

**Fortalecimiento de relaciones intrapersonales e interpersonales que aportan a la
construcción de un proyecto de vida**

Elver Ariel Vega Vega

Asesora

Natalia Olave Gómez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación ECEDU

Licenciatura en Matemáticas

2023

Resumen

El objetivo del siguiente trabajo es presentar la pregunta de investigación abordada de acuerdo con las necesidades presentadas en los estudiantes del Colegio Integrado de Fontibón (Bogotá, D.C). El cual, a través del desarrollo y potencialización de las relaciones intrapersonales e interpersonales, se busca disminuir la deserción escolar como una de las principales problemáticas que acechan a la institución, en específico se presenta entre estudiantes de 14 y 18 años. De acuerdo con lo anterior, a través de la formulación del problema y las necesidades identificadas que presentan los estudiantes, se elabora una planeación didáctica que recoge los hallazgos presentados y su finalidad es contribuir al desarrollo emocional de los estudiantes y al fortalecimiento de sus vínculos afectivos, que le permitan un óptimo desarrollo y crecimiento personal. Esta consta de tres sesiones que abarcan una temática diferente y tiene como fin que los estudiantes puedan reconocer sus emociones, fortalecer actitudes y trazar su proyecto de vida. Todo esto, con el objetivo de disminuir la deserción escolar. De acuerdo con los resultados encontrados se puede inferir acerca del reconocimiento por parte de los estudiantes sobre relaciones interpersonales e intrapersonales, como estas le ayudan a estar bien consigo mismo y con los individuos en los que interactúa en su entorno. Para finalizar, es importante para el docente la creación de la planeación didáctica porque le permiten trabajar en las necesidades que presenten los estudiantes y crear estrategias que contribuyan al desarrollo del aprendizaje.

Palabras clave: Emociones, aprendizaje, deserción, entorno.

Abstract

The objective of the following work is to present the research question addressed according to the needs presented in the students of the Colegio Integrado de Fontibón (Bogotá, D.C). Which, through the development and potentialization of intrapersonal and interpersonal relationships, seeks to reduce school dropouts as one of the main problems that plague the institution, specifically it occurs among students between 14 and 18 years old. In accordance with the above, through the formulation of the problem and the identified needs presented by the students, a didactic plan is prepared that includes the findings presented and its purpose is to contribute to the emotional development of the students and the strengthening of their emotional ties. , that allow optimal development and personal growth. This consists of three sessions that cover a different topic and its purpose is for students to be able to process their emotions, strengthen attitudes and outline their life project. All this, with the aim of reducing school dropouts. According to the results found, it can be inferred about the students' recognition of interpersonal and intrapersonal relationships, how these help them to be well with themselves and with the individuals with whom they interact in their environment. Finally, it is important for the teacher to create didactic planning because it allows him or her to work on the needs that students present and create strategies that contribute to the development of learning.

Keywords: Emotions, learning, desertion, environment.

Tabla de Contenido

Introducción	7
Diagnóstico de la Propuesta Pedagógica	9
Pregunta de Investigación	11
Diálogo Entre la Teoría y la Propuesta Pedagógica.....	12
Marco de Referencia de la Planeación Didáctica	15
Planeación Didáctica.....	17
Actividad 1 Reconociendo mis Emociones	17
Momento de Inicio.....	17
Momento de Desarrollo	17
Momento de Cierre	18
Actividad 2, Creación del Proyecto de Vida.....	18
Momento de Inicio.....	19
Momento de Desarrollo	19
Momento de Cierre	20
Actividad 3, Fortalecimiento de Actitudes	20
Momento de Inicio.....	20
Momento de Desarrollo	21
Momento de Cierre	21
Enfoque Didáctico	22
Implementación.....	26
Actividad 1: Reconociendo mis Emociones.	26
Actividad 2: Creación del Proyecto de Vida.....	27

Reflexión y Análisis de la Práctica Pedagógica.....	30
Conclusiones	33
Referencias Bibliográficas	36
Apéndices.....	37

Lista de Apéndices

Apéndice A Carpeta de Evidencias 37

Introducción

El abandono escolar puede tener consecuencias negativas no sólo para los individuos y las familias sino también para la sociedad. Como máximo entre los diecisiete y los dieciocho años, se estima que los jóvenes han terminado sus años escolares. El 90% de los latinoamericanos lograron acceso a la educación media o secundaria; Sin embargo, una cuarta parte de ellos continuó en este nivel y sólo completó la mitad. (Domich y Campillo, 2022. P, 1). Los planes nacionales, territoriales y municipales de desarrollo relacionados con la política educativa de "educación de calidad" tienen todos como objetivo fundamental la reducción de las disparidades educativas en todos los niveles. La desigualdad educativa se refiere a situaciones de desigualdad en las condiciones y oportunidades de acceso al aprendizaje durante el proceso educativo. (Moreno, D. 2013. P, 3).

De acuerdo con lo anterior, se puede inferir acerca de que puede estar ocasionado que los jóvenes abandonen el aula escolar, donde uno de los principales factores es el económico. La negativa escolar es un concepto complejo, polisémico y multidimensional que se asocia con múltiples factores sociales, personales y culturales como la pobreza, la deserción escolar y la repetición de grado. Según Marchesi (2003), el condicionamiento multinivel se encuentra en la sociedad, las familias, los sistemas educativos, las escuelas, las aulas y los estudiantes. (Domich y Campillo, 2022. P, 2).

Los recursos económicos son factores muy importantes para los individuos. Los factores sociales que influyen en el abandono temprano se categorizan como relaciones sociales con familiares y compañeros de trabajo. Donde se enfatizan las influencias familiares en términos de aspectos como el estatus socioeconómico, la educación de los padres, la estructura y el entorno familiar.

Todo esto abarca a la desinformación de las oportunidades que brinda el gobierno para que los jóvenes puedan terminar su educación básica y acceder a una universidad pública, dándole la ayuda de sostenimiento y matrícula gratuita para que pueda superarse como individuo social.

La finalidad de la investigación y cómo esta se relaciona con la pregunta de investigación, se basa en la transformación del que hacer del docente donde por medio de la investigación y autocrítica se puede llegar a comprender y dar alternativas de solución a problemáticas en relación con el desarrollo cognitivo del individuo y crecimiento en la sociedad, con el propósito de buscar la causa del problema, estudiarla y darle una solución.

Diagnóstico de la Propuesta Pedagógica

En el colegio Integrado de Fontibón existe un alto índice de deserción escolar por parte de adolescentes entre los 14 y 18 años a causa de recursos económicos. La Institución ha brindado alternativas como hacer validaciones y ser menos exigentes en cuanto al exigir recursos económicos para que estos estudiantes puedan terminar su bachillerato y tengan un proyecto de vida; sin embargo, los estudiantes consideran que se le es difícil acceder al sistema educativo y aunque la institución les del apoyo, después de terminar el colegio no les servirá de nada porque no podrán asistir a una universidad pública o instituto.

De acuerdo con lo anterior, se puede inferir que la dificultad no solo se presenta en la escasez de recursos económicos, también está influyendo la mentalidad que tienen los estudiantes frente a las diferentes oportunidades que hoy en día ofrece el Estado y la falta de información por parte de estos jóvenes, quienes prefieren abandonar sus estudios por conseguir un trabajo, tener una vida desenfadada y por la desinformación.

Esta situación está asociada a los diferentes problemas sociales, económicos, culturales, emocionales y familiares de los estudiantes, donde cada uno de los entornos donde se desarrolla influyen en la manera de actuar y pensar del individuo, donde los estereotipos cobran más fuerza.

Estas problemáticas educativas y sociales cada vez son más vistas en los jóvenes, sobre todo en la población que no cuentan con los suficientes recursos económicos, donde los individuos prefieren dejar la escuela para solventar sus necesidades y la de sus familias.

Es por eso, que el Colegio Integrado de Fontibón no cuenta con la cantidad de estudiantes interesados en el aprendizaje y lograr un proyecto de vida, cada vez más deserción educativa y mayor pobreza en la sociedad.

Esta propuesta pedagógica está orientada en la problemática indicada anteriormente, con el propósito de promover iniciativas que ayuden a disminuir la deserción escolar ocasionado por la falta de recursos económicos, para la cual se propone agrupar las diferentes áreas del conocimiento en pro a un proyecto que integre a todos los estudiantes y padres a un cambio de vida por el hoy y el futuro de los jóvenes.

Pregunta de Investigación

El fortalecimiento de las relaciones intrapersonales e interpersonales, es de suma importancia para el desarrollo emocional y mental del individuo. Muchas veces los estudiantes crean barreras que les impiden ver más allá de las alternativas y oportunidad que pueden adquirir; los entornos donde este interactúa también es un factor muy influyente en ese desarrollo y crecimiento personal del individuo. El propósito es mejorar esas relaciones en los menores de 14 y 18 años, que permita a los jóvenes conocer los diferentes las fortalezas, oportunidades, propósitos y trazar un proyecto de vida que permita crecer como individuo.

Crear espacios que promuevan el fortalecimiento de vínculos afectivos, emocionales, económicos con los jóvenes entre los 14 y 18 años del Colegio Integrado de Fontibón, por medio de encuentros pedagógicos con el propósito crear un espacio de diálogo y escucha asertiva con el objetivo de crear un proyecto de vida que permita disminuir la deserción escolar. Con base a la problemática presentada, se formula la siguiente pregunta de investigación.

¿ Cómo, a partir del fortalecimiento de relaciones intrapersonales e interpersonales , se aporta a la construcción de su proyecto de vida para adolescentes entre los 14 y 18 años del Colegio Integrado de Fontibón?

Diálogo Entre la Teoría y la Propuesta Pedagógica

Zembylas (2005) afirma que: las emociones no son privadas ni universales, sino que se construyen a través del lenguaje y la interacción humana dentro de amplios contextos sociales. Las relaciones de poder son inherentes al discurso y la expresión emocional, regulando el contexto de cómo debemos sentir y expresar nuestras emociones; por tanto, la resistencia es una parte integral de las emociones morales. (Citado por Rebollo, 2006. p. 241-242).

Rebollo (2006), Las emociones están mediadas por las herramientas y recursos culturales simbólicos que nos proporciona nuestro contexto social y son necesarios para la construcción de nuestra identidad (autoestima, estilo emocional, etc.)

La investigación de García y Rezeto (2019) muestra que las escuelas secundarias necesitan crear planes de ausencia que permitan la detección temprana y aborden las necesidades emocionales, relacionales y cognitivas de los jóvenes adolescentes. (Citado por Sallan y Rueda, 2022. p, 26).

Las relaciones interpersonales en las instituciones educativas juegan un papel importante en el desarrollo de los procesos y actividades realizadas e influyen indirectamente en el desarrollo del aula y el aprendizaje de los estudiantes. (Puente, Talavera y Robles 2021. p, 23).

Las relaciones interpersonales son vínculos que se desarrollan entre las personas y les permiten intercambiar opiniones, expresar diferentes formas de vida, necesidades, expectativas, emociones, inicio de oportunidades, fuentes de aprendizaje y caminos de enriquecimiento personal (Bustamante y Anticona, 2018).

Según Méndez y Ryszard (2005), las relaciones interpersonales son un aspecto importante y fundamental de la vida humana, porque es allí donde los sujetos encuentran la satisfacción de sus necesidades y el desarrollo potencial de sus capacidades.

Las personas adquirimos habilidades comunicativas y sociales de sus padres como primeros modelos de nuestras futuras relaciones interpersonales y vida social en cualquier ámbito: familia, sociedad, asociación o profesión (Lera, 2003, citado en Revilla, 2017).

De acuerdo con los aportes de los autores sobre la investigación sobre la propia práctica donde concluyen la importancia de las relaciones interpersonales e intrapersonales para el desarrollo y crecimiento personal del individuo. Cuando el individuo se desarrolla en un entorno donde es imposibilitado a trazar metas que le permita mejorar su vida a futuro, comienza a crear barreras y a limitarse a creer que no es capaz y como no cuenta con los recursos necesarios, ve todo de una manera más compleja e imposible de alcanzar, es por eso la importancia de fortalecer estos vínculos afectivos y emocionales de los individuos, ante todo, los entornos donde se relacionan e influyen en su vida.

La pregunta de investigación constituye a una investigación sobre la práctica pedagógica en el sentido que tiene como propósito inferir acerca de los diferentes factores que influyen en la deserción escolar en jóvenes de 14 y 18 años del Colegio Integrado de Fontibón, donde son muchos los factores influyentes y donde se parte desde el fortalecimiento de relaciones interpersonales e intrapersonales para ir educando al estudiante a fortalecer estas relaciones y crear objetivos alcanzables que le permitan un buen desarrollo y crecimiento personal. Donde también es importante analizar que ocurre en su entorno, de qué manera estas relaciones afectan al estudiante y qué alternativas se deben crear para que puedan contribuir en este crecimiento personal y proyecto de vida del individuo.

El autor (Perez, 2003) cuando argumenta sobre el carácter político de la investigación, hace referencia al tipo de investigación enmarcada de forma política e ideológicamente, Es decir, el reconocimiento de los individuos que se encuentran implicados, con la complejidad de sus

determinaciones, como la base para la interpretación de la realidad, la construcción del sentido y la elaboración de soluciones.

De acuerdo a lo anterior, este se abordará en el desarrollo de la propuesta pedagógica realizando un reconocimiento minucioso de los individuos que hacen parte de los diferentes entornos donde interactúa el estudiante e influye de manera directa e indirecta en su desarrollo y en la toma de decisiones.

La perspectiva crítica de esta propuesta pedagógica es la influencia que tienen los diferentes sistemas donde se relaciona e interactúa el estudiante, los cuales se encuentran: el educativo, familiar, social, cultural, entre otros.

Para que los estudiantes sean autónomos, responsables y con criterio en su vida, se fomentaría en ellos el pensamiento crítico, la reflexión y el análisis. Ayudando al estudiante a crear sus propias preguntas y cuenta con la capacidad de buscar una solución, fomentando la autorreflexión y el análisis constante de su progreso.

Llevar un diario de campo desarrolla las capacidades en el pensamiento reflexivo como maestro, que facilitan el aprendizaje experiencial y permite el desarrollo de competencias profesionales necesarias para el ejercicio docente.

Marco de Referencia de la Planeación Didáctica

La formación basada en competencias, se considera que tiene como propósito fundamental el integrar en la educación un aprendizaje significativo, es decir, englobando cada una de las dimensiones emocional, motivacional y cognitiva del individuo. En este tipo de aprendizaje, el estudiante utiliza sus conocimientos previos para adquirir nuevos y desarrollar competencias.

La manera como la propuesta pedagógica propicia el aprendizaje por competencias, es en cuanto al desarrollo y búsqueda de desarrollo intelectual, es cambiando la manera de pensar y de sentir del alumno, dándole las herramientas para que él tenga una mejor visión de su alrededor y desarrollo metas que le permitan desarrollar su proyecto de vida y crecer como individuo.

Desde el rol como maestro reflexivo, se considera que según el autor Tobón (2010), el principal objetivo de las competencias es dar a comprender que se deben cambiar pensamientos y desarrollar nuevas estrategias que permitan al estudiante y docente nuevas capacidades, las competencias no solo deben hacer referencia a lo intelectual, es orientar el aprendizaje de habilidades basadas en la formación humana global, este objetivo debe ser el objetivo de la educación, integrando el saber hacer de supervivencia, el saber hacer, el saber hacer y el saber hacer para vivir juntos, más allá de contenido académico tradicional. No como el remedio a todos los problemas educativos.

La propuesta pedagógica integra el saber, saber hacer y el saber ser, desde el desarrollo de un proyecto de vida las competencias son combinaciones dinámicas que se pueden orientar y trabajar desde recursos personales, complejos sistemas de comprensión y acción que incluyen “saber pensar”, “saber ser”, “saber hacer” y “querer pensar, ser y hacer”.

Esto permite al estudiante mejorar sus relaciones inter e intrapersonales; desarrollando sus conocimientos y creando nuevas competencias para el crecimiento de su calidad educativa.

De acuerdo con las competencias docentes que Tobón (2010) considera que hacen parte de la práctica pedagógica: el trabajo en equipo y planeación del proceso educativo, porque es importante desde el actuar como maestro y desde el proyecto pedagógico, guiar al estudiante a crear buenos vínculos afectivos le ayuden a tener un buen desarrollo comunicativo e interacción con el mundo exterior. Por otro lado, la planeación del proceso educativo, es importante para ir educando al estudiante en pro a un desarrollo de competencias, las que en un futuro le van ayudar a crecer como persona y crear su proyecto de vida.

Planeación Didáctica

La planeación didáctica se desarrolló mediante la creación de una secuencia didáctica que se tituló: dirigiendo pensamientos, emociones y actitudes. Para adolescentes entre los 14 y 18 años del Colegio Integrado de Fontibón. Donde cada actividad presenta se desarrolló por medio de una sesión en cada una.

Actividad 1 Reconociendo mis Emociones

En la sesión 1 el estudiante reconoce la importancia que tienen las emociones en la forma que actúa o reacciona el individuo a ciertas circunstancias y a la toma de decisiones responsables. En la descripción de la actividad, el estudiante reflexiona acerca de las emociones básicas y por medio de la representación de la silueta del cuerpo humano, señalan en qué parte del cuerpo identifica o percibe esa emoción. Al finalizar, se realiza un conversatorio con los jóvenes sobre cada emoción, las dificultades que presentaron en el desarrollo de la actividad y que resultados significativos que dejó a cada uno de ellos.

Momento de Inicio

Se realiza la presentación de las actividades a desarrollar y los saberes que se buscan conocer en cada estudiante. Después se realiza un ejercicio de relajación, donde se le pide a los estudiantes a levantarse de sus puestos, respirar profundamente, estirar sus piernas, cuello y manos. Estrategia de evaluación, diario de campo y los recursos didácticos utilizados son, los estudiantes y docentes dirigentes de la actividad.

Momento de Desarrollo

En este momento se entrega una hoja en blanco, un lápiz y colores. Se indicará a los estudiantes realizar un mapa corporal de las emociones, es decir, en la hoja van a dibujar la silueta del cuerpo humano y van a identificar las diferentes emociones que reconozcan como: la

alegría, tristeza, amor, miedo, sorpresa, enfado, asco, calma, culpa y vergüenza; se le asignará diferentes colores a cada emoción. El tiempo de realización de la actividad será de 30 minutos. La estrategia de evaluación que se implementa es por medio del diario de campo y como recursos didácticos, se utiliza lápiz, hoja en blanco y colores.

Momento de Cierre

Después de que todos hayan terminado su actividad, identificado cada emoción en las diferentes partes del cuerpo o silueta, cada estudiante estará compartiendo su experiencia y dificultades que presentó en cuanto a cada emoción identificada, es decir, si se le hizo muy difícil reconocer en qué parte del cuerpo siente más la emoción. Con esta actividad, se busca que los estudiantes sean capaces de reconocer e identificar qué son las emociones, comprender la importancia de identificar la forma como expresan sus emociones y cómo estas se ven reflejadas en el entorno donde interactúa.

Producto que deben lograr la población con la cual se implemente esta planeación: el producto que deben lograr los estudiantes, es que puedan aprender a reconocer sus emociones, cómo se producen o manifiestan en nuestro cuerpo y de qué manera se pueden autorregular. Lo anterior, con el propósito de sentirse bien consigo mismo y con los individuos que lo rodean en sus diferentes entornos. Se realiza un análisis a través de la observación, teniendo en cuenta la expresión verbal y no verbal en los estudiantes.

Actividad 2, Creación del Proyecto de Vida

El estudiante debe identificar y realizar un reconocimiento de lo que quiere para su desarrollo personal y las metas que tiene a futuro. Aprendizajes esperados: se espera que los estudiantes puedan reconocer y cuestionar sus saberes y competencias; desarrollar actitudes que le posibiliten un cambio en su calidad de vida y desarrollo de pensamientos creativos. En la

descripción de la actividad, cada participante realizará en su cuaderno o blog una presentación, esta debe llevar su descripción personal como: nombre, edad, habilidades, debilidades, carrera a futuro, núcleo familiar, lugar de residencia y esto debe de estar acompañado de imágenes. Se realizará un cuadro grupal, cada estudiante debe de presentar su fotografía, dejará por escrito una frase que lo identifique, con el propósito de que exista un reconocimiento grupal de los estudiantes. Al finalizar, realizará de manera creativa su proyecto de vida, con fotografías y motivacionales.

Momento de Inicio

Se realiza el saludo a los estudiantes, para partir el hielo y liberar tensiones, se realiza un juego “tingo tango” pasando una pelota al estudiante que se quede con ella en el momento que el docente diga “tango” debe pasar al frente y realizar cualquier dinámica que sus compañeros propongan. Después de haber finalizado la actividad (15 minutos). Se da paso con la explicación de la actividad a realizar.

Momento de Desarrollo

Se les estará indicando a los estudiantes que deben realizar su proyecto de vida, de la siguiente manera: en grupo se estará realizando un cuadro donde estarán todos los estudiantes, estos deben dejar una fotografía y fase representativa (dejarla lista para la segunda sesión 24/10/2023). En una libreta o hojas en blanco, deben dejar por escrito lo siguiente: nombre, edad, habilidades, debilidades, carrera a futuro, núcleo familiar, lugar de residencia y esto debe de estar acompañado de imágenes. El proyecto de vida debe entregarse ya listo para la sesión 24/10/2023, la cual se estaría realizando la socialización final del trabajo.

En una libreta o hoja en blanco, se estará plasmando sus datos personales, cualidades, debilidades, entre otros. El objetivo de esta actividad, es que los estudiantes reconozcan cuáles son sus capacidades y qué proyecciones tienen a futuro.

Momento de Cierre

Se realiza la presentación y socialización del proyecto de vida (24/10/2023), en mesa redonda, se integrarán los estudiantes para la presentación de su proyecto de vida, donde debe ser una realización creativa y donde el estudiante mencione sus habilidades, determinar cuál son las prioridades y necesidades que presenta, metas a cumplir en determinado tiempo. Se estará evaluando la creatividad de cada estudiante y compartiendo con sus compañeros cuál son sus proyecciones a futuro.

El producto que desea lograr con el desarrollo de esta planeación, es lograr la construcción un proyecto de vida de manera creativa, con el propósito de fortalecer las relaciones interpersonales e intrapersonales, además, el desarrollo de pensamientos creativos y desarrollo de metas que permitan un crecimiento personal y una mejor calidad de vida del estudiante a futuro.

Actividad 3, Fortalecimiento de Actitudes

Indicar la manera cómo el estudiante actúa y se comporta frente a situaciones que puedan ser positivas y negativas, las estrategias que reconoce que puedan ser de ayuda y permitan regular las actitudes. En aprendizajes esperados, se espera por parte de los estudiantes reconozcan la importancia de la toma de decisiones y actitudes frente a cada momento, la manera como se debe desarrollar resiliencia y fortaleza en cada uno de los momentos que se puedan presentar en la vida.

Momento de Inicio

Se da la bienvenida a los estudiantes, se realiza un juego “quién es quién”.

El profesor principal crea una lista de categorías en la pizarra y marca cada categoría con una línea al lado. A continuación, los estudiantes deben encontrar a alguien que haya experimentado cada categoría. (Por ejemplo, “ha estado en la playa de vacaciones”, tiene un hermano y una hermana” o “ha perdido el examen.”) El estudiante debe pedir el nombre de su compañero de clase y la escribirá en la línea junto a la categoría.

Momento de Desarrollo

Se realiza una actividad que tiene por nombre “el semáforo” los colores rojos identifican los pensamientos negativos, el verde los positivos y el naranja hace referencia a la importancia de ambos colores en nuestras vidas. Se realiza una mesa redonda e indica a cada estudiante que debe dibujar un semáforo en la hoja en blanco que se estará entregando y de acuerdo a cada color, debe identificar qué momentos de su vida ha tenido pensamientos negativos, positivos y que de qué manera ha respondido antes estos momentos o circunstancias.

Momento de Cierre

El estudiante debe entregar su dibujo “semáforo” identificando esos pensamientos negativos y positivos ha experimentado de acuerdo con las situaciones que se hayan presentado en la vida, de qué manera ha intentado darle una solución y cual han sido las estrategias que ha implementado. Todos los estudiantes muestran su trabajo y conversan acerca de la actividad realizada. Producto que deben lograr la población con la cual se implemente esta planeación: el objetivo de la actividad, es el reconocimiento de las actitudes positivas y negativas que aportan para el crecimiento personal, desarrollo emocional, relaciones interpersonales e intrapersonales. La manera como se pueden cambiar esos pensamientos negativos y transformarlos en aportes para el crecimiento personal.

Enfoque Didáctico

De acuerdo con Bisquerra citado por Alzina, R. B. (2023), indica que el individuo aprende lo que desea aprender. La gente quiere saber qué es importante para ellos, para su vida y su supervivencia. Y cómo las cosas no encajan perfectamente en el cerebro, lo que consideramos sin importancia no nos interesa y lo olvidamos. (p, 5).

De todo esto se desprende la siguiente conclusión: "las emociones y la motivación son el anverso y el reverso de una misma moneda". La motivación puede provenir principalmente del valor que le das a aprender algo, por el placer de aprenderlo (intrínseco) o por su utilidad para lograr otros objetivos (extrínseco).

El objetivo de esta unidad didáctica es que el alumno esté motivado, sea capaz de crear su proyecto de vida y esto implica dedicar más atención, tiempo y esfuerzo a algo y, por tanto, aprenderlo mejor. Entonces, se puede decir que las emociones controlan nuestra atención, lo que, a su vez, nos permite concentrarnos mejor para absorber y consolidar el aprendizaje en la memoria. Hay emociones que facilitan el aprendizaje, como la curiosidad, pero otras que lo inhiben, como el miedo. En el primer caso, las emociones positivas motivan a seguir estudiando. En segundo lugar, las emociones negativas te harán querer dejar de hacerlo.

De acuerdo con lo anterior, se vincula el diagnóstico del grupo con la planeación de la secuencia didáctica, teniendo en cuenta que se realiza una caracterización de la población a estudiar, sus características y necesidades, infiriendo acerca de las actividades que se pueden desarrollar con los estudiantes, teniendo en cuenta los resultados encontrados en la observación y el diagnóstico realizado.

El aprendizaje emocional es un pilar de esta lección, que incluye aprender a regular adecuadamente las emociones, expresar emociones, controlar los impulsos, tratar con los demás

con empatía, aceptar ciertos estados emocionales y desarrollar emociones. Enseña la capacidad de reconocer en general cosas que son reconocidas por otros.

A nivel individual, las personas con buena capacidad emocional experimentan una sensación general de bienestar, y en el ámbito social, la capacidad de comprender las emociones de los demás nos permite actuar de manera óptima dependiendo de la situación y también crear felicidad para los demás.

Por ejemplo, aprender a controlar la ira, aprender a estar triste, aprender a expresar emociones, aprender a controlar los impulsos, adquirir habilidades adaptativas para el desarrollo exitoso de las relaciones interpersonales e intrapersonales.

Motivando, disfrutando de las actividades con los alumnos. Escuchando y comunicando de manera respetuosa, empática, activa y atractiva. Es importante reconocer y valorar la experiencia personal de cada estudiante. Promover la comunicación y el diálogo abierto para construir aprendizajes significativos.

Por tanto, se evita la reproducción de prejuicios, estereotipos o actitudes discriminatorias. Esto significa reflexionar sobre las propias limitaciones y esforzarse por superarlas. Creando un ambiente de confianza en el aula donde todos se sientan seguros. A nivel metodológico existen tres elementos clave para vivir con éxito las emociones para la vida.

Las personas se conectan a través de vínculos. La evidencia científica de varios paradigmas del desarrollo humano (particularmente la psicología evolutiva, la teoría del apego y la neurociencia) muestra que los niños y adolescentes necesitan desarrollar vínculos de alta calidad con sus cuidadores para un desarrollo saludable, lo que se demuestra una y otra vez con poder absoluto.

Los elementos esenciales de estos vínculos de calidad son el amor, el respeto, el reconocimiento, el aprecio, la aceptación incondicional, el cuidado y la empatía. Por lo tanto, es importante que los niños se sientan bienvenidos e incluidos en su desarrollo.

Porque se puede decir que los niños resuelven conflictos con alternativas beneficiosas para todos cuando buscan ideas en conflicto y las evalúan en función de los beneficios que aportan a todos. Utilizan mecanismos como trucos, donde todas las partes están satisfechas. No recurren a la agresión para solucionar sus problemas.

Por otro lado, se considera que es muy importante mencionar este conocimiento disponible. Debido a que a menudo surgen preocupaciones por evitar que los hijos se comporten mal o dañen a otros, terminamos dedicando demasiado tiempo a educarlos sobre comportamientos inaceptables. Fomentar un comportamiento positivo y productivo en los demás es una estrategia importante pero eficaz para demostrar los beneficios del comportamiento prosocial. De manera similar, los ambientes en el aula y en el hogar pueden mejorarse enormemente.

En el que hacer como profesional, se puede seguir trabajando desde la secuencia didáctica; porque sirve como un instrumento que permite realizar un proceso de planificación educativa permitiendo organizar y diseñar de forma estratégica el desarrollo de contenidos y actividades en el aula de clases con los estudiantes. Cabe resaltar, que su nombre lo indica de manera explícita, se sigue un orden de las actividades de aprendizajes de manera organizada y ordenada.

Para finalizar, Sylvia Schmelkes (1995) también coincide con que “la mejora en la calidad de la educación depende más de la calidad de las personas que se desempeñan como docentes que de los planes y programas de estudio”. (p, 80).

Por ello, quien decide dedicarse a la docencia, a pesar de tener una excelente formación académica, debe considerar el aspecto muy importante del crecimiento personal.

Si tener un equilibrio emocional saludable es importante para todos los profesionales, lo es aún más para los docentes que desarrollan relaciones con otras personas, relaciones que están influenciadas por varios factores biopsicosociales.

Implementación

Actividad 1: Reconociendo mis Emociones.

En el desarrollo e implementación de la sesión 1, reconociendo mis emociones. Los momentos de la actividad que se implementaron como primer paso: la presentación del estudiante guiador del proceso y de cada uno de los estudiantes para su reconocimiento grupal. Segundo: después de haber realizado el reconocimiento entre sí, se les entregó a los estudiantes una hoja donde se encontraba plasmada la silueta del cuerpo humano, se le entregan colores y lápiz, con el propósito de reconocer e identificar sus emociones a través del dibujo.

Lo propuesto en esta sesión, tuvo en cuenta las problemáticas que presentan los estudiantes y las herramientas que se pueden utilizar para alcanzar el aprendizaje esperado, es decir, teniendo realizada la caracterización del colegio y las características que presentaban los estudiantes, se planteó cada sesión; con el propósito de minimizar esas situaciones y contribuir en el desarrollo del proyecto de vida del individuo. Lo anterior, para lograr el fortalecimiento de relaciones intrapersonales e interpersonales, es importante que el estudiante aprenda a reconocer cuáles son sus emociones y de qué manera autorregularse.

Por otro lado, la forma como se implementa la planeación didáctica, los materiales utilizados y la organización del espacio, como la de los estudiantes; permite que comprendan de una manera más ágil las actividades a realizar, los productos esperados por cada uno de ellos y lo más importante, el reconocimiento de sus emociones. El tiempo establecido para la planeación de esta secuencia didáctica, responde a las necesidades educativas de los participantes, en cuanto a la dificultad de sentirse bien consigo mismo y con los individuos de su entorno.

Esta estrategia evaluativa responde a las necesidades de los participantes, en cuanto a los objetivos principales de la actividad, centrado en lo que se quiere hacer y el porqué de los estudiantes les pueda ayudar a fortalecer sus relaciones personales e intrapersonales, como se puede identificar que necesidades que cuenta cada uno y de qué manera se pueden potencializar. Además, se considera que esta estrategia de evaluación fue acorde, porque se trabajó en esos vacíos que presentan los estudiantes y que muchas veces no los logran reconocer por sí mismos, como lo son sus emociones y la manera como estas pueden afectar las relaciones con su entorno y consigo mismo.

Cabe resaltar que esta implementación responde al aprendizaje esperado, porque trabaja en específico la manera como puede reconocer mis emociones, como a través de ese reconocimiento puede contribuir a una mejora en las relaciones y como esta me permite desarrollar un mejor futuro. Los recursos didácticos utilizados aportaron a este logro del aprendizaje esperado, mediante la dinámica realizada. Como una mejor comprensión, fácil identificación de cómo desarrollar la actividad y utilizando recursos del entorno.

Por último, estos recursos fueron acordes porque los estudiantes los reconocen, son asequibles, son recursos que los utilizan en su diario vivir y ya están familiarizados con ellos, les permiten expresarse mediante el dibujo y la identificación de sus emociones, relacionándolas con cada color y parte de cuerpo.

Actividad 2: Creación del Proyecto de Vida.

En el desarrollo e implementación de la sesión 2, creación del proyecto de vida. Los momentos de la actividad que se implementaron como primer paso: la presentación del estudiante guiador del proceso y de cada uno de los estudiantes para su reconocimiento grupal. Segundo: después de haberse realizado el reconocimiento entre sí, se les entregó a los estudiantes

una hoja en blanco con lápiz de colores, en ella escribirían su nombre, edad, habilidad, debilidades, núcleo familiar, y sus proyecciones a futuro.

Lo propuesto en esta sesión, tuvo en cuenta las problemáticas que presentan los estudiantes y las herramientas que se pueden utilizar para alcanzar el aprendizaje esperado, es decir, teniendo realizada la caracterización del colegio y las características que presentaban los estudiantes, se planteó cada sesión; con el propósito de minimizar esas situaciones y contribuir en el desarrollo del proyecto de vida del individuo. Lo anterior, para lograr el fortalecimiento de relaciones intrapersonales e interpersonales, es importante que el estudiante aprenda a reconocer cuáles son sus fortalezas y debilidades.

La forma como se implementa la planeación didáctica, los materiales utilizados y la organización del espacio, como la de los estudiantes; permite comprender de una manera más ágil las actividades a realizar, los productos esperados por cada uno de ellos y los más importante, el reconocimiento de sus emociones. El tiempo establecido para la planeación de esta secuencia didáctica, responde a las necesidades educativas de los participantes, en cuanto a la dificultad de sentirse bien consigo mismo y con los individuos de su entorno.

Esta estrategia evaluativa responde a las necesidades de los participantes, en cuanto a los objetivos principales de la actividad, centrado en lo que se quiere hacer y el porqué de los estudiantes les pueda ayudar a fortalecer sus relaciones personales e intrapersonales, como puedo identificar que necesidades cuenta cada uno y de qué manera se pueden potencializar. Además, se considera que esta estrategia de evaluación fue acorde, porque se trabajó en esos vacíos que presentan los estudiantes y que muchas veces no los logran reconocer por sí mismos, como lo son sus emociones y la manera como estas pueden afectar las relaciones con su entorno y consigo mismo.

Cabe resaltar que esta implementación responde al aprendizaje esperado, porque trabaja en específico la manera como puede reconocer mis emociones, como a través de ese reconocimiento puede contribuir a una mejora en las relaciones y como esta me permite desarrollar un mejor futuro. Los recursos didácticos utilizados aportaron a este logro del aprendizaje esperado, mediante la dinámica realizada. Como una mejor comprensión, fácil identificación de cómo desarrollar la actividad y utilizando recursos del entorno.

Por último, estos recursos fueron acordes porque los estudiantes los reconocen, son asequibles, son recursos que los utilizan en su diario vivir y ya están familiarizados con ellos.

Reflexión y Análisis de la Práctica Pedagógica

Los resultados obtenidos en la secuencia didáctica permitieron el reconocimiento de las necesidades de los estudiantes y el desarrollo de actividades que contribuyeron en pro al reconocimiento de sus emociones, esto con el propósito de mejorar sus relaciones intrapersonales e interpersonales. Según Cueto (2020), La investigación educativa se desarrolla a partir de un proceso de evaluación que inicia con el diagnóstico, y tiene las siguientes características: el comportamiento humano de padres y alumnos se analiza en las situaciones sociales comunitarias que viven los profesores en las escuelas. (p, 5).

De acuerdo con los aspectos de la intervención realizada que se considera como fortalezas de la práctica pedagógica, es el reconocimiento de las necesidades expresadas por los estudiantes, la manera como cada una de las actividades empleadas dieron un resultado no sólo positivo para mí como docente en formación, también, observar que fue comprendido el ejercicio por el estudiante mediante la entrega de los productos establecidos y la seguridad al dialogar sobre su experiencia.

Las acciones de la intervención realizadas fueron un plus para el aprendizaje de los participantes en cuanto a la contribución de nuevos saberes y reconocimiento de esas emociones que muchas veces no suelen dar la importancia que tienen para estar bien consigo mismo y con los individuos que interactúan en el entorno, la importancia de ir organizando los pensamientos y proyectos que se tengan a futuro, lo cual permite tener una visión de que quiero para mi futuro y como puedo conseguirlo, a través de estrategias y reconociendo cada una de las ayudas económicas que existen para ayudar a los jóvenes a tener una mejor calidad de vida.

Los aspectos que pudieron influir en la intervención realizada, fueron la manera como se desarrolló cada actividad, es decir, fue un proceso donde el estudiante se sintiera familiarizado

con la actividad, que disfrutara y no fuera como la obligación de realizar el taller, cuando se realiza una intervención que sea acorde a esas necesidades identificadas y destrezas del participante. Según Tonucci (1999) citado por Según Cueto (2020), Señalan que este estudio surgió desde las aulas por la necesidad de cambio ante los problemas existentes en el sistema educativo. Esta solución se enfoca en utilizar el mismo conocimiento sobre el currículo que se usaba anteriormente en planes y programas de maneras nuevas y creativas, y de esta manera proporciona un método para llevar a cabo actividades y estrategias educativas.(p, 6).

Por otro lado, se identificaron, diferencias, que cada uno de los participantes tienen un pensamiento diferente en cuanto a los propósitos que quieren cumplir, para unos estudiantes tienen más visión y seguridad. Fortalezas, la motivación que tienen los estudiantes para realizar las actividades y participar con sus compañeros. Dificultades y limitaciones, fue complejo reconocer sus emociones, identificar que las producen y cómo actuar para poder autorregularse, también, en algunos participantes no era claro cual eran sus metas a futuro.

Los aspectos importantes a resaltar en relación con la pregunta de investigación planteada, es la importancia de inculcar en el estudiante reconocer como estar bien consigo mismo y con las personas de su entorno, que esto no sea un factor influyente e impedimento para trazarse metas a futuro y mejorar su calidad de vida, ante todo, apoyarse en los diferentes programas educativos para alcanzar un futuro próspero y prometedor.

En cuanto a las recomendaciones, se considera importante crear un diálogo más cercano con los estudiantes, es decir, crear un espacio de escucha donde puedan sentir la libertad de expresar sus emociones y sentimientos, destrezas y pensamientos.

Desde el rol docente, se resalta la planeación didáctica en el acompañamiento y escucha ofrecidas al estudiante, la dedicación para crear actividades que fueran de su agrado y

comprendidas, con el propósito de que se pueda reflexionar y cambiar los pensamientos errores que tienen los individuos acerca de los planes a futuro. Se considera la importancia de orientar y contribuir a nuevos saberes del conocimiento.

Se estima que la planeación didáctica es completa y tiene en cuenta las necesidades anteriormente identificadas de la población escogida, se resalta que las actividades realizadas fueron acordes para el estudiante y aportaron a su conocimiento.

Por último, en el ejercicio de la práctica pedagógica, la planeación pedagógica es indispensable porque le ayuda al docente a llevar una secuencia u orden del desarrollo de actividades a implementar, los productos esperados, la evaluación a realizar y, por último, no menos importante, que cumpla con los criterios establecidos y contribuya con el aprendizaje de los estudiantes.

Conclusiones

Se puede concluir que la propuesta pedagógica fue adecuada, ya que la forma en la que se realizó fue muy didáctica. Centrándose en conocer, evaluar y ayudar al estudiante en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales e intrapersonales para fomentar su proyecto de vida. Es importante crear más diálogos cercanos con los estudiantes para que no se sientan cohibidos al momento de demostrar o expresar sus emociones.

Con el desarrollo de las actividades planteadas los estudiantes obtuvieron un fortalecimiento de relaciones interpersonales e intrapersonales. De esta forma el estudiante fortalece estas relaciones y crea objetivos alcanzables que le permitan un buen desarrollo y crecimiento personal; con esto se puede concluir que se lograron los propósitos que se propusieron, aportando significativamente en el avance de su proyecto de vida.

Se presentaron diversas dificultades con la implementación de esta propuesta. Los estudiantes al principio se resistían al cambio de adoptar nuevas metodologías, especialmente si difieren significativamente de lo que están acostumbrados. Al abordar temas personales y emocionales, es crucial respetar la privacidad y ser consciente de la sensibilidad emocional de los estudiantes. Estas dificultades fueron superadas creando un ambiente seguro y de confianza. Fomentando la apertura y la empatía en las actividades sin presionar a los estudiantes a compartir más de lo que se sientan cómodos. También se involucró a los estudiantes en la planificación y diseño de la propuesta. Explicarles claramente los beneficios y relevancia de las actividades propuestas para su desarrollo personal y académico.

Superar estas dificultades requirió una planificación cuidadosa, adaptabilidad y la colaboración continua con los estudiantes y miembros de la comunidad educativa. La

flexibilidad y la disposición para ajustar la propuesta según las necesidades emergentes también son clave para su éxito.

La sensibilidad y adaptación a la diversidad de estilos de aprendizaje, necesidades y habilidades de los estudiantes suelen ser áreas en las que los profesores buscan mejorar. Los profesores pueden buscar más oportunidades para colaborar con otros educadores, participar en comunidades de aprendizaje profesional y compartir prácticas exitosas.

Se pueden incorporar más actividades y estrategias para desarrollar las habilidades socioemocionales de los estudiantes, reconociendo al mismo tiempo la importancia de estas habilidades para la culminación académica y personal.

Como docente en formación, se desarrolló un conjunto de habilidades de investigación educativa, adoptando una mentalidad reflexiva y evaluando críticamente la práctica pedagógica. En la búsqueda constantemente de mejoras en el conocimiento.

Al centrarse en las relaciones interpersonales, la propuesta puede contribuir al desarrollo de habilidades socioemocionales, como la empatía, la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y la colaboración. Estas habilidades son fundamentales para establecer relaciones saludables, trabajar en equipo y desarrollar una red de apoyo, aspectos esenciales en la construcción de un proyecto de vida exitoso.

Fomentar la reflexión sobre las emociones, valores, fortalezas y metas personales contribuye al desarrollo de relaciones interpersonales sólidas. Esto dará un mayor autoconocimiento y ayudará a los adolescentes a tomar decisiones más informadas sobre sus metas y aspiraciones, alineando sus elecciones con sus valores y pasiones. Facilitar una comprensión más profunda de las aspiraciones profesionales, permitiendo a los adolescentes tomar decisiones más informadas sobre su educación y carrera futura.

Finalmente, se puede concluir que la proyección de esta propuesta pedagógica es contribuir a que los adolescentes desarrollen una base sólida para construir proyectos de vida significativos, orientados hacia metas personales, académicas y profesionales que reflejen sus valores y aspiraciones individuales.

Referencias Bibliográficas

- Alzina, R. B. (2023). *Cómo influyen las emociones en el aprendizaje: qué papel tienen las emociones en el aprendizaje* <https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/tecnicas-estudio/como-influyen-emociones-aprendizaje>
- Catalán Cueto, J.P. (2020). *La investigación como estrategia de revisión de la práctica pedagógica en la formación inicial de profesores de Educación Básica* <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.21723/riaee.v15iesp4.14534>
- Isquerra, Rafael. (s.f.). *El modelo de Goleman. Basado en la definición de Emotional Intelligence de Daniel Goleman* <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/modelo-de-goleman.html> <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=iTwVTnXcuBcC&oi=fnd&pg=PA11#v=onepage&q&f=false> Nota: incluya el número de hojas requeridas en la guía.
- Moreno, S. (2020). *El Diario de Campo como instrumento de reflexión e investigación*. [Objeto_virtual_de_Informacion_OVI]. Repositorio Institucional UNAD. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/34866>
- Medina, E. y Tobón, S. (2010). *Formación integral y competencias. Pensamiento complejo, currículo, didáctica y evaluación*, 3a ed. Centro de Investigación en Formación y Evaluación CIFE, Bogotá, Colombia, Ecoe Ediciones, 2010. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457545095007>

Apéndices

Apéndice A

Carpeta de Evidencias

<https://drive.google.com/drive/folders/1gGX80-f5BPiDpeVW-14ImuWnSDPtJ4ud?usp=sharing>