

Programa educativo de gestión emocional para la prevención de la violencia en estudiantes de primaria

Educational program of emotional management for the prevention of violence in primary school students

Mónica Chanel Apaza Vásquez

monicachanelapazavasquez@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-2210-1466>

Universidad Pública de El Alto, El Alto, Bolivia

José Luis Ance Zeballos

joseluisancezeballos@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0000-5643-5490>

Unidad Educativa Rivera, La Rivera, Bolivia

Recibido: 15 de julio 2023 | Arbitrado: 18 de agosto 2023 | Aceptado: 30 de septiembre 2023 | Publicado: 03 de enero 2024

<https://doi.org/10.61287/propuestaseducativas.v6i11.1>

RESUMEN

La inadecuada gestión emocional puede generar varios problemas, incluyendo la aparición de hábitos nocivos y agresivos, motivado a no saber canalizar las emociones adecuadamente. Por ello, el presente estudio tuvo como objetivo establecer la relación entre la gestión emocional y la prevención de la violencia en estudiantes del 6to de primaria de la Unidad Educativa “Pekín” - Bolivia. Se trabajó bajo el paradigma cuantitativo con tipología descriptiva-correlacional y diseño pre experimental. La población estuvo constituida por los estudiantes del nivel de educación primaria, con edades entre 6 a 12 años y la muestra se conformó con 31 estudiantes (14 varones y 17 féminas) del contexto de estudio. Los resultados indican que la gestión emocional influye de manera directa en la prevención contra la violencia. Se concluyó que una adecuada gestión emocional contribuye con la prevención de comportamientos violentos; ya que, se genera un impacto positivo en la forma de pensar, actitudes y conductas de los estudiantes, entendiendo que hay una relación entre las dos variables estudiadas, siendo la gestión emocional un factor importante en la disminución de la violencia.

Palabras clave: Educación; Gestión emocional; Violencia; Inteligencia emocional; Educación emocional; Educación primaria.

ABSTRACT

Inadequate emotional management can generate several problems, including the appearance of harmful and aggressive habits, motivated by not knowing how to channel emotions properly. Therefore, the present study aimed to establish the relationship between emotional management and the prevention of violence in 6th grade students of the “Pekín” Educational Unit - Bolivia. We worked under the quantitative paradigm with descriptive-correlational typology and pre-experimental design. The population was made up of students at the primary education level, aged between 6 and 12 years and the sample was made up of 31 students (14 men and 17 women) from the study context. The results indicate that emotional management directly influences prevention against violence. It was concluded that adequate emotional management contributes to the prevention of violent behavior; since, a positive impact is generated on the way of thinking, attitudes and behaviors of the students, understanding that there is a relationship between the two variables studied, with emotional management being an important factor in reducing violence.

Keywords: Education; emotional management; Violence; Emotional intelligence; Emotional education; Primary education.

INTRODUCCIÓN

Cada año, muchas personas son víctimas de violencia y en muchos de los casos estas pierden las vidas. Al respecto, la Organización de las Naciones Unidas [ONU] (2003) asevera en su primer Informe Mundial sobre la violencia y la salud que 1,6 millones de personas en todo el mundo pierden la vida violentamente. La violencia es una de las primordiales causas de muerte en la población, y la responsable del 14% de las defunciones en la población masculina y del 7% de la femenina. Por cada persona que muere por causas violentas, muchas más resultan heridas y sufren una diversidad de problemas físicos, sexuales, reproductivos y mentales. Asimismo, el autor afirma que la violencia impone a las economías nacionales cada año una enorme carga financiera, en concepto de atención sanitaria, gastos judiciales y policiales y pérdida de productividad. Dicho informe es pionero del problema de la violencia a escala mundial; en él se examina en qué consiste, a quién aqueja y qué se puede hacer al respecto. El documento, que tardó tres años en elaborarse, contó con la participación de más de 160 expertos a nivel mundial. Además, fue objeto de revisión científica externa y dio pie a contribuciones y observaciones de representantes de todas las regiones del mundo.

Antes de la pandemia, América Latina ya registraba una alta prevalencia de violencia

contra la niñez y adolescencia. La disciplina violenta que incluye el uso de castigo físico y psicológico afectaba a casi 75% de esta población, de los cuales más de la mitad sufría castigo físico. La propagación de la COVID-19 y algunas de las medidas tomadas para frenarla, como el retraimiento social, exacerbaron el riesgo de violencia contra ellos. De acuerdo con encuestas realizadas por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF] (2021), en más de la mitad de los hogares entrevistados, la conflictividad intrafamiliar había aumentado durante la cuarentena.

Según lo antes mencionado, la familia es el mejor escenario para el desarrollo del infante; sin embargo, estar encerrados en casa durante la pandemia algunas veces presumió para los más pequeños, un mayor riesgo de ser golpeados y lastimados. Es axiomático que la pandemia para todos fue una situación difícil, pero en situaciones de pobreza, exclusión, violencia y movilidad humana, el estrés de padres, madres u otros cuidadores es más crítico. En este tipo de contexto, los niños más pequeños están expuestos a mayores riesgos de abuso físico y psicológico, e incluso de negligencia y abandono.

Al respecto, la ONU (2003) asevera que no existe un factor que explique por sí solo las razones por las que una persona se comporta de manera agresiva y otra simplemente no lo hace. En el análisis realizado en el Informe Mundial sobre la violencia y la salud se recurrió a un

modelo ecológico que tiene en cuenta diversos factores, tales como: biológicos, sociales, culturales, económicos y políticos que influyen en la violencia. El modelo consta de cuatro niveles, los cuales se describen a continuación: 1. El individual, en donde se examinan los factores biológicos y de la historia personal que aumentan la probabilidad de que un individuo se convierta en víctima o victimaria de actos violentos. Entre los factores que es posible medir en este nivel están las características demográficas (edad, educación, ingresos), los trastornos psíquicos o de personalidad, las toxicomanías y los antecedentes de comportamientos agresivos o de haber sufrido maltrato; 2. El relacional se investiga el modo en que las relaciones con la familia, los amigos, la pareja y los compañeros intervienen en la actitud violenta, teniendo en cuenta a tal efecto componentes como el hecho de haber sufrido castigos físicos severos durante la infancia, la carencia afectiva y de vínculos emocionales, la pertenencia a una familia disfuncional, el tener amigos delincuentes o los conflictos conyugales o parentales; 3. El contexto comunitario, en el que se desarrollan las relaciones sociales, como las escuelas, los lugares de trabajo y el vecindario, y se pretende identificar las características de estos ámbitos que aumentan el riesgo de actos violentos y 4. El social, el cual se centraliza en los factores de carácter general relativos a la estructura de la sociedad, como las normas sociales que contribuyen a crear

un clima en el que se alienta o se inhibe la violencia, también tiene en cuenta las políticas sanitarias, económicas, educativas y sociales que contribuyen a mantener las desigualdades económicas o sociales entre los grupos de la sociedad.

Según Defensoría del Pueblo del Estado Plurinacional de Bolivia (2015), en este país existen altos índices de violencia que son reportados por diferentes instituciones involucradas en la temática. Cada día se registraron 110 casos de violencia contra niñas, niños y adolescentes. La ciudad de El Altos es considerada como compleja por el elevado índice de migración, con diversas carencias en el campo de servicios y ausencia de oportunidades, además con una población de niños y adolescentes hondamente endeble, el informe reveló que las denuncias más recurrentes son por agravio psicológico, abandono, apoyo familiar, ultraje físico, agresiones contra la libertad sexual. Predominan víctimas, 69,9%, de las cuales fueron adolescentes entre las edades de 12 y 17 años. Esta circunstancia crítica y tensa se mantiene hasta la actualidad y supuestamente impacta tanto en el desarrollo emocional como en el proceso educativo del adolescente alteño. (Apaza, 2023)

Por situaciones como estas desde el ámbito educativo no se puede dejar de reflexionar sobre las razones de esta problemática, con especial atención a la violencia contra los niños

niñas y adolescentes; ya que, esta constituye un atentado contra sus derechos, su seguridad, su vida y por tanto, un obstáculo para el desarrollo de una sociedad saludable. Por ello, la UNICEF Bolivia (2022) expresa su preocupación ante las graves denuncias de agresiones intrafamiliar contra niño, niñas y adolescentes, que en la mayoría de los casos dan origen a la conducta violenta a víctimas de maltratos o a los que son testigos de ellos una mayor tendencia a replicarlo de adulto.

Particularmente la adolescencia, debido a que no solo los llevan a enfrentar muchos retos contradictorios y complementarios, sino también están presentes modelos de comportamiento y expresiones emocionales que tienen mucho que ver con modelos de identificación con las figuras paterna y materna. Diferentes estudios demuestran que el entorno de crianza de los niños y, especialmente, su exposición a la violencia, son un factor de riesgo en su posterior conducta violenta y delictiva.

Al respecto, Bisquerra (2016), afirma que la ira y sus emociones «familiares» tales como la rabia, enfado, cólera, furia, odio, están en el origen de muchos conflictos y comportamientos violentos; ya que, se trata de una emoción básica con la que se convive diariamente y que tiene un gran impacto en la sociedad. De hecho, continúa el autor, conseguir que las personas sean capaces de regular la ira es un paso decisivo a favor de la prevención de la violencia y para la mejora de

la convivencia. En este mismo orden de ideas, Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO; 2022) invita a la academia, específicamente a la latinoamericana y caribeña, a transformarse; para ello, debe basar el aprendizaje en lo socioemocional, partiendo del hecho que la demanda actual de sociedad apunta a modelos educativos más integrales.

El presente estudio se realizó durante una circunstancia histórica donde la inquietud por los problemas de la educación es uno de los temas con relevante preocupación para el Estado y la sociedad civil, por su trascendencia sobre los elementos sociopolíticos y económicos valorando que la educación en Bolivia es cardinal para conseguir condiciones de vida apacibles según las diferentes necesidades y visiones de una nación heterogénea y con profundas complejidades como la boliviana.

Sin embargo, los problemas y perspectivas educativas que acontecían en Bolivia, aunado a las tensiones y contextos que se vive en el país, así como las particulares de la vida moderna y del conjunto de transformaciones en el orden físico, psicológico, social y emocionales que advierten los estudiantes adolescentes como parte de su desarrollo; son componentes que van asistidos de una sucesión de secuelas conductuales, académicas y extracurriculares, que impactan en el estado emocional del estudiante, en sus actitudes, y por ende en su rendimiento académico.

Actualmente en Bolivia, la Ley de Educación 070 “Avelino Siñani - Elizardo Pérez” (2010) persigue establecer una educación integral, en miras hacia las mejoras del rendimiento académico y deducción de la deserción escolar; para ello, plantea el desarrollo de las potencialidades y capacidades físicas, intelectuales, artísticas, culturales, emocionales, creativas y espirituales, para facilitar la comunicación y el clima efectivo. En consecuencia, la evaluación del proceso educativo es direccionado desde un plano sistémico, incluyendo la adquisición de conocimientos, las capacidades psicomotrices y socio-afectivas, la aplicación de conocimientos y las acciones de impacto social. (Apaza, 2023)

Sin embargo, estos factores no son tomados en cuenta íntegramente en el desarrollo de las sesiones de aprendizaje en las Unidades Educativas, siendo el caso de la institución contexto de estudio donde al dejar de lado la educación de las emociones, se da lugar a situaciones negativas en los salones de clases; tales como violencia entre pares (física, verbal, social), poca interacción entre compañeros, falta de empatía hacia sus compañeros, baja autoestima e intolerancia a la frustración, baja confianza en ellos mismos, poco respeto hacia sus compañeros y hacia sus progenitores, falta de comunicación asertiva, disforia, entre otros. Frente a esta realidad es importante reconocer que los aspectos emocionales son factores determinantes en la adaptación de los

individuos a su entorno y su contribución en el éxito, donde su desconocimiento los empuja directamente a un estado de inestabilidad emocional llevándolos a estar constantemente en los extremos, dejándose llevar por sus impulsos, generándose en los salones de clases un ambiente de tensión desfavorable para el proceso enseñanza y aprendizaje.

De acuerdo a lo expresado hasta aquí, el presente estudio buscó referir las capacidades emocionales como un factor implicado en las conductas violentas de los estudiantes de la Unidad Educativa “Pekín” para ello, se fijó como objetivo general establecer la relación entre la gestión de emocional y la prevención de la violencia que manifestaban los estudiantes del 6to de primaria de la Unidad Educativa “Pekín”- Bolivia. En este sentido, este trabajo de investigación, se justificó porque permitió desarrollar una valoración a la gestión emocional y la previsión de la violencia que se observaba en el contexto de estudio, con el plan de conocer el vínculo que existe entre estas dos variables y comprender la importancia de los factores emocionales asociados al proceso educativo. Basada en una profunda y extensa revisión bibliográfica, que permite replantear nuevos conceptos y características de la gestión emocional dentro de la violencia educativa, la etapa de la adolescencia, violencia hacia los infantes, enfoques de la violencia en la Educación Pública dentro del Sistema de Educación regular, así mismo se revisó el marco

legal (leyes y normas contra la violencia en el Estado Plurinacional de Bolivia). Promoviendo así la formación emocional en las Unidades Educativas, pues los factores emocionales repercuten en el desenvolvimiento favorable en los diferentes ámbitos de la vida, facilitando el camino hacia el éxito.

Siendo este aporte teórico viable en los diferentes escenarios de Educación Regular, es un referente para los profesionales quienes trabajan dentro del ámbito educativo, así también para los padres de familia y los mismos estudiantes. En consecuencia se justificó la ejecución de la presente investigación porque vivir de cerca la violencia en la niñez y adolescencia puede dar lugar su interiorización como una forma de resolver conflictos. Muchas de las víctimas que provienen de hogares impetuosos tienden a copiar comportamientos violentos, tanto dentro como fuera de la casa.

El presente trabajo de investigación presentó una metodología de trabajo en ambientes escolares con adolescentes de 11 a 12 años, denominada “Programa educativo de Gestión emocional para la prevención de la violencia”. Esta metodología preventiva favorece un análisis crítico y reflexivo sobre las consecuencias de la violencia y la importancia de trabajar en el manejo correcto de las emociones promoviendo el buen trato. La metodología propone una serie de actividades vivenciales y lúdicas, a manera de animar la participación y el protagonismo de los

estudiantes, así mismo brinda una explicación sobre el desarrollo de cada una de las sesiones de trabajo especificando su objetivo y producto final.

En el ámbito educativo, el presente estudio contribuyó a la implementación de la formación educativa integral que se propone en la actual Ley de Educación, promoviendo la edificación de la personalidad e identidad y el desarrollo de las capacidades socio-afectivas en los estudiantes. En el área curricular, el estudio contribuye con información para docentes de Unidades Educativas, orientadas a elaborar contenidos para el desarrollo de las dimensiones a trabajar en el aula: Ser, Saber, Hacer y Decidir, permitiendo al mismo tiempo, un mejor manejo en las aulas donde se existen conflictos que son indicadores de la deficiencia de varias competencias emocionales en los estudiantes. Constituyéndose como alternativas para mejora del proceso de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes.

Como aporte social, tuvo un impacto relevante puesto que, tiene mucha pertinencia con las exigencias actuales de la educación de hoy en día, al encontrar la relación y las implicancias de la Gestión emocional en la prevención de la violencia, donde la erradicación de la misma es clave para el progreso y desarrollo de un país. Con todo lo señalado, el presente trabajo de investigación pretende ser un medio para promover el desarrollo de la Gestión emocional desde los

primeros años en la educación formal, para facilitar la adaptación a los contextos escolares y prevenir la violencia no solo dentro del Sistema Educativo de Educación Regular, sino en la sociedad en general, beneficiando el desenvolvimiento positivo de los estudiantes adolescentes en la sociedad.

MÉTODO

El presente estudio se abordó bajo el paradigma cuantitativo asumiéndolo de acuerdo a lo planteado por Campos (2014) quien afirma que las investigaciones bajo este enfoque o método parten de un discernimiento establecido al que se le conoce como teoría del que se extrae ciertas explicaciones acerca de hechos o situaciones entendidas como hipótesis que se pretenden verificar. En cuanto a la tipología, la presente investigación es tipo descriptivo – correlacional, porque describió la relación entre dos variables, en este caso la gestión emocional y su influencia en la prevención de la violencia en estudiantes de 6to de primaria de la Unidad Educativa “Pekín”, se asume esto de acuerdo a lo expresado por Escobar (2018) que asevera que este tipo de estudio busca especificar las propiedades importantes de las personas, grupos, poblaciones, cosas o cualquier otro fenómeno. En torno al diseño es pre experimental, porque se trabaja con un solo grupo (pre - experimento), donde se tuvo un grupo experimental, un Pre-

test, una intervención y un Post-test. Se asumió este según lo señalado por Escobar (2018) que manifiesta que es un diseño con un solo grupo con Pre-test y Post-test que no tiene grupo control; en este sentido se efectúa una medición de inicio y una medición posterior.

En cuanto a la población se entendió de acuerdo a los expresado por Tamayo Tamayo (1997) que la define como la totalidad del fenómeno a estudiar donde las unidades de la población poseen una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación. En ese sentido, la población objeto de estudio de la presente investigación lo conforman los estudiantes del nivel de Educación Primaria Comunitaria Productiva, estudiantes (femeninos y masculinos) comprendidos entre 6 a 12 años, Y la muestra se asumió según lo manifestado por Hernández, Fernández y Baptista (2014) que afirman, que esta es en esencia, un subgrupo de la población, un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que se llama población. En este sentido, como muestra se eligieron a 31 estudiantes (14 varones y 17 féminas) de 6to de primaria de la Unidad Educativa “Pekín” con edades comprendidas entre 11 a 12 años, tomando en cuenta una muestra no probabilística (por conveniencia), porque los sujetos ya estaban conformados y seleccionados directa e intencionalmente por las características específicas que involucra la presente investigación.

Las técnicas de recolección de la información fueron la observación y la encuesta y el instrumento el cuestionario. En el caso de la observación se asumió de acuerdo a lo planteado por Hernández, Fernández y Baptista (2014) quien afirma que es un método de recolección de datos que consiste en el registro sistemático, válido y confiable de comportamientos y situaciones observables, a través de un conjunto de categorías y subcategorías. En torno al cuestionario se trabajó con el TMMS-24 de Fernández-Berrocal et al (2004), el cual es un instrumento basado en Trait Meta-Mood Scale (TMMS) de Salovey et al. (1995) que contiene tres dimensiones claves de Inteligencia Emocional con 8 ítems cada una de ellas: percepción, comprensión y regulación emocional. Esta técnica posibilitó conocer la realidad en que se encuentran los estudiantes de la Unidad Educativa Pekín en el manejo de sus emociones, mismo que permitió plantear un Programa Educativo de Gestión Emocional, que coadyuve a la prevención de la violencia.

RESULTADOS

Entre las habilidades básicas del ser humano y que forman parte del autocontrol y desarrollo personal, lo más importante es sin duda la Gestión de Emociones, pero ¿por qué? Porque el ser humano siente y atraviesa a diario diferentes emociones que influyen en

cada una de sus decisiones, es parte de una sociedad donde la interacción interpersonal es constante, la capacidad de comunicar y expresarse es primordial para el individuo; sin embargo, hoy en día se han modificado las pautas de comportamiento individual reflejados en las expectativas que ahora se demandan, transformando estructuras de sentido tan importantes como la familia, el lazo afectivo y dejando de lado a las emociones, siendo parte fundamental en la vida del ser humano por su influencia, en la forma de pensar, percibir, sentir y actuar, donde un gran problema asociado a la falta de control emocional es la violencia generada en diferentes ámbitos de la vida, convirtiéndose en una cuestión social que afecta significativamente a la población.

En ese marco, el presente estudio propuso el “Programa educativo de Gestión Emocional” contribuirá a la formación de personas emocionalmente sanas, personas que tengan una actitud positiva ante la vida, que sepan, puedan expresar, controlar sus emociones, sus sentimientos, tengan autonomía, capacidad para tomar decisiones adecuadas y puedan superar las dificultades y conflictos que inevitablemente surgen en la vida diaria de todo ser humano. Para ello, el objetivo de la propuesta fue desarrollar habilidades de Gestión emocional en los estudiantes que cursan el 6to de primaria de la Unidad Educativa “Pekín”.

El presente Programa Educativo de Gestión

emocional, dio a conocer los contenidos temáticos, dedicados a exponer, en forma breve, algunos conceptos básicos relacionados con Gestión emocional y el desarrollo de la misma en la etapa de la adolescencia. Siendo esta una de las etapas más conflictivas en el ser humano, producto de grandes cambios físicos, psicológicos y cognitivos; esta situación desencadena una inestabilidad emocional, porque de alguna manera todo es confuso para el adolescente, puesto que ya no es un niño, pero tampoco es un adulto. Entra en la dinámica de la búsqueda de identidad, de independencia, por lo que las amistades cobran mayor importancia, tienen la oportunidad de tomar las decisiones y ser más autónomos y por lo tanto a desarrollar su personalidad.

Según Extremera y Fernández-Berrocal (2004) el desarrollo de la inteligencia emocional, abarca la capacidad de conducir las emociones de forma que mejora la calidad de vida. En este sentido, el adolescente deberá desarrollar su inteligencia emocional a partir de tres procesos: 1. Percibir, que es la fase de reconocimiento de forma consciente las propias emociones e identificar que siente y ser capaz de darle una etiqueta verbal; 2. Comprender, que está orientado a integrar lo que siente en su pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales y 3. Regular, que no es más que dirigir y manejar las emociones, positivas y negativas de manera eficaz.

El Programa brindó una serie de

sugerencias a través de diversas actividades para el desarrollo de las habilidades de gestión emocional, así como los productos esperados de cada sesión. Por su importancia dentro del quehacer educativo es de vital importancia la correcta selección de las estrategias metodológicas tomando en cuenta las características del contenido que se desea desarrollar, así como la realidad de los estudiantes, procurando el abarcar las cuatro dimensiones: Ser, hacer, saber y decidir, velando el cumplimiento de los cuatro momentos metodológicos, práctica teoría, valoración y producción. Dicho programa requirió para su aplicación la presencia física de las y los estudiantes, para lo cual se trabajó mediante sesiones presenciales, con la planificación respectiva de cada actividad a desarrollarse. Donde en el proceso se fue registrando.

La comunicación con los estudiantes se dio de manera directa, permitiendo vivenciar elementos vitales de escucha y reconocimiento, brindando la posibilidad al estudiante de mostrarse de forma más natural generando un ambiente de escucha y empatía, acompañando y respondiendo a las inquietudes que se generen al interior de cada uno de ellos. De manera paulatina tras el abordaje de cada temática los estudiantes fueron mostrando los resultados de los objetivos que persiguen los mismos, mediante la producción de conocimientos.

La aplicación de la propuesta requirió de tres etapas, en la primera se aplicó el Test

TMMS-24 a manera de diagnóstico, la segunda es la ejecución del “Programa Educativo de Gestión emocional para la prevención de la violencia” propiamente dicha, donde se tomaron en cuenta los siguientes aspectos: 1. Tiempo: Cada sesión tuvo una duración aproximada de 60 minutos; 2. Cantidad de sesiones: El tema se abordó en 6 sesiones (una vez por semana) más una sesión introductoria y una de cierre, buscando el logro de los objetivos propuestos, con la dosificación de contenidos desarrollados en cada sesión y 3. Cantidad de participantes: Se priorizó la participación de 31 estudiantes, para que las actividades propuestas fueran desarrolladas de manera efectiva. Y en la tercera etapa se volvió a aplicar el Test TMMS-24.

En torno al contenido de cada sesión se abordó de la siguiente manera: la primera tuvo objetivo promover el autoconocimiento, como la base para poder desarrollar la gestión emocional: para ello, se abordó la definición de autoconocimiento, autoconcepto y autoestima y la importancia de cada uno, como producto final de esta reunión cada estudiante elaboró un texto acerca de sus fortalezas y debilidades; asimismo, propusieron estrategias para poder trabajar en sus puntos débiles.

La segunda sesión tuvo como propósito brindar información sobre la importancia de la autoestima como el punto de partida de la gestión emocional; en este sentido, el contenido abordado fue la automotivación

y la autoconfianza siendo el producto final la elaboración de un periódico mural con mensajes positivos de automotivación personal. La tercera sesión estuvo orientada a Adquirir un mejor conocimiento de las emociones para poder gestionarlas, utilizando técnicas y estrategias que permiten reflexionar y actuar sanamente; para lo cual se trabajaron los contenidos definición de emociones, diferencia entre emoción y sentimiento, tipos de emociones, la inteligencia emocional, el marco de la competencia emocional y la gestión de emociones y el producto final estuvo orientado al desarrollo de una reflexión sobre las emociones propias y que las detonan. En torno a la cuarta sesión, se orientó fortalecer el trabajo en equipo, la capacidad de comunicación, cooperación e integración; para ello, se trataron los tópicos escucha activa, comunicación, colaboración y cooperación, empatía y resolución de conflictos en esta sesión los estudiantes desarrollaron propuestas de actividades en el aula para optimizar las habilidades sociales.

En la quinta sesión se buscó concientizar sobre las consecuencias de la violencia, y la importancia de trabajar en la prevención de la misma, los contenidos abordados fueron definición de violencia, violencia en el Sistema Educativo, los tipos de violencia y consecuencias de la violencia, siendo el producto final de esta sesión la elaboración de pancartas, dibujando y escribiendo lemas en contra de la violencia.

En esta reunión se observó, que los estudiantes lograron comprender la importancia de evitar la violencia dentro y fuera del contexto escolar

Esta, según Castro (2020) es un problema generalizado a escala mundial en la sociedad y puede tener consecuencias devastadoras para las personas y las comunidades. Durante la quinta sesión, el grupo pudo explorar la definición de violencia, que incluye abuso físico, verbal y emocional. La sesión también se centró en la violencia en el Sistema Educativo, que puede incluir bullying, acoso y discriminación. El grupo pudo comprender los diferentes tipos de violencia que existen y las consecuencias negativas que esta acarrea.

Y la sexta y última sesión estuvo orientada a fomentar el interés y aprendizaje resilientes para la prevención de situaciones que puedan conducir a momentos críticos en la vida; en este sentido, se abordaron los tópicos definición de Resiliencia y características de una persona resiliente y el producto final fue una reflexión sobre la temática abordada; para ello, cada estudiante debía dar a conocer 3 situaciones vivenciales reales del ser humano para sobreponerse a circunstancias de adversidad en su existencia. En esta sesión, se pudo evidenciar que los estudiantes de la muestra lograron comprender la importancia de la resiliencia en la cotidianidad. Esta, según Forés (2012) se considera un factor crucial en la vida; ya que, ayuda al individuo a superar situaciones difíciles y recuperarse de las adversidades.

Las características de una persona resiliente incluye la determinación, adaptabilidad, optimismo y perseverancia. Es fundamental cultivar la resiliencia en los niños, ya que les ayuda a afrontar los desafíos y desarrollar una mentalidad positiva.

Durante la sesión final.

Como ya se ha mencionado la primera y tercera fase de la aplicación de esta propuesta consistió en la realización del TMMS-24 de Fernández-Berrocal et al (2004) el cual es un instrumento que basado en Trait Meta-Mood Scale (TMMS) de Salovey et al. (1995) que contiene tres dimensiones claves de la IE con 8 ítems cada una de ellas: 1. Percepción emocional; 2. Comprensión emocional y 3. **Regulación emocional.**

En torno a los resultados de aplicación de este test antes (Pre-test) y después (Post-test) del desarrollo de la propuesta planteada en este estudio se presentan en las tablas 1, 2 y 3, una por cada dimensión. En torno a la primera, percepción emocional, según los autores está referida a la conocimiento de las propias emociones, es decir, a la habilidad de sentir y expresar las emociones de manera adecuada. Los resultados de esta primera dimensión se exponen en la tabla 1.

Tabla 1. Percepción emocional sus propias emociones y sentimientos,

HABILIDAD	COMPONENTE	SEXO FEMENINO				SEXO MASCULINO			
		FRECUENCIA		%		FRECUENCIA		%	
		Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
Soy capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada	Debe mejorar su percepción: Presta poca atención	13	4	76%	23%	10	2	72%	14%
	Adecuada percepción	1	11	6%	65%	2	11	14%	79%
	Debe mejorar su percepción: Presta demasiada atención	3	2	18%	12	2	1	14%	7%
Total		17	17	100%	100%	14	14	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Como se observa en la tabla 1, en cuanto al Pre-test las 17 féminas de 6to de primaria de la Unidad Educativa “Pekín”, se pudo observar que los resultados obtenidos evidencian que un 76% de las estudiantes debían mejorar su percepción emocional; por otro lado, el 18% de ellas presentaban demasiada atención a sus emociones y un 6% presenta una percepción adecuada en esta área. En cuanto a los 14 varones se puede observar que los resultados obtenidos, dieron a conocer que un 72% de los estudiantes debían mejorar su percepción emocional; por otro lado, el 14% de ellos presentaba demasiada atención a sus emociones y un 14% presentó una percepción adecuada en esta área. Dando como resultado, que en su gran mayoría debían mejorar su percepción emocional, esto significa que prestaban poca atención a sus emociones, por ende, tenían falencias en identificar

ambivalencia en su expresividad emocional. Lo que, evidenció en estudiantes de ambos sexos la importancia de trabajar la conciencia emocional, la sensibilidad afectiva, la habilidad para recibir afecto y la sensibilidad no verbal. Tomando en cuenta su utilidad para diferentes tareas como la resolución de problemas, la toma de decisiones, la comunicación, la focalización de la atención y el pensamiento creativo.

Luego de la aplicación de propuesta planteada en este estudio, en cuanto a la percepción emocional de los estudiantes del curso 6to de primaria, existe una notoria diferencia del antes y el después de la aplicación del Programa Educativo de Gestión Emocional, esto significa que se logró desarrollar esta habilidad. En el Post-test se pudo observar que los resultados obtenidos dan a conocer que un 65% de las estudiantes presenta una percepción

adecuada en esta área. Un 23% todavía deben seguir mejorando su percepción emocional porque presentan demasiada atención a sus emociones y por otro lado un 12% prestan poca atención a sus emociones y en el caso de los estudiantes de sexo masculino se pudo observar los que resultados obtenidos, el 79% presentan una percepción adecuada en esta área. En cuanto a los varones un 14% de los estudiantes deben mejorar su percepción emocional, prestan poca atención; por otro lado, el 7% de ellos presentan demasiada atención a sus emociones, es decir. Dando como resultado, que en su gran mayoría en estudiantes de ambos sexos hubo mejoras en cuanto a su percepción emocional, esto significa que se logró desarrollar la capacidad de identificar sus propias emociones y sentimientos,

institución contexto de estudio un 82% de las estudiantes debían mejorar su comprensión como también las ajenas, a partir del trabajo propuesto. En síntesis, se evidencia en la tabla 1, en cuanto a la percepción emocional de los estudiantes de la institución contexto de estudio, existe una notoria diferencia del antes y el después de la aplicación del Programa de gestión emocional, esto significa que se logró desarrollar esta habilidad.

En cuanto a la segunda dimensión, según Fernández-Berrocal et al (2004), la comprensión emocional, está orientada a la evaluación de la percepción que se tiene sobre la comprensión de los estados emocionales propios. Los resultados de esta dimensión se expresan en la tabla 2.

Tabla 2. Comprensión emocional

HABILIDAD	COMPONENTE	SEXO FEMENINO				SEXO MASCULINO			
		FRECUENCIA		%		FRECUENCIA		%	
		Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
Soy capaz de regular los estados emocionales correctamente	Debe mejorar su comprensión: Existe poca claridad emocional	14	2	82%	12%	11	2	79%	14%
	Adecuada comprensión	2	14	12%	82%	1	10	7%	72%
	Excelente comprensión: Presta claridad a sus emociones	1	1	6%	6%	2	2	14%	14%
	Total	17	17	100%	100%	14	14	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Como se observa en la tabla 2, en el Pre-test las 17 féminas de 6to de primaria de la

emocional; el 12% de ellas presentó una adecuada comprensión de sus emociones, y

en un 6% tenían una excelente comprensión emocional, es decir claridad. En cuanto a los 14 varones de 6to se pudo observar que un 79% de los estudiantes debían mejorar su comprensión emocional; el 7% de ellos presentaba una adecuada comprensión de sus emociones y en un 14% tenían una excelente comprensión emocional. Lo que dio a entender, en su gran mayoría debían mejorar su comprensión emocional, esto significó que existía poca claridad sobre la comprensión de los propios estados emocionales.

En este sentido, fue importante trabajar la comprensión de las emociones, mismos que implica el conocimiento de las emociones, su combinación o progresión, y las transiciones entre unas emociones y otras, comprender la información emocional, cómo las emociones se combinan y progresan a través del tiempo y saber apreciar los significados emocionales, así cómo se organiza el lenguaje para expresar emociones e identifican mejor el significado de las experiencias emocionales propias y ajenas. Habilidad relacionada con la activación de sistemas de neuronas espejo, las cuales se activan cuando un individuo realiza una acción, así como cuando observa una acción en otro individuo, que, según algunos autores, este sistema sería fundamental para la empatía emocional y la comprensión del significado de las acciones ajenas.

Una vez que se aplicó la propuesta, los resultados del Post-test evidenciaron que de

las 17 féminas de la muestra seleccionada un 82% presentó una adecuada comprensión de sus emociones, un 12% debían mejorar su comprensión emocional y en un 6% presentó una excelente comprensión, es decir claridad emocional. En cuanto a los varones se pudo que un 72% de los estudiantes presentaron una adecuada comprensión de sus emociones, un 14% existe una excelente comprensión, es decir claridad emocional y un 14% de los estudiantes deben mejorar su comprensión emocional. En resumen, en la tabla 2 se puede observar en cuanto a la comprensión emocional de los estudiantes del curso 6to de primaria de la organización contexto de estudio, una evidente diferencia del antes y el después de la aplicación del Programa de gestión emocional, dando como resultado el desarrollo de esta habilidad de manera exitosa.

En relación a la tercera dimensión de acuerdo a lo expresado por Fernández-Berrocal et al (2004), la regulación emocional, está destinada a la medición de la capacidad para regular los propios estados emocionales de forma correcta. Los resultados de esta dimensión se exponen en la tabla 3.

Tabla 3. Regulación emocional

HABILIDAD	COMPONENTE	SEXO FEMENINO				SEXO MASCULINO			
		FRECUENCIA		%		FRECUENCIA		%	
		Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
Comprendo bien mis estados emocionales	Debe mejorar su regulación	13	4	76%	23%	11	2	79%	14%
	Adecuada regulación	2	11	12%	65%	2	11	14%	79%
	Excelente regulación	2	2	12%	12%	1	1	7%	7%
	Total	17	17	100%	100%	14	14	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Como se observa en la tabla 3, en la aplicación del Pre-test se evidenció que un 76% de las estudiantes debían mejorar su regulación emocional; el 12% de ellas presentó una adecuada regulación de sus emociones y en un 12% tenía una excelente regulación de sus emociones. En cuanto a los 14 varones se pudo observar que un 79% de los estudiantes debían mejorar su regulación emocional; el 14% de ellos presentan una adecuada regulación de sus emociones, y en un 7% existe una excelente regulación de sus emociones. Entendiendo que, en su gran mayoría deben mejorar su regulación emocional, esto significa que presentan falencias en la habilidad para modificar los estados emocionales, el estar abierto a los sentimientos, modularlos, así como promover la comprensión y el crecimiento personales. Siendo de mucha importancia trabajar la gestión emocional de los estudiantes, para que puedan ser capaces de observar, distinguir y etiquetar las emociones con precisión, poner en marcha las estrategias más eficaces para

modificar las emociones negativas y, finalmente, evaluar todo el proceso.

Después que se aplicó la propuesta, los resultados del Post-test evidenciaron que en las 17 féminas de la muestra seleccionada el 65% presentó una adecuada regulación de sus emociones. En un 12% existe una excelente regulación de sus emociones. Por último, un 23% de las estudiantes deben mejorar su regulación emocional. Mientras que en el caso de los varones de la muestra se evidenció que un 79% de los estudiantes presentaron una adecuada regulación de sus emociones, un 7% existía una excelente regulación de sus emociones y por último, un 14% de los estudiantes debía aún mejorar su regulación emocional. Entendiendo que, por su importancia se debe continuar trabajando la gestión emocional de los estudiantes de ambos sexos. En síntesis, en la tabla 3 de acuerdo a la escala TMMS-24 aplicada a 17 féminas y 14 varones del curso 6to de primaria de la institución contexto de estudio, posteriormente

de la implementación del “Programa educativo de Gestión emocional” se pudo observar un óptimo resultado en el post -test, en cuanto a la regulación de sus emociones.

DISCUSIÓN

De acuerdo a los resultados obtenido el “Programa Educativo de Gestión emocional previene la Violencia en estudiantes que cursaban el 6to de primaria de la Unidad Educativa Pekín, de la Ciudad de El Alto” se confirma que una adecuada gestión emocional, previene la violencia, generando un impacto positivo en las actitudes y conductas de los estudiantes; en ese sentido, existe una correlación entre las dos variables de este estudio, siendo la gestión emocional la clave para prevenir la violencia; el mismo, como ya, se mencionó fue desarrollado en 6 sesiones, cada una de ellas con sus respectivas dinámicas de interacción para el abordaje de la temática, y de acuerdo a los resultados obtenidos en la presente investigación la aplicación de lo propuesto influyó positivamente en la gestión emocional de los estudiantes, datos que fueron presentados en cuadros estadísticos y en la prevención de la violencia de acuerdo a lo observado en la quinta sesión del desarrollo de dicho programa.

En esta sesión trabajó la violencia y se evidenció que los estudiantes reflexionaron en torno a la importancia de evitarla dentro y fuera

del contexto escolar; lo que, a criterio de Tronco y Madrigal (2016) y Castro (2020) es un gran paso para la prevención de esta problemática, entendiendo a la escuela como instituciones inmersas en entornos conflictivos. Pero también es el mejor recurso para influir de forma positiva en los comportamientos violentos o disruptivos de los estudiantes. A través de la información, estrategias de prevención y actividades escolares, como la propuesta en este estudio, que brinde la oportunidad a los estudiantes de comprender la importancia de evitar las conductas agresivas, mejorar los estilos de comportamiento y estrategias de afrontamiento a las situaciones cotidianas con el objetivo de prevenir posibles alteraciones de tipo emocional, físicas y psicológicas.

Lo que está asociado directamente con las tres dimensiones emocionales propuestas por Salovey et al. (1995) o lo que Bisquerra (2016) determinó como la comprensión del universo emocional, que no es más que entender que en cada persona hay emociones negativas y positivas y que estas se deben aprender a regular para evitar, entre otras cosas tal y como señala Castro (2020) la violencia de cualquier tipo. El trabajar estos temas en el aula de clase ayuda a que el estudiantado comprenda que cada individuo experimenta diversos tipos de emociones y es importante aprender a regularlas para evitar consecuencias negativas, entendiendo que una de estas consecuencias más importante que puede surgir del manejo

inadecuado de las emociones es la violencia, porque tal y como señala a Castro (2020), la violencia de cualquier tipo puede resultar de emociones disruptivas y descontroladas.

El aprendizaje de una gestión eficaz de las emociones y los sentimientos, son un factor determinante en la prevención de la violencia, esta última generada por la acumulación de tensión, por sentimientos que no son expresados en su momento, reprimiéndola, causando una lucha considerable, un dolor mental y emocional duradero, donde como consecuencia de ello se genera la violencia; no obstante, el saber reconocer e identificar las emociones, así como la capacidad poder expresarlos permite una liberación emocional y una sensación tranquilidad, como si la persona dejase atrás una gran carga pesada que no le deja vivir plenamente, en psicología se lo conoce como catarsis y los resultados de esta acción favorecen el bienestar emocional. (Goleman; 1995)

En este sentido, según Bisquerra (2000; 2010) la educación emocional desempeña un papel fundamental en la prevención de la violencia. Esto se debe a que la educación emocional ayuda a las personas a desarrollar la empatía, la autoconciencia y la autorregulación. Cuando las personas cuentan con estas habilidades, es menos probable que se involucren en comportamientos violentos porque están mejor equipados para manejar sus emociones y resolver conflictos

pacíficamente. En este orden de ideas, la UNESCO (2022) enfatiza que la educación emocional es particularmente importante para niños y adolescentes; ya que, se encuentran en el proceso de desarrollar sus habilidades emocionales y sociales. Al brindar educación emocional en las escuelas, los niños y jóvenes pueden aprender a reconocer y gestionar sus emociones, desarrollar relaciones positivas con los demás y tomar decisiones responsables. Esto, a su vez, puede ayudar a reducir el riesgo de comportamientos violentos.

CONCLUSIONES

Se concluye que la gestión emocional juega un papel importante en la prevención de la violencia; por ello, la escuela debe propiciar espacios que permitan que los estudiantes desarrollen y optimicen sus competencias emocionales, entendiéndose como una habilidad crucial que los estudiantes deben desarrollar para desenvolverse mejor en su cotidianidad; ya que, si esta se desarrolla adecuadamente las personas son capaces de identificar y gestionar sus emociones, así como reconocer y responder a las emociones de los demás de forma asertiva. Esta habilidad es particularmente importante para prevenir la violencia; puesto que, las personas que carecen de competencias emocionales pueden actuar de manera impulsiva o agresiva cuando se

enfrentan a situaciones desafiantes.

La presente investigación realizada mediante la implementación de un “Programa educativo de Gestión Emocional para la prevención de la violencia, en estudiantes de 6to de primaria de la Unidad Educativa Pekín” sirvió para confirmar que el principal motivo por el cual la gestión emocional debe ser una parte importante de la vida de las personas, es porque esta radica en la capacidad de aprender a reconocer y regular las emociones propias y la de demás y saber de dónde vienen, para qué existen y cómo controlarlas y así prevenir cualquier tipo de violencia, para tener una mejor calidad de vida; entendiendo, que si bien las emociones pueden ser provocadas por un estímulo externo, siguen siendo cada individuo el responsable de gestionar sus propias emociones, de ahí, la importancia de la educación emocional.

En definitiva, dentro del ámbito educativo, este tipo de estudios aportan un espejo donde el maestro puede intuir que su propia gestión emocional tiene una influencia importante en el desarrollo de las habilidades emocionales de sus estudiantes y que igual de importante que los contenidos curriculares, será tener la formación adecuada para enseñarles a dialogar a la hora de resolver conflictos, crear un clima favorable para expresar las emociones, sentimientos de manera adecuada, contribuyendo en el desarrollo integral de los niños, niñas, adolescentes, futuros adultos, así

como prevenir cualquier tipo de violencia, y tener una mejor calidad de vida.

En este sentido y considerando los resultados obtenidos en el presente estudio se recomienda ir más allá de los contenidos curriculares, que evidentemente son importantes, pero se debe desarrollar la gestión emocional de los estudiantes, esto debería ser una labor imprescindible en el contexto escolar actual; lo que, implica hablar sobre las emociones con los escolares, dejar que se expresen y como adultos, escucharlos, dará lugar a un desarrollo emocional satisfactorio.

REFERENCIAS

- Apaza, M. (2023). Programa psicopedagógico de gestión emocional para la prevención de la violencia, en estudiantes de 6to de primaria de la unidad educativa Pekín. [Tesis de Maestría, inédita de la Universidad Pública de El Alto]
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Praxis
- Bisquerra, R. (2010) Psicopedagogía de las emociones. Editorial Síntesis
- Bisquerra, R. (2016). Universo de emociones: la elaboración de un material didáctico. En Soler, J. Inteligencia emocional y bienestar II (20-31). Universidad San Jorge Ediciones. https://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/UNIVERSO-DE-EMOCIONES-R_BISQUERRA-1.pdf
- Castro, C. (2020). El fenómeno de la violencia entre iguales en España: Roles, género, edad, actitudes y estrategias de intervención. *Cátedra Paralela*, (13), 127–154. <https://doi.org/10.1016/j.catedra.2020.03.001>

- org/10.35305/cp.vi13.39
- Defensoría del Pueblo del Estado Plurinacional de Bolivia (2015). Informe defensorial de las niñas y las adolescentes: derechos invisibilizados y vulnerados. Canasta de fondos. <https://www.defensoria.gob.bo/uploads/files/ninas-y-adolescentes-derechos-invisibilizados-y-vulnerados.pdf>
- Del Tronco Paganelli, J., y Madrigal Ramírez, A. (2016). Violencia escolar en México: una exploración de sus dimensiones y consecuencias. *Trabajo Social UNAM*, (4), 9–27. Recuperado a partir de <https://revistas.unam.mx/index.php/ents/article/view/54048>
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Revista Clínica y Salud* 15(2). https://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF6empatia_en_estudiantes_universitarios.pdf.
- Fernández-Berrocal, P.; Alcaide, R.; Domínguez, E.; Fernández-McNally, C.; Ramos, N. S.; Ravira, M. (2014) Adaptación al castellano de la escala rasgo de metaconocimiento sobre estados emocionales de Salovey et al.: datos preliminares. Libro de Actas del V Congreso de Evaluación Psicológica (1995), 83–84. <https://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf78.pdf>
- Forés, A. (2012). *La residencia: crecer desde la adversidad*. Plataforma Editorial
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Editorial Paidós
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill
- Ley 70/2010 de Educación “Avelino Siñani - Elizardo Pérez. Poder Legislativo (2010) <https://siteal.iiiep.unesco.org/bdnp/92/ley-702010-educacion-avelino-sinani-elizardo-perez#:~:text=Establece%20que%20toda%20persona%20tiene,participacion%20social%20y%20comunitaria%20de>
- ONU (2003). Informe mundial sobre la violencia y la salud. <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/725/9275315884.pdf>
- Salovey, P.; Mayer, J.; Goldman, S.; Turvey, C. y Palfai, T. (1995) (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In Pennebaker, J. (Ed.), *Emotion, disclosure, & health* (pp. 125–154). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10182-006>
- UNESCO (2022). *Transformar-nos : marco para la transformación educativa basado en el aprendizaje socioemocional en América Latina y el Caribe*. Autor. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000383816>
- UNICEF (2012). UNICEF llama a proteger a la niñez contra toda forma de violencia. <https://www.unicef.org/bolivia/comunicados-prensa/unicef-llama-proteger-la-ni%C3%B1ez-contra-toda-forma-de-violencia>
- UNICEF (2021). La pandemia incrementó la violencia contra los niños y niñas en América Latina y el Caribe. <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/la-pandemia-incremento-la-violencia-contra-los-ninos-y-ninas-en-america-latina-y-el-caribe>