



**UNIVERSIDAD DE CARABOBO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**DEPARTAMENTO DE BIOLOGIA Y QUIMICA**  
**TRABAJO ESPECIAL DE GRADO**



**DISEÑO DE UN MANUAL DE ESTRATEGIAS DE SALUD EMOCIONAL**  
**DIRIGIDO A LOS DOCENTES DEL 4TO AÑO DE EDUCACION MEDIA**  
**GENERAL DEL INSTITUTO EDUCACIONAL VENEZUELA.**  
**NAGUANAGUA EDO CARABOBO**

**Autoras:**

Armas Andry

Colina Yohiris

**Tutor(a):**

Dra. Amada Mogollón

Bárbula, Julio de 2014

## **Dedicatoria**

A Dios primeramente por llenarme de fortaleza en cada paso que doy.

A mis Padres por su esfuerzo durante mi formación.

A mi Familia por ser clave en mis metas trazadas son pilares de admiración.

A mis estudiantes del 4to año del Instituto Educacional Venezuela

## Agradecimientos

Eternamente agradecida a Dios por mantenerme firme antes las adversidades, por jamás abandonarme y llenarme de fortaleza para cumplir cada meta propuesta.

Con mis padres, Oscar Colina (+), porque desde el cielo fue un luz en mi camino y aunque te fuiste sin ver como lograba mis metas me llenaste de amor de alegría cada día de mi vida, Mariangel Lugo porque a pesar de los malos momentos estuviste allí para limpiar mis lágrimas y aprender de ti, eres una mujer maravillosa padre y madre a la vez y a Jesús Vargas por su apoyo incondicional siempre presente.

A mis hermanos por ser parte fundamental en mi vida son bendiciones y los amores de mi vida.

A mis abuelos, Ángela Cambero mujer admirable a quien amo con toda el alma por su amor y entrega, porque diste tu amor de madre siempre, llenándome de humildad y sencillez, Rafael Colina por ser el abuelo entregado y consentidor llenando mi vida de alegría, A Nicolás Lugo y Mirva Pérez por brindarme su amor incondicional.

A mi familia, por su amor llenan de alegría mis días, tías admirables, amorosas, tíos luchadores y emprendedores los amo, prima Amailys Guilarte por acompañarme durante momentos fuertes.

A mis amigas Gevelyn Rodríguez y Luisana Ramos por su amistad irreemplazable en buenas y malas siempre juntas, la mejor bendición que dios pudo colocar en mi camino.

A Samuel Rivero por ser clave en cada paso que doy, un apoyo tanto para mí como para mis compañeras hombre responsable emprendedor y admirable gracias por siempre estar ahí.

A Julymar Escalona profesora, amiga tutora y mi leal compañera de trabajo.

## INDICE

Dedicatoria.....	pp
Agradecimiento.....	ii
Introducción.....	iii
	1
<b>CAPITULOS</b>	
<b>I.- EL PROBLEMA</b>	
Planteamiento del Problema.....	4
Objetivos de la Investigación.....	8
Justificación.....	8
<b>II.- MARCO TEÓRICO</b>	
Antecedentes de la Investigación.....	11
Bases Teóricas.....	13
Bases Legales.....	14
<b>III.- MARCO METODOLOGICO</b>	
Tipo de Investigación.....	19
Población.....	20
Muestra.....	21
Instrumento.....	23
Confiabilidad.....	25
<b>IV.- ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS</b>	
Análisis e Interpretación de los resultados.....	28
<b>V.- LA PROPUESTA</b>	
Diseño de la Propuesta.....	46
Objetivos de la Propuesta.....	47
Misión, Visión y Justificación.....	50
Factibilidad de la Propuesta.....	52
Conclusiones y Recomendaciones.....	54
Referencias Bibliográficas.....	57

UNIVERSIDAD DE CARABOBO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACIÓN  
DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA Y QUÍMICA  
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO

**DISEÑO DE UN MANUAL DE ESTRATEGIAS DE SALUD EMOCIONAL  
DIRIGIDO A LOS DOCENTES DEL 4TO AÑO DE EDUCACIÓN MEDIA  
GENERAL DEL INSTITUTO EDUCACIONAL VENEZUELA. NAGUANAGUA EDO  
CARABOBO**

**Autor (es):** Armas Andry  
Colina yohiris

**Tutor (es):** Dra. Amada Mogollón.  
Dra. Lizardo Lesbia  
Julio 2014.

**RESUMEN**

La presente investigación tiene como objetivo diseñar un manual de estrategias de salud emocional dirigido a los docentes del 4to año de educación media general del instituto educacional Venezuela. Naguanagua Edo Carabobo con el fin de facilitar estrategias que le permitan al estudiante mejorar su calidad de vida. Enmarcado en el enfoque cuantitativo, tipo descriptivo de campo, bajo la modalidad de proyecto factible, donde se propone el diseño de un manual de estrategias de salud emocional con la finalidad de proyectar una solución al problema encontrado. La población estuvo conformada por 86 estudiantes, de los cuales se tomó una muestra estratificada de 44 estudiantes. La recolección de datos se llevó a cabo mediante un cuestionario de 21 ítems con escala dicotómica, y fue validado por dos expertos. Se aplicó el modelo de Kuder y Richardson obteniendo una confiabilidad de 0,97 considerado muy confiable. Finalmente se reflejó la necesidad de diseñar un manual de estrategias de salud emocional.

**Palabras clave:** Manual, Calidad de vida, Salud emocional

**Línea de investigación:** Salud y calidad de vida.

**ABSTRACT**

This research is to design a handbook of emotional health strategies aimed at teachers of 4th year general secondary education the educational institute Venezuela. Naguanagua Edo Carabobo in order to facilitate strategies that allow students to improve their quality of life. Framed in the quantitative approach, descriptive field, in the form of feasible project, where the design of a playbook emotional health in order to design a solution to the problem encountered is proposed. The population consisted of 86 students, of which a stratified sample of 44 estudiantes. La data collection was conducted through a questionnaire of 21 items with dichotomous scale was taken, and was valid for two expertos. Se apply the model Kuder Richardson and obtaining a reliability of 0.97 is considered very confiable. Finalmente reflecting the need to design a playbook emotional health.

**Keywords:** manual, quality of life, emotional health

**Online Research:** health and quality of life

## INTRODUCCION

Las personas con buena salud emocional están conscientes de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Han aprendido maneras saludables para afrontar el estrés y los problemas que hacen parte de una vida normal. Se sienten bien consigo mismas y tienen relaciones sanas. Debe tomarse en cuenta que alcanzar una salud emocional óptima es una de las claves para ser felices. La felicidad se relaciona con una buena calidad de vida y un estado de salud integral que incluye la dimensión física, mental, emocional y espiritual. Es importante resaltar, que el cuerpo responde a la manera como usted piensa, siente y actúa. Esto con frecuencia se denomina la conexión mente y cuerpo. Cuando usted está estresado, ansioso o enojado, su cuerpo trata de decirle que algo no anda bien. Por ejemplo, una presión arterial elevada o una úlcera estomacal podría desarrollarse después de un evento particularmente estresante, tal como la muerte de un ser querido.

Es por esta razón, la construcción de la propuesta se llevó a cabo con la intención de brindar un apoyo hacia el bienestar general para el desarrollo de una mejor calidad de vida , de tal manera que el manual proporcione una ayuda para el mejoramiento de la salud emocional en estudiantes que en ocasiones son afectados por necesidades emocionales que conllevan a conductas inadecuadas. Vemos como en la actualidad el comportamiento en los adolescentes está influenciado por factores orgánicos, valores culturales, medio ambiente, su capacidad para adaptarse al entorno y sus metas o aspiraciones lo cual ocasiona un desequilibrio emocional los adolescentes requieren estimulación ya que las conductas de los estudiantes dentro de la sociedad, el colegio e incluso en el grupo familiar no es favorable por tal motivo es necesario que estos lleven una vida sana que les permitan desenvolverse en el área de estudio así como también en la vida cotidiana.

La propuesta se titula “**un mundo de emociones**” comprende diferentes estrategias o actividades los cuales se encuentran incluidos en el manual. La misma está dirigida a todos los docentes que forman parte del Instituto Educativo de Venezuela e incluso a todas aquellas personas que quieran utilizar esta herramienta como un recurso de motivación personal para permitir capacitar a los estudiantes.

El trabajo consta de cinco (5) capítulos, en el que está resumido todo el proceso de investigación.

En el capítulo I, aparece cómo se planteó el problema y cuáles fueron las inquietudes y preocupaciones del investigador, que motivaron la realización de este trabajo, y orientó la formulación de los objetivos de investigación. También en este capítulo se fundamenta la justificación para realizar el trabajo.

En el capítulo II, se muestran otras investigaciones relacionadas a esta, que sirvieron para apoyar los planteamientos de este trabajo, así como todo el marco teórico que sirvió de referencia para realizar el análisis de la información que se recolectó.

La metodología seguida durante la investigación, está expresada en el capítulo III, donde se especifica y justifica, el tipo y diseño de la investigación, las técnicas de recolección de información empleadas, y el tratamiento que se dio a esta información para realizar la discusión y el análisis, sustentados en teóricos expertos en el área.

En el capítulo IV, se hace un análisis de la información recolectada, mostrada en una serie de cuadros y tablas, que de forma resumida contienen los resultados encontrados, así como el análisis e interpretación de esos resultados.

En el capítulo V, se muestra detalladamente la propuesta. La introducción, sus objetivos, misión y visión; así como la justificación e imágenes de dicha propuesta.

Por último en el capítulo VI, se establecen las conclusiones y se emiten ciertas recomendaciones para mejorar la situación encontrada en las clases.

## **CAPITULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **Planteamiento del problema**

En una sociedad tan convulsionada como la actual, sobre todo en esta época de cambios, de expectativas e inquietudes, afloran sentimientos difíciles de controlar, el estrés es el estado emocional que se hace presente en cualquier situación perturbando de manera elevada la salud física, psicológica, social pero sobre todo la emocional. Un ser humano sano, no es aquel que goza a plenitud de una salud física, sino también, el que además se siente bien consigo mismo, muestra seguridad, capacidad para expresar sus sentimientos sin miedo y al mismo tiempo que sea capaz de controlar sus emociones. El éxito del mundo en el que vivimos se ve afectado por las emociones, la rabia, la ira, el miedo, la depresión, la desmotivación , van deteriorando de manera considerable nuestra salud emocional, trayendo como consecuencia personas deprimidas, inseguras, incapaces, con bajo autoestima y con metas a futuro limitadas.

Evidentemente, los adolescentes son los más afectados por esta situación, ya que se encuentran expuestos a cambios constantes dentro de su entorno familiar, cultural, académico, y social teniendo en cuenta, la intervención de los medios de comunicación, la televisión como medio distractor, y la constante ausencia de los padres en su formación, ocasionando así una inestabilidad emocional y una incapacidad de afrontar los problemas cotidianos

Cabe destacar, que a pesar de estas situación tan alarmante las autoridades competentes no se interesan en lo más mínimo por el cuidado de la salud emocional de los estudiantes, su prioridad siempre es de índole académico, no obstante, los

educadores son formados bajo ese propio paradigma, no toman en consideración los sentimientos, ni las emociones ni percepciones de sus estudiantes; en algunas ocasiones el docente llega al aula y solo se deja llevar por los parámetros de los contenidos del currículo no se toma un tiempo para interactuar con el grupo, no utiliza prueba socio-afectiva que le permitan conocer a los estudiantes, sus metas, sus fortalezas, sus debilidades y el medio en el que se desenvuelve

Por ello, Bisquerra (2004), toma la educación emocional como un “...proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como elemento indispensable del desarrollo cognitivo, construyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de las personas...” (p. 139). La finalidad de este proceso es lograr capacitar al estudiante para confrontar las situaciones de la vida cotidiana de una manera más apacible, lo que facilitara a su vez al equilibrio emocional y fomentara su desarrollo social.

Dentro de este orden de ideas, Ortega (2010) plantea en su artículo. La educación emocional y sus implicaciones en la salud que “...el objetivo de la educación emocional es el desarrollo de competencias y su finalidad, precisamente, es la optimización y armonización del bienestar personal y social...”(p. 465). Es por eso, que el sistema educativo debe tomar en consideración las distintas emociones como factores indispensables para el bienestar general, puesto que mejora la comprensión, la expresión y permite manejar los pensamientos negativos que podrían de algún modo afectar el rendimiento académico y la salud física de los estudiantes.

Visto de esta forma, la educación emocional cumple un proceso orientador para el desarrollo de habilidades, capacidades y actitudes que permitirán promover la salud física, psicológica y social. Las emociones serán estímulo para el progreso a nivel académico, personal y social, nos permitirá de muchas formas evitar las emociones negativas en nuestro entorno sino también, mostrarse conforme con su

papel y canalizar de este modo la parte negativa asegurando sin duda una mejor calidad de vida.

Por otro lado, es importante resaltar que los docentes son modelos a seguir durante los procesos de enseñanza-aprendizaje ellos deben afrontar situaciones dentro y fuera del aula muchas veces hay debilidades en los procesos educativos porque los padres dejan todo a cargo del docente y es allí donde se presenta el grave problema, el docente es un orientador de la situación, pero los padres son el pilar fundamental de la familia no son sino ellos los formadores principales de los hábitos y comportamientos de estos individuos, todo lo que el estudiante percibe en su hogar es lo que es capaz de proyectar en el aula. Importa y por muchas razones, que sea el padre el que tome la batuta de la educación y formación de sus hijos, educándolo ante todo en valores e intentar que dentro de su hogar reine la armonía y la paz y será de este modo que los adolescentes logren enfrentar todas las adversidades presentes en la vida cotidiana, estos serán capaces de resolver cualquier tipo de situación en pocas palabras se trata de que los padres sean protagonistas principales dentro de la formación integral de sus hijos.

Dentro de este orden de ideas, Fermín (2014, p. s/n) en su artículo “Retos de la educación en Venezuela publicado en El Nacional afirma lo siguiente, “...Nuestra escuela es pobre y de mala calidad, posee un currículo atiborrado por un criterio enciclopédico que resulta poco útil y entorpece el aprendizaje integral. Su infraestructura es insuficiente y está en mal estado...”. Siendo las cosas así, resulta claro, reconocer que la educación en Venezuela se ha venido deteriorando cada vez más, desde el marco curricular hasta el salario de los docentes; es necesario un mejor sistema educativo que enmarque no solo la parte académica sino también el manejo de nuestra salud emocional, capacitando a los estudiantes de forma integral, todo lo deja a cargo del docente quien muchas veces debe buscar herramientas o en su defecto

diseñarlas para permitir un capacitación integral que le permitan desde identificar emociones hasta la mejor forma de manejarlas.

En este sentido, en el Instituto Educacional Venezuela, ubicado en Naguanagua Edo Carabobo, se evidencia esta situación en los adolescentes cursantes del 4to año de media diversificada, durante su proceso de enseñanza se expresó que no se siente bien consigo mismo, presentan baja autoestima, agresividad, desmotivación, apatía, inseguridad, no son capaces de resolver problemas, trayendo como consecuencia que en el aula se muestren actitudes agresivas con ellos mismo, maltratos físicos y verbales entre ellos, discriminación entre otros compañeros, les cuesta manejar relaciones interpersonales, no son escuchan ni al docente ni a sus compañeros. La rabia la envidia y los celos son manifestaciones que se hacen presente dentro del aula así como también descuido en la apariencia personal, impaciencia y tristeza.

De acuerdo a lo antes expuesto se plantean las siguientes interrogantes:

¿Qué causas pudieran ocasionar el deterioro de la salud emocional de los estudiantes del 4to año del Instituto Educacional Venezuela?

¿El diseño de un manual de estrategias de salud emocional servirá como herramienta para el progreso de los estudiantes del 4to año del Instituto Educacional Venezuela?

Por esta razón, se propone el diseño de un manual de estrategias dirigido a estudiantes cursantes del 4to año del Instituto Educacional Venezuela.

## **Objetivos de la investigación**

### **Objetivo General**

- Diseñar un manual de estrategias de salud emocional dirigido a los docentes del 4to año de Educación Básica General del Instituto Educacional Venezuela. Municipio Naguanagua, Edo Carabobo

### **Objetivos Específicos**

- Diagnosticar el estado de la salud emocional en los estudiantes cursantes del 4to año de Educación Básica General del Instituto Educacional Venezuela.
- Determinar la factibilidad de un manual de estrategias de salud emocional dirigido a los docentes del 4to año de Educación Básica General del Instituto Educacional Venezuela. Municipio Naguanagua, Edo Carabobo
- Elaborar un manual de estrategias de salud emocional dirigido a los docentes del 4to año de Educación Básica General del Instituto Educacional Venezuela. Municipio Naguanagua, Edo Carabobo

### **Justificación.**

La adolescencia es una etapa en la que la confianza en sí mismo se tambalea, los constantes cambios físicos, psíquicos, emocionales y sociales hacen al adolescente perder confianza en sus propias posibilidades, que aun no conoce bien, disminuyendo su autoestima. Según Ruiz, L. En su libro promoviendo la salud mental de los adolescentes (2013) asegura que, es importante reforzarles sus capacidades para que ellos mismos puedan tomar el control de sus vidas y afrontar las dificultades con

confianza en sus posibilidades. Se trata de estimular el desarrollo de las capacidades de escuchar, de expresión verbal y no verbal y de comunicación en general, de fortalecer la capacidad de manejo de las emociones, de reforzar las capacidades para definir los problemas, optar por las mejores soluciones y aplicarlas.

Se trata también de fomentar en las figuras adultas de referencia el reconocimiento de los esfuerzos y logros de los adolescentes, así como la comunicación afectiva con ellos. Los adultos significativos debemos estar atentos para incentivar las situaciones en las que los adolescentes sientan afecto y aceptación, desarrollen confianza en su mismo y en el entorno en el que se desarrollan y muestren una independencia responsable conforme a sus posibilidades.

Si bien es cierto, que el adolescente requiere tener personas que les permitan expresarse y les brinden apoyo, así como también métodos, programas y diferentes estrategias a su alrededor que les proporcionen una orientación para resolver de sus complicaciones y aprendan a evitar peligros o problemas. Ellos deben estar dispuestos a responsabilizarse de sus actos, buscando la manera de resolver sus dificultades y el momento apropiado para actuar, teniendo control de sus actos cuando desean hacer algo indebido o que no está bien. Desde la perspectiva más general la salud emocional forma parte de nuestro bienestar general. Además, está ligada a nuestros sentimientos y a nuestra salud física. Aun así, es difícil definirla o menudo saber cuándo necesitamos ayuda para controlar nuestras emociones.

Una de las características principales de los adolescentes es que asumen retos sin analizar el nivel de peligrosidad de las mismas. Allí es cuando se incrementa este tipo de problemática, entre los principales problemas de salud emocional en los adolescentes se encuentran el no sentirse bien consigo mismo, su personalidad y conducta no es equilibrada, su rendimiento académico es deficiente al mismo tiempo las relaciones grupales e interpersonales se ven afectada por sus actitudes. Es por ello

que surgen las estrategias educativas como herramienta pedagógica para la resolución de los problemas que presentan los adolescentes con respecto a la salud emocional, de allí la importancia de enseñar a estos jóvenes estrategias concretas de inteligencia emocional que resalten las habilidades que componen este tipo de inteligencia.

Ahora bien, esta problemática forma parte de la comunidad estudiantil que conforma el Instituto Educativo Venezuela, ubicado en el Municipio Naguanagua del Estado, específicamente en las secciones A y B del 4to año de bachillerato, donde las edades comprendidas son entre 14 y 16 años de edad, siendo esta la etapa adolescente donde proliferan la gran mayoría de las causas de la salud emocional inestable o problemática. Es por ello que se plantea el diseño de un manual de estrategias dirigido a dicha población estudiantil, surgiendo como interrogante ¿Será factible la aplicación de un Manual de estrategias de salud emocional en los estudiantes del 4to año sección A y B del Instituto Educativo Venezuela?

## CAPITULO II

### MARCO TEÓRICO

El Marco Teórico según Balestrini(1997), “...es el resultado de la selección de aquellos aspectos más relacionados del cuerpo teórico epistemológico que asume, referidos al tema específico elegido para su estudio...”(p. 91) Ahora bien, se intenta entonces en este capítulo presentar los aspectos principales que se relacionan con el estado de salud emocional de adolescentes entre 14 y 17 años cursantes del 4to año del Instituto Educacional Venezuela.

#### **Antecedentes**

Según Balestrini (1997) los antecedentes como “...otras investigaciones que se han realizado, inherentes al problema de estudio...”(p.91); es decir, el antecedente puede indicar conclusiones existentes en torno al problema planteado, a continuación se presentan los siguientes:

En efecto, Álvarez, Y. (2009), en su trabajo de grado titulado “*Reconstrucción de la salud emocional de los niños y niñas desde la perspectiva de la Orientación integral-ecológica*”, La inquietud para llevar a cabo dicha investigación respondió a la motivación de comprender el fenómeno recurrente y presente en Instituciones Educativas donde se presentan problemas personales, interpersonales, de apatía, baja autoestima, cambios de humor súbitos, emociones descontroladas de ira, rabia, irritabilidad miedo, asimismo, tristeza, envidia, celos, ansiedad, impaciencia, dolores de cabeza y estómago de forma frecuente y sin causa aparente, indiferencia a participar en actividades académicas, agresiones verbales y físicas, rechazo, contracultura de valores, entre los alumnos; aunado a indiferencia familiar, enfrentamientos entre bandas, inseguridad, deterioro de recursos y problemas ambientales del sector.

El estudio concluyo que la salud emocional tiene tres elementos fundamentales: autoestima, socialización e inteligencia emocional; y se desarrolla ante diversos factores psicosociales, emocionales, educativos, culturales y ecológicos, además, existe analfabetismo emocional en las Instituciones Educativas y en las comunidades, siendo necesario que la Orientación sea Integral- Ecológica para estudiar al ser humano desde todos sus contextos y acorde con la realidad del mundo actual.

Esta investigación guarda relación con la desarrollada, ya que la salud emocional en los niños y niñas a nivel educativo afectan su rendimiento y pueden existir factores que ponen en riesgo la salud emocional, por lo tanto, la implementación de estrategias ya sean de relajación, dinámicas, con música o al aire libre durante las clases, permitirán mejorar las conductas de estos y al mismo tiempo su rendimiento académico; así como también serán beneficiosas para los docentes puesto que ayudaran a hacer la clase más didácticas.

Seguidamente, Flores, D. (2012) en su investigación que llevo por nombre *“Manual de actividades prácticas a microescala para los laboratorios de química de 3ro año para el mejoramiento de la calidad ambiental en los liceos del municipio Guanare”*, esta investigación concluyo que los estudiantes desarrollaban las actividades prácticas de laboratorio bajo los enfoques de transmisión-recepción y de proceso, dándole más importancia al desarrollo de las habilidades motoras que a la adquisición de conocimiento, por tal razón se elaboró este manual que permitiera el mejoramiento de la calidad ambiental de los diferentes liceos del Municipio.

Dentro de este orden de ideas, se denota de forma considerable que los manuales forman parte de un aprendizaje significativo debido a que mejoran de forma visual, práctica o de conocimiento el proceso de enseñanza. La mayoría de los docentes involucrados en la investigación no saben utilizar herramientas didácticas en clase, lo que ocasiona apatía y desmotivación en ciertas áreas para los estudiantes, es

por esta razón que nos vemos en la necesidades de diseñar manuales que faciliten el trabajo del docente proporcionándole instrumentos prácticos que suministren la información necesaria en el momento indicado, así como también, logren crear un aprendizaje significativo.

### **Bases Teóricas**

Según Hernández y otros (2006), las bases teóricas comprenden “...un conjunto de conceptos y proposiciones que constituyen un punto de vista o enfoque determinado, dirigido a explicar el fenómeno o problema planteado...” (p.152). Esta sección puede dividirse en función de los tópicos que integran la temática tratada o de las variables que serán analizadas.

### **Base filosófica**

En la historia de la humanidad, Jesucristo en su visita temporal por la tierra fue un precursor de la salud, el bienestar, la paz y la tranquilidad. Observamos que, el hombre se ha orientado a la búsqueda el bienestar de su salud como una forma de calidad de vida, tomando la misma como un factor indispensable dentro de todas sus modalidades, considerándola como el funcionamiento fisiológico, psicológico y social del cuerpo y el alma en conjunto. El ser humano es un conjunto complejo de componentes, que se relación entre sí, en pro del comportamiento y el aprendizaje. Así mismo, vemos como el hombre ha venido creciendo con el pasar del tiempo, buscando siempre medidas que le permitan vivir de forma cómoda y placentera. Sin embargo, en la búsqueda de esa calidad de vida ha desarrollado una deficiencia afectiva, desmejorando su salud a nivel emocional.

Evidentemente, las emociones son fundamentales en el bienestar integral de nuestra salud, los pensamientos, sentimientos, y las emociones orientan nuestra forma de vida, una persona que no sepa identificar o controlar sus emociones no contara con una buena salud emocional, armonía con el medio que te rodea, es decir es el estado de equilibrio entre una persona en su entorno socio cultural lo que garantiza su participación, intelectual y de relaciones alcanzando un bienestar y calidad de su vida emocional. Es por eso, que es imprescindible que sepamos escuchar y entender lo que pasa, y para ello necesitamos desarrollar una buena inteligencia emocional, en efecto una salud emocional

Dentro del enfoque humanista Rogers planteo una teoría basada en la visión holística, en la búsqueda del desarrollo personal, la autorrealización como proceso de crecimiento y mejora, así como también la manera en la que cada persona se relaciona con sí mismo y con el mundo externo, mientras se es independiente. Esta teoría está enmarcado en el desarrollo progresivo de cada persona, la madurez y el equilibrio, manteniendo siempre pensamientos positivos y de superación de la misma manera como a disfrutando la vida, comprendiendo estos procesos que nacen de la motivación y las emociones. Así mismo, trabaja en base a la subjetividad del individuo, a la personalidad ya que es la que deriva su comportamiento según el mundo que lo rodea y la cual dependerá estrechamente de sus experiencias, plantea la motivación como la principal responsable de éxito de una personal, ya que se mantendrá en paz consigo mismo y con su entorno proporcionándole seguridad y autocontrol.

En base a lo antes planteado, esta teoría guarda relación con esta investigación tomando en cuenta que su base primordial es el estudio de la personalidad la cual a su vez depende de las experiencias. En este trabajo se busca el desarrollo personal de cada estudiante, por medio de estrategias que estén basadas en el mejoramiento y

equilibrio de las emociones brindándole de una vez confianza en sí mismo, sentimientos de superación, satisfacción, autocontrol y elevación de su autoestima.

## **Bases Psicológicas**

### **Teoría de la Inteligencia Emocional.**

En relación a la teoría de la inteligencia emocional, Goleman (1995), los acontecimientos de todos los días reflejan en una escala más amplia la sensación de que existen cada vez más emociones fuera de control en la vida de los seres humanos, en la última década se han incrementado los problemas de salud emocional. Las emociones están estrechamente relacionadas con el bienestar de un ser humano su sistema inmunológico se ve afectado por reacciones tanto negativas como positivas, el estrés, la rabia, la ira, la depresión, el temor y la tristeza, son estados que al presentarse de manera aguda y extensa pueden aumentar la probabilidad de padecer enfermedades, o empeorar los síntomas si ya se está enfermo, de hecho podrían hasta dificultar su recuperación.

Cabe destacar, que según anécdotas médicas la importancia de las emociones en la salud cada vez se hace más presente, las reacciones negativas se convierten en un factor peligroso para el bienestar, las deficiencias en lo emocional pueden ocasionar problemas irremediables a nivel biológico y psicológico. La probabilidad de sufrir enfermedades aumenta deliberadamente. De tal manera, durante las últimas décadas se ha observado el incremento en la mortalidad de jóvenes, teniendo como factores determinantes la violencia, la delincuencia, el consumo de sustancias nocivas para la salud, los suicidios, las infecciones de transmisión sexual, los trastornos alimenticios y la depresión, según Goleman, todas tienen un solo origen, las emociones. El ser humano se vuelve más vulnerable cuando no es capaz de controlar

estas sensaciones, y más en esa etapa donde con frecuencia aun no se logran identificar, los adolescentes no son responsables muchas veces de sus actitudes, solo se dejan llevar por situaciones momentáneas sin tomar en cuenta las consecuencias de sus actos.

No obstante, la responsabilidad no recae solo sobre el adolescente, este solo se deja llevar por la sociedad cambiante y cada vez mas liberar, son los padres y los docentes los que deben tomar las riendas de su educación con la finalidad de tomar medidas que permitan orientarlos a el manejo de sus emociones, Goleman(1995) al respecto plantea:

El punto en común entre todos es el objetivo de elevar el nivel de la aptitud social y emocional de los niños, como parte de la educación regular, no solo algo que se le enseña correctivamente a aquellos que están flaqueando y ya han sido identificados como “problema”, sino un conjunto de destrezas y preceptos esenciales para cualquier niño. (p.302)

La educación comprende solo el aprendizaje de conocimientos como objetivo primordial, lo cual resulta absurdo, puesto que no se puede dejar a un lado el equilibrio emocional, siendo este el origen de toda conducta expresada. En cierto punto, resulta difícil el manejo del dominio emocional, sin embargo tomando en acción herramientas de autocontrol, autoestima y motivación se va desarrollando habilidades que permitan a los adolescentes estar siempre dispuestos y con pensamientos positivos para la vida y el éxito.

### **Bases Legales**

En base a la fundamentación legal, primeramente se apoya en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), señala en su artículo 102:

La educación es un derecho humano y un deber social fundamental, es democrática, gratuita y obligatoria. El estado la asumirá como función indeclinable y de máximo interés en todos sus niveles y modalidades, y como instrumento del conocimiento científico, humanístico y tecnológico al servicio de la sociedad. La educación es un servicio público y está fundamentada en el respeto a todas las corrientes del pensamiento, con la finalidad de desarrollar el potencial creativo de cada ser humano y el pleno ejercicio de su personalidad en una sociedad democrática basada en la valoración ética del trabajo y en la participación activa, consciente y solidaria en los procesos de transformación social consustanciados con los valores de la identidad nacional, y con una visión latinoamericana y universal. (p.36)

En este sentido, todos sus niveles y modalidades de la educación y como instrumento del conocimiento científico, humanístico y tecnológico al servicio de la sociedad es contemplado en la constitución de Venezuela, por lo cual se destaca el conocimiento científico, que permita desarrollar su personalidad valorando la ética del trabajo y el debido proceso democrático. Visto de esta forma nuestra investigación está basada en promover la salud emocional en los estudiantes, donde los mismo se ven afectados por problemas personales de apatía, emociones descontroladas, rabia, miedo entre otras y mediante estrategias o actividades puedan promover su calidad de vida y sentirse bien consigo mismo mejorando así conductas y al mismo tiempo fortaleciendo su rendimiento académico.

Continuando con las bases legales se apoya la Ley de Educación (2009), según la gaceta extraordinaria N° 5.929 que en sus artículos 14 y 83 establece:

La educación es un derecho humano y un deber social fundamental concebida como un proceso de formación integral gratuita, laica, inclusiva y de calidad permanente, continua e interactiva, promueve la construcción social del conocimiento y la integralidad de los derechos humanos, la formación de nuevos republicanos (as) para la participación activa, con sustanciada con los valores de la identidad nacional, la educación regulada por esta ley se fundamenta en la doctrina de nuestro libertador Simón Bolívar, en la doctrina Simón Rodríguez, en el humanismo social y está

abierta a todas las corrientes del pensamiento. La didáctica está centrada en los procesos que tienen como eje la investigación, la creatividad y la innovación, lo cual permite adecuar las estrategias, los recursos y la organización del aula, a partir de la diversidad de intereses y necesidades de los y las estudiantes.(p.3).

La salud es un derecho social fundamental, obligación del estado que lo garantizara como parte del derecho a la vida. El Estado promoverá y desarrollara políticas orientadas a elevar la calidad de vida, el bienestar colectivo y el acceso a los servicios. Todas las personas tienen derecho a la protección de la salud, así como el deber de participar activamente en su promoción y defensa y el de cumplir con las medidas sanitarias y de saneamiento que establezca la ley, de conformidad con los tratados y convenios internacionales suscritos y ratificados por la Republica.(p.25)

En esta perspectiva la salud es un derecho a la vida y es el Estado quien tiene la obligación de garantizarla, promoviendo y desarrollando estrategias que ayuden a fomentar de manera positiva las actitudes, con la finalidad que eleven la calidad de vida de las personas y originen un bienestar colectivo. Es por esta razón, que nuestro trabajo busca orientar el comportamiento en bases a las emociones. Es importante que las personas logren un buen estado de salud emocional y de esta manera mejoren sus emociones y comportamientos con la finalidad de incentivar al estudiante a manejar la adversidad y llevar vidas productivas y plenas. Los pensamientos positivos ayudan a equilibrar el estado emocional del estudiante y de esta forma las personas tendrán un desempeño y confianza en sí mismo logrando un mejor desarrollo cognitivo y pensamientos de superación.

### **Bases conceptuales**

- Manual: son el conjunto de orientaciones o instrucciones con el fin de guiar o mejorar la eficacia de las tareas a realizar (tiposde.org, portal educativo, 2014).

## **CAPITULO III**

### **MARCO METODOLOGICO**

En este capítulo se describe el tipo de investigación utilizado en el presente estudio así como el tipo, el diseño, la población, la muestra y las técnicas e instrumentos para la recolección de datos.

#### **Tipo de investigación**

Visto de esta forma, este trabajo se enfoca en un tipo de investigación perteneciente a la metodología cuantitativa, sujeta bajo la modalidad de proyecto factible mediante el esquema planteado por Balestrini (1997). Cabe destacar, que la metodología cuantitativa es aquella que permite al investigador recolectar información mediante la observación de la realidad, utilizando datos estadísticos para dar base a la problemática planteada.

En efecto, la modalidad de proyecto factible, para el Manual de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL), (2006) plantea que "...consiste en la investigación, elaboración y desarrollo de una propuesta de un modelo operativo viable para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de organizaciones o grupos sociales..."(p.13). Debe señalarse que esta modalidad de investigación, se basa en 2 fases a fin de cumplir con las necesidades de un proyecto factible. Primeramente, se desarrolló un diagnóstico que tiene como finalidad determinar las necesidades del estudio de la investigación. Por otro lado, en la segunda fase partiendo de la información del diagnóstico, se expuso el modelo operativo propuesto, relacionado al diseño de un programa de salud emocional dirigido a los estudiantes del 4to año del Instituto Educativo Venezuela. Municipio Naguanagua. Edo, Carabobo.

### **Diseño de investigación:**

Desde la perspectiva más general, esta investigación se enmarca en el diseño de campo no experimental, el cual se ubican en el marco metodológico dentro de los proyectos factibles. Según Balestrini (1997):

“Los diseños de campo no experimentales se ubican los estudios exploratorios, descriptivos, diagnósticos, evaluativos, los causales e incluidos e incluidos a los proyectos factibles, donde se observan los hechos estudiados tal como se manifiestan en su ambiente natural, y en este sentido, no se manipulan intencional las variables.” ( p.31)

Siendo las cosas así, resulta claro que este diseño permite establecer una correlación entre los objetivos de la investigación y el contexto estudiado, lo cual brinda información de forma directa del objeto estudiado, sin alterar la situación, permitiendo de una manera u otra planear hipótesis posteriores a otras investigaciones.

Por consiguiente, según Hernández, Fernández, y Baptista (1991) esta investigación adoptan el diseño transeccional o transversal en el cual se “recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables, y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.”(p.191). Importa destacar, que este tipo diseño se centra en el estudio de 2 variables y la interrelación que hay entre ellas, lo cual debe pasar en un período determinado brindando la información necesaria solo durante ese instante.

### **Población**

Se parte del concepto propuesto por Balestrini (2006), afirmando que “la población a un conjunto finito o infinito de personas, casos o elementos que

presentan características comunes” (p.137). Por esta razón, se establece en el presente trabajo la población está representada por 86 estudiantes de ambos sexos cursantes de la III etapa de Educación Básica, es decir, 83 estudiantes de 4to año comprendidas entre las secciones “A” y “B”, del Instituto Educativo Venezuela ubicada en el Municipio, Naguanagua, Edo. Carabobo.

ESTRATOS	POBLACION
4to “A”	41
4to “B”	42
<b>TOTAL</b>	83

### Muestra

Desde la perspectiva más general la muestra, es delimitada como “un subgrupo de la población. Digamos que un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al cual llamamos población” expuesto por Balestrini (1997 p.141). Debe señalarse, que en este trabajo se realizó una muestra mediante la técnica de *muestreo probabilístico* debido a que todos los sujetos tendrán la misma probabilidad de ser seleccionados, según Hernández, Fernández y Baptista (1991).

Fórmula para muestreo Corral, (2007):

$$n = \frac{k^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{(e^2 \cdot N) + (p \cdot q \cdot k^2)} \quad n = \frac{1,96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5 \cdot 83}{(0,1^2 \cdot 83) + (0,5 \cdot 0,5 \cdot 1,96^2)} = 44$$

Donde:

n = tamaño de la muestra

k = 1,96 nivel de significación (para un 96% de confianza)

e = máximo error permitido (0,1)

p = nivel de aceptación (50%= 0,5)

q = nivel de rechazo (50%= 0,5)

N = tamaño total de la población

### **Interpretación:**

La cifra de estudiantes que se obtuvo de la fórmula fue de 44, los cuales representan un 53% de la población total los mismos se tomaron de las dos secciones las cuales son las secciones A,B.

### **Procedimiento:**

#### **Fase I: Diagnóstico**

El diagnóstico se basa en el establecimiento de las necesidades o problemas que justifican la propuesta. Es necesario describir la realidad, y la situación actual, para diagnosticar el estado que poseen los estudiantes con respecto a su salud emocional, se efectuó un cuestionario a 44 estudiantes pertenecientes al cuarto año de las secciones "A" y "B" de Educación Media General del Instituto Educativo Venezuela. Dicho cuestionario estuvo estructurado por veinticinco (21) ítems que abarcan las dos dimensiones de la salud emocional. Posteriormente de haber aplicado el cuestionario, se realizó el análisis de los resultados obtenidos, donde se realizaron recomendaciones con la finalidad de mejorar la salud emocional de los estudiantes.

## **Fase II: Factibilidad de la Propuesta**

La factibilidad de la propuesta involucra varios aspectos como: estudio institucional que envuelve los beneficiarios de la propuesta, igualmente estudio técnico que implica los recursos disponibles tanto humano como materiales, los equipos e instrumentos, se basa en analizar los procesos tecnológicos que se necesitan para cubrir las exigencias que implican diseñar la propuesta; en el mismo sentido un estudio económico que implica los recursos financieros para cubrir los costos del proyecto, así como su tiempo de aplicación.

## **Fase III: Diseño o Elaboración de la Propuesta**

En esta fase se especifica los objetivos, estructura y justificación de la propuesta, así como el diseño del Manual de Estrategias de Salud Emocional, al igual que las actividades y recursos para su ejecución. Luego de elaborar la propuesta, aun sin aplicarse pueden elaborarse conclusiones de su viabilidad y realización.

### **Instrumento y técnica de recolección de datos.**

Para diagnosticar las necesidades de diseñar un programa de salud emocional es necesario conocer las realidades específicas del contexto social que desenvuelve esta investigación. Este análisis, por ser “un diseño de campo, necesariamente, se deben situar, aquellas técnicas, denominadas también técnicas vivas o de relación individual y de grupo, que se dedican a la observación de la realidad..” expuesto por Balestrini (1997 p.148).

De este modo, de acuerdo con Balestrini (1997 p.146) se clasifican en 3 tipos de observación que permiten brindan la información necesaria para cada nivel de investigación. En este caso, este trabajo por ser de campo va enmarcado en la tercera

la cual se fundamenta en una observación de la realidad, y se obtiene la información del objeto estudiado, por medio de la encuesta escrita como técnica.

En este sentido se comprende, que dentro de la encuesta se selecciono el cuestionario como instrumento para la recolección de datos de los sujetos estudiados, el cual según Balestrini “es un medio de comunicación escrito y básico, entre el encuestador y el encuestado, facilita traducir los objetivos y las variables de la investigación a través de una serie de preguntas muy particulares..” (1997 p. 155).

Con respecto a lo antes expuesto, el cuestionario se diseñara con la finalidad de recolectar la información necesaria para la investigación, por medio de preguntas transcritas de forma imprecisa, permitiéndole al encuestado expresar sus pensamientos concernientes con la temática estudiada.

### **Validez**

Según Palella y Martins señala que “...la validez se define como la ausencia de sesgos. Representa la relación que se mide y aquello que realmente se quiere medir...”(p.160). Es preciso acotar que la finalidad de la misma es medir la variable que pretende medir. Seguidamente Balestrini (1997) expresa que “otro importante aspecto que deberá presentarse en el marco metodológico del proyecto de investigación, está referido a la introducción de la prueba piloto en el estudio planteado...”(p.166).

De acuerdo a lo anterior, en esta investigación se seleccionaron 2 expertos para para calificar la redacción, coherencia interna, si conduce o no a la respuesta y si mide lo que pretende, cada uno de ellos recibió la información necesaria sobre el fin de la prueba, como la carta dirigida al docente, título y objetivos de la investigación, la tabla de operacionalización de variables, el instrumento y un formato de validación

que recojan la información de cada uno de los puntos tratados, y por último, se analizan los instrumentos de validaciones y se toman en cuenta las observaciones realizadas por los expertos.

Para esta validación se seleccionaron 2 profesores, dentro de los cuales se tienen: a la Jefa del Departamento de Biología y Química Yadira Chacón y la Licenciada Julymar Escalona docente de Matemática y Física de la Universidad José Antonio Páez con diplomado de metodología de investigación para tutores.

### **Confiabilidad.**

Luego de establecer la validez hay diversos procedimientos para calcular la confiabilidad de un Instrumento, la cual se conoce al producir el coeficiente de confiabilidad, cuyos valores oscilan entre cero (0) y uno (1), es decir de confiabilidad nula o confiabilidad total. Para Palella y Martins(2010) “La confiabilidad es definida como la ausencia de error aleatorio en un instrumento de recolección de datos.

La escogencia de la fórmula adecuada depende del tipo de investigación y el tiempo en que se desarrolle el estudio, en el análisis de la confiabilidad se busca que los resultados de un cuestionario concuerden con los resultados del mismo cuestionario en otra ocasión.

Seguidamente se utilizó la fórmula de Kuder-Richardson, con el fin de facilitar el cálculo del índice de confianza que posee el cuestionario estructurado de una manera correcta, en preguntas cerradas dicotómicas a continuación se presenta el -coeficiente:

$$R_{11} = \frac{K}{K-1} \left[ 1 - \frac{\sum p * q}{S^2 t} \right]$$

K: Número de Ítems

$\sum p*q$ : Sumatoria de los éxito "p" por los fracasos "q" (de cada Ítems)

$S^2_t$ : Varianza total (de todos los Ítems)

$$R_{11} = \frac{21}{21-1} \left[ 1 - \frac{4,09}{26,9} \right]$$

$$R_{11} = 1,05[1 - 0,15]$$

$$R_{11} = 1,05[0,85]$$

$$R_{11} = 0,89$$

El coeficiente es de 0,89 de grado muy alta, lo que indica que cada vez que apliquemos el mismo instrumento a un grupo de personas en un 89% se obtendrán las mismas respuestas.

### **Análisis e interpretación de los resultados**

Una vez aplicado el instrumento de recolección de datos de la información, se procedió a realizar el correspondiente análisis de los mismos, por cuanto la información que arrojará será la que indique las conclusiones a las cuales llega la investigación que posee el estudiantado del Instituto Educativo Venezuela, de acuerdo a las concepciones que posee sobre la salud emocional.

Cuadro N° Rango de confiabilidad

o	Rang	Confiabilidad (Dimensiones)
1	0,81-	Muy alta
	0,61- 0,80	Alta
	0,41- 0,60	Media
	0,21- 0,40	Baja
	0- 0,20	Muy baja

Fuente: Datos tomados de Metodología de la investigación cuantitativa, 2010 por Palella y Martins (p.169)

## **CAPITULO IV**

### **ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS**

En este capítulo se presentan los resultados de la prueba diagnóstica, la cual fue aplicada a la muestra seleccionada de la población cursantes de 4to año de Educación Media General del Instituto educacional Venezuela. La muestra a la cual fue aplicado el instrumento estuvo representada por un 53% de la población lo cual corresponde a un total de (44) estudiantes. El instrumento aplicado estuvo comprendido en cuestionario integrado de 21 ítems de respuesta cerrada, con una sola alternativa correcta, con el fin de diagnosticar el estado de la salud emocional, lo cual abarca, el estado del bienestar general y la salud física, pensamientos positivos o negativos, confianza en sí mismo, presencia de estrés, comunicación con el mundo que los rodea y sensación de felicidad.

Para que los datos recolectados tengan algún significado dentro de esta investigación, es necesario resaltar que fue estudiado cada ítem de forma individual, exponiendo en tablas y gráficos, con cada respuesta, con cada interpretación, del mismo modo se analizó el resultado por dimensión, mostrando los resultados obtenidos en cada tabla y gráfico.

### Análisis de los resultados por ítem

**Dimensión:** Bienestar General

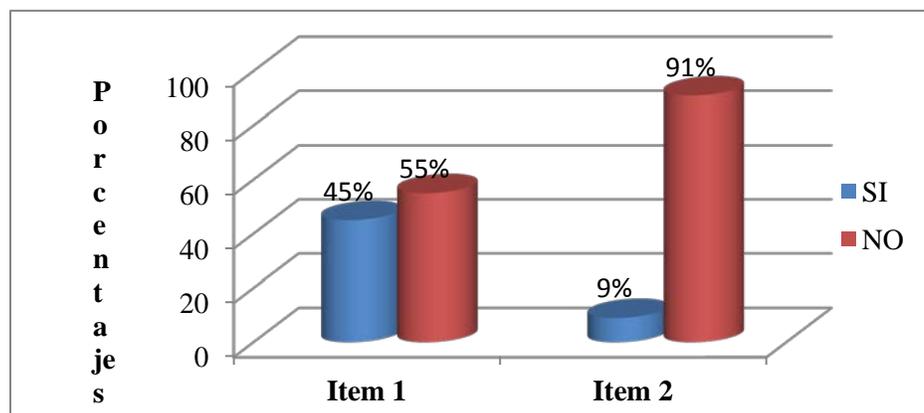
**Indicador:** Formas de sentirse bien y reconocer sentimientos

### Distribución de respuestas de los ítems 1 y 2

Tabla N° 2

En tu etapa de adolescencia	I		O	
1-¿Te consideras una persona feliz?	0	5%	5	5%
2- ¿Eres capaz de controlar tus emociones?	5	9%	9	1%

### Resultados porcentuales de los ítems 1 y 2



**Fuente:** Armas y Colina (2014).

**Interpretación:** Del total de los encuestados se puede observar en el ítem 1 que un 55% de los estudiantes contestaron de forma negativa a la premisa, asegurando que no se consideran personas felices, mientras que un 45% respondió de forma positiva, lo cual permite diferenciar que más de la mitad de la población se consideran personas infelices. Cabe destacar que para contar con una buena salud emocional es indispensable sentirse feliz, y en armonía con el entorno y por supuesto consigo mismo. De igual forma, en el ítem 2 Se observó que un 91% de la muestra contestó de manera negativa al ítem, alegando no ser capaces de controlar sus emociones, mientras que un 09% respondió de forma positiva, permitiendo obtener un resultado bastante claro con respecto al control de las emociones. Importa y por muchas razones, que las personas puedan tener autocontrol en sus emociones, lo cual garantiza una buena salud emocional, en el caso de los adolescentes estas cifras resultan más alarmantes, puesto que el no controlar sus emociones ocasiona no solo el desequilibrio en su salud emocional sino en la toma de decisiones.

**Dimensión:** Bienestar General

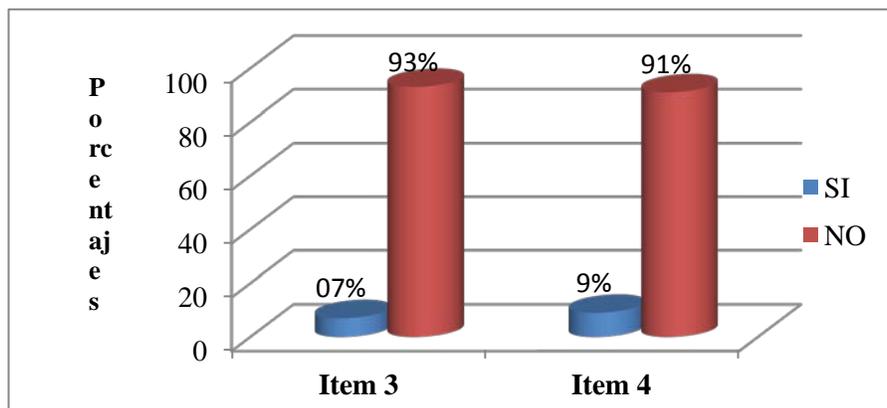
**Indicador:** Sentimiento de satisfacción

**Distribución de respuestas de los ítems 3 y 4**

**Tabla N° 3**

En tu etapa de adolescencia		I		O	
3-¿Cuándo haces las cosas bien te felicitas a ti mismo?	3	7%	1	3%	
4-¿Tienes confianza en ti mismo?	5	9%	9	1%	

**Resultados porcentuales de los ítems 3 y 4**



**Fuente:** Armas y Colina (2014).

**Interpretación:** De la muestra encuestada en el ítem 3 se obtuvo que un 93% de los estudiantes contestaron de forma negativa a la premisa planteada, argumentando no felicitarse a sí mismos cuando hacen algo bien, mientras que solo un 07% respondió de forma afirmativa. Es importante resaltar, que este ítem intenta identificar el valor que dan los estudiantes a sus metas cumplidas, el sentirse satisfecho consigo mismo y tener la capacidad de apreciar sus logros es parte importante en el desarrollo de la salud emocional, brindando al individuo un nivel de satisfacción y una mejor calidad de vida. Así mismo, en el ítem 4, se aprecia que el 57% contestó de forma negativa al ítem, mientras un 43% respondieron de manera afirmativa, por lo tanto se puede analizar mediante el gráfico que más de la mitad de la muestra expresan no tener confianza en sí mismo. La confianza es un plano fundamental dentro de la salud emocional, sentirse a gusto consigo mismo, permitirá que todas las metas planteadas puedan lograrse. Aunque en los adolescentes sea un poco más difícil

obtener confianza en sí mismos, son los padres y los docentes los que deben interferir brindándoles apoyo en cada situación.

**Dimensión:** Bienestar General

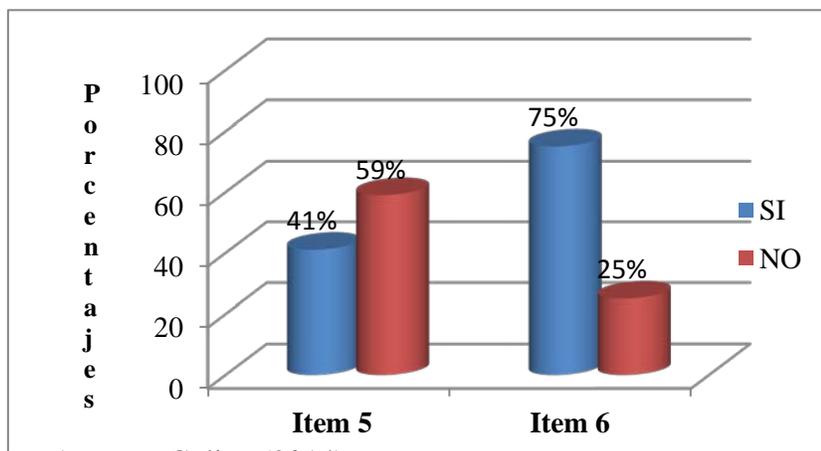
**Indicador:** Relación con el entorno

**Distribución de respuestas de los ítems 5 y 6**

**Tabla N° 4**

En tu etapa de adolescencia		I		O	
5-¿Te comunicas bien con las personas que te rodean?		8	1%	6	9%
	6-¿Respetas el punto de vista de los demás?	3	5%	1	5%

**Resultados porcentuales de los ítems 5 y 6**



**Fuente:** Armas y Colina (2014).

**Interpretación:** De los 44 estudiantes que conforman la muestra en el ítem 5 un 59% respondieron con No la premisa, mientras que 41% seleccionaron que Si, a pesar de que la diferencia entre ella no es tan amplia, La comunicación es un factor indispensable dentro del desarrollo socio-afectivo de cada persona, si no hay una comunicación fluida con el entorno será mucho más difícil identificar las emociones. Por otro lado, en el ítem 6 los estudiantes contestaron con un 75% Si, al respeto de las opiniones ajenas, mientras que solo el 25% respondieron que No, esto resulta ser algo positivo para mantener la paz entre ellos y su

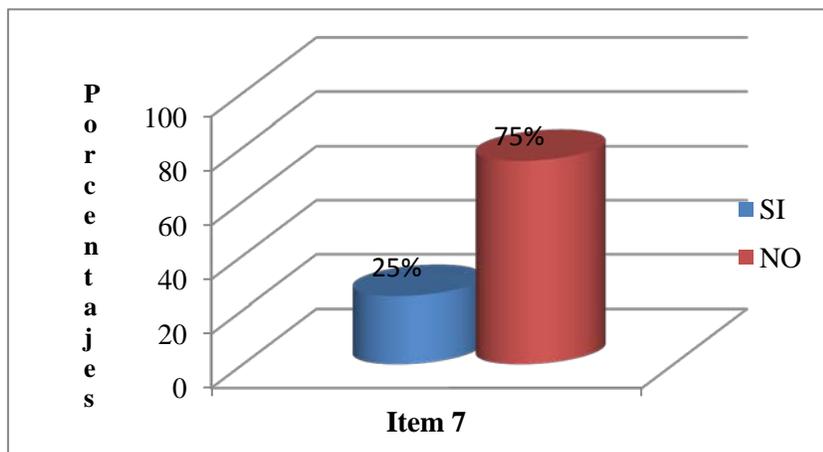
entorno. Muchas veces el estrés ocasionado por el ambiente donde se desarrollan podría causar perturbaciones en sus emociones y esto a su vez en su salud, son muchas veces los factores sociales, como por ejemplo la familia, los amigos y las exigencias del medio las que originar desequilibrios en la salud emocional de estos estudiantes.

**Dimensión:** Bienestar General  
**Indicador:** Resolución de problemas  
**Distribución de la respuesta del ítem 7**

**Tabla N° 5**

En tu etapa de adolescencia				I		O	
7-¿Eres capaz de resolver adecuadamente los problemas que surgen en tu entorno?				1	5%	3	5%

**Resultados porcentuales del ítem 7**



**Fuente:** Armas y Colina (2014).

**Interpretación:** Dentro de los estudiantes encuestados en el ítem 7 expresaron con un 25% que son capaces de resolver los problemas que se presentan en su entorno mientras que un 75% contestaron de forma negativa, planteando no saber solucionar dificultades cuando estas se presentan. Es importante resaltar, que la educación muchas veces solo ocupa de la formación académica de los estudiantes dejando a un lado valores, sentimientos y las

emociones sin darse cuenta que son estos los que se encargan del equilibrio integral de una persona, si un adolescente es formado bajo el aprendizaje social y emocional, se obtendrá adolescentes más responsables, comprometidos, sociables, comprensivos, colaboradores, con pensamientos positivos y capaces de resolver cualquier circunstancia que se le presente en el transcurso de su metas.

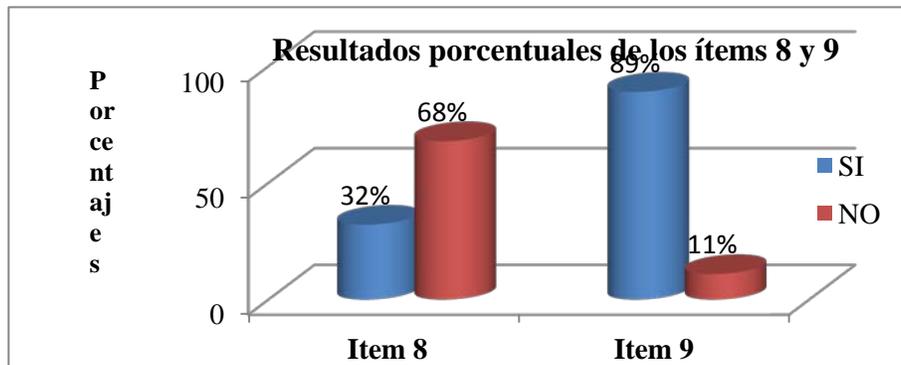
**Dimensión:** Bienestar General

**Indicador:** Sensaciones depresivas

**Distribución de respuestas de los ítems 8 y 9**

**Tabla Nª 6**

En tu etapa de adolescencia		I		O	
<b>8-¿Hay pensamientos que son capaces de hacerte triste?</b>	4	2%	0	8%	
<b>9-¿Sufres continuamente de tristezas?</b>	9	9%	5	1%	



**Fuente:** Armas y Colina (2014).

**Interpretación:** En el anterior grafico se expresan los resultados de los ítems 8 y 9, en el caso del ítem 8, donde de 44 estudiantes encuestados solo el 32% confeso mantener pensamientos tristes, mientras que el 68% negó esta sensación. Dentro de este orden de ideas, el hecho de que estos adolescentes no admitan mantener pensamientos negativos no significa que no los presenten, es decir, si tomamos en cuenta que ellos no saben identificar las emociones podrían no saber manejar sus sentimientos entorno a lo que piensan y esto ocasionaría el deterioro de su salud emocional, pues no mantiene un equilibrio entre lo que piensan, sienten o hacen. Seguidamente, se expresa en el ítem 9 en el cual se plantea que un 89% de los encuestados sufren de tristezas, y solo un 11% niegan el interrogante, La mayoría de las personas que sufren de depresiones mantienen situaciones ocultas que muchas veces se encuentran ligadas al pasado, o en su defecto al presente, el no saber resolver situaciones

problemáticas en el entorno ocasiona niveles de estrés que no sabemos atacar, y en el caso de los adolescentes que se encuentra en plena etapa de desarrollo se hace más difícil controlar las emociones, tomar decisiones se vuelve más complicado para ellos que son inexpertos que para un adulto que tiene previas experiencias que les ha permitido aprender y desenvolverse.

**Dimensión:** Bienestar General

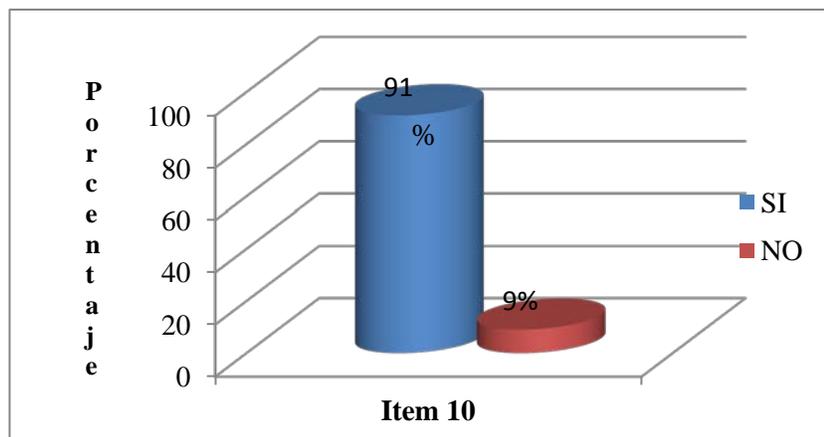
**Indicador:** Conocimiento de drogas y alcohol

**Distribución de la respuesta del ítems 10**

**Tabla N°7**

En tu etapa de adolescencia		I		O	
<b>10-¿Conoces las sustancias nocivas para la salud? (drogas, alcohol, tabaco)</b>		0	1%	4	9%

**Resultados porcentuales del ítem 10**



**Fuente:** Armas y Colina (2014).

**Interpretación:** De acuerdo a lo antes graficado, se puede denotar que en el ítem 10 un 91% de los estudiantes conocen las sustancias nocivas para la salud, mientras que solo un 9% de los encuestados respondieron no conocerlas. Dado que la sociedad es un torbellino que cambiante, que se encuentra envuelto en un liberalismo cada vez mayor, los adolescentes tienen medios de comunicación que les proporcionan conocimientos abiertos sobre las sustancias nocivas para la salud, muchos de ellos no solo lo conocen sino que en el caso del alcohol lo consumen con el consentimiento de

sus padres, los cuales son se percatan que el crear ese mal hábito a la largar traer consecuencias para su salud física y hasta psicológica.

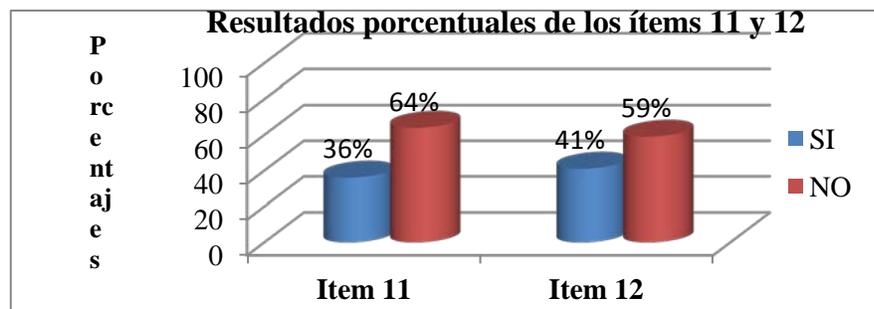
**Dimensión:** Bienestar General

**Indicador:** Hábitos espirituales

**Distribución de respuestas de los ítems 11 y 12**

**Tabla N° 8**

En tu etapa de adolescencia		I		O	
<b>11- ¿Asistes a alguna iglesia?</b>		6	6%	8	4%
<b>12-¿Mantienes hábitos religiosos?</b>		8	1%	6	9%



**Fuente:** Armas y Colina (2014).

**Interpretación:** Del total de los encuestados se puede observar en el ítem 11 que un 64% de los estudiantes contestaron de forma negativa a la premisa, asegurando que no se consideran personas felices, mientras que un 36% respondió de forma positiva. Considerando que a medida que pasa el tiempo las circunstancias nos han permitido ir perdiendo credibilidad en las religiones dentro de un análisis del entorno, es importante tener la noción si en cuestión de estos 44 estudiantes era igual, pero en este caso resulto que mucho más de la mitad no asisten a una iglesia tal vez creen en alguna religión pero no resulta practicada. El lazo interno entre el espíritu y la salud es sumamente importante, no con esto se quiere decir que asistir a una iglesia mejorara la salud, pero si influirá en el desarrollo de la fe como una alternativa de paz interna dentro de cada persona. Posteriormente, se evidencia la gráfica del ítem 12, la cual se encuentra estrechamente relacionada con la anterior donde un 59% de los encuestados resultan no mantener hábitos religiosos y un 41% afirma si tenerlos, de la misma manera como en el ítem anterior, es importante realzar que la relación entre el espiritualidad y la salud es positiva, aunque no sea una relación clara para algunas personas, muchas investigaciones se han venido realizando con respecto a esto, y todas llegan a la misma

conclusión para mantener una buena salud emocional es importante conectarse con el espíritu.

**Dimensión:** Bienestar General

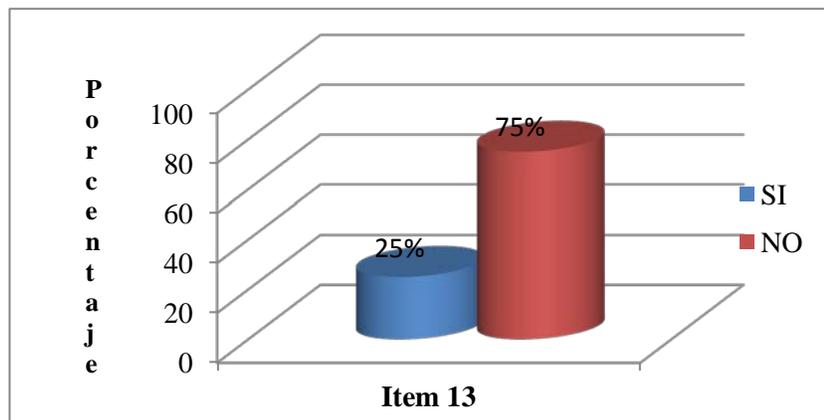
**Indicador:** Presencia sensaciones de enfermedades

**Distribución de la respuesta del ítems 13**

**Tabla N° 9**

En tu etapa de adolescencia			
		I	O
<b>13-¿Te consideras una persona sana?</b>		1	3
		5%	5%

**Resultados porcentuales del ítems 13**



**Fuente:** Armas y Colina (2014).

**Interpretación:** Un 25% de 44 estudiantes admite considerarse sano mientras un 75% expresan sentirse enfermo, en este caso no es porque los mismo padezcan de una enfermedad patológica, sino porque a nivel emocional ellos admiten sentirse enfermos, apáticos, decaídos ya sea en un ámbito físico o psicológico, en este ocasión se parte desde los sentimientos, si perdemos un familiar, si hay conflictos dentro del hogar en el ámbito escolar se mantendrán con esta sensación de enfermedad. Del mismo modo, Goleman (1995) plantea que tanto la ira como la ansiedad, cuando son crónicas, pueden hacer que la gente sea más propensa a una serie de enfermedades, y en el caso de padecerlas impedir su recuperación. Así mismo, se analiza que aquellas personas que mantienen pensamientos negativos se

mantendrán deprimidas, Muchos de estos estudiantes se consideran enfermos ya sea porque piden a gritos atención o simplemente porque sienten padecimientos que van controlados por las emociones, en todos los casos una persona que se considera enferma no tienen una salud emocional, su bienestar general se encuentra deficiente y esto afectara si no es atacado en el momento a su calidad de vida a futuro.

**Dimensión:** Bienestar General

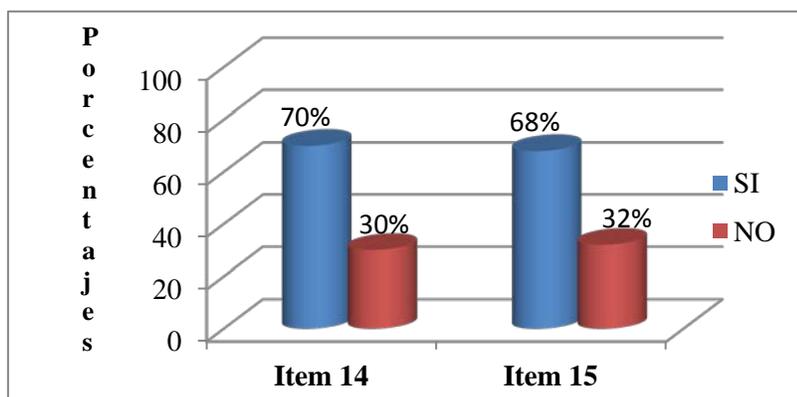
**Indicador:** Estrés constante

**Distribución de respuestas de los ítems 14 y 15**

**Tabla N°10**

En tu etapa de adolescencia	I		O	
	14-¿Si algo no te sale como esperabas te estresas con facilidad?	1	0%	3
15-¿Crees que el estrés afecta tus emocional?	0	8%	4	2%

**Resultados porcentuales de los ítems 14 y 15**



**Fuente:** Armas y Colina (2014).

**Interpretación:** De la muestra encuestada en el ítem 14 se obtuvo que un 70% de los estudiantes contestaron de forma afirmativa a la premisa planteada, que si las cosas no salen como esperan se desesperan, por otro lado solo un 30% respondió que no pasan de esta situación. La mente emocional y racional se compagina de manera coordinada, tomando en cuenta que las 2 son semiindependientes y sumamente importantes para desenvolverse en el mundo, Pero, para muchas personas el no tener la razón o el que la misma no sea otorgada

genera un nivel de ansiedad llamado estrés el cual afecta de manera directa la salud y en el control de las emociones. De la misma manera, en el ítem 15 un 68% de los estudiantes asegura que el estrés afecta en sus emociones, mientras un 32% expresa que no. El estrés es un padecimiento constante que se encuentra en cada situación problemática, y aunque nos cuesta controlarlo es indispensable para mantener una salud emocional y física. Las perturbaciones forman parte de un día a día de los adolescentes ya sea porque no saben tomar decisiones aun o simplemente porque no saben manejar sus emociones lo que ocasiona frustración, en este sentido se debe buscar el modo de manejarlas para que esta a la larga no ocasionen niveles de estrés elevado.

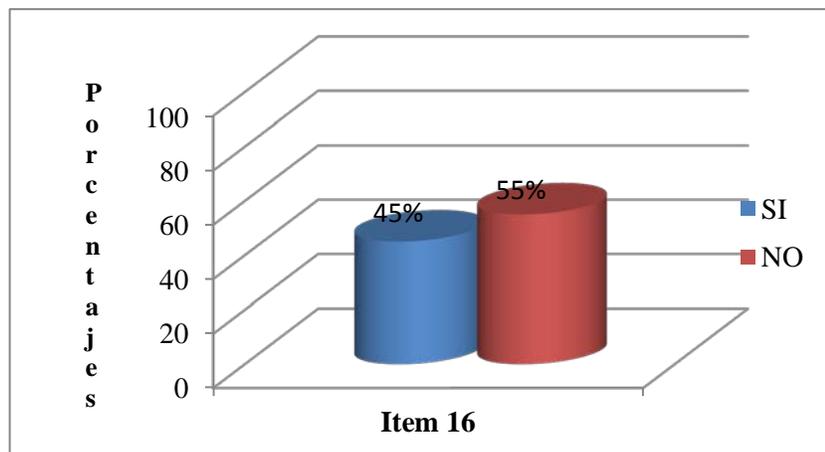
**Dimensión:** Salud física

**Indicador:** Malestar general

**Distribución de la respuesta del ítem 16**

En tu etapa de adolescencia		I		O	
16-¿Presentas malestar general a nivel físico?		0	5%	4	5%

**Resultados porcentuales del ítem 16**



**Fuente:** Armas y Colina (2014).

**Interpretación:** Se observa en el anterior gráfico, que un 45% de los estudiantes señalan presentar malestares generales, mientras que un 55% de estos plantean no presentarlos. Cabe destacar, que el término salud física engloba padecimientos físicos los cuales podrían venir estrechamente relacionadas con las emociones, el sentirse bien ante cualquier situación podría brindar respuestas positivas a toda patología física, la forma en que reaccione emocionalmente una persona tendrá enormes consecuencias para el funcionamiento físico y social del mismo.

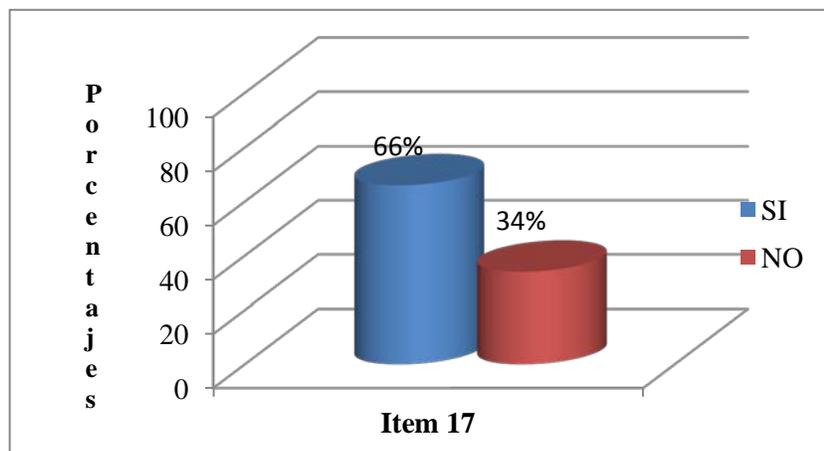
**Dimensión:** Salud física

**Indicador:** Insomnio (dificultad para dormir)

**Distribución de la respuesta del ítems 16**

En tu etapa de adolescencia			
		I	O
<b>17- ¿Te cuesta conciliar el sueño?</b>		9	6%
		5	4%

**Resultados porcentuales del ítems 17**



**Fuente:** Armas y Colina (2014).

**Interpretación:** Del total de los encuestados se puede observar en el ítem 17 que un 66% de los estudiantes contestaron de forma positiva a la premisa, asegurando que

sufren de insomnio, mientras que un 34% respondió de forma negativa. El sueño juega un papel fundamental en la inmunidad, el metabolismo y hasta en el aprendizaje, al dormir se establece el equilibrio físico y psicológico de un individuo, permitiéndole que el mismo pueda realizar cualquier tarea diaria con normalidad, en un adolescente es indispensable que duerma lo suficiente esto ayudara a su desarrollo físico e intelectual, de lo contrario se mantendrá estresado, de mal humor, con cansancio, en otras palabras agotado. Para una salud emocional es importante mantener una buena salud física, y esta parte del cuidado de la misma.

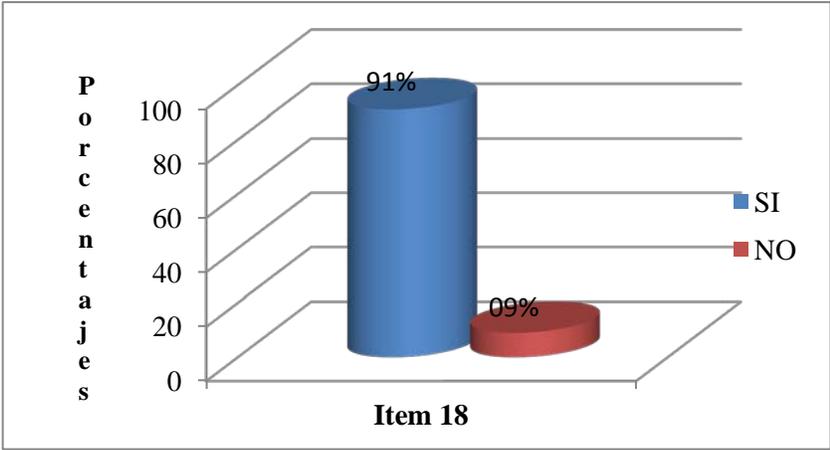
**Dimensión:** Orientaciones prácticas en clase

**Indicador:** Talleres de relajación

**Distribución de la respuesta del ítems 18**

En tu etapa de adolescencia		I		O	
18- ¿Los talleres de relajación en clase fortalecerían tu salud emocional?		0	1%	4	9%

**Resultados porcentuales del ítems 18**



**Fuente:** Armas y Colina (2014).

**Interpretación:** Se observa mediante el grafico anterior, con un 91% que los estudiantes están de acuerdo con la elaboración de talleres que les permitan relajarse durante la clase, así mismo un 9% de la población se encuentra en desacuerdo. El docente del siglo XXI debe estar capacitado para solventar problemas de cualquier índole dentro del aula, los talleres de relajación permitirán en muchos adolescente olvidarse del estrés ocasionado en su entorno, estando consiente que no todos los docentes se sienten con la capacidad de hacerlo, el mismo debe buscar las herramientas que le permitan conectar al estudiante con emociones, transformar los pensamientos negativos en positivos esto conseguirá la satisfacción propia y la sensación de felicidad, lo cual permitirá que ellos cumplan con cada tarea de forma voluntaria, el armonía le permitirá sentirse a gusto con cada cosa que hace y sus emociones se mantendrá equilibrada logrando un bienestar general en el individuo.

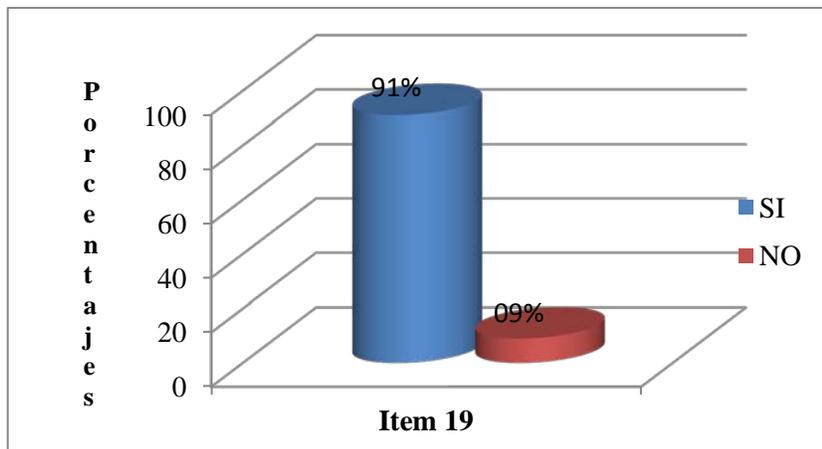
**Dimensión:** Orientaciones prácticas en clase

**Indicador:** Música Instrumental

**Distribución de la respuesta del ítems 19**

En tu etapa de adolescencia		I		O	
19-	¿Crees que la música instrumental mejoraría tu salud emocional?	0	1%	4	9%

**Resultados porcentuales del ítems 19**



**Fuente:** Armas y Colina (2014).

**Interpretación:** Según la gráfica anterior, un 91% de la muestra cree que la música instrumental mejorar su salud emocional, mientras que el otro 9% niega dicha interrogante La música une a las personas y desata las emociones, pues tiene la capacidad de cambiar nuestro estado de ánimo, además de ser un aspecto social. La música posee el gran poder de potenciar el autoestima, desarrolla la capacidad intelectual, mientras que mantienen atención puesta en melodía, si los docentes toman esta herramienta podrían de ampliar el aprendizaje de los estudiantes durante las clases permitiendo que a la larga este sea significativo.

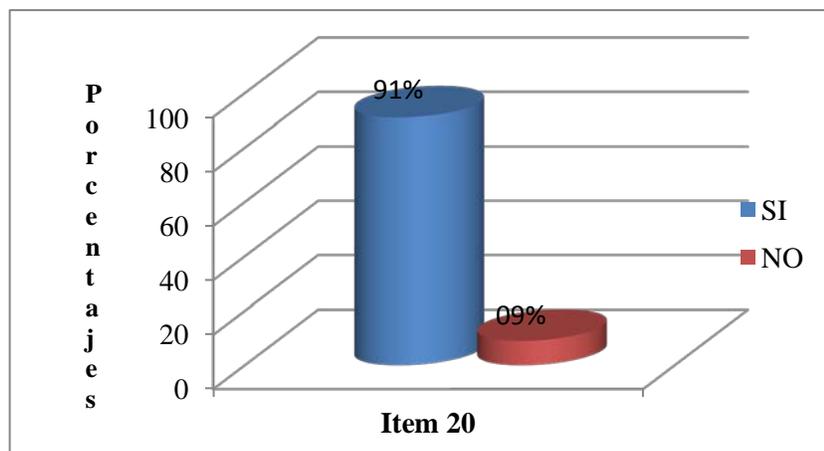
**Dimensión:** Planificación aplicable

**Indicador:** Dinámicas de inicio, desarrollo y cierre

**Distribución de la respuesta del ítems 20**

En tu etapa de adolescencia		I		O	
20- ¿Consideras que las actividades dinámicas al aire libre ayudan al desarrollo de las clases?		0	1%	4	9%

**Resultados porcentuales del ítems 20**



**Fuente:** Armas y Colina (2014).

**Interpretación:** Mediante la gráfica antepuesta, se observa que un 91% de los encuestados respondieron con la opción positiva afirmando que las actividades al aire libre en clase ayudaran al desarrollo de las mismas, mientras que el 9% aseguro que no. Las dinámicas de inicio, desarrollo y cierre, permite la transmisión más dinámica y más si las mismas se desarrollan al aire libre permitiéndole al estudiante un aprendizaje mas didáctico y significativo, se vuelve necesaria la presencia de dichas actividades como medio de motivación en los estudiantes.

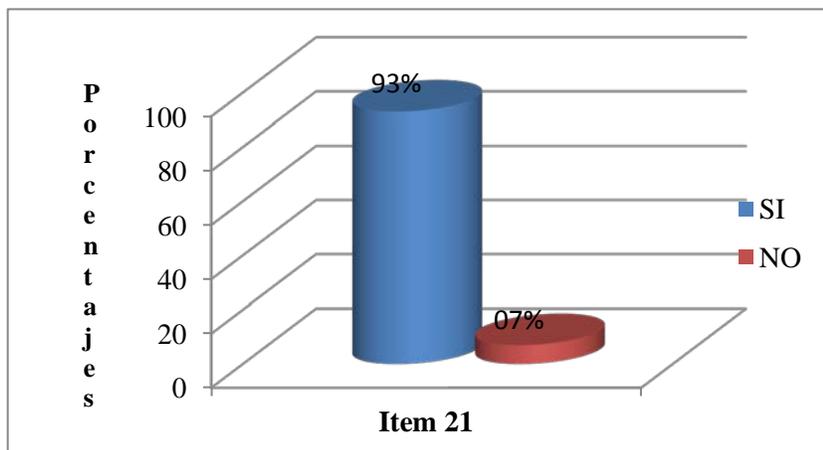
**Dimensión:** Planificación aplicable

**Indicador:** Clases al aire libre

**Distribución de la respuesta del ítems 21**

En tu etapa de adolescencia		I	O
<b>21- ¿Crees que el espacio que dispone tu Colegio es óptimo para ver clase al aire libre?</b>		1	3
		3%	7%

**Resultados porcentuales del ítems 21**



**Fuente:** Armas y Colina (2014)

**Interpretación:** Un 93% de la muestra afirma que el colegio cuenta con las condiciones óptimas para el desarrollo de clases al aire libre, mientras el otro 7% niega la interrogante. El Instituto Educativo Venezuela cuenta con instalaciones condicionadas para la realización de todo tipo de actividades lo que permitirá a los docentes poder aplicar herramientas que este fuera de un salón de clase.

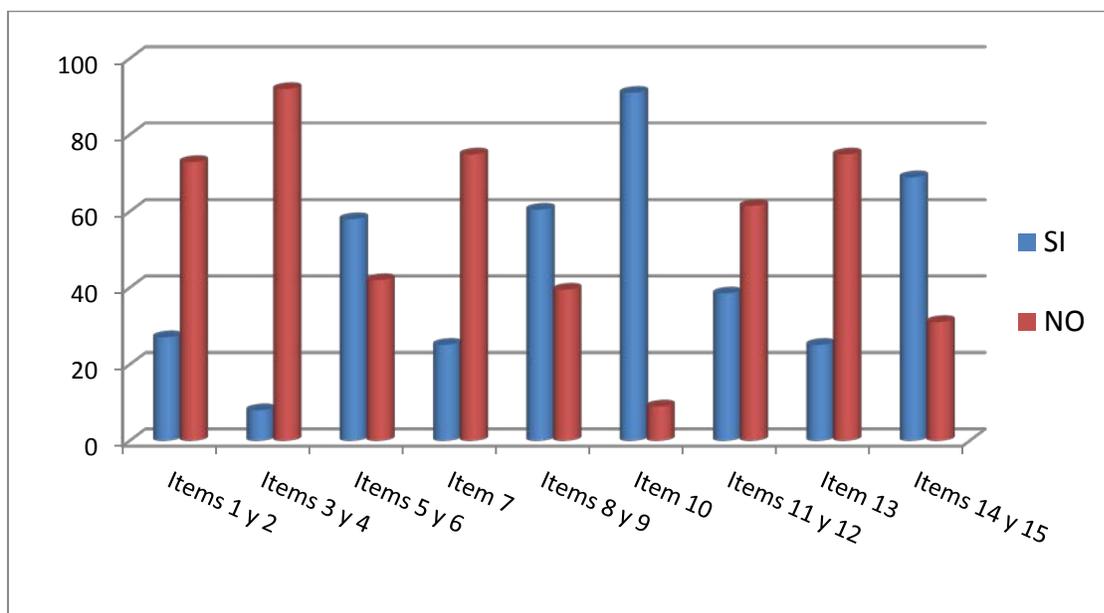
**Análisis de resultados por cada dimensión**

**Dimensión:** Bienestar General

**Tabla N°**

Indicadores	I		O	
	f	%	f	%
• Formas de sentirse bien y reconocer sentimientos	27	93	2	7
• Sentimientos de satisfacción	40	100	0	0
• Relación con el entorno social	68	93	8	7
• Resolución de problemas	15	80	3	15
• Sensaciones depresivas	17	80	7	30
• Conocimiento de drogas y alcohol	20	100	0	0
• Hábitos espirituales	17	80	7	30
• Presencia sensaciones de enfermedades	15	80	3	15
• Estrés constante	19	80	3	15

**Gráfico N° 16**



**Fuente:** Armas y Colina (2014)

**Interpretación general:** De acuerdo con las graficas anteriores, se puede analizar lo siguiente, en primer lugar el 73% de los estudiantes no se sienten felices ni a gusto con su personalidad, esto se debe a factores tanto internos como externos que han ocasionado un desequilibrio emocional, del mismo modo les cuenta identificar

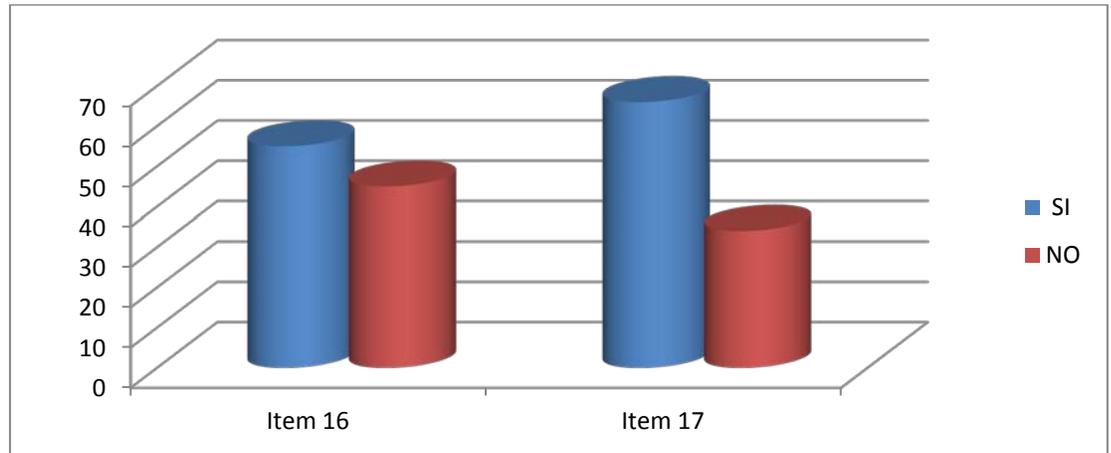
emociones propias y de su entorno trayendo como consecuencia sentimientos reprimidos y un descontrol en la toma de decisiones lo cual afectara en sus acciones. De la misma manera, un 92% de los adolescentes presentan baja autoestima e inseguridad lo cual origina que los mismos no sepan expresarse ni respetar el punto de vista de los demás, el saber comunicarse es indispensable para desenvolverse en cualquier entorno social. De igual manera, un 75% plantea no saber cómo actuar ante cualquier inconveniente que se les pueda presentar en un momento determinado, se mantienen envueltos en tristezas y depresiones que no les permiten crecer como personas, Así mismo, se ven envueltos por situaciones problemáticas generada por la ansiedad, elevando así el nivel de estrés, lo cual a su vez ocasiona que el sistema inmunológico no cumpla su función básica dentro del organismo, y se encuentren más propensos a enfermedades.

**Dimensión:** Salud Física

**Tabla N°**

Indicadores	I		O	
	f	%	f	%
• Malestar general	0	5%	4	5%
• Insomnio	9	6%	5	4%

**Grafico N° 17**



**Fuente:** Armas y Colina (2014)

**Interpretación general:** Con respecto a la grafica anterior, relacionada con la salud física donde un promedio de 60% de los estudiantes presentar malestares generales, dolores de cabeza, anemia, gastritis la cual a su vez viene ligada con el estrés generado por la ansiedad ante situaciones perturbadoras, de igual manera admitieron que no duermen las horas necesaria ocasionando esto un insomnio agudo, originando el mismo cansancio y desgaste físico y mental.

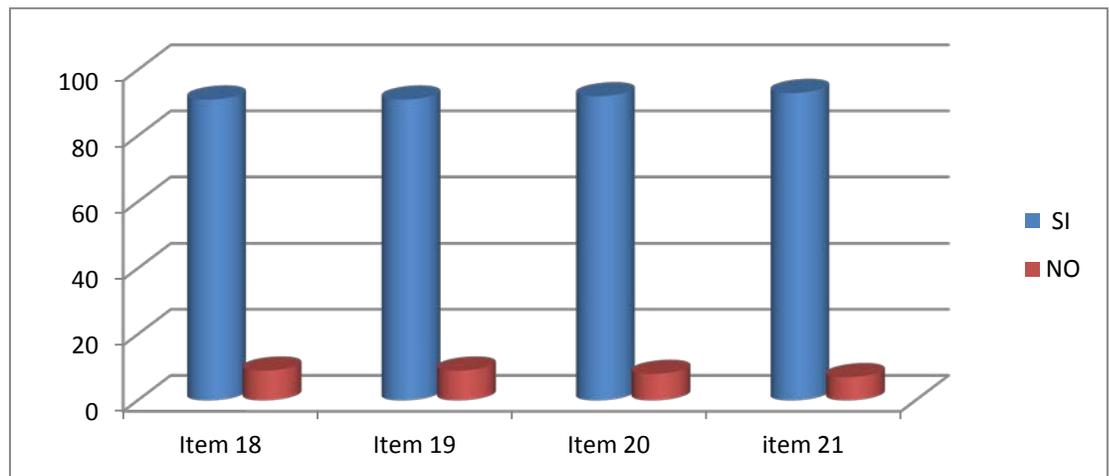
**Dimensión:** Orientaciones y planificaciones prácticas en clase

**Tabla N°**

Indicadores	I		O	
	f	%	f	%
• Taller de relajación y desarrollo humano	0	1%	4	9%
• Clases con música instrumental	0	1%	4	9%
• Dinámicas de inicio, desarrollo y cierre	4	9%	0	0%

• Clases al aire libre	0	1%	4	9%
	1	3%	3	7%

**Grafico N° 18**



**Fuente:** Armas y Colina (2014)

**Interpretación:** De acuerdo a la grafica, se observa con un con un 92% como promedio general opinan que les gustaría que sus docentes implementaran durante las clases actividades no solo educativas sino llena en valores, que permita reforzar su actitudes y aptitudes en pro de una mejor calidad de vida, las terapias de relación, de motivación, con música y al aire libre permiten desarrollar las destrezas y habilidades de los estudiantes se sientes capaces y motivados a realizar todo tipo de tareas por más complicadas que estas sean. Los docentes deben ser los precursores de nuevas herramientas dentro del proceso educativo, puesto que son ellos los que se encuentra directo con las problemáticas, y nadie más que ellos conocen las fortalezas y debilidades de sus estudiantes.

**CAPITULO V**  
**LA PROPUESTA**  
**FASE II: DISEÑO DE LA PROPUESTA**

En relación a la encuesta realizada y tomando en cuenta el análisis de resultados es favorable la creación de un manual de estrategias de salud emocional, el cual es un recurso didáctico para los estudiantes del instituto Educacional Venezuela el mismo está dirigido a docentes y tiene como finalidad la implementación de estrategias que ayuden al mejoramiento de la salud emocional.

**La propuesta**

La construcción de la propuesta se llevó a cabo con la intención de brindar un apoyo hacia el bienestar general para el desarrollo de una mejor calidad de vida , de tal manera que el manual proporcione una ayuda para el mejoramiento de la salud emocional en estudiantes que en ocasiones son afectados por necesidades emocionales que conllevan a un desequilibrio interno. Vemos como en la actualidad el comportamiento en los adolescentes está influenciado por factores orgánicos, valores culturales, medio ambiente, su capacidad para adaptarse al entorno y sus metas o aspiraciones lo cual ocasiona un desequilibrio emocional los adolescentes requieren estimulación ya que las conductas de los estudiantes dentro de la sociedad, el colegio e incluso en el grupo familiar no es favorable por tal motivo es necesario que estos lleven una vida sana que les permitan desenvolverse en el área de estudio así como también en la vida cotidiana.

La propuesta se titula “**UN MUNDO DE EMOCIONES**” comprende diferentes estrategias o actividades los cuales se encuentran incluidos en el manual. La misma está dirigida a todos los docentes que forman parte del Instituto Educativo Venezuela e incluso a todas aquellas personas que quieran utilizar esta herramienta como un recurso de motivación personal para permitir capacitar a los estudiantes de forma integral para la vida.

### **Justificación de la propuesta**

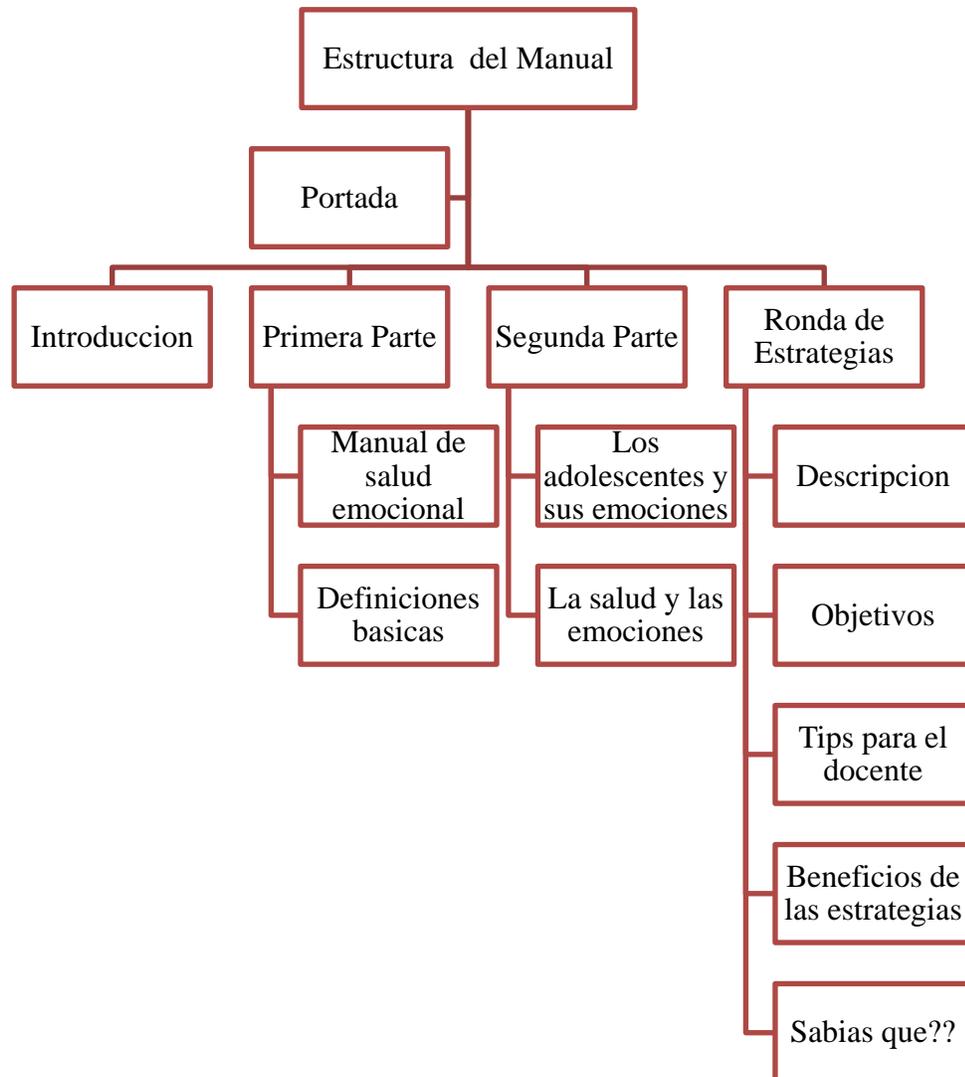
En esta sociedad transformadora donde los adolescentes se ve influenciado por un mundo social y cultural muy determinado y específico donde cada uno de los individuos queriendo o no, tienen una actitud, juega un rol y conforma un status dentro de la sociedad en la que se encuentra, el hombre como ser social que es, está en continua dependencia con el medio social, la familia, la escuela y las amistades así

como también con lo que crea, el arte, la ciencia y la tecnología por las exigencias de adaptación social que se transforma cada día más.

Cabe destacar, que las estrategias y herramientas fomentan la motivación e interés en el aprendiz es de suma importancia que el adolescente se sienta complacido en el aula de clase, por lo general los docentes solo se dejan llevar por los pensum educativo y no se atreven a implementar estrategias novedosas que no solo sea a nivel académico sino en pro de las capacidad de los estudiantes y en este sentido se tenga un aprendizaje vivencial y orientado más al aspecto donde el estudiante diga “es algo que experimenté y no lo olvidare” pues las clases de relajación, motivación al logro y reflexiones diarias proporcionan esa parte fundamental en el ámbito académico y de esta manera salir de lo monótono siempre dejando un aprendizaje y una experiencia enriquecedora.

Es importante resaltar, que unos de los grandes pedagogos del libertador Simón Bolívar empleaban la mayoría de sus clases al aire libre explorando el ambiente y sus alrededores y promoviendo una relación de educando-naturaleza que hoy en día se ha perdido un poco, tal vez sea por falta de recursos didácticos, de genialidad y aplicación por parte del docente.

De esta manera, dicho manual de estrategias de salud emocional proyecta una realidad actual que se vive hoy en día por tal motivo se pretende brindarle un apoyo al docente donde el mismo se interese por el material, lo observe y utilice y lo ponga en práctica logrando la integración de todos los estudiantes así como la mejora de su calidad de vida.



### **Factibilidad de la propuesta.**

Partiendo de la fase diagnostica realizada en el Instituto Educacional Venezuela, la cual indico la necesidad de la propuesta de un manual de estrategias de salud emocional dictada a los estudiantes del 4to año de educación media, donde se

pudo afirmar con un gran porcentaje de seguridad que la propuesta que aquí se presenta es factible, tanto del punto de vista operativo como económico.

**Factibilidad económica:** se afirma la viabilidad económica ya que los autores de la presente propuesta se encuentran en capacidad de costear los gastos materiales que llevan el diseño y materialización del manual.

**Factibilidad operativa:** en este aspecto no se detecta algún factor que puede constituir un obstáculo, ya que el diseño del manual va dirigido a docentes del Instituto Educativo Venezuela, basado en el contenido programático de estrategias, es decir, las actividades pueden ser desarrolladas, por cualquier docente e incluso por todas las personas que quieran utilizar esta herramienta como un recurso de motivación personal, ya que el manual contiene información relevante para el desarrollo y de esta manera actividades sencillas de realizar, las cuales pueden ser adaptadas por el docente dependiendo del contexto donde se realice.

Por lo anteriormente mencionado se confirma que esta propuesta es altamente factible, puesto que constituirá una herramienta que contribuirá a la formación integral de los estudiantes.

**Objetivo general:**

- Proporcionar a los docentes del Instituto Educativo Venezuela un manual de estrategias de salud emocional como herramienta didáctica para la realización de actividades que promuevan la calidad de vida en los estudiantes.

**Objetivos específicos:**

- Implementar nuevas estrategias de salud emocional durante la clase para promover la motivación durante el aprendizaje
- Evidenciar que a través de las estrategias en el aula el estudiante obtiene nuevas habilidades para el desarrollo de la salud emocional
- Promover la salud emocional de los estudiantes del Instituto Educacional Venezuela

**Misión:** Apoyar, emplear y difundir información oportuna a los docentes a través de la aplicación de diferentes estrategias como método para proporcionar un aprendizaje en los estudiantes.

**Visión:** Es que este manual sea utilizado ampliamente por su cualidad didáctica convirtiéndose en un recurso en el proceso de aprendizaje y que el mismo sea incluido como una herramienta para el manejo de las emociones y mediante el mismo proporcionarles una mejor calidad de vida a toda la comunidad estudiantil.

**CAPITULO VI**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

Después de haber realizado un análisis por cada uno de los veinticinco (21) ítems que conforma el instrumento, se estudió cada una de las dimensiones que son bienestar general, salud física y orientaciones prácticas, se pueden realizar las conclusiones según las respuestas cerradas de manera dicotómica.

En cuanto al diagnóstico, los resultados obtenidos con la aplicación del instrumento (encuesta) a los estudiantes se verifica la necesidad de diseñar un manual de estrategias de salud emocional, para favorecer el bienestar general de los estudiantes de cuarto año de Instituto Educativo Venezuela, ya que a través de sus respuestas se pudo comprobar que existe entre ellos estrés, ira, depresión, miedo, baja autoestima, desequilibrio trayendo como consecuencia el deterioro de su salud emocional. Por otro lado, la inexistencia de materiales didácticos, talleres al aire libre, reflexiones y reforzamiento de valores donde el estudiante logre conectarse con el medio que lo rodea, así como también clases con la ayuda musical, siendo esta una medida positiva para el proceso de enseñanza- aprendizaje, y la formación integral de los estudiantes. Se puede comprobar que los docentes necesitan habilidades en cualquier área, utilizar herramienta para dar la clase ayudara al desarrollo más fluido sobre cualquier tema. Asimismo, los resultados evidencian debilidades en el desarrollo de actividades donde se requiere el uso de estrategias que le permita al estudiante manejar sus emociones, sus acciones y la toma de decisiones

## **Recomendaciones**

Una vez analizados los resultados a parte de las conclusiones también surgen las recomendaciones al respecto, entre las cuales se tiene que:

- Ofrecer a los estudiantes la orientaciones con el objetivo de formar personas competentes para desempeñarse en la realización de tareas y resolución de problemas mediante la identificación de especies, específicamente
- Planificar las experiencias educativas a partir de material didáctico ilustrativo con el fin de favorecer el aprendizaje significativo, valores, actitudes, virtudes, habilidades y destrezas en cada una de las áreas.
- Fomentar la creatividad en la escuela, que incentiven a través de un sistema de experiencias de aprendizaje y comunicación, que estas puedan ser presentadas de manera clara, ordenada y argumentada.
- Favorecer situaciones donde se ubique la salud emocional en un contexto real de la vida cotidiana, con el fin de ofrecer al estudiante las herramientas necesarias para lograr una mejor calidad de vida.
- Diseñar estrategias educativas que engloben el ser humano como factor primordial en el proceso de crecimiento personal, brindándole herramientas que fortalezcan su salud emocional.

## **BIBLIOGRAFÍAS**

Álvarez, Y. (2009), *Reconstrucción de la salud emocional de los niños y niñas desde la perspectiva de la Orientación integral-ecológica*. ULA

Balestrini, M. (1997) *Como se elabora un proyecto de investigación*: Servicio Editorial BL (pags. 91)

Bisquerra (2004), *Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional en un centro educativo*. Universidad de Zaragoza, España.(p.139)

Constitución Bolivariana de Venezuela (1999). Gaceta oficial de la República Bolivariana de Venezuela. 5423, Marzo 3, 2000.

Fermín (2014, p. s/n).“Retos de la educación en Venezuela”  
Diario El Nacional.

Flores, D. (2012), *Manual de actividades prácticas a microescala para los laboratorios de química de 3ro año para el mejoramiento de la calidad ambiental en los liceos del municipio Guanare*. Universidad de Carabobo

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós. (pags. 199, 202, 267,301, 308, 331, 347)

Hernández S. (2006). *Metodología de la Investigación*. Cuarta Edición. McGraw. Interamericana.(p.839)

Ley Orgánica de Educación (2009). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela. N° 5.929. Extraordinaria. Agosto.

Ortega, M. (2010). *La Educación Emocional y sus implicaciones en la Salud*. Revista, Vol. 21. Universidad Nacional de Educación a Distancia.(p. 265)

Ruiz, L.(2013, p. s/n) *Promoviendo la salud mental de los adolescentes.*

Caracas, Venezuela.

## **ANEXOS**

**Distribución y Resultados de la prueba Diagnostica por sujeto**

**Tabla N° 1**

SU JETOS	ITEMS											
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												
16.												
17.												
18.												
19.												
20.												

21.	
22.	
23.	
24.	
25.	
26.	
27.	
28.	
29.	
30.	
31.	
32.	
33.	
34.	
35.	
36.	
37.	
38.	
39.	
40.	
41.	
42.	
43.	
44.	

**Distribución de los resultados y porcentajes de la prueba diagnostica**

**Tabla N° 2**

Altern ativas											0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1
	SI	0	5	3	9	8	3	1	4	9	0	6	8	8	3	4	0	5	0	9	0	1
NO	4	9	1	5	6	1	3	0	5	4	8	6	6	1	0	4	9	4	5	4	3	
L TOTA	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	

**Tabla N° 3**

Altern ativas											0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1
	SI	5	9	7	3	1	5	5	2	9	1	6	1	5	0	5	5	4	1	9	1	3
NO	5	1	3	7	9	5	5	8	1	9	4	9	5	0	5	5	6	9	1	9	7	
L TOTA	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	

ASPECTOS GENERALES	SI	NO	OBSERVACIONES
El instrumento contiene instrucciones para las respuestas.	✓		
La presentación del instrumento es adecuada.	✓		
Los ítems permiten el logro del objetivo relacionado con el diagnóstico	✓		
Los ítems están presenten en forma lógica-secuencial.	✓		
Se evidencia en la redacción de los objetivos las bases teóricas que deben sustentar su investigación.	✓		
El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems que hagan falta o que hay que eliminar.	✓		

VALIDEZ			
APLICABLE	✓	NO APLICABLE	
APLICABLE ATENDIENDO A LAS OBSERVACIONES			

VALIDADO POR: *Leda Julymar Escalona, et: 19.990668.*

FECHA: *26/05/14*

FIRMA: *[Firma]*

*Docente Matemática y Física  
Diplomado en Metodología  
para Investigación para tutores.  
04269421575*



Universidad de Carabobo  
Facultad de Ciencias de la Educación  
Departamento de Biología y Química



**FORMATO PARA VALIDAR INSTRUMENTOS A TRAVES DE JUICIOS DE EXPERTOS.**

A continuación se le presenta una serie de categorías para validar los ítems que conforman este instrumento, en cuanto a (5) aspectos específicos y otros aspectos generales. Para ello, se presentan dos (2) alternativas (Si-No) para que usted seleccione la que considere correcta.

Ítem	Aspectos específicos									
	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta		Mide lo que pretende		Lenguaje adecuado con el nivel que se trabaja	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
1	✓		/			/	/		✓	
2	✓		/			/	/		✓	
3	✓		/			/	/		✓	
4	✓		/			/	/		✓	
5	✓		/			/	/		✓	
6	✓		/			/	/		✓	
7	/		/			/	✓		✓	
8	/		/			/	✓		✓	
9	/		/			/	✓		✓	
10	/		/			/	✓		✓	
11	/		/			/	✓		✓	
12	/		/			/	✓		✓	
13	/		/			/	✓		✓	
14	/		/			/	✓		✓	
15	/		/			/	✓		✓	
16	/		/			/	✓		✓	
17	/		/			/	✓		✓	
18	/		/			/	✓		✓	
19	/		/			/	✓		✓	
20	/		/			/	✓		✓	
21	/		/			/	✓		✓	

ASPECTOS GENERALES	SI	NO	OBSERVACIONES
El instrumento contiene instrucciones para las respuestas.	✓		
La presentación del instrumento es adecuada.	✓		
Los ítems permiten el logro del objetivo relacionado con el diagnóstico	✓		
Los ítems están presentes en forma lógica-secuencial.	✓		
Se evidencia en la redacción de los objetivos las bases teóricas que deben sustentar su investigación.	✓		
El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems que hagan falta o que hay que eliminar.	✓		

VALIDEZ	
APLICABLE	✓
NO APLICABLE	
APLICABLE ATENDIENDO A LAS OBSERVACIONES	

VALIDADO POR: Yodis Chiriv

CI: 5020778

FECHA: 11-06-2014

FIRMA: Yodis Chiriv