



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN GESTIÓN EDUCATIVA**

TESIS

**PROGRAMA EDUCATIVO DE COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA EL
MEJORAMIENTO DE LA EMPATÍA EN DIRECTIVOS Y DOCENTES
NIVEL PRIMARIA DEL COLEGIO COOPERATIVO CÉSAR
VALLEJO IQUITOS 2023**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRA EN EDUCACIÓN
CON MENCIÓN EN GESTIÓN EDUCATIVA**

PRESENTADO POR: ESTEFANY CARRASCO CHUJE

ASESOR: LIC. EDUC. WALTER LUIS CHUCOS CALIXTO, DR.

IQUITOS, PERÚ

2024



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN GESTIÓN EDUCATIVA**

TESIS

**PROGRAMA EDUCATIVO DE COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA EL
MEJORAMIENTO DE LA EMPATÍA EN DIRECTIVOS Y DOCENTES
NIVEL PRIMARIA DEL COLEGIO COOPERATIVO CÉSAR
VALLEJO IQUITOS 2023**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRA EN EDUCACIÓN
CON MENCIÓN EN GESTIÓN EDUCATIVA**

PRESENTADO POR: ESTEFANY CARRASCO CHUJE

ASESOR: LIC. EDUC. WALTER LUIS CHUCOS CALIXTO, DR.

IQUITOS, PERÚ

2024



UNAP

Escuela de Postgrado
"Oficina de Asuntos
Académicos"



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N°0184-2024-OAA-EPG-UNAP

En Iquitos en la Escuela de Postgrado (EPG) de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana (UNAP) a los quince días del mes de noviembre de 2024 a las 09:00 a.m, se dió inicio a la sustentación de la tesis denominada: **"PROGRAMA EDUCATIVO DE COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA EMPATÍA EN DIRECTIVOS Y DOCENTES NIVEL PRIMARIA DEL COLEGIO COOPERATIVO CESAR VALLEJO IQUITOS 2023"**, aprobado con Resolución Directoral N°1913-2024-EPG-UNAP, presentado por la egresada **ESTEFANY CARRASCO CHUJE**, para optar el **Grado Académico de Maestra en Educación con mención en Gestión Educativa**, que otorga la UNAP de acuerdo a la Ley Universitaria 30220 y el Estatuto de la UNAP.

El jurado calificador designado mediante Resolución Directoral N°1512-2024-EPG-UNAP, esta conformado por los profesionales siguientes:

- Lic. Educ. Eleodoro Córdova Ramírez, Dr. (Presidente)
- Lic. Educ. Herlinda Navarro Cobos, Mgr. (Miembro)
- Lic. Educ. Sol Patricia Vásquez Matute, Mgr. (Miembro)

Después de haber escuchado la sustentación y luego de formuladas las preguntas, éstas fueron respondidas: satisfactoriamente

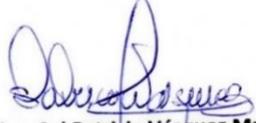
Finalizado la evaluación; se invitó al público presente y a la sustentante abandonar el recinto; y, luego de una amplia deliberación por parte del jurado, se llegó al resultado siguiente:

La sustentación pública y la tesis ha sido: aprobada con calificación BUENA.

A continuación, el Presidente del Jurado da por concluida la sustentación, siendo las 10:30am del quince de noviembre de 2024; con lo cual, se le declara a la sustentante APTA, para recibir **Grado Académico de Maestra en Educación con mención en Gestión Educativa**.


Lic. Educ. Eleodoro Córdova Ramírez, Dr.
Presidente


Lic. Educ. Herlinda Navarro Cobos, Mgr.
Miembro


Lic. Educ. Sol Patricia Vásquez Matute, Mgr.
Miembro


Lic. Educ. Walter Luis Chucos Calixto, Dr.
Asesor

Somos la Universidad licenciada más importante de la Amazonía del Perú, rumbo a la acreditación

Calle Los Rosales cuadra 5 s/n, San Juan Bautista, Maynas, Perú
Celular: 953 664 439 - 956 875 744
Correo electrónico: postgrado@unapiquitos.edu.pe www.unapiquitos.edu.pe



TESIS APROBADA EN SUSTENTACIÓN PÚBLICA EL 15 DE NOVIEMBRE
2024 EN LA ESCUELA DE POSTGRADO DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DE LA AMAZONÍA PERUANA, EN LA CIUDAD DE IQUITOS-
PERÚ.



LIC. EDUC. ELEODORO CÓRDOVA RAMÍREZ, DR.
PRESIDENTE



LIC. EDUC. HERLINDA NAVARRO COBOS, MGR.
MIEMBRO



LIC. EDUC. SOL PATRICIA VÁSQUEZ MATUTE, MGR.
MIEMBRO



LIC. EDUC. WALTER LUIS CHUCOS CALIXTO, DR.
ASESOR

NOMBRE DEL TRABAJO

EPG_M_TESIS_CARRASCO CHUJE.pdf

AUTOR

ESTEFANY CARRASCO CHUJE

RECuento de palabras

9387 Words

Recuento de caracteres

51299 Characters

Recuento de páginas

35 Pages

Tamaño del archivo

503.2KB

Fecha de entrega

May 20, 2024 10:33 AM GMT-5

Fecha del informe

May 20, 2024 10:34 AM GMT-5

● **17% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 13% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 13% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)

A mis padres Ernestina y Paulino, que siempre me apoyaron y dieron fortaleza para culminar con este objetivo. De igual manera a mis hermanas por brindarme su apoyo incondicional y alentarme a cumplir mis metas.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos infinitamente a los directivos y docentes del colegio Cooperativo César Vallejo, del distrito de Iquitos por haber participado con mucha responsabilidad en el programa y a la vez nos brindaron las facilidades para desarrollar la investigación que nos permitió concluir con mucho éxito.

A mi asesor Lic. Walter Luis Chucos Calixto, Dr. por su tiempo, dedicación y entusiasmo que me brindo durante el desarrollo del trabajo de investigación

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Páginas
Carátula	i
Contracarátula	ii
Acta de sustentación	iii
Jurado	iv
Resultado del informe de similitud	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Índice de contenidos	viii
Índice de tablas	ix
Índice de figuras	x
Resumen	xi
Abstract	xii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO	4
1.1. Antecedentes	4
1.2. Bases teóricas	6
1.3. Definición de términos básicos	12
CAPÍTULO II. VARIABLES E HIPÓTESIS	13
2.1. Variables y su operacionalización	13
2.2. Formulación de la hipótesis	14
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA	15
3.1. Tipo y diseño de la investigación	15
3.2. Población y muestra	16
3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	16
3.4. Procedimientos de recolección de datos	17
3.5. Procesamiento y análisis de la información	17
3.6. Aspectos éticos	18
CAPÍTULO IV. RESULTADOS	19
CAPITULO V. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	33
CAPÍTULO VI. PROPUESTA	36
CAPITULO VII. CONCLUSIONES	38
CAPÍTULO VIII. RECOMENDACIONES	39
CAPÍTULO IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	40
ANEXOS	
1. Matriz de consistencia	
2. Tabla de operacionalización de variables	
3. Instrumentos de recolección de datos	
4. Informe de validez y confiabilidad	
5. Programa educativo	

ÍNDICE DE TABLAS

		Páginas
Tabla N° 1	Efecto del programa de comunicación asertiva en la empatía de directivos y docentes de primaria del Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023	19
Tabla N° 2	Efecto de la comunicación asertiva en la empatía cognitiva de directivo o docente de primaria Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023	20
Tabla N° 3	Efecto de la comunicación asertiva en la empatía emocional de directivo o docente de primaria. Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023.	22
Tabla N° 4	Efecto de la comunicación asertiva en interés empático en el directivo o docente de primaria. Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023	23
Tabla N° 5	Descriptivos de la empatía cognitiva social y dimensiones antes y después del programa educativo. Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023	24
Tabla N° 6	Normalidad de Shapiro-Wilk para la empatía y dimensiones	26
Tabla N° 7	Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras emparejadas del emprendimiento social	27
Tabla N° 8	Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras emparejadas de la dimensión de empatía cognitiva en docentes y directivos	29
Tabla N° 9	Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras emparejadas de la dimensión, empatía emocional en directivos y docentes	30
Tabla N° 10	Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras emparejadas de la dimensión interés empático en el directivo y docente	31

ÍNDICE DE GRÁFICOS

		Páginas
Øguras N° 1	Efecto del programa de comunicación asertiva en la empatía de directivos y docentes de primaria del Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023.	19
Øguras N° 2	Efecto de la comunicación asertiva en la empatía cognitiva de directivo o docente de primaria Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023	21
Øguras N° 3	Efecto de la comunicación asertiva en la empatía emocional de directivo o docente de primaria. Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023.	22
Øguras N° 4	Efecto de la comunicación asertiva en interés empático en el directivo o docente de primaria. Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023	23
Øguras N° 5	Descriptivos de la empatía cognitiva social y dimensiones antes y después del programa educativo. Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023	25
Øguras N° 6	Diagrama de cajas y bigotes para la comparación de promedios de la empatía antes y después de la aplicación del programa educativo.	28
Øguras N° 7	Diagrama de cajas y bigotes para la comparación de promedios de la empatía cognitiva antes y después de la aplicación del programa educativo.	29
Øguras N° 8	Diagrama de cajas y bigotes para la comparación de promedios de empatía emocional antes y después de la aplicación del programa educativo	30
Øguras N° 9	Diagrama de cajas y bigotes para la comparación de promedios del interés empático antes y después de la aplicación del programa educativo	32

RESUMEN

La investigación se planteó como interrogante: ¿Cuál es el efecto del programa educativo de comunicación asertiva para mejorar la empatía en directivos y docentes de nivel primaria en el Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023? El objetivo primordial fue evaluar el efecto en los niveles de empatía, desglosados en sus dimensiones cognitiva, emocional y de interés empático, tras la implementación del citado programa. Para ello, se empleó una metodología de investigación de campo, bivariado y longitudinal, con un enfoque explicativo para profundizar en las causas y efectos de la intervención. La población objeto de estudio abarcó a 38 directivos y docentes de la institución, seleccionados mediante un muestreo intencional. El recojo de datos se efectuó por medio de instrumentos validados por especialistas, aplicando pruebas de pretest y postest para medir los niveles de empatía. Los resultados del estudio evidencian un aumento significativo en la empatía general y sus dimensiones específicas tras la participación en el programa de comunicación asertiva. El promedio de empatía general experimentó un notable crecimiento, pasando de 6,91 a 15,50, lo que refleja una mejora substancial en la capacidad empática de los participantes. Análogamente, se registraron incrementos significativos en las dimensiones de empatía cognitiva (de 6,92 a 15,05), empatía emocional (de 6,66 a 15,63) y en el interés empático (de 7,16 a 15,82), subrayando la eficacia del programa para fortalecer dichas habilidades empáticas.

Palabras clave: Programa educativo, comunicación asertiva, empatía, docentes.

ABSTRACT

The research posed the question: What is the effect of the assertive communication educational program on improving empathy among primary level directors and teachers at Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023? The primary goal was to evaluate the impact on empathy levels, broken down into cognitive, emotional, and empathic interest dimensions, following the implementation of the mentioned program. To this end, a field, bivariate, and longitudinal research methodology was employed, with an explanatory approach to delve into the causes and effects of the intervention. The study population included 38 directors and teachers from the institution, selected through intentional sampling. Data collection was carried out using instruments validated by specialists, applying pretest and posttest assessments to measure empathy levels. The study's results show a significant increase in general empathy and its specific dimensions after participating in the assertive communication program. The average general empathy experienced a notable growth from 6.91 to 15.50, reflecting a substantial improvement in the participants' empathic capacity. Similarly, significant increases were recorded in the dimensions of cognitive empathy (from 6.92 to 15.05), emotional empathy (from 6.66 to 15.63), and empathic interest (from 7.16 to 15.82), highlighting the program's effectiveness in strengthening such empathic skills.

Keywords: Educational program, assertive communication, empathy, directors and teachers.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, las habilidades blandas son fundamentales en todas las instituciones, independientemente de su tipo. En este contexto, se enfatiza la necesidad de integrar en las escuelas una preparación para la vida activa que brinde oportunidades para practicar habilidades fundamentales, tales como expresar sentimientos de manera no violenta, demostrar solidaridad y trabajar en equipo.

Estas habilidades, que forman parte de nuestra inteligencia emocional, se adquieren intencionadamente a través de experiencias directas y la imitación, junto con el currículo regular. El aula, como espacio común de convivencia donde los estudiantes pasan la mayor parte de su tiempo y establecen vínculos entre sí, se presenta como el entorno ideal para incorporar la enseñanza de habilidades para la vida en el proceso educativo regular (Gonzales et al., 2018). La UNESCO subraya que la educación que promueve el desarrollo de habilidades para la vida se caracteriza por ser un proceso interactivo de enseñanza y aprendizaje que no solo proporciona conocimientos, sino que también equipa a los estudiantes con las actitudes y aptitudes necesarias para adoptar comportamientos saludables. En este contexto, la empatía juega un papel crucial, ya que nos capacita para comprender y compartir los sentimientos de los demás, aprehendiendo su perspectiva sin necesidad de juzgar o coincidir con ellos.

La naturaleza social del ser humano significa que nuestra conducta cotidiana debería ser colaborativa en las acciones diarias que se realizan. Fomentar el involucramiento, el aprecio recíproco y la integración desde edades tempranas es fundamental, y el desarrollo de la empatía juega un papel clave en este proceso. Las instituciones educativas son, para muchos niños, el primer lugar donde empiezan a interactuar con sus compañeros y a establecer vínculos más significativos con el entorno externo, lo que subraya la relevancia de enfocarse en el fomento de la empatía en la labor educativa con los estudiantes.

En el Colegio Cooperativo César Vallejo de Iquitos, se han identificado situaciones que indican la necesidad de mejorar la empatía entre los estudiantes. Problemas comunes incluyen dificultades para expresar sentimientos, relaciones interpersonales limitadas entre los docentes que no trascienden lo laboral y no sirven como modelo para sus estudiantes, así como la falta de estrategias efectivas para fomentar relaciones pacíficas y resolver conflictos.

Además, aunque se observa trabajo grupal, no se enfatiza suficientemente en el trabajo en equipo mediante actividades cooperativas que motiven los logros personales y la iniciativa, en lugar de promover la competencia. Estas deficiencias, junto con la falta de fomento de la reflexión crítica, la escucha de puntos de vista diversos, la valoración de la diversidad cultural y el uso del diálogo para resolver conflictos, subrayan la importancia de desarrollar un programa educativo de comunicación asertiva para los directivos y docentes de nivel primario de esta institución. Esto les permitirá conducir procesos de formación en empatía en sus estudiantes y fortalecer sus propias capacidades.

En ese contexto surge la siguiente pregunta: ¿Cuál es el efecto del programa educativo de comunicación asertiva para mejorar la empatía en directivos y docentes de nivel primaria en el Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023? Y como objetivo general Evaluar el efecto del programa educativo de comunicación asertiva para mejorar la empatía en directivos y docentes de nivel primaria en el Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023.

Por lo tanto, se plantea la necesidad de evaluar el nivel de empatía en directores y docentes de la institución educativa a intervenir, y a partir de esa evaluación, determinar acciones de mejora mediante el programa educativo de comunicación asertiva. Esto facilita el desarrollo de sus capacidades para llevar a cabo procesos de formación de manera empática con sus estudiantes.

La investigación se justifica porque en la institución educativa se dan procesos que generan saberes a través de actos educativos y comunicativos, los cuales permiten mantener buenas relaciones empáticas y conocer cómo interactúan

los miembros de la escuela, además de reconocer los elementos externos que impactan en su crecimiento social. A través del diálogo respetuoso, se aspira a evitar y generar un entorno propicio que promueva la formación completa del estudiante.

En los capítulos subsiguientes, se procede a desarrollar el marco conceptual y teórico, especificar las hipótesis y variables en estudio, detallar la metodología implementada, realizar el estudio numérico y debatir los resultados alcanzados, desarrollar la sugerencia basada en los descubrimientos de la investigación, y ofrecer las conclusiones y recomendaciones derivadas del estudio. En los anexos, se incluyen elementos clave para la comprensión y replicabilidad del estudio, tales como la matriz de consistencia para alinear objetivos, hipótesis y variables; la tabla de operacionalización para la definición operativa de variables; los instrumentos de recolección de datos utilizados; el informe que valida la confiabilidad y validez de dichos instrumentos; y la estructura detallada del programa educativo propuesto, incluyendo el diseño de cada una de las sesiones.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes

En la investigación no se ubicaron precedentes globales, nacionales ni locales sobre el tipo de estudio, el objeto de análisis y el plan educativo. sin embargo, se tienen antecedentes en otros tipos de investigación como el relacional, lo que significa que el presente estudio es importante porque continua la línea de investigación al más alto nivel.

Internacionales

Realizada la indagación bibliográfica sin antecedentes en relación con las variables en estudio.

Nacionales

En un estudio realizado en 2022 en una Unidad Educativa de Quevedo, se buscó establecer relaciones con la comunicación asertiva y la empatía escolar en alumnos de octavo año de educación básica. La metodología utilizada fue de carácter básico, con un diseño correlacional no experimental de naturaleza asociativa. La muestra estuvo conformada por 95 estudiantes pertenecientes a los grupos A, B y C, a quienes se les administró una encuesta utilizando un cuestionario como instrumento de recolección de datos. Estos hallazgos sugieren que existe una fuerte relación positiva entre la empatía escolar y la comunicación asertiva en los estudiantes de octavo año de educación básica, indicada por un valor de rho de Spearman de 0.783, con un nivel de significancia (bilateral) de 0.000, muy por debajo de 0.05. En otras palabras, según la percepción de los estudiantes, su capacidad para comunicarse de manera asertiva influye en su disposición para mostrar empatía hacia sus compañeros y profesores. Por otro lado, si los estudiantes no mantienen una comunicación asertiva, esto podría afectar negativamente su nivel de empatía, llevándolos a comportamientos poco comunicativos y hasta violentos en el aula (Toscano, M. 2022).

Se realizó una investigación en el año 2020 con el propósito de examinar la relación entre la empatía y la comunicación asertiva en adolescentes de la Institución Educativa Unión Americana, ubicada en Ica. En cuanto

a la metodología, se trata de un estudio correlacional que busca establecer si hay una relación entre dos o más variables. Además, se enmarca en un nivel descriptivo, ya que busca detallar las propiedades y características de los sujetos analizados. La población objetivo comprende 80 adolescentes de ambos sexos, con edades entre 12 y 17 años, que cursan entre el primer y quinto año de secundaria. El diseño de la investigación es no experimental y transeccional, recopilando datos en un momento y tiempo específico. El grupo de edad más representado en el test de reactividad interpersonal fue el de 13 años, con un 24.24%, seguido por el grupo de 14 años, con un 19.70%, según revelaron los resultados. En conclusión, se destaca la importancia de la empatía en los adolescentes, respaldada por investigaciones previas como la de Mejía (2012), que analizó la conducta empática en estudiantes de disciplinas relacionadas con la salud en la Universidad de Los Andes (Meza, M. 2020).

En el 2021, se llevó a cabo un estudio con el fin de examinar la eficacia de un programa recreativo basado en principios éticos para fortalecer la capacidad empática en jóvenes de una escuela secundaria pública en Trujillo. Tras la implementación del programa, se observaron mejoras estadísticamente significativas en la empatía de los adolescentes. Este estudio adoptó un enfoque cuantitativo, de naturaleza aplicada, con un nivel explicativo y un diseño pre experimental. Se utilizó el instrumento del Índice de Reactividad Interpersonal (IRI) de Davis, administrado antes y después del programa, el cual se llevó a cabo durante 16 semanas. Se deduce que la implementación de este programa recreativo, basado en principios éticos, resulta en una mejora considerable en la capacidad empática de los estudiantes, evidenciando que esta destreza puede ser instruida, alterada y practicada. (Santa Cruz, Flor. y Olano, S. 2021).

Local

No se ubicaron estudios al respecto.

1.2. Bases teóricas

1.2.1 Programa educativo comunicación asertiva

Concepción de programa

De acuerdo con Pérez, J. & Merino, M. (2013), un programa de enseñanza es un texto que facilita la estructuración y descripción de un proceso educativo. El plan proporciona guía al profesor en cuanto a los temas a enseñar, la manera de realizar los procesos y las metas a lograr.

1.2.1.1 Programa educativo de comunicación asertiva

La noción de estrategia se origina en el ámbito militar, donde adquirió un significado específico entre los antiguos militares griegos. Estrategia, en este contexto, se refiere al rol del estratega, es decir, el líder militar. El estratega concebía, organizaba y dirigía las operaciones militares, esperándose que lo hiciera con suficiente destreza para alcanzar los objetivos de su ejército.

Desde esta perspectiva, la estrategia actúa en primer lugar como un mapa de acción, orientando los esfuerzos hacia la consecución de ciertos resultados. La estrategia otorga coherencia y coordinación a todas las actividades destinadas a alcanzar una meta. Mientras se implementa la estrategia, cada acción adquiere un propósito y una dirección.

Es fundamental que la estrategia esté respaldada por un método. Se trata de un sistema de planificación aplicado a un conjunto coherente de acciones, con el fin de lograr un objetivo específico y obtener resultados concretos. En consecuencia, es inapropiado hablar de estrategias cuando las acciones carecen de una meta hacia la cual orientarse. La comunicación asertiva se caracteriza por ser una comunicación consciente, coherente, nítida, franca y equilibrada, orientada a transmitir nuestras ideas y emociones o para la defensa de derechos legítimos sin

pretender causar daño o perjuicio, y se fundamenta en un estado interno de autoconfianza en lugar de emocionalidad descontrolada. Tanto la conducta como la comunicación asertiva son habilidades sociales que pueden ser cultivadas y perfeccionadas a través de entrenamiento, lo que contribuye a mejorar las relaciones interpersonales. Asertividad implica expresar ideas, emociones y convicciones de manera franca y adecuada sin transgredir lo que les corresponde a los demás. En toda interacción interpersonal, la comunicación juega un papel crucial, ya que permite a las personas obtener información sobre su entorno y compartirla con los demás. En este contexto, se reconoce que la comunicación es vital en la comunidad, ya que se aprende y enseña diariamente en todos los ámbitos educativos, junto con otros aspectos igualmente importantes.

La mayoría de los expertos coinciden en definir asertividad como la habilidad que permite a los individuos expresar sus sentimientos, opiniones y pensamientos de manera adecuada y respetuosa, teniendo en cuenta sus propios sentimientos. Según Monje V. (2009), asertividad implica la capacidad de comunicar mensajes relacionados con los emociones, convicciones u puntos de vista propios o de los demás de manera veraz y sumamente respetuosa, con la meta primordial de alcanzar una comunicación gratificante en el desarrollo de las interacciones humanas (p. 7).

1.2.2 Empatía

1.2.2.1. Concepción de empatía

La empatía se considera un indicador de desarrollo social que tiende a aumentar con la edad y que es incompatible con el aislamiento. Aspectos como la sensibilidad, la comprensión y la confianza juegan un papel fundamental en su formación, aunque resultan ser bastante complejos y difíciles de entender para los niños de entre 7 y 9 años. Por

lo tanto, especialmente en estas edades, es esencial trabajar con situaciones cercanas, concretas y cotidianas para que tengan un significado real y práctico.

Desde una perspectiva psicológica, Olivera (2010) ha realizado contribuciones significativas al campo de la psicología clínica, como el reconocimiento de los demás como individuos similares a nosotros y con los que compartimos varios aspectos comunes, definiendo la empatía como la capacidad de colocarnos en la situación del otro. Es relevante resaltar que este reconocimiento del prójimo y sus vivencias puede dirigirse tanto hacia sentimientos adversos (pena, enfado, etc.) como hacia emociones favorables (felicidad, satisfacción, etc.). Olivera también interpreta la empatía como un interés o atención centrados en la comprensión de los estados emocionales o racionales del otro frente a una situación concreta (mencionado en Cardona Calderón, 2017).

Por otra parte, desde una visión multidimensional, la empatía engloba aspectos emocionales y cognitivos que la relacionan con tanto la conducta hostil como el comportamiento solidario. Davis, otro investigador destacado en este campo, detalla dos elementos esenciales de la empatía: la preocupación empática (interés por los sentimientos del otro) y la adopción de perspectiva (entendimiento del punto de vista del otro) (referenciado en Fernández Pinto et al., 2008).

Además, Caruso y Mayer (referenciados en Gilar Corbí et al., 2008) plantean tres perspectivas para definir la empatía. En primer lugar, la contemplan desde una óptica imaginativa/intelectual de entendimiento de los estados afectivos de las personas, sin requerir haber vivido una situación parecida en la realidad. En segundo lugar, proponen una visión de estimulación emocional que se

relaciona con los sentimientos de los demás. Y la tercera perspectiva integra los aspectos cognitivos y emocionales de la empatía.

1.2.2.2 Mejora de la empatía

Cuando alguien se encuentra profundamente angustiado y percibe que el estado emocional de otra persona cambia de manera significativa simplemente por estar cerca de ella, experimenta lo que se conoce como empatía. Esta sensación no requiere que ellos vivan idénticas vivencias, sino que uno posea la habilidad de percibir tanto los mensajes expresados verbalmente como aquellos que son transmitidos de manera no verbal por el otro, y de reaccionar en consecuencia responder de manera precisa a las necesidades de esa persona para que se sienta comprendida de manera única.

Un problema común que surge al intentar comunicarse con alguien es cuando esa persona, al tratar de expresar sus sentimientos, se retrae, evita el tema o recurre al humor para desviar la conversación hacia un terreno más seguro. Esto suele ocurrir debido a la presencia de barreras emocionales que dificultan la conexión con la otra persona. Además de estas barreras internas, factores externos, como la posible reacción del otro, también pueden influir en la incapacidad para expresarse.

Por lo tanto, para cultivar una relación empática sólida, es esencial evitar comportamientos que dificulten comprender al otro cuando expresa sus sentimientos. Mostrar indiferencia solo alejará a la persona afligida, fomentando su reclusión emocional y la posible renuencia a abordar esos temas en el futuro. Para desarrollar empatía mutua, el interlocutor debe dejar de lado su propio ego y sus prejuicios, y esforzarse por comprender el mundo del otro, como si estuviera aprendiendo un idioma nuevo. Por tanto,

reconocer el valor intrínseco de poder compartir los propios sentimientos es fundamental para fomentar la armonía en las relaciones humanas.

Se ha encontrado que Daniel Goleman ha abordado estos temas en profundidad en sus trabajos sobre inteligencia emocional y desarrollo personal. (Goleman, D., 1995)

1.2.2.3 Dimensiones de la empatía

Para los propósitos de este estudio de investigación, se contemplan varias dimensiones junto con sus correspondientes indicadores, entre los cuales se incluyen:

a) Dimensión: Empatía cognitiva

La empatía cognitiva se define como la aptitud para comprender los pensamientos, emociones y puntos de vista de otra persona desde su perspectiva, en lugar de desde la propia. Implica la capacidad de reconocer y comprender las emociones y pensamientos de los demás sin necesidad de experimentarlos personalmente. Esto incluye la capacidad de reconocer y diferenciar las distintas emociones en otras personas y la habilidad para imaginar qué podría estar pensando o sintiendo alguien en una situación dada. En su obra sobre la inteligencia emocional, Goleman (1995) identifica la empatía como una componente esencial, abarcando las facetas tanto cognitivas como emocionales de esta habilidad.

- Comunicación con sentido a los demás
- Actitud para investigar sobre los sentimientos
- Conciencia individual
- Monitoreo de los sentimientos.

b) Dimensión: Empatía emocional

Se refiere a la habilidad para experimentar lo que otra persona está sintiendo emocionalmente, es decir, la habilidad de ponerse en el lugar de otro a nivel

emocional y experimentar, en cierta medida, los sentimientos que esa persona está viviendo. A diferencia de la empatía cognitiva, que se enfoca en comprender los estados mentales de los demás, la empatía emocional implica una conexión emocional más directa y profunda. Ekman (2003) ha explorado cómo las personas pueden sintonizar con las emociones de los demás a través de señales no verbales y cómo esto afecta las relaciones humanas.

- Mentorización eficaz.
- Entendimiento propias emociones.
- Sensibilidad para entender a los demás.
- Concentración plena.

c) Dimensión: Interés empático

El interés empático, también conocido como preocupación empática, se refiere a la motivación o tendencia a sentir y mostrar preocupación por el bienestar de los demás, impulsada por la capacidad de empatizar con sus emociones y situaciones. Esta dimensión de la empatía va más allá de simplemente entender o sentir lo que otra persona está experimentando; implica una disposición activa a ayudar y apoyar a la demás basada en esa comprensión emocional. Baron-Cohen (2011) enfatiza cómo el interés empático juega un papel crucial en el desarrollo de relaciones interpersonales saludables y en la promoción de sociedades más compasivas y solidarias.

- Detección de necesidades.
- Humildad vs egoísmo.
- Valoración del bienestar.
- Fatiga compasiva.

1.3. Definición de términos

Comunicación asertiva

La comunicación asertiva se fundamenta en una disposición personal favorable al interactuar con los demás, y se caracteriza por la expresión de opiniones y evaluaciones sin recurrir a descalificaciones, reproches o conflictos. Es considerada una de las formas más idóneas para la interacción y el intercambio comunicativo entre individuos.

Empatía:

Es el proceso interactivo entre componentes cognitivos y afectivos que evoluciona, permitiendo experimentar los sentimientos de otra persona.

Empatía cognitiva:

Consiste en comprender la perspectiva del otro, asumiendo su punto de vista y estado mental, mientras gestionamos nuestras propias emociones y consideramos las suyas. Este tipo de empatía implica reflexionar sobre nuestros propios sentimientos y los de los demás.

Empatía emocional:

Se trata de sentir lo que la otra persona siente, conectándonos con sus emociones y experimentando un reflejo de sus alegrías o tristezas en nuestro propio ser. Implica experimentar nuestros propios pensamientos y los de los demás, con una respuesta fisiológica similar a la de la otra persona.

Interés empático:

Es la capacidad de comprender las necesidades del otro y responder de manera compasiva, preocupándose por su bienestar y ofreciendo ayuda cuando sea necesario. Aunque la empatía cognitiva o emocional pueden permitir reconocer los pensamientos y sentimientos del otro, el interés empático va más allá al involucrar una actitud compasiva y solidaria.

Programa educativo:

Se trata de un instrumento de gestión del aprendizaje que organiza y detalla las estrategias pedagógicas, orientando al facilitador o docente en el desarrollo de todos los procesos didácticos de enseñanza, aprendizaje y evaluación.

CAPÍTULO II. VARIABLES E HIPÓTESIS

2.1 Variables y su operacionalización

Variable independiente: Programa de comunicación asertiva

Un programa de comunicación asertiva para directivos y docentes de una institución educativa es un plan estructurado diseñado para proporcionar herramientas y estrategias que les permitan a los líderes educativos y al personal docente comunicarse de manera efectiva, clara y respetuosa en su entorno laboral. Este programa se enfoca en desarrollar habilidades de comunicación que fomenten un ambiente de trabajo colaborativo, promuevan la resolución constructiva de conflictos, faciliten la expresión de ideas y opiniones de manera abierta y honesta, y fortalezcan las relaciones interpersonales dentro del equipo educativo. El objetivo principal es mejorar la comunicación entre los directivos, docentes y otros miembros del personal, lo que contribuirá a un clima escolar positivo, al desarrollo profesional y al logro de los objetivos institucionales.

Variable dependiente: Empatía

La empatía en directivos y docentes se refiere a la capacidad de comprender y sentir las emociones, pensamientos y experiencias de los demás, especialmente de los estudiantes, colegas y miembros de la comunidad educativa. Implica ponerse en el lugar del otro, entender su perspectiva y responder de manera sensible y comprensiva a sus necesidades y preocupaciones. Los directivos y docentes empáticos son capaces de establecer conexiones significativas con las personas que los rodean, cultivar relaciones de confianza y crear un ambiente escolar inclusivo y de apoyo. La empatía en el contexto educativo permite a los líderes y educadores entender mejor las necesidades individuales de los estudiantes, adaptar su enfoque pedagógico para satisfacer esas necesidades y promover un aprendizaje más efectivo y significativo.

2.2. Formulación de la hipótesis

2.1.1 Hipótesis general

La aplicación del programa educativo de comunicación asertiva mejora significativamente la empatía cognitiva en directivos y docentes de nivel primaria en el Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023.

2.1.2 Hipótesis específicas

1. La aplicación del programa educativo de comunicación asertiva mejora significativamente la empatía cognitiva en directivos y docentes de nivel primaria en el Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023.
2. La aplicación del programa educativo de comunicación asertiva mejora significativamente la empatía emocional en directivos y docentes de nivel primaria en el Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023.
3. La aplicación del programa educativo de comunicación asertiva mejora significativamente el interés empático en directivos y docentes de nivel primaria en el Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de la investigación

3.1.1. Tipo de investigación

El tipo de la investigación adoptado fue de carácter evaluativo, tal como lo define Hurtado de Barrera, J (2015). Esto se debió a que se procedió a analizar los efectos derivados de implementar un programa de comunicación asertiva, orientado al fomento de la empatía entre directivos y docentes de educación primaria en el Colegio Cooperativo César Vallejo de Iquitos durante el año 2023.

3.1.2. Diseño de investigación

La estrategia metodológica adoptada para este estudio se caracteriza por su enfoque longitudinal, siguiendo las directrices establecidas por Hurtado de Barrera, J (2015), lo que implica una serie de mediciones de datos realizadas en diversos intervalos temporales con el objetivo de identificar cambios o tendencias a lo largo del periodo de estudio.

Desde la perspectiva de la procedencia de los datos, la investigación se define como de tipo de campo, en línea con Hurtado de Barrera, J (2015), ya que se procedió a la obtención de información directamente de los sujetos involucrados, específicamente directivos y educadores que participaron en el programa destinado a potenciar habilidades de comunicación asertiva.

Por otro lado, de acuerdo con Hurtado de Barrera, J (2015), la investigación adopta un diseño preexperimental, lo cual se traduce en un análisis comparativo de datos previos y posteriores a la implementación del programa, mediante la realización de evaluaciones iniciales y finales (pretest y posttest).

La estructura del diseño se presenta de la siguiente manera:

GE: 01	X	02
---------------	----------	-----------

Dónde:

GE: Grupo experimental

X: Programa educativo comunicación asertiva.

01 observación al grupo experimental antes del experimento (Pre test)

02 observación al grupo experimental después del experimento (Post test)

32 Población y muestra

3.2.1 Población

La composición de la población investigada fue determinada por todos los integrantes del nivel primario en el Colegio Cooperativo César Vallejo de Iquitos durante el año 2023, según lo identificado por Hurtado (2015). El conteo final de directivos y docentes alcanzó una cifra de 38.

3.2.2 Muestreo

Utilizando grupos intactos, el diseño del estudio se basó en un enfoque no probabilístico por conveniencia, según Pimienta (2000), indicando así que la selección no se realizó al azar. En este análisis, se empleó un grupo intacto al cual se le aplicó el programa educativo.

3.2.3 Muestra

En esta investigación, se adoptó un método de muestreo no probabilístico o determinístico, dado que se seleccionaron grupos intactos por razones de conveniencia. Por consiguiente, los 38 directores y docentes de la institución educativa conformaron la muestra seleccionada.

3.3 Técnicas e instrumentos

3.3.1 Técnicas de recolección de datos

La encuesta fue la técnica empleada para recopilar datos mediante un intermediario, quien solicita información a otra persona. Esto se debe a que el investigador no puede estar presente durante el evento, siendo otro individuo el que ejecuta la práctica (Hurtado de Barrera, 2015).

3.3.2 Instrumentos de recolección de datos

Para la recopilación de datos, se emplearon los siguientes instrumentos: una prueba de desempeño escrita y una rúbrica, ambos validados mediante el juicio de expertos en el campo de investigación.

3.4 Procedimientos de recolección de datos

Se llevó a cabo un estudio sistemático para el cual se consiguió autorización de la entidad educativa, se estableció colaboración con el personal docente y administrativo, se crearon y validaron instrumentos a través de un estudio piloto, se comprobó su fiabilidad y se realizaron evaluaciones preliminares y finales. Posteriormente, se organizó la información recabada para elaborar los resultados expuestos en el capítulo correspondiente.

3.5 Técnicas de procesamiento y análisis de los datos

3.5.1 Procesamiento de la información

Para la organización y manejo de los resultados de las evaluaciones, se seleccionó una hoja de Excel como herramienta primaria de base de datos, lo que permitió un registro detallado y estructurado de las respuestas obtenidas. Este enfoque facilitó una revisión inicial de los datos y su preparación para análisis más complejos. Posteriormente, para profundizar en el análisis estadístico y extraer conclusiones significativas, se recurrió al software estadístico SPSS en su versión 25.

3.5.2 Análisis de la información

Para analizar la información recolectada en el estudio sobre el efecto del programa educativo de comunicación asertiva en los directivos y docentes de primaria del Colegio Cooperativo César Vallejo en Iquitos, se emplearon métodos estadísticos descriptivos e inferenciales. Inicialmente, se realizaron comparaciones de los niveles de empatía antes y después de la implementación del programa, utilizando las respuestas obtenidas a través de pruebas pretest y posttest. Estas comparaciones se visualizaron mediante

tablas y figuras que ilustraron los cambios en los niveles de empatía general y en sus dimensiones específicas: cognitiva, emocional y de interés empático. El objetivo era identificar cualquier incremento en los porcentajes de participantes que exhibieran niveles de empatía mejorados tras la intervención, así como evaluar la magnitud de estos cambios.

Dado que los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Shapiro-Wilk indicaron que la distribución de los datos no seguía una distribución normal, se optó por aplicar pruebas no paramétricas para el análisis inferencial. La prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras emparejadas se seleccionó como el método adecuado para comparar las diferencias en los niveles de empatía antes y después del programa. Esta prueba permitió evaluar de manera efectiva si las diferencias observadas eran estadísticamente significativas, lo cual era esencial para validar la hipótesis de que el programa educativo tenía un efecto positivo en el desarrollo de la empatía. Los resultados significativos de la prueba confirmaron la eficacia del programa, demostrando un aumento notable en la capacidad empática de los participantes, lo cual subraya la importancia y el impacto positivo de incorporar programas de desarrollo de habilidades comunicativas y empáticas en el contexto educativo.

3.6 Aspectos éticos

Los procesos y resultados de la investigación fueron manejados con propósitos exclusivamente académicos, asegurando y preservando el anonimato de los docentes participantes al momento de comunicar y divulgar los descubrimientos. Se mantuvo un respeto riguroso por las fuentes de información empleadas en el estudio, citándolas de acuerdo con el formato requerido por las autoridades académicas pertinentes y honrando los derechos de autor de los diversos autores de trabajos de tesis e investigación que contribuyeron como soporte a este análisis.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

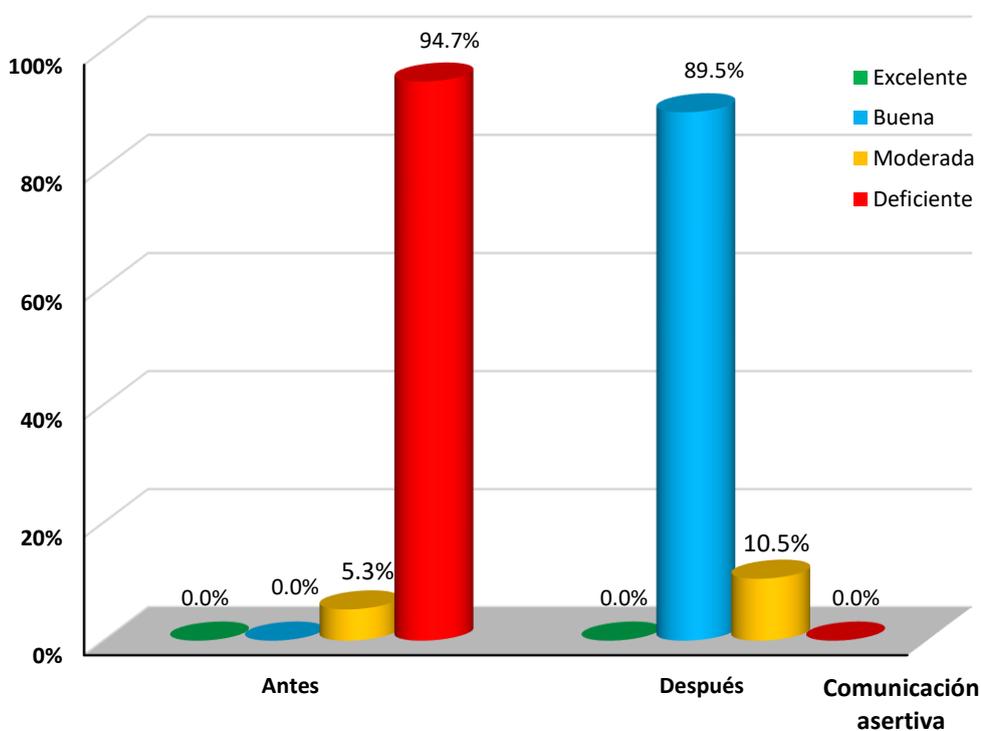
4.1. Según el objetivo general

Tabla N° 1. Efecto del programa de comunicación asertiva en la empatía de directivos y docentes de primaria del Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023

Nivel de empatía	Comunicación asertiva			
	Antes		Después	
	n	%	n	%
Excelente	0	0,0%	0	0,0%
Buena	0	0,0%	34	89,5%
Moderada	2	5,3%	4	10,5%
Deficiente	36	94,7%	0	0,0%
Total	38	100,0%	38	100,0%

Nota. Data de desempeño de empatía aplicado a directivos y docentes

Figura N° 1. Efecto del programa de comunicación asertiva en la empatía de directivos y docentes de primaria del Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023.



Nota. Data de desempeño de empatía aplicado a directivos y docentes

De la tabla y figura 1, sobre el efecto del programa educativo de comunicación asertiva en la empatía de directivos y docentes de la institución de educación primaria del Colegio Cooperativo César Vallejo de Iquitos, se observa un incremento en el nivel de empatía de la comunicación asertiva después de la aplicación del programas educativo, así se tiene que antes no hubo nivel bueno de empatía mientras que después este se incrementó en el 89,5% (34) en los directivos y docentes, así mismo resultó en los demás niveles como en el nivel de empatía moderado en el que antes del programa educativo fue de 5,3% (2) y después del programa educativo fue de 10,5% (18) y en el nivel deficiente de (94,7%, n=21; 0,0%, n=0), no hubo directivo y docente que estuviera en el nivel excelente ni antes ni después de la aplicación del programa educativo. Observándose mejoras sustanciales en todos los niveles de las de la empatía como efecto de la aplicación del programa educativo de comunicación asertiva.

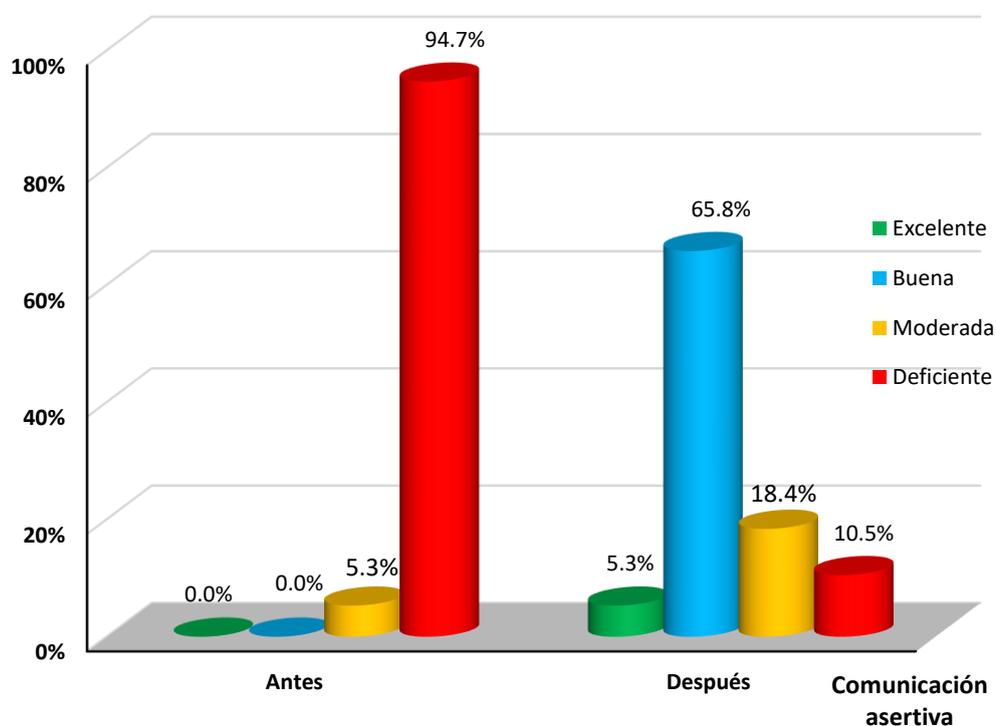
4.2. Objetivos específicos

Tabla N° 2. Efecto de la comunicación asertiva en la empatía cognitiva de directivo o docente de primaria Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023

Nivel de empatía cognitiva	Programa: Comunicación asertiva			
	Antes		Después	
	n	%	n	%
Excelente	0	0,0%	2	5,3%
Buena	0	0,0%	25	65,8%
Moderada	2	5,3%	7	18,4%
Deficiente	36	94,7%	4	10,5%
Total	38	100,0%	38	100,0%

Nota. Cuestionario de emprendimiento social aplicado a directivos y docentes

Figura N° 2. Efecto de la comunicación asertiva en la empatía cognitiva de directivo o docente de primaria Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023



Nota. Cuestionario de emprendimiento social aplicado a directivos y docentes

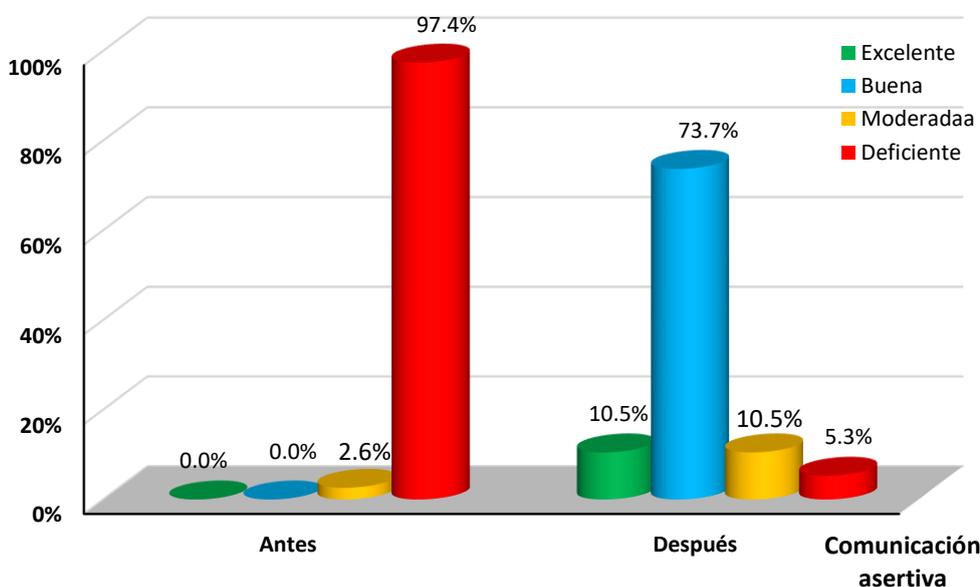
De lo visto en la tabla y figura 2, en cuanto al efecto del programa educativo de comunicación asertiva en los directivos y docentes de primaria Colegio Cooperativo César Vallejo de Iquitos, apreciamos que existe mejora en la dimensión de nivel empatía cognitiva, observándose estos en los niveles de excelente fue de (0,0%, n=0; 5,3% n=2) en el nivel bueno de (0,0%, n=0; 65,8%, n=25), en el nivel moderado de (5,3%, n=16; 18,4%, n=7) y en el nivel deficiente de (94,7%, n=36; 10,5%, n=4). Los incrementos observados en todos los niveles de empatía cognitiva se dan como efecto de la aplicación del programa educativo de comunicación asertiva en directivos y docentes de primaria del colegio cooperativo César Vallejo de la ciudad de Iquitos.

Tabla N° 3. Efecto de la comunicación asertiva en la empatía emocional de directivo o docente de primaria. Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023.

Nivel de empatía emocional	Programa: Comunicación Asertiva			
	Antes		Después	
	n	%	n	%
Excelente	0	0,0%	4	10,5%
Buena	0	0,0%	28	73,7%
Moderada	1	2,6%	4	10,5%
Deficiente	37	97,4%	2	5,3%
Total	38	100,0%	38	100,0%

Nota. Cuestionario de empatía aplicado a directivos y docentes

Figura N° 3. Efecto de la comunicación asertiva en la empatía emocional de directivo o docente de primaria. Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023.



Nota. Cuestionario de empatía aplicado a directivos y docentes

De la tabla y figura 3, en cuanto al efecto programa educativo de comunicación asertiva en los directivos y docentes de primaria del Colegio Cooperativo César Vallejo de Iquitos, del que tenemos marcada menora en la dimensión de empatía emocional, observándose estos incrementos estos niveles de, excelente (0,0%, n=0; 10,5% n=4), en el

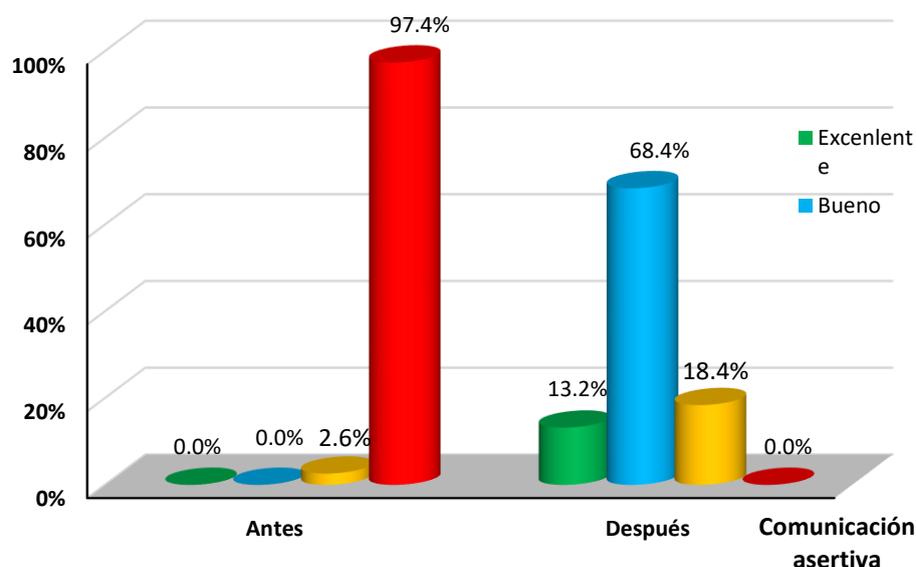
nivel bueno de (0,0%, n=0; 73,7%, n=28), en el nivel moderado de (2,6%, n=1; 10,5%, n=4) y en el nivel deficiente de (97,4%, n=37; 5,3%, n=2). Los incrementos observados en todos los niveles de la dimensión de empatía emocional ocurren como efecto de la aplicación del programa educativo de comunicación asertiva a los directivos y docentes del colegio cooperativo César Vallejo de Iquitos.

Tabla N° 4. Efecto de la comunicación asertiva en interés empático en el directivo o docente de primaria. Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023

Nivel de interés empático	Programa: Comunicación asertiva			
	Antes		Después	
	n	%	n	%
Excelente	0	0%	5	13,2%
Bueno	0	0,0%	26	68,4%
Moderada	1	2,6%	7	18,4%
Deficiente	37	97,4%	0	0,0%
Total	38	100,0%	38	100,0%

Nota. Cuestionario de empatía cognitiva aplicado a directivos y docentes

Figura N° 4. Efecto de la comunicación asertiva en interés empático en directivo o docente. Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023



Nota. Cuestionario de empatía cognitiva aplicado a directivos y docentes

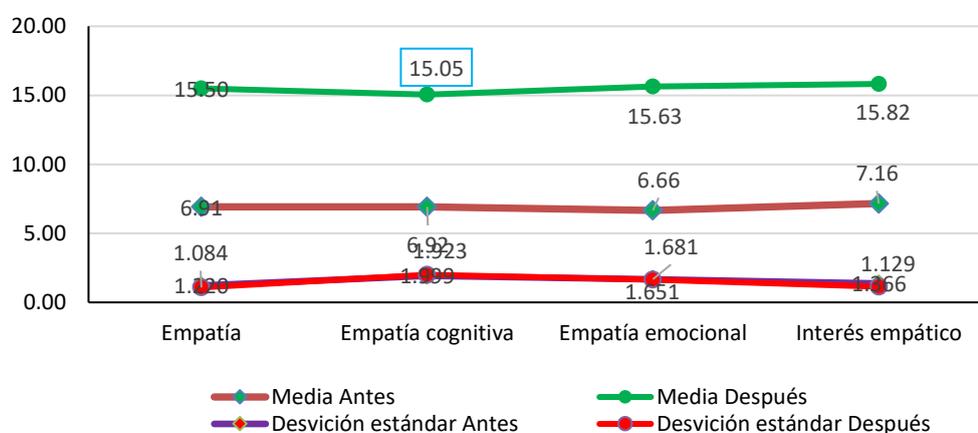
En la tabla y figura 4, se muestra el efecto programa educativo de comunicación asertiva en directivos y docentes en la dimensión de interés empático, en el que apreciamos notoria mejora en los niveles de interés empático después de la aplicación del programa educativo, así en los niveles de; excelente (0,0%, n=0; 13,2% n=5), en el nivel bueno de (0,0%, n=0; 68,4%, n=26), en el nivel moderado de (2,5%, n=1; 18,4%, n=7) y en el nivel deficiente de (97,4%, n=37; 0,0%, n=0). La efectividad del programa se traduce en los incrementos observadas en todos los niveles de desarrollo de la dimensión de interés empático en los directivos y docentes de primaria del colegio cooperativo César Vallejo de Iquitos.

Tabla N° 5. Descriptivos de la empatía cognitiva social y dimensiones antes y después del programa educativo. Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023

Variable y Dimensiones		Descriptivos	
		Media	Desviación estándar
Empatía	Antes	6,91	1,122
	Después	15,50	1,084
Dimensiones	Empatía Cognitiva	Antes	6,92
		Después	15,05
	Empatía Emocional	Antes	6,66
		Después	15,63
	Interés Empático	Antes	7,16
		Después	15,82

Nota: Elaboración propia

Figura N° 5. Descriptivos de la empatía cognitiva social y dimensiones antes y después del programa educativo. Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023.



Nota: Data de emprendimiento social y dimensiones

De la tabla y figura 5, visualizamos los promedios y desviaciones estándar de la empatía y de sus dimensiones antes y después de la aplicación del programa educativo programa educativo de comunicación asertiva en directivos y docentes del colegio Cooperativo César Vallejo de Iquitos, observamos diferencias a favor de los promedios después de la aplicación del programa educativo más no así en sus desviaciones típicas así tenemos: En la variable empatía antes y después (**6,91; 15,50**); lo mismo ocurre con los promedios en las tres dimensiones: como la empatía cognitiva (**6,92; 15,05**), empatía emocional (**6,66; 15,63**) y en el de interés empático de (**7,16; 15,82**), en tanto las desviaciones estándar son muy similares en la empatía y en sus dimensiones de empatía cognitiva, empatía emocional y en el interés empático lo que implica que sus varianzas son homogéneas, las diferencias observadas en los promedios que resultaron ser favorables a los directivos y docentes se da como efecto de la aplicación del programa educativo de comunicación asertiva a los directivos y docentes de primaria del colegio cooperativo César Vallejo.

4.3. Análisis inferencial:

Pruebas de la normalidad

El empleo de las pruebas de la normalidad se realizó con el propósito de determinar si los puntajes en la empatía y en sus dimensiones en directivos y docentes de primaria del colegio cooperativo César Vallejo antes y después de la aplicación del programa educativo comunicación asertiva provienen o siguen la ley de distribución normal, principal requisito para utilizar una prueba paramétrica y si no lo fuera utilizar una prueba no paramétrica o de libre distribución.

Tabla N° 6. Normalidad de Shapiro-Wilk para la empatía y dimensiones

Variable y Dimensiones		Shapiro-Wilk			Distribución
		Estadístico	g.l.	Sig.	
Empatía	Antes	0,928	38	0,015	No normal
	Después	0,812	38	0,000	No normal
Empatía cognitiva	Antes	0,885	38	0,001	No normal
	Después	0,707	38	0,000	No normal
Empatía social	Antes	0,849	38	0,000	No normal
	Después	0,668	38	0,000	No normal
Interés empático	Antes	0,744	38	0,000	No normal
	Después	0,794	38	0,000	No normal

Nota: Data de empatía social y dimensiones

De la tabla 6, sobre los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Shapiro-Wilk ($n \leq 50$), se observa valores de significancia (p_{valor}) para la variable empatía y en sus dimensiones son menores a 0,05; antes y después de la aplicación del programa educativo comunicación asertiva no provienen de una población con distribución normal, entonces la contrastación de la hipótesis general y las de las hipótesis derivadas se llevaron a cabo con la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon para muestras emparejadas.

Prueba de hipótesis

Hipótesis principal

La aplicación del programa educativo de comunicación asertiva mejora significativamente la empatía en directivos y docentes de nivel primaria en el Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023

Hipótesis Estadística

H₀: μ antes = μ después

H_a: μ antes < μ después

$\alpha = 0,05$

Estadígrafo de prueba:

Prueba de rangos con signo de Wilcoxon con su estadístico de prueba Z puesto que el $n > 25$:

$$Z = \frac{T - \mu_T}{\sigma_T}$$

Donde:

T: Es el menor de los valores absolutos de las sumas de los rangos positivos y negativos obtenidos

μ_T : Media de T

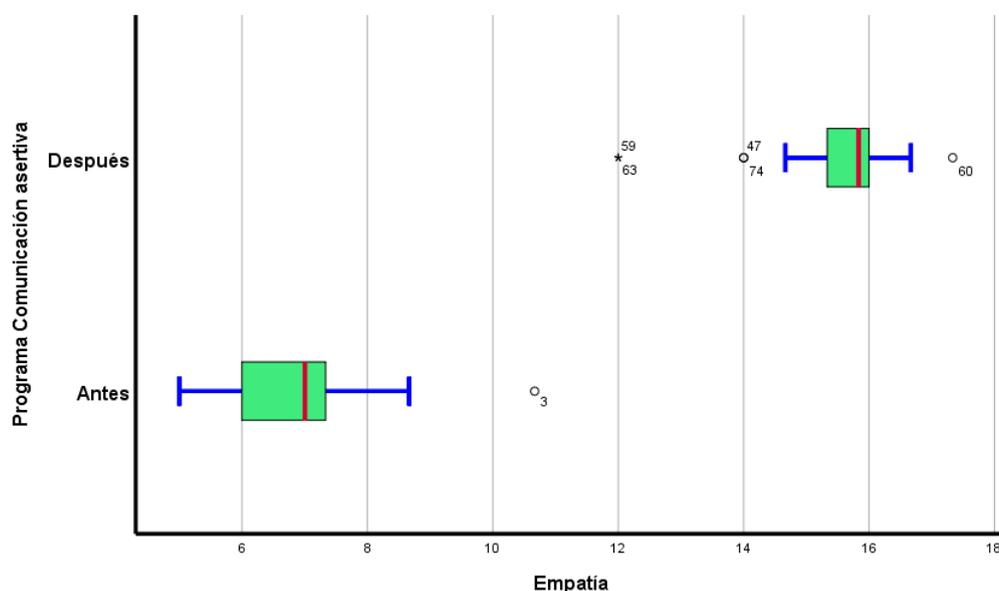
σ_T : Desviación estándar de T

Tabla N° 7. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras emparejadas del emprendimiento social

Empatía	Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras emparejadas	
	Z _c	Sig.
Antes y después de la aplicación del programa comunicación asertiva	-5,383	0,000

Nota: Data de emprendimiento social y dimensiones

Figura N° 6. Diagrama de cajas y bigotes para la comparación de promedios de la empatía antes y después de la aplicación del programa educativo.



Nota: Data de emprendimiento social y dimensiones

Para comprobar la hipótesis general se aplicó la prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras emparejadas (tabla 7 y figura 6), del que se encontró un valor de significancia de $p = 0.000$ ($p < 0.05$), con el valor de $Z_c = -5.383$ este valor negativo nos indica que el promedio de la empatía en directivos y docentes fue significativamente mayor después de la aplicación del programa educativo de comunicación asertiva en directivos y docentes del colegio cooperativo César vallejo demostrándose la hipótesis principal de la investigación.

Hipótesis específicas respecto a las dimensiones

Hipótesis específica 1

La aplicación del programa educativo de comunicación asertiva mejora significativamente la empatía cognitiva en directivos y docentes de nivel primaria en el Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023.

Hipótesis Estadística

$H_0: \mu_{\text{antes}} = \mu_{\text{después}}$

$H_a: \mu_{\text{antes}} < \mu_{\text{después}}$

$\alpha = 0,05$

Estadígrafo de prueba:

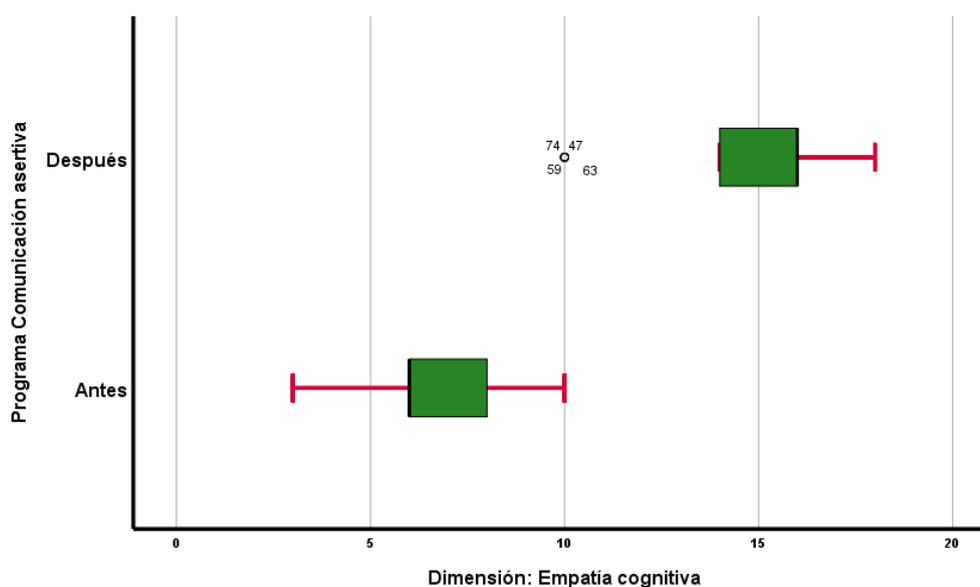
Prueba de rangos con signo de Wilcoxon:

Tabla 8. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras emparejadas de la dimensión de empatía cognitiva en docentes y directivos

Dimensión: Empatía cognitiva	Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras emparejadas	
	Z _c	Sig.
Antes y después de la aplicación del programa comunicación asertiva	-5,398	0,000

Nota: Data de Empatía y dimensiones.

Figura 7. Diagrama de cajas y bigotes para la comparación de promedios de la empatía cognitiva antes y después de la aplicación del programa educativo



Nota: Data de empatía y dimensiones

En cuanto a la primera hipótesis derivada de la dimensión empatía cognitiva (tabla 8 y figura 7), se determinó significancia unilateral a favor de la empatía después de la aplicación del programa educativo comunicación asertiva cuya significancia unilateral fue de $p = 0.000$ ($p < 0.05$), y el valor calculado fue de $Z_c = -5.398$, así se demuestra la primera hipótesis derivada de la investigación.

Hipótesis específica 2

La aplicación del programa educativo de comunicación asertiva mejora significativamente la empatía emocional en directivos y docentes de nivel primaria en el Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 20231

Hipótesis Estadística

H₀: $\mu_{\text{antes}} = \mu_{\text{después}}$

H_a: $\mu_{\text{antes}} < \mu_{\text{después}}$

$\alpha = 0,05$

Estadígrafo de prueba:

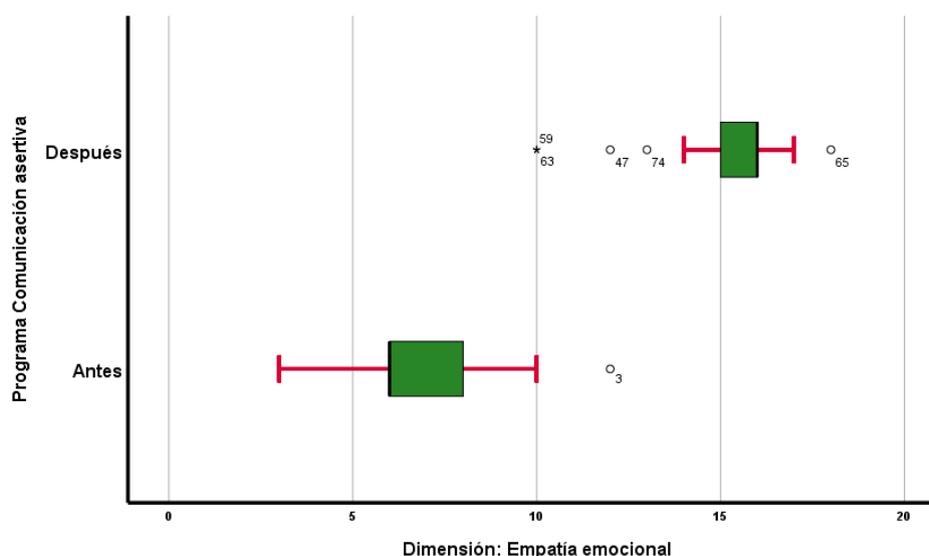
Prueba de rangos con signo de Wilcoxon:

Tabla N° 9. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras emparejadas de la dimensión, empatía emocional en directivos y docentes.

Dimensión: Empatía emocional	Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras emparejadas	
	Z _c	Sig.
Antes y después de la aplicación del programa comunicación asertiva	-5,422	0,000

Nota: Data de empatía y dimensiones

Figura N° 8. Diagrama de cajas y bigotes para la comparación de promedios de empatía emocional antes y después de la aplicación del programa educativo



Nota: Data de empatía y dimensiones

De la tabla 9 y figura 8, sobre la segunda hipótesis específica de la dimensión empatía emocional, se demuestra significancia unilateral con significancia unilateral de $p = 0.000$ ($p < 0.05$), y valor calculado de $Z_c = 5.422$, así queda demostrada la segunda hipótesis derivada de la investigación.

Hipótesis específica 3

La aplicación del programa educativo de comunicación asertiva mejora significativamente el interés empático en directivos y docentes de nivel primaria en el Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023.

Hipótesis Estadística

$H_0: \mu_{\text{antes}} = \mu_{\text{después}}$

$H_a: \mu_{\text{antes}} < \mu_{\text{después}}$

$\alpha = 0,05$

Estadígrafo de prueba:

Prueba de rangos con signo de Wilcoxon:

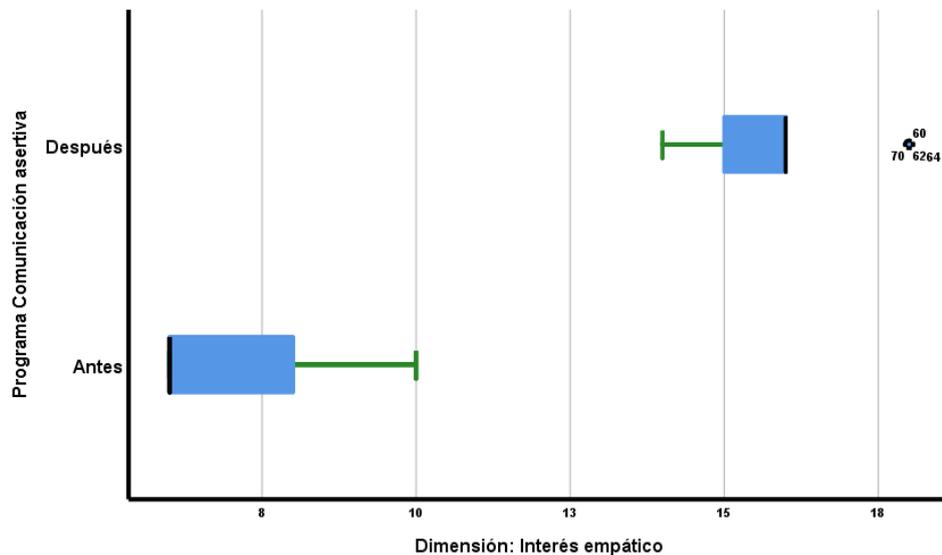
$$Z = \frac{T - \mu_T}{\sigma_T}$$

Tabla N° 10. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras emparejadas de la dimensión interés empático en el directivo y docente

Dimensión Interés empático	Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras emparejadas	
	Z_c	Sig.
Antes y después de la aplicación del programa comunicación asertiva	-5,459	0,000

Nota: Data de emprendimiento social y dimensiones

Figura N° 9. Diagrama de cajas y bigotes para la comparación de promedios del interés empático antes y después de la aplicación del programa educativo



Nota: Data de empatía y dimensiones

En cuanto a la 3ra hipótesis específica sobre la dimensión interés empático (tabla 10 y figura 9), se determinó significancia unilateral con significancia unilateral de $p = 0.000$ ($p < 0.05$), con valor calculado de $Z_c = -5.422$, quedando demostrada la tercera hipótesis específica de la investigación.

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

La discusión de los resultados obtenidos a partir de la implementación del programa educativo de comunicación asertiva para mejorar la empatía en directivos y docentes del Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023 revela mejoras significativas en los niveles de empatía, tanto cognitiva como emocional, así como en el interés empático. Estos hallazgos están en consonancia con los estudios previos de Toscano (2022), quien destacó la importancia de la comunicación asertiva en el fomento de la empatía entre estudiantes, y de Mejía (2012) y Meza (2020), quienes evaluaron la empatía en contextos educativos diversos, encontrando que puede ser significativamente mejorada a través de intervenciones específicas, tal como lo corrobora Santa Cruz y Olano (2021) con la aplicación de programas lúdicos basados en valores.

La comparación de estos resultados con los antecedentes sugiere que, al igual que en los estudios mencionados, la empatía no solo es un constructo multidimensional que puede ser desarrollado y mejorado, sino que también responde positivamente a intervenciones educativas diseñadas con este propósito. A diferencia de estos estudios previos, el programa aplicado en el Colegio Cooperativo César Vallejo se centró específicamente en la comunidad educativa de directivos y docentes, ampliando el entendimiento de cómo las prácticas de comunicación asertiva pueden influir positivamente en el ambiente educativo a través del mejoramiento de la empatía.

Se lograron los objetivos de la investigación, demostrando que el programa educativo de comunicación asertiva es efectivo para mejorar la empatía en el ámbito educativo. Este hallazgo aporta un valor científico significativo a la educación, especialmente en el contexto regional o local de Iquitos, sugiriendo que estrategias similares pueden ser adoptadas en otras instituciones para promover un clima escolar más empático y colaborativo. Además, alinea la práctica educativa con las necesidades emocionales y sociales de la comunidad educativa, promoviendo un ambiente más propicio para el aprendizaje.

Este estudio amplía el entendimiento de cómo las habilidades de comunicación asertiva pueden influir positivamente en los niveles de empatía dentro del contexto educativo, un área relativamente menos explorada en comparación con estudios centrados en estudiantes. Al demostrar la efectividad de un programa específico de comunicación asertiva en aumentar la empatía entre el personal docente y directivo, la investigación ofrece una base empírica para el desarrollo de políticas y prácticas educativas que fomenten relaciones interpersonales más saludables y productivas en las instituciones educativas.

Además, el estudio destaca la importancia de la empatía como un elemento clave en la creación de un ambiente educativo positivo que favorece el aprendizaje y el desarrollo personal. Al mejorar la empatía entre los educadores, se promueve un clima escolar más inclusivo y comprensivo, donde los estudiantes pueden sentirse más apoyados y entendidos. Esto, a su vez, puede tener un impacto directo en el bienestar de los estudiantes y en su rendimiento académico, al reducir conflictos y mejorar la comunicación y la cooperación en el aula.

El enfoque en directivos y docentes como beneficiarios de intervenciones para mejorar la empatía constituye un importante aporte científico, ya que resalta el rol crítico que juegan estos profesionales en modelar comportamientos empáticos y en establecer las normas culturales dentro de las instituciones educativas. Al capacitar a los docentes y directivos en prácticas de comunicación asertiva, el estudio sugiere un camino viable para mejorar no solo las interacciones individuales sino también la cultura organizacional de las escuelas, lo que puede tener un efecto multiplicador en la comunidad educativa en su conjunto.

Sin embargo, es importante mencionar las limitaciones de esta investigación, como la posibilidad de que los cambios en los niveles de empatía no sean exclusivamente atribuibles al programa debido a la falta de un grupo de control. Además, la generalización de los resultados puede estar limitada por el contexto específico del estudio. Futuras investigaciones podrían abordar

estas limitaciones incorporando diseños experimentales más robustos y explorando la durabilidad de los efectos del programa educativo sobre la empatía en diferentes contextos educativos.

El estudio aporta evidencia convincente sobre el impacto positivo de la comunicación asertiva en el desarrollo de la empatía entre directivos y docentes, subrayando la importancia de incluir programas de desarrollo emocional y social en la formación continua del personal educativo. Esto no solo mejora las relaciones interpersonales dentro de la comunidad educativa, sino que también establece un modelo positivo de interacción para los estudiantes, contribuyendo a un ambiente de aprendizaje más solidario y comprensivo.

CAPÍTULO VI. PROPUESTA

Se propone un programa educativo de comunicación asertiva, elaborado como resultado directo de la investigación llevada a cabo:

"Comunicación Asertiva para el Mejoramiento de la Empatía en Directivos y Docentes"

I. Objetivo general:

- Desarrollar y fortalecer las habilidades de comunicación asertiva de directivos y docentes del Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos, con el fin de mejorar la empatía en el entorno educativo, facilitando interacciones más efectivas y positivas entre docentes, directivos y estudiantes.

II. Objetivos específicos:

- Proporcionar a los directivos y docentes las herramientas necesarias para mejorar su comunicación asertiva.
- Incrementar los niveles de empatía entre el personal docente y directivo.
- Fomentar un ambiente educativo más colaborativo y comprensivo.

III. Temas:

- Fundamentos de la Comunicación Asertiva: Definición, importancia y principios básicos.
- Empatía en el Entorno Educativo: Rol de la empatía en la enseñanza y el liderazgo educativo.
- Técnicas de Comunicación Asertiva: Estrategias prácticas para una comunicación efectiva.
- Identificación y Manejo de Emociones: Herramientas para entender y gestionar emociones propias y de los demás.
- Solución de Conflictos a través de la Empatía y la Comunicación Asertiva: Metodologías para resolver desacuerdos de manera constructiva.

IV. Estrategias de Metodología:

- Talleres Interactivos: Sesiones prácticas donde los participantes podrán ejercitar las técnicas de comunicación asertiva a través de role-playing y estudios de caso.

- Sesiones de Reflexión: Espacios para la discusión grupal sobre experiencias personales relacionadas con la empatía y la comunicación.
- Capacitaciones Teóricas: Presentaciones dirigidas por expertos en psicología educativa y comunicación interpersonal.
- Evaluación Continua: A través de diarios reflexivos y feedback entre pares para monitorear el progreso personal.

V. Evaluación:

- Evaluación Pre y Post Programa: Utilizar herramientas validadas para medir los niveles de empatía y habilidades de comunicación asertiva antes y después del programa.
- Feedback de los Participantes: Recolección de impresiones personales y sugerencias de mejora mediante encuestas de satisfacción.
- Observaciones en el Aula: Monitoreo del cambio en las interacciones dentro del entorno educativo.

VI. Metas:

- A Corto Plazo: Capacitar al 100% de los directivos y docentes del Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos en comunicación asertiva y empatía dentro de un semestre académico.
- A Medio Plazo: Lograr una mejora significativa en los niveles de empatía y comunicación asertiva, medidos a través de evaluaciones pre y post programa, en un periodo de 6 a 12 meses después de la implementación del programa.
- A Largo Plazo: Establecer un cambio cultural dentro del colegio hacia una mayor empatía y comunicación asertiva, evidenciado por una disminución en conflictos interpersonales y un aumento en la satisfacción y bienestar tanto de docentes como de estudiantes.

CAPÍTULO VII. CONCLUSIONES

Se lleva a cabo de acuerdo con los objetivos establecidos:

1. Objetivos específicos:

a. El análisis revela una mejora significativa en la empatía cognitiva de los participantes tras la implementación del programa educativo. Antes de la intervención, no se registraron directivos ni docentes en los niveles de empatía cognitiva excelente o bueno. Posteriormente, un 5,3% alcanzó un nivel excelente y un notable 65,8% un nivel bueno.

b. Los resultados indican un aumento en la empatía emocional, con un 10,5% de los participantes alcanzando un nivel excelente y un 73,7% un nivel bueno después de la intervención, en contraste con la ausencia de participantes en estos niveles previo al programa.

d. El efecto del programa en el interés empático es igualmente positivo, con aumentos en todos los niveles tras la intervención. El hecho de que un 13,2% de los participantes alcanzara un nivel excelente y un 68,4% un nivel bueno, muestra una notable mejora en su disposición para interesarse y responder activamente a las necesidades emocionales de otros.

2. Objetivo general:

Los promedios y desviaciones estándar de la empatía y sus dimensiones antes y después de la implementación del programa educativo de comunicación asertiva en directivos y docentes del Colegio Cooperativo César Vallejo de Iquitos, revela mejoras significativas en los niveles de empatía tras la aplicación del programa. Específicamente, el promedio general de empatía aumentó de 6,91 a 15,50, evidenciando una mejora notable en la capacidad empática de los participantes. De manera similar, se observaron incrementos significativos en las dimensiones específicas de la empatía: cognitiva (de 6,92 a 15,05), emocional (de 6,66 a 15,63) y de interés empático (de 7,16 a 15,82).

CAPÍTULO VIII. RECOMENDACIONES

1. Considerando los resultados positivos, se recomienda continuar y expandir el programa educativo de comunicación asertiva a otros niveles educativos y a más instituciones dentro y fuera de la región. Esto podría incluir adaptaciones del programa para ser relevantes y efectivas en diferentes contextos educativos, ampliando así su impacto en el desarrollo de habilidades empáticas.
2. Fomentar programas de desarrollo profesional continuo que incluyan módulos de comunicación asertiva y desarrollo de la empatía. Estos programas deben ser diseñados no solo para docentes y directivos sino también para el personal administrativo, con el fin de promover un entorno educativo integralmente empático.
3. Establecer sistemas de seguimiento y evaluación para monitorear la eficacia del programa a largo plazo. Esto incluiría la realización de evaluaciones periódicas de empatía y comunicación asertiva, así como el análisis de cómo estos cambios influyen en el ambiente educativo, en la relación entre docentes y estudiantes, y en los resultados académicos y sociales de los estudiantes.
4. Animar y apoyar la realización de investigaciones adicionales sobre los efectos de la comunicación asertiva y el desarrollo de la empatía en el ámbito educativo y publicar los hallazgos y compartir las mejores prácticas con la comunidad educativa más amplia, incluidas las lecciones aprendidas y las estrategias efectivas, para fomentar una mayor adopción de enfoques basados en la empatía en la educación.

CAPÍTULO IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Baron-Cohen, S. (2011). *Zero Degrees of Empathy: A New Theory of Human Cruelty*. Allen Lane.
- Cardona Calderón R. S. (2017) *Las ciencias sociales en el fortalecimiento de la empatía y convivencia: perspectiva sociológica y caso de estudio en un colegio de Medellín – Colombia (Tesis de Pregrado)*. Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia.
- Ekman, P. (2003). *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. Times Books.
- Fernández-Pinto, I.; López-Pérez, B.; Márquez, M. (2008) *Empatía: Medidas, teorías y aplicaciones en revisión*. *Anales de Psicología*, 24 (Diciembre) Recuperado <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16711589012>
- Gilar Corbí, R.; Miñano Pérez, P.; Castejón Costa J. L. (2008) *Inteligencia Emocional y Empatía: su influencia en la Competencia Social en Educación Secundaria Obligatoria*. *SUMMA Psicológica UST*, Vol. 5, No 1, 21 – 32 Recuperado <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2683131>
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books. UNICEF. *Aptitudes para la vida*. Nueva York: UNICEF. Recuperado de <https://www.unicef.org/spanish/lifeskills/>.
- González-Benito, A. et al. (2018). *Guía para la mejora del clima escolar en los centros educativos*. Madrid: UNICEF Comité Español. Recuperado de <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/unicef-educan-educacion-derechos-guia-clima-escolar.pdf>.
- Hurtado de Barrera, J. (2015). *El proyecto de investigación, comprensión holística de la metodología y la investigación (8ta. Edición ed.)*. Caracas: Sypal.
- Merino., P. y. (2015). *Definición de programa educativo* (<https://definicion.de/programa-educativo/>)
- Meza, M. (2020), *Empatía y comunicación asertiva en adolescentes de la institución educativa privada unión americana - Ica, 2020*. Línea de investigación: calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológica, Universidad Autónoma de Ica.
- Monje, V. (2009). *Influencia de los estilos de comunicación asertiva de los docentes en el aprendizaje escolar*. Colombia: Psicogente.
- Olivera, J.; Braun, M.; Roussos, A. J. (2011) *Instrumentos Para la Evaluación de la Empatía en Psicoterapia*. *Revista Argentina de Clínica Psicológica* XX (Agosto) : Recuperado <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281922823003>
- Santa Cruz Terán, Flor Fanny, & Olano Bracamonte, Sandra Mónica. (2021). *Efecto de un programa lúdico basado en valores para mejorar la empatía en adolescentes*. *Conrado*, 17(81), 299-306. Epub 02 de agosto de 2021. Recuperado en 15 de marzo de 2023, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S199086442021000400299&lng=es&tlng=es..
- Toscano, M. (2022), *Comunicación asertiva y empatía escolar de los estudiantes de octavo año de básica de una Unidad Educativa de Quevedo, 2022, para obtener el grado de maestría en Psicología educativa*, Universidad Cesar Vallejo.

ANEXOS

Anexo N° 1: Matriz de consistencia

Título de la investigación	Problema de investigación	Objetivos de la investigación	Hipótesis	Tipo y diseño de investigación	Población de estudio y muestra	Técnicas e instrumentos
<p>Programa Educativo de Comunicación Asertiva para Mejorar la Empatía en Directivos y Docentes de Nivel Primaria en el Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023</p>	<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es el efecto del programa educativo de comunicación asertiva para mejorar la empatía en directivos y docentes de nivel primaria en el Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>1. ¿Cuál es la efectividad del programa educativo de comunicación asertiva para mejorar la empatía cognitiva en directivos y docentes de nivel primaria en el Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023?</p> <p>2. ¿Cuál es la efectividad del programa educativo de comunicación asertiva para mejorar la empatía emocional en directivos y docentes de nivel primaria en el Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Evaluar el efecto del programa educativo de comunicación asertiva para mejorar la empatía en directivos y docentes de nivel primaria en el Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>1. Determinar la eficacia de la aplicación del programa educativo de comunicación asertiva para mejorar la empatía cognitiva en directivos y docentes de nivel primaria en el Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023.</p> <p>2. Determinar la eficacia de la aplicación del programa educativo de comunicación asertiva para mejorar la empatía emocional en directivos y docentes de nivel primaria en el Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023.</p>	<p>General:</p> <p>La aplicación del programa educativo de comunicación asertiva mejora significativamente la empatía cognitiva en directivos y docentes de nivel primaria en el Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023.</p> <p>Específicas:</p> <p>1. La aplicación del programa educativo de comunicación asertiva mejora significativamente la empatía cognitiva en directivos y docentes de nivel primaria en el Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023.</p> <p>2. La aplicación del programa educativo de comunicación asertiva mejora significativamente la empatía emocional en directivos y docentes de nivel primaria en el Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023.</p> <p>3. La aplicación del programa educativo de comunicación asertiva mejora significativamente el interés</p>	<p>Según Hurtado J. (2015)</p> <p>Tipo: Evaluativa</p> <p>Diseño: De campo, longitudinal, univariable y cuasi experimental de Grupo único.</p> <p>Esquema:</p> <p>GE: 01 X 02</p> <p>Dónde:</p> <p>GE: Grupo experimental</p> <p>X: Experimento</p> <p>01 observaciones al grupo experimental antes del</p>	<p>Unidad de estudio</p> <p>Directivos y docentes de la institución educativa.</p> <p>Población de estudio</p> <p>N= 38</p> <p>La población estará conformada por todos los directivos y docentes del Colegio Cooperativo</p> <p>Muestra</p> <p>n=38 grupo experimental único</p> <p>Procesamiento de datos</p> <p>Se procesará con el</p>	<p>Técnicas de recolección de datos:</p> <p>La técnica de observación. (En el desarrollo del programa)</p> <p>La técnica de prueba educativa escrita. (Prueba pre y post test)</p> <p>Instrumentos de recolección de datos:</p> <p>Lista de cotejo (En cada sesión del programa)</p> <p>La prueba de desempeño escrita.</p>

Título de la investigación	Problema de investigación	Objetivos de la investigación	Hipótesis	Tipo y diseño de investigación	Población de estudio y muestra	Técnicas e instrumentos
	3. ¿Cuál es la efectividad del programa educativo de comunicación asertiva para mejorar el interés empático en directivos y docentes de nivel primaria en el Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023?	3. Determinar la eficacia de la aplicación del programa educativo de comunicación asertiva para mejorar el interés empático en directivos y docentes de nivel primaria en el Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023.	empático en directivos y docentes de nivel primaria en el Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023.	experimento (Pre-Test) 02 observaciones al grupo experimental después del experimento (Post Test)	programa SPSS versión 27 para Windows y Excel.	(Prueba pre y post test) Rúbrica de valoración de la prueba de desempeño.

Anexo N° 2. Tabla de operacionalización de variable

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumentos	Fuente
Empatía	Es la capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos, con la intención de comprender su estado emocional, experiencia adquirida de entender la condición de la otra persona desde su perspectiva, lo cual implica ponerse en su lugar, sentir de verdad lo que el otro está experimentando, sobre todo, cuando está pasando por un mal momento lo que significa conectarse genuinamente con el sentir del otro y, por eso, al manejar las emociones que dichas situaciones pueden ocasionar.	Es el nivel o grado alcanzado por el directivo o docente sobre la capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos, con la intención de comprender su estado emocional, de entender la condición de la otra persona desde su perspectiva, lo cual implica ponerse en su lugar, sentir de verdad lo que el otro está experimentando, sobre todo, mostrando empatía cognitiva, emocional e interés empático al conectarse genuinamente con el sentir del otro. El rango de medición es buena, moderada y mala empatía.	Empatía cognitiva (Capacidad de entender la perspectiva de la otra persona)	Comunicación con sentido a los demás	3,8,9,10,11,16, 22, 24, 25	Prueba de desempeño escrita Rubrica Rango: 1.Excelente 2.Buena 3.Moderada 3.Deficiente	Directivos y docentes de nivel primaria en el Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023.
				Actitud para investigar sobre los sentimientos			
				Conciencia individual			
				Monitoreo de los sentimientos			
			Empatía emocional (Capacidad de sentir lo que la otra persona siente)	Mentorización eficaz	1, 3,4,12,13,14, 15, 20, 23		
				Entendimiento propias emociones			
				Sensibilidad para entender a los demás			
				Concentración plena			
			Interés empático (Capacidad de entender lo que la otra persona necesita del otro)	Detección de necesidades	2,5,6,7,9,10,17,18, 19, 21		
				Humildad vs egoísmo			
				Valoración del bienestar			
				Fatiga compasiva			

Anexo N° 3. Prueba de desempeño escrita y rúbrica para su valoración (Pre y post test)

Estimado participante, el presente instrumento “Prueba escrita de desempeño” tiene como propósito obtener información sobre sus capacidades de empatía, que es la capacidad de sentir, **percibir, inferir y compartir los sentimientos, emociones y pensamientos de las demás personas**. Se basa en reconocer lo que la otra persona siente como similar, en la mente propia de cada individuo. Lea las siguientes afirmaciones y escriba sus apreciaciones al respecto. Se guardará estricta confidencialidad a los resultados que se obtengan.

RESOLUCIÓN DE CASOS

Se presentan situaciones que pueden ayudarte a reconocer el tipo de empatía a la que pertenece, como ayuda se comparte algunas definiciones al respecto:

Empatía cognitiva: Capacidad de entender la perspectiva de la otra persona

Empatía emocional: Capacidad de sentir lo que la otra persona siente.

Interés empático: Capacidad de entender lo que la otra persona necesita del otro.

INSTRUCCION GENERAL:

Responda cada uno de ellos argumentando si es empatía, a qué tipo de empatía pertenecería y porque:

1. Cuando una persona mira una película, un juego, lee un libro, ve una serie, etc., y se siente a favor o en contra de un grupo, equipo o protagonista en particular.
2. Darle importancia a las historias que nos cuentan otras personas.
3. Sufrir al ver documentales sobre el maltrato animal.
4. Rescatar animales abandonados y darles un hogar.

5. Alimentar a una persona que no tiene comida.
6. Ayudar a un anciano o un discapacitado a cruzar la calle.
7. Ceder el puesto a una embarazada.
8. Interceder en contra del bullying que reciben los niños.
9. Auxiliar a alguien que se encuentra en la vía con la moto accidentado.
10. Ayudar a alguien que se ha lastimado.
11. Apoyar a alguien que tenga dificultades en sus tareas, como matemáticas, por ejemplo.
12. Sentir el dolor de los deportistas cuando se lesionan.
13. Mirar las series de medicina e imaginarse y sentir el dolor de los enfermos.
14. Interpretar la alegría de un ser querido.
15. Celebrar los logros de alguien más como si fueran nuestros.

16. Ayudar a otros a cumplir sus metas.
17. Entristecerse al ver a alguien sufrir.
18. Brindarle una mano amiga a un necesitado.
19. Hacer donativos a instituciones de ayuda.
20. Sentir la felicidad del otro.
21. Siente la necesidad de los demás, cree que otros son los indicados a ayudar.
22. Observa que sus sentimientos cambian según las circunstancias y personas.
23. Le gusta compartir sus sentimientos con el otro, consolándolos y apoyándolos inmediatamente.
24. Piensa que todos los seres humanos deberían pensar con mucha atención para sensibilizar sus sentimientos y actuar de acuerdo a ello.
25. Cuando habla con el otro lo hace de tal modo que le da a entender que le ha comprendido sobre la materia de conversación.

Rúbrica para evaluar las capacidades de empatía

Participante					
IE		Fecha:			
Empatía cognitiva (Capacidad de entender la perspectiva de la otra persona)	Casi ninguna de las respuestas planteadas está bien sustentada. Se evidencia un deficiente desarrollo de las capacidades de empatía cognitiva.	Solo algunas de las respuestas planteadas están bien sustentadas. Se evidencia regular desarrollo de las capacidades de empatía cognitiva	La mayoría de las respuestas planteadas está bien sustentada. Se evidencia un buen desarrollo de las capacidades de empatía cognitiva	Todas las respuestas están bien sustentadas. Se evidencia un excelente desarrollo de las capacidades de empatía cognitiva.	
	3 puntos	6 puntos	8 puntos	10 puntos	
Empatía emocional (Capacidad de sentir lo que la otra persona siente)	Casi ninguna de las respuestas planteadas está bien sustentada. Se evidencia un deficiente desarrollo de las capacidades de empatía emocional.	Solo algunas de las respuestas planteadas están bien sustentadas. Se evidencia regular desarrollo de las capacidades de empatía emocional	La mayoría de las respuestas planteadas está bien sustentada. Se evidencia un buen desarrollo de las capacidades de empatía emocional.	Todas las respuestas están bien sustentadas. Se evidencia un excelente desarrollo de las capacidades de empatía emocional.	
	3 puntos	6 puntos	8 puntos	10 puntos	
Interés empático (Capacidad de entender lo que la otra persona necesita del otro)	Casi ninguna de las respuestas planteadas está bien sustentada. Se evidencia un deficiente desarrollo de las capacidades de interés empático.	Solo algunas de las respuestas planteadas están bien sustentadas. Se evidencia regular desarrollo de las capacidades de interés empático.	La mayoría de las respuestas planteadas está bien sustentada. Se evidencia un buen desarrollo de las capacidades de interés empático.	Todas las respuestas están bien sustentadas. Se evidencia un excelente desarrollo de las capacidades de interés empático.	
				Total	

TABLA DE VALORACIÓN

PREGUNTAS RESPONDIDAS		CONDICION	PUNTAJE
Ítems	21 - 25	EXCELENTE	18 - 20
	13 - 20	BUENA	15 - 17
	07 - 12	MODERADA	11 - 14
	01 - 06	DEFICIENTE	0 - 10

Anexo N° 4: Informe estadístico de validez y confiabilidad

La validez de los instrumentos se determinó mediante el juicio de expertos, quienes fueron: Mgr. Milagro Vásquez Peña, Mgr. Eberson Romero Flores y Mgr. Lastenia Salazar Saldaña. Los resultados de la revisión se muestran en la tabla de criterios para determinar la validez de un instrumento de recolección de datos, para este caso el mismo que debe alcanzar como mínimo 0.75 en el coeficiente de correlación calculado:

Criterios de evaluación para determinar la validez de contenido del instrumento de recolección de datos a través del juicio de expertos

N°	EXPERTOS	INSTRUMENTO		
		PRUEBA DE ENTRADA		
		N° de Ítems	Calificación lograda	Total
1	Mgr. Milagro Vásquez Peña	25	35 de 40	87.50%
2	Mgr. Eberson Romero Flores	25	36 de 40	90%
3	Mgr. Lastenia Salazar Saldaña.	25	40 de 40	100%
VALIDEZ TOTAL DE LA PRUEBA DE ENTRADA 277.50/3 = 0.92.5%				

De acuerdo con la calificación dada por los expertos el instrumento obtuvo una validez de 0.92.50%, encontrándose dentro del parámetro del intervalo establecido considerada como validez elevada.

CONFIABILIDAD DE PRUEBA DE ENTRADA SOBRE EMPATÍA

La confiabilidad interna (validez de constructo) para la prueba de entrada sobre empatía y sus dimensiones, se llevó a cabo mediante el índice Alfa de Cronbach recomendada para medir la validez interna cuando los instrumentos arrojan valor final de medición ordinal, mediante una prueba piloto; los resultados obtenidos se muestran a continuación.

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} \left[1 - \frac{\sum Vi}{Vt} \right]$$

Análisis de fiabilidad total instrumento

Alfa de Cronbach	Nº de ítems
0.905	25

La confiabilidad interna (validez de Constructo) de la prueba de entrada que mide la empatía, resulto ser 0,905(**92,05%**), siendo su valor cercano a la unidad, por lo que se trata de un instrumento fiable para realizar mediciones consistentes.

Análisis de fiabilidad por dimensión

La fiabilidad interna (validez de constructo) para las dimensiones de empatía se llevó a cabo mediante el índice Alfa de Cronbach, dado que éstas arrojan valor final de medición ordinal,

	Dimensión 1	Dimensión 2	Dimensión 3
	Cognitiva	Emocional	Interés empático
Alfa de Cronbach	0.905	0.922	0.899

La confiabilidad interna (validez de Constructo) de las tres dimensiones de empatía, resultaron mayor de 0,80, que son muy cercanos a la unidad, lo cual hace que sean dimensiones fiables con mediciones consistentes.

Anexo N° 5: Programa estrategias didácticas



UNAP



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA AMAZONÍA PERUANA

ESCUELA DE POST GRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN GESTIÓN EDUCATIVA

PROGRAMA ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

PROGRAMA EDUCATIVO DE COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA EL
MEJORAMIENTO DE LA EMPATÍA EN DIRECTIVOS Y DOCENTES NIVEL
PRIMARIA DEL COLEGIO COOPERATIVO CÉSAR VALLEJO IQUITOS

2023

AUTORA:

ESTEFANY CARRASCO CHUJE

IQUITOS – PERÚ

2023

I. DATOS INFORMATIVOS DE LA INSTITUCIÓN RESPONSABLE

1.1. Nombre de la Institución Responsable:

Universidad Nacional de la Amazonia Peruana.

1.2. Unidad que administrará la ejecución del programa:

Unidad de la sección de Post Grado – FCEH - UNAP

1.3. Responsables:

ESTEFANY CARRASCO CHUJE

II.- INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL PROGRAMA.

2.1 Título del programa

PROGRAMA EDUCATIVO DE COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA EMPATÍA EN DIRECTIVOS Y DOCENTES NIVEL PRIMARIA DEL COLEGIO COOPERATIVO CÉSAR VALLEJO IQUITOS 2023

2.2. Ubicación o ámbito:

- Distrito : Iquitos.
- Provincia : Maynas.
- Región : Loreto.
- Departamento : Loreto

2.3. Duración: 2 meses

2.4. Instituciones corresponsables:

- Escuela de Post grado UNAP
- COLEGIO COOPERATIVO CÉSAR VALLEJO IQUITOS

2.5. Beneficiarios directos e indirectos:

2.5.1. Beneficiarios Directos:

- Los beneficiarios directos son los directivos y docentes directivos y docentes de nivel primaria en el Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023, quienes son participantes del experimento.

2.6.-Presupuesto total (valor aproximado):

- S/ 1800.00

III.- SINTESIS DEL PROGRAMA

3.1. Fundamentación teórica e importancia del programa

El programa de comunicación asertiva es una herramienta pedagógica que pretende desarrollar actividades de como uno puede comunicar sus sentimientos y pensamientos de forma honesta y adecuada, sin demostrar sumisión ni conformismo, considerando las conductas no verbales en el momento de expresarnos, así como el manejo de capacidades para las buenas relaciones, la comunicación, la resolución de conflictos y el manejo de emociones el que será evaluado a partir de una lista de cotejo.

Asimismo, en las sesiones se pondrá en práctica dinámicas en aula: las dinámicas planteadas tienen un carácter vivencial, de modo que la metodología a utilizar va a ser principalmente operativa y participativa. También es innovadora en la medida en que como se reflejaba en el apartado de introducción de este trabajo, la inteligencia espiritual y la interioridad no son aspectos que se contemplen actualmente en el currículo. Las dinámicas van progresando en nivel de concentración y demanda.

3.2. Objetivos generales y específicos

3.2.1. Objetivo General

Desarrollar en directivos y docentes la empatía de la institución educativa Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023, luego de la aplicación del programa educativo de comunicación asertiva.

3.2.2. Objetivos Específicos

- Mejorar la empatía cognitiva en directivos y docentes de nivel primaria en el Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023.
- Mejorar la empatía emocional en directivos y docentes de nivel primaria en el Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023.

- Mejorar el interés empático en directivos y docentes de nivel primaria en el Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2023.

3.3. Contenidos temáticos para el desarrollo de la empatía

Se presenta este temario de acuerdo con la variable, sus dimensiones e indicadores respectivos. Las estrategias de enseñanza aprendizaje, contenidos, y evaluación se presentan en el silabo del programa.

Dimensiones	Temas
Empatía cognitiva	Comunicación con sentido a los demás
	Actitud para investigar sobre los sentimientos
	Conciencia individual
	Monitoreo de los sentimientos
Empatía emocional	Mentorización eficaz
	Entendimiento propias emociones
	Sensibilidad para entender a los demás
	Concentración plena
Interés empático	Detección de necesidades
	Humildad vs egoísmo
	Valoración del bienestar
	Fatiga compasiva

3.4. Metas

El programa educativo de comunicación asertiva está dirigido a directivos y docentes de nivel primaria en el Colegio Cooperativo César Vallejo Iquitos 2024, quienes son participantes del experimento, tiene como meta lograr que el 90% de ellos terminen el programa plenamente formado y con las capacidades fortalecidas para gestionar con eficiencia y eficacia el desarrollo de la empatía.

3.5. Programación del proceso:

✓ **Sesiones de Aprendizaje:**

12 sesiones de aprendizaje.

✓ **Evaluación de los aprendizajes (formativa)**

Se realizará en función a los indicadores de desempeño de cada sesión de aprendizaje.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA AMAZONIA PERUANA
ESCUELA DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN GESTION EDUCATIVA

SÍLABO

INFORMACIÓN GENERAL

Programa educativo : Empatía
Periodo ejecución : Marzo 2023
Horas semanales totales : 4
Horas de teoría y práctica : HT 1 – HP 2
Horas de trabajo independiente : 3
Requisito : Directivos y docentes
Docentes : Estefany Carrasco Chuje

COMPETENCIA GENERAL

Muestra alto desarrollo de capacidades de empatía cognitiva, emocional e interés empático para realizar procesos de formación con eficacia en su institución educativa desarrolladas por medio de poner en práctica una serie de estrategias didácticas aprendidas en el programa, demostrando en todo momento actitud comprometida y positiva para trabajar en equipo, respetando los argumentos y poniéndose en el lugar de los demás.

ORGANIZACIÓN DE PROCESOS DE APRENDIZAJE DEL PROGRAMA

COMPETENCIA	CAPACIDADES	ACTITUDES
Muestra alto desarrollo de capacidades de empatía cognitiva, emocional e interés empático para realizar procesos de formación con eficacia en su institución educativa desarrolladas por medio de poner en práctica una serie de estrategias didácticas aprendidas en el programa, demostrando en todo momento actitud comprometida y positiva para trabajar en equipo, respetando los argumentos y poniéndose en el lugar de los demás.	-Identifica, conoce, expone y valora estrategias didácticas sobre cómo mejorar la empatía cognitiva desarrollar la empatía. -Identifica, conoce, expone y valora estrategias didácticas sobre cómo mejorar la empatía emocional desarrollar la empatía. -Identifica, conoce, expone y valora estrategias didácticas sobre cómo mejorar el interés empático desarrollar la empatía.	Demuestra en todo momento actitud comprometida y positiva para trabajar en equipo, valorándose a sí mismo, poniéndose en el lugar del otro y respetando los argumentos de los demás.

PROGRAMACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE

1ra UNIDAD DE APRENDIZAJE: Empatía Cognitiva

CAPACIDAD: -Identifica, conoce, expone y valora estrategias didácticas sobre cómo mejorar la empatía cognitiva desarrollar la empatía.

ACTITUDES: Demuestra actitud comprometida y positiva para trabajar en equipo, valorándose a sí mismo y respetando las ideas de los demás.

Estrategias de enseñanza aprendizaje	Sesiones de aprendizajes	Contenidos	Evaluación			Horas	
			Indicadores/Comportamientos observables	Procedimientos	Instrumentos	T	P
<u>Seminario-Taller</u> Identificación del propósito de aprendizaje Definición del tema Clasificación de fuentes Recopilación de información (fichas) Organización de la información Exposición del tema Plenaria Profundización o aclaración de puntos controversiales (Formador) Conclusiones. Reflexión y evaluación del proceso Producto: Estrategias para mejorar la autoestima.	Sesión N° 01	Comunicación con sentido a los demás	Presenta en un organizador visual lo que entiende sobre comunicación con sentido, luego de haber analizado textos y compartido opiniones con sus pares.	Evaluación Diagnostica Pre test	Prueba de desempeño escrito- Rúbrica	3	2
	Sesión N° 02	Actitud para investigar sobre los sentimientos	Muestra actitudes positivas al saber quién es, aceptando sus sentimientos que posee sobre el alma para empezar a desarrollarse al máximo posible.	Mapa conceptual	Guía de observación	3	2
	Sesión N° 03	Conciencia individual	Expone en un organizador visual de su libre elección sobre lo que es conciencia individual y los compara con aquellas que normalmente se escuchan.	Escucha Observación	Guía de observación	3	2
	Sesión N° 04	Monitoreo de los sentimientos	Expone en un organizador visual de su libre elección sobre estrategias de monitoreo de sus sentimientos y de los demás.	Reflexión observación	Lista de chequeo	3	2

2da UNIDAD DE APRENDIZAJE: Empatía emocional

CAPACIDAD: -Identifica, conoce, expone y valora estrategias didácticas sobre cómo mejorar la empatía emocional desarrollar la empatía.

ACTITUDES: Demuestra actitud comprometida y positiva para trabajar en equipo, poniéndose en el lugar del otro y respetando los argumentos de los demás.

Estrategias de enseñanza aprendizaje	Sesiones de aprendizajes	Contenidos	Evaluación			Horas	
			Indicadores/ Comportamientos observables	Procedimientos	Instrumentos	T	P
<u>Seminario-Taller</u> Identificación del propósito de aprendizaje Definición del tema Clasificación de fuentes Recopilación de información (fichas) Organización de la información Exposición del tema Plenaria Profundización o aclaración de puntos controversiales (Formador) Conclusiones Reflexión y evaluación del proceso Producto: Estrategias para mejorar la empatía.	Sesión Nª 05	Mentorización eficaz	En forma individual, presenta en un mapa mental un resumen de concepciones y características de estrategias de mentoring	Mapa mental Observación	Guía de observación	3	2
	Sesión Nª 06	Entendimiento propias emociones	Expone sobre los elementos a considerar para desarrollar habilidades de entendimiento de las propias emociones y valoración de la vida.	Observación	Guía de observación	3	2
	Sesión Nª 07	Sensibilidad para entender a los demás	Expone en pares los pasos que son necesarios realizar para elaborar pasos para entender la sensibilidad de los demás.	Observación	Guía de observación	3	2
	Sesión Nª 08	Concentración plena	Expone en pares los pasos que son necesarios realizar para logra una concentración plena.	Observación	Guía de observación	3	2

3ra UNIDAD DE APRENDIZAJE: Interés empático

CAPACIDAD Identifica, conoce, expone y valora estrategias didácticas sobre cómo mejorar el interés empático desarrollar la empatía

ACTITUDES: Demuestra actitud comprometida y positiva para trabajar en equipo, respetando las ideas de los demás.

Estrategias de enseñanza aprendizaje	Sesiones de aprendizajes	Contenidos	Evaluación			Horas	
			Indicadores/ Comportamientos observables	Procedimientos	Instrumentos	T	P
<p><u>Seminario-Taller</u> Identificación del propósito de aprendizaje Definición del tema Clasificación de fuentes Recopilación de información (fichas) Organización de la información Exposición del tema Plenaria Profundización o aclaración de puntos controversiales (Formador) Conclusiones Reflexión y evaluación del proceso Producto: Estrategias para mejorar la autonomía.</p>	Sesión N° 09	Detección de necesidades	Expone en grupos sobre las diferentes estrategias y técnicas para la detección de necesidades de los demás.	Observación	Guía de observación	3	2
	Sesión N° 10	Humildad vs egoísmo	Construye con criterio propio un punto de vista sobre las diferencias entre la humildad y el egoísmo fundamentado y argumentado a través de distintas fuentes de información, y los presenta en un organizador visual de su elección.	Observación	Guía de observación	3	2
	Sesión N° 11	Valoración del bienestar	Presenta estrategias que ayuden a la valoración de bienestar de la otra persona y de el mismo.	Observación	Guía de observación	3	2
	Sesión N° 12	Fatiga compasiva	Expone en pares estrategias para detectar la fatiga compasiva y presenta en un organizador visual sus causas y efectos para la práctica de la empatía	Observación	Guía de observación	3	2

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 01

DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA : Colegio Cooperativo “César Vallejo”
1.2. TIEMPO : 3 horas
1.3. FECHA :
1.4. DOCENTE : Estefany Carrasco Chuje

TÍTULO DE LA SESIÓN: Comunicación con sentido a los demás

PROPÓSITO DE LA SESIÓN: Los docentes muestran evidencias de comunicación con sus compañeros a través de emociones.

COMPETENCIA Y CAPACIDAD PARA TRABAJAR EN LA SESIÓN

DIMENSIÓN	CAPACIDAD	ACTITUD
Empatía cognitiva.	Explica, predice e interpreta información relativa a la comunicación.	Trabajo en equipo, respeto a las opiniones de sus pares.

PREPARACION DE LA SESION DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en esta sesión?
<ul style="list-style-type: none">Elaborar una lectura sobre la comunicación con sentido a los demás.Contabilizar los papelotes y plumones.Elaborar una ficha informativa sobre la comunicación asertiva.	<ul style="list-style-type: none">Lectura sobre la comunicación.Papelotes y plumones.Ficha informativa sobre la comunicación con sentido a los demás o comunicación asertiva.

Momentos de la sesión
<p>INICIO</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Se inicia con las palabras de Bienvenida a todos los docentes participantes del taller.✓ Para iniciar el trabajo se muestra estas imágenes: <div style="display: flex; justify-content: space-around;"><div data-bbox="922 1711 1310 1832"><p>¿Qué entendemos por comunicación?</p><p>Es el acto, por medio de la cual, un individuo, se comunica con otro. El ser humano siempre se encuentra en comunicación, no solo con palabras, sino, con conductas.</p></div></div>
<p>Los docentes leen la corta lectura en forma silenciosa y luego se dialoga a partir de las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">¿Cuál es tu tipo de comunicación con los demás?¿Sigue siendo esta necesidad de la especie humana?

¿De qué manera te comunicabas?

Se da a conocer el propósito de la sesión del día de hoy

Hoy mostrarán evidencias de una comunicación asertiva.

Para realizar el trabajo que normas de convivencia debemos practicar, eligen algunas normas.

- Prestar atención a las indicaciones de la profesora.
- Respetar a los compañeros.
- Trabajar en equipo.

DESARROLLO

Mediante la dinámica EL ABRAZO se forman equipos de trabajo, para ello los docentes se desplazan alrededor del aula y cuando la maestra indica el tiempo se juntan la cantidad requerida y juntos en grupos se abrazan:



Se entrega a cada equipo de trabajo los materiales necesarios para que realicen el afiche y lo presenten en clase.

Felicitamos a todos por el esfuerzo realizado.

CIERRE

- Se evalúa el trabajo a través de una lista de cotejo.
- Solicita a los docentes que expresen cómo se sintieron en el trabajo, si les fue fácil, y en qué les ayudará esta actividad para el trabajo en la escuela.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 02

DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA: Colegio Cooperativo "César Vallejo"
1.2. TIEMPO : 3 horas
1.3. FECHA :
1.4. DOCENTE : Estefany Carrasco Chuje

TÍTULO DE LA SESIÓN: Actitud para investigar sobre los sentimientos

PROPÓSITO DE LA SESIÓN: Los docentes muestran evidencias de como demostrar una actitud para demostrar los sentimientos.

COMPETENCIA Y CAPACIDAD A TRABAJAR EN LA SESIÓN

DIMENSIÓN	CAPACIDAD	ACTITUD
Empatía cognitiva.	Explica, predice e interpreta con precisión las actitudes para demostrar nuestros sentimientos.	Trabajo en equipo, respeto a las opiniones de sus pares.

PREPARACION DE LA SESION DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en esta sesión?
<ul style="list-style-type: none">Elaborar una lectura sobre los sentimientos.Contabilizar los papelotes y plumones.Elaborar una ficha informativa sobre las diferentes actitudes para demostrar nuestros sentimientos.	<ul style="list-style-type: none">Lectura sobre los sentimientos.Papelotes y plumones.Ficha informativa sobre los ejemplos de actitudes en una demostración de nuestros sentimientos.

Momentos de la sesión

INICIO

Se inicia con las palabras de Bienvenida a todos los docentes participantes del taller.

Para iniciar el trabajo se entrega a los docentes una ficha de imágenes de las distintas emociones:

- Describan el sentimiento que están demostrando los estudiantes.
- ¿Qué actitud va acompañado de esos sentimientos?



Los docentes pegan esta imagen sobre otro papel y mientras lo arman van explicando el tipo de sentimiento que se está demostrando.

Sentimientos

Los sentimientos son el resultado de las emociones. Es el componente subjetivo de las emociones que es comunicado en las etiquetas que le ponemos a las emociones temor, ira, gozo, tristeza . La palabra sentimiento viene del verbo "sentir" y se refiere a un estado de ánimo afectivo, por lo general de larga duración, que se presenta en el sujeto como producto de las emociones que le hace experimentar algo o alguien.



Los docentes leen la lectura en forma silenciosa y luego se dialoga a partir de las siguientes preguntas:

- ¿De qué trata el texto?
- ¿Cuál es la principal necesidad de la especie humana?
- ¿Es fácil demostrar los sentimientos? ¿Por qué?
- ¿Qué actitud demuestras al manifestar tus sentimientos?

Se da a conocer el propósito de la sesión del día de hoy

Hoy mostrarán evidencias de actitudes con sus compañeros a través de emociones.

Para realizar el trabajo que normas de convivencia debemos practicar, eligen algunas normas.

- Prestar atención a las indicaciones de la profesora.
- Respetar a los compañeros.
- Trabajar en equipo.

DESARROLLO

Mediante la dinámica EL ESPEJO se forman parejas de trabajo, para ello se muestra nuevamente las imágenes anteriores y los docentes tendrán que imitar los gestos demostrando así sus sentimientos que se les indica:

Se entrega a cada pareja de trabajo una hoja bond y plumones, se les pide a que escriban el tipo de sentimientos que los van a demostrar ante la maestra y demás compañeros.

- Felicitamos a todos por el esfuerzo realizado en su participación.

CIERRE

- Se evalúa el trabajo a través de una lista de cotejo.
- Solicita a los docentes que expresen cómo se sintieron en el trabajo, si les fue fácil, y en qué les ayudará esta actividad para el trabajo en la escuela.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 03

DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA : Colegio Cooperativo “César Vallejo”
1.2. TIEMPO : 3 horas
1.3. FECHA :
1.4. DOCENTE : Estefany Carrasco Chuje

TÍTULO DE LA SESIÓN: Conciencia individual

PROPÓSITO DE LA SESIÓN: Los docentes infieren la importancia de tener ética metal.

COMPETENCIA Y CAPACIDAD A TRABAJAR EN LA SESIÓN

DIMENSIÓN	CAPACIDAD	ACTITUD
Empatía cognitiva.	Explica, predice e interpreta con ejemplos la manera en la que tenemos conciencia individual o ética.	Trabajo en equipo, respeta las opiniones de sus pares.

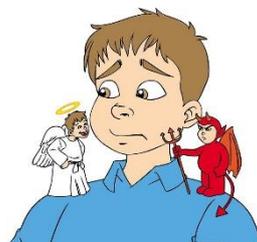
PREPARACION DE LA SESION DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en esta sesión?
<ul style="list-style-type: none">Elaborar una lectura el concepto de la conciencia.Contabilizar los papelotes y plumones.Elaborar una ficha informativa sobre los tipos de conciencia.	<ul style="list-style-type: none">Lectura sobre los sentimientos.Papelotes y plumones.Ficha informativa sobre los tipos de conciencia.

Momentos de la sesión

INICIO

- Se inicia con las palabras de Bienvenida a todos los docentes participantes del taller.
- Para iniciar el trabajo se muestra a los docentes una imagen de las distintas emociones:



Responde a lo siguiente

- ¿Qué crees que está sucediendo en la mente de esta persona?
 - ¿Qué le dirá su conciencia?
 - ¿Cuándo hacemos algo malo? ¿Cómo se encuentra nuestra conciencia?
- Las docentes expresan sus conocimientos previos sobre la imagen.

- Luego los docentes reciben información sobre el concepto de conciencia para reforzar el conocimiento previo.

Conciencia moral social e individual

- La moral se puede definir en dos direcciones, primero como el sistema social de exigencias y prescripciones normativas y segundo como la forma personal, individual de percepción de estas prescripciones, así como su concreción en la realización práctica.
- Estas dos direcciones se reflejan en los conceptos de conciencia moral social y conciencia moral individual.

Los docentes leen la lectura en forma silenciosa y luego se dialoga a partir de las siguientes preguntas:

- ¿De qué trata el texto?
- ¿Por qué es necesario tener conciencia individual y social?

Se da a conocer el propósito de la sesión del día de hoy.

Hoy mostraran evidencias de la comprensión de lo que es la conciencia.

Para realizar el trabajo que normas de convivencia debemos practicar, eligen algunas normas.

- Prestar atención a las indicaciones de la profesora.
- Respetar a los compañeros.

Trabajar en equipo y o en parejas.

DESARROLLO

- Mediante la dinámica el común en colores favoritos se forman equipos de trabajo, para ello se pregunta al maestro ¿Cuál es su color favorito? y los docentes tendrán que reunirse todos los del mismo color, luego realizarán un afiche indicando los tipos de conciencia, siguiendo el ejemplo que se mostrara a continuación:

Se entrega a cada equipo de trabajo un papelote y plumones, se les pide a que escriban el tipo de sentimientos que los van a demostrar ante la maestra y demás compañeros.



- Felicitamos a todos por el esfuerzo realizado en su participación.

CIERRE

- Se evalúa el trabajo a través de una lista de cotejo.
- Solicita a los docentes que expresen cómo se sintieron en el trabajo, si les fue fácil, y en qué les ayudará esta actividad para el trabajo en la escuela.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 04

DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA: Colegio Cooperativo “César Vallejo”
1.2. TIEMPO : 3 horas
1.3. FECHA :
1.4. DOCENTE : Estefany Carrasco Chuje

TÍTULO DE LA SESIÓN: Monitoreo de los sentimientos

PROPÓSITO DE LA SESIÓN: Los docentes reconocen la importancia de tener un monitoreo de los sentimientos.

COMPETENCIA Y CAPACIDAD A TRABAJAR EN LA SESIÓN

DIMENSIÓN	CAPACIDAD	ACTITUD
Empatía cognitiva.	Reconoce la importancia de tener un monitoreo a través del análisis de los sentimientos.	Trabajo en equipo, respeta las opiniones de sus pares.

PREPARACION DE LA SESION DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en esta sesión?
<ul style="list-style-type: none">Elaborar una lectura el objetivo del monitoreo a través del análisis de los sentimientos.Contabilizar los papelotes y plumones.Elaborar un organizador visual sobre el análisis de los sentimientos.	<ul style="list-style-type: none">Lectura sobre el análisis de los sentimientos.Papelotes y plumones.Ficha informativa sobre los tipos de como monitorear los sentimientos.

Momentos de la sesión
INICIO <ul style="list-style-type: none">Se inicia con las palabras de Bienvenida a todos los docentes participantes del taller.Para iniciar el trabajo se muestra la siguiente imagen:  <p>The image displays four cards arranged in a 2x2 grid. Each card features a cartoon illustration of a girl with brown hair and a green shirt, showing a different facial expression. Above each illustration is the text '¿CÓMO ESTÁ LA NIÑA? ¿QUÉ CREES QUE LE HA PASADO?'. The top-left card shows the girl with a confused expression and question marks above her head. The top-right card shows her with a happy, smiling expression. The bottom-left card shows her with an angry expression and furrowed brows. The bottom-right card shows her with a sad expression and tears on her face. Each card also has the text 'Imagen de freemias' written vertically on the left side.</p>

Responde a lo siguiente

1. ¿De acuerdo a las imágenes, qué crees que está sucediendo con la niña?
2. ¿Cómo cree usted que se puede monitorear los sentimientos de una persona?
3. ¿Alguien conoce algún método para realizar ese trabajo?

Las docentes expresan sus conocimientos previos sobre la imagen.

- Luego los docentes reciben información sobre el método para monitorear los sentimientos que es a través del análisis de los sentimientos.

Análisis de Sentimientos

- Estudio computacional de opiniones, sentimientos, y emociones expresadas en textos.
- **Objetivo principal:** determinar la actitud de un escritor ante determinados productos, situaciones, personas u organizaciones.
- El tipo de información que puede obtenerse empleando AS incluye:
 - Emoción del mensaje (positivo, negativo, neutro).
 - Subjetividad del mensaje.
 - Confianza.
 - Determinación de la ironía.

OBJETIVOS

- Aprender a definir nuestros sentimientos.
- Aprender a expresar nuestros sentimientos en presente y en pasado.
- Contar acontecimientos del pasado.
- Sentir empatía por los sentimientos de los demás.
- Reconocer sensaciones comunes entre distintas personas.

Los docentes leen el texto e interpretan los objetivos en forma silenciosa y luego se dialoga a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Tenían conocimiento de este método?
- ¿Por qué debemos aplicar este método a nuestros estudiantes?

Se da a conocer el propósito de la sesión del día de hoy.

Hoy mostrarán evidencias de la comprensión del análisis de los sentimientos.

Para realizar el trabajo que normas de convivencia debemos practicar, eligen algunas normas.

- Prestar atención a las indicaciones de la profesora.
- Respetar a los compañeros.
- Trabajar en equipo y o en parejas.

DESARROLLO

- Mediante la dinámica el común en colores favoritos se forman equipos de trabajo, para ello se pregunta al maestro ¿Cuál es su color favorito? y los docentes tendrán que reunirse todos del mismo color, luego realizarán un organizador visual indicando los planos a explicar, siguiendo el ejemplo que se mostrara a continuación:

Se entrega a cada equipo de trabajo un papelote y plumones, se les pide demostrar ante la maestra y demás compañeros.

¿Quién habla? ¿Desde qué perspectiva? ¿En qué contexto?	¿De qué se habla? ¿Cómo se organiza?	¿Qué se quiere decir con lo que se dice?
PLANO PRAGMÁTICO	PLANO SINTÁCTICO	PLANO SEMÁNTICO

- Felicitamos a todos por el esfuerzo realizado en su participación.

CIERRE

- Se evalúa el trabajo a través de una lista de cotejo.
- Solicita a los docentes que expresen cómo se sintieron en el trabajo, si les fue fácil, y en qué les ayudará esta actividad para el trabajo en la escuela.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 05

DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA: Colegio Cooperativo “César Vallejo”
1.2. TIEMPO : 3 horas
1.3. FECHA :
1.4. DOCENTE : Estefany Carrasco Chuje

TÍTULO DE LA SESIÓN: Mentorización eficaz

PROPÓSITO DE LA SESIÓN: Los docentes reconocen La importancia de tener un mentor como guía profesional.

COMPETENCIA Y CAPACIDAD A TRABAJAR EN LA SESIÓN

DIMENSIÓN	CAPACIDAD	ACTITUD
Empatía emocional	Reconoce la importancia de tener un mentor como guía profesional	Trabajo en equipo, respeta las opiniones de sus pares.

PREPARACION DE LA SESION DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en esta sesión?
<ul style="list-style-type: none">Elaborar una lectura del análisis del mentoring.Contabilizar los papelotes y plumones.Elaborar un organizador visual sobre los beneficios del mentoring eficaz.	<ul style="list-style-type: none">Lectura sobre el impacto del mentoring.Papelotes y plumones.Ficha informativa sobre los tipos de como monitorear los sentimientos.

Momentos de la sesión

INICIO

- Se inicia con las palabras de Bienvenida a todos los docentes participantes del taller.
- Para iniciar el trabajo se muestra la siguiente imagen:



Responde a lo siguiente

- ¿Qué es para usted un mentoring?
- ¿para qué cree usted que sirve el mentoring?
- ¿Alguna vez fue mentor de alguien?
- ¿Qué beneficios se obtiene al tener un mentor?

Las docentes expresan sus conocimientos previos sobre la imagen.

- Luego los docentes reciben información sobre el impacto del mentoring.



Los docentes leen el texto e interpretan los objetivos en forma silenciosa y luego se dialoga a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Está de acuerdo con la publicidad?
- ¿Alguna vez asistió a un programa de mentoring?
- Usted como docente ¿se siente capaz de ser un mentor?

Se da a conocer el propósito de la sesión del día de hoy.

Hoy mostrarán evidencias de la comprensión del mentoring.

Para realizar el trabajo que normas de convivencia debemos practicar, eligen algunas normas.

- Prestar atención a las indicaciones de la profesora.
- Respetar a los compañeros.
- Trabajar en equipo y o en parejas.

DESARROLLO

- Mediante la dinámica de las tallas de zapatos se forman equipos de trabajo, para ello se pregunta al maestro ¿cuál calza usted? y los docentes tendrán que reunirse todos de la misma medida, luego realizarán un organizador visual indicando los beneficios del mentoring, siguiendo el ejemplo que se mostrara a continuación:

Se entrega a cada equipo de trabajo un papelote y plumones, se les pide demostrar ante la maestra y demás compañeros.

MBA PRINCIPALES BENEFICIOS DEL MENTORING	
1	Potencia el talento innato de cada individuo.
2	Aumenta el rendimiento y la productividad, gracias a la motivación que transmite el mentor.
3	Mejora la gestión del conocimiento.
4	Mejora el clima organizacional.
5	Mejora y acelera el proceso de desarrollo profesional y personal.
6	Incrementa la capacidad de resiliencia.
7	Fomenta la cultura empresarial de cooperación.
8	Mejora la comunicación de las personas que intervienen en la práctica.
9	Mejora la capacidad de adaptación de las personas en diferentes entornos.

Felicitemos a todos por el esfuerzo realizado en su participación.

CIERRE

- Se evalúa el trabajo a través de una lista de cotejo.
- Solicita a los docentes que expresen cómo se sintieron en el trabajo, si les fue fácil, y en qué les ayudará esta actividad para el trabajo en la escuela.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 06

DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA: Colegio Cooperativo “César Vallejo”
1.2. TIEMPO : 3 horas
1.3. FECHA :
1.4. DOCENTE : Estefany Carrasco Chuje

TÍTULO DE LA SESIÓN: Entendimiento de nuestras propias emociones

PROPÓSITO DE LA SESIÓN: Los docentes identifican pasos de cómo entenderse sus propias emociones.

COMPETENCIA Y CAPACIDAD A TRABAJAR EN LA SESIÓN

DIMENSIÓN	CAPACIDAD	ACTITUD
Empatía emocional	Identificar pasos de cómo entender sus propias emociones.	Trabajo en equipo, respeta las opiniones de sus pares.

PREPARACION DE LA SESION DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en esta sesión?
<ul style="list-style-type: none">Elaborar una lectura de pasos para identificar sus emociones.Contabilizar los papelotes y plumones.Elaborar un afiche mencionando los pasos para entender nuestras propias emociones.	<ul style="list-style-type: none">Lectura sobre cómo entender las emociones.Papelotes y plumones.Ficha informativa sobre los pasos para entender nuestras emociones.

Momentos de la sesión
INICIO <ul style="list-style-type: none">Se inicia con las palabras de Bienvenida a todos los docentes participantes del taller.Para iniciar el trabajo se muestra la siguiente imagen:  <p>¿Cómo puedo entender mis propias emociones?</p> <p>Cuando hablamos de inteligencia emocional (IE), nos referimos a la habilidad de entender, usar y administrar nuestras propias emociones en formas que reduzcan el estrés, ayuden a comunicar efectivamente, empatizar con otras personas, superar desafíos y aminorar conflictos.</p> <p>A partir de esa información responde a lo siguiente:</p>

1. ¿Qué son las emociones?
2. ¿usted se entiende así mismo?
3. ¿es fácil entender las emociones de los demás?

Las docentes expresan sus conocimientos previos sobre la imagen mostrada.

- Luego los docentes reciben información sobre pasos sencillos para entender sus propias emociones:

Comienza con estos tres sencillos pasos:

- Trata de revisar lo que sientes en diferentes situaciones durante el día, hazlo una práctica diaria.
- Califica qué tan fuerte es el sentimiento.
- Comparte tus sentimientos con las personas más cercanas a ti.

¿Cómo aprender a entenderme?

- ✓ **Escribe un diario**
- ✓ **Debate tu crítica interna**
- ✓ **Busca lugares tranquilos**

En resumidas cuentas, aprende a entender tu mente. Antes de enfadarte, culparte o bloquearte, escucha a tu interior, aparta de tu mente, las emociones y los sentimientos negativos

- Los docentes leen el texto e interpretan los objetivos en forma silenciosa y luego se dialoga a partir de las siguientes preguntas:

¿Es útil para tu propio entendimiento?

¿Asumes el reto?

¿Porque cree que es importante entenderte?

- En grupos presentan un afiche y lo exponen.

Se da a conocer el propósito de la sesión del día de hoy.

Hoy mostraran evidencias de la comprensión de la sensibilidad a los demás.

Para realizar el trabajo que normas de convivencia debemos practicar, eligen algunas normas.

- Prestar atención a las indicaciones de la profesora.
- Respetar a los compañeros.
- Trabajar en equipo y o en parejas.

DESARROLLO

- Mediante la dinámica de las tallas de sus frutas preferidas se forman equipos de trabajo, para ello se pregunta al maestro ¿cuál es tu fruta favorita? y los docentes tendrán que reunirse todos los que tienen frutas en común.

Se entrega a cada equipo de trabajo un papelote y plumones, se les pide demostrar ante la maestra y demás compañeros.



LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- ⊙ Consiste en una serie de actividades que sirven para apreciar y expresar de manera justa nuestras propias emociones y las de otros y para emplear nuestra sensibilidad a fin de motivarnos, planificar y realizar de manera cabal nuestra vida.
- ⊙ Existen cuatro habilidades que juntas definen nuestra capacidad para conocer y entender las emociones, y para usar esta conciencia en el manejo en el manejo de nuestro comportamiento y nuestras relaciones.
- ⊙ El modelo de las cuatro habilidades fue introducido por Daniel Goleman, Richard Boyatzis y Annie Mckee en el año 2002.

Felicitamos a todos por el esfuerzo realizado en su participación.

CIERRE

- Se evalúa el trabajo a través de una lista de cotejo.
- Solicita a los docentes que expresen cómo se sintieron en el trabajo, si les fue fácil, y en qué les ayudará esta actividad para el trabajo en la escuela.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 07

DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA: Colegio Cooperativo "César Vallejo"
1.2. TIEMPO : 3 horas
1.3. FECHA :
1.4. DOCENTE : Estefany Carrasco Chuje

TÍTULO DE LA SESIÓN: Sensibilidad para entender a los demás

PROPÓSITO DE LA SESIÓN: Los docentes aplican la sensibilidad para entender a los demás.

COMPETENCIA Y CAPACIDAD A TRABAJAR EN LA SESIÓN

DIMENSIÓN	CAPACIDAD	ACTITUD
Empatía emocional	Reconoce la importancia de la sensibilidad para entender a los demás.	Trabajo en equipo, respeta las opiniones de sus pares.

PREPARACION DE LA SESION DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en esta sesión?
<ul style="list-style-type: none">Elaborar una lectura del análisis de la sensibilidad.Contabilizar los papelotes y plumones.Elaborar un organizador visual sobre la sensibilidad con imágenes.	<ul style="list-style-type: none">Lectura sobre el concepto de sensibilidad.Papelotes y plumones.Ficha informativa sobre ejemplos de demostración a la sensibilidad.

Momentos de la sesión
INICIO <ul style="list-style-type: none">Se inicia con las palabras de Bienvenida a todos los docentes participantes del taller.Para iniciar el trabajo se muestra la siguiente imagen:  <p>¿Qué es la sensibilidad y ejemplo?</p> <p>La sensibilidad es el rango de intensidad que una persona experimenta sobre sus propios sentimientos. Es decir, es la capacidad para percibir sensaciones a través de los sentidos y la fuerza con la que se genera cada una de ellas.</p> <p>Por ejemplo: Un padre que sufre en gran manera por las cosas que les pasan a sus hijos. Responde a lo siguiente</p> <ol style="list-style-type: none">¿Cree usted que es sensible?¿Alguna vez alguien fue sensible con usted? ¿Cómo se sintió?¿En qué momento cree usted que puede aplicar la sensibilidad? <p>Las docentes expresan sus conocimientos previos sobre la imagen mostrada.</p>

- Luego los docentes reciben información sobre la sensibilidad. La sensibilidad puede ser la propensión natural del ser humano a dejarse llevar de los afectos de la ternura y la compasión. Por ejemplo: “La foto de un niño desnutrido despertó mi sensibilidad y decidí colaborar”, “A mi marido no le gustan esas películas, parece que no tiene la sensibilidad muy desarrollada”, “Para trabajar en el hospital hay que dejar la sensibilidad de lado y no comprometerse afectivamente con los pacientes”.



- Los docentes leen el texto e interpretan los objetivos en forma silenciosa y luego se dialoga a partir de las siguientes preguntas:
 - ¿Está de acuerdo con la definición?
 - ¿Tiene algún ejemplo donde se aplicó la sensibilidad?
- En grupos presentan 3 ejemplos donde se aplica la sensibilidad a los demás.

Se da a conocer el propósito de la sesión del día de hoy.

Hoy mostraran evidencias de la comprensión de la sensibilidad a los demás.

Para realizar el trabajo que normas de convivencia debemos practicar, eligen algunas normas.

- Prestar atención a las indicaciones de la profesora.
- Respetar a los compañeros.
- Trabajar en equipo y o en parejas.

DESARROLLO

- Mediante la dinámica de las tallas de sus frutas preferidas se forman equipos de trabajo, para ello se pregunta al maestro ¿cuál es tu fruta favorita? y los docentes tendrán que reunirse todos los que tienen frutas en común.

Se entrega a cada equipo de trabajo un papelote y plumones, se les pide demostrar ante la maestra y demás compañeros.

SENSIBILIDAD ES...

- ♥ Entender que todas las personas son valiosas y tienen sentimientos.
- ♥ Tener la capacidad de ver los problemas que enfrentan los demás y ayudarles en la medida de nuestras posibilidades.
- ♥ Tolerar y aceptar a la persona que es diferente. Es intentar comprender la situación del otro/a.

•Felicitamos a todos por el esfuerzo realizado en su participación.

SENSIBILIDAD NO ES...

- ☹ Ser mentiroso/a. No es mentir para hacer sentir bien al otro. Siempre puedo decir las cosas desde el respeto y la empatía.
- ☹ Manipular a los demás. En el video había un pajarito que animaba a los demás a hacer lo malo que él hacía. Al final, todos pagaron las consecuencias.
- ☹ Exagerar lo que siento para hacer sentir bien al otro/a. Siempre que exageramos demostramos que no somos sinceros y podemos caer mal.

CIERRE

- Se evalúa el trabajo a través de una lista de cotejo.
- Solicita a los docentes que expresen cómo se sintieron en el trabajo, si les fue fácil, y en qué les ayudará esta actividad para el trabajo en la escuela.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 08

DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA: Colegio Cooperativo “César Vallejo”
1.2. TIEMPO : 3 horas
1.3. FECHA :
1.4. DOCENTE : Estefany Carrasco Chuje

TÍTULO DE LA SESIÓN: Concentración plena

PROPÓSITO DE LA SESIÓN: Los docentes identifican pasos para tener una concentración plena.

COMPETENCIA Y CAPACIDAD A TRABAJAR EN LA SESIÓN

DIMENSIÓN	CAPACIDAD	ACTITUD
Empatía emocional	Identificar pasos para tener una concentración plena.	Trabajo en equipo, respeta las opiniones de sus pares.

PREPARACION DE LA SESION DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en esta sesión?
<ul style="list-style-type: none">Elaborar una lectura de pasos para la concentración.Contabilizar los papelotes y plumones.Elaborar un afiche mencionando los pasos para la concentración plena.	<ul style="list-style-type: none">Lectura sobre cómo concentrarse plenamente ante algo.Papelotes y plumones.Ficha informativa sobre los pasos para la concentración plena.

Momentos de la sesión

INICIO

- Se inicia con las palabras de Bienvenida a todos los docentes participantes del taller.
- Para iniciar el trabajo se muestra la siguiente imagen:



Luego observan un pequeño video en donde se realiza la misma práctica, seguido de eso los docentes realizan la practica

Responden:

- ¿Es la primera vez que haces esto?
- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Te ayudo en algo?
- ¿Lo volverás a repetir?

- Los docentes leen el texto e interpretan los objetivos en forma silenciosa y luego se dialoga en parejas.

Se da a conocer el propósito de la sesión del día de hoy.

Hoy mostrarán evidencias de la comprensión de la concentración plena.

Para realizar el trabajo que normas de convivencia debemos practicar, eligen algunas normas.

- Prestar atención a las indicaciones de la profesora.
- Respetar a los compañeros.
- Trabajar en equipo y o en parejas.

DESARROLLO

- Mediante la dinámica de las edades se forman equipos de trabajo, para ello se pregunta al maestro ¿cuál es tu edad? y los docentes tendrán que reunirse todos los que tienen edades en común.

Se entrega a cada equipo de trabajo un papelote y plumones, se les pide demostrar ante la maestra y demás compañeros.

COMO MEJORAR LA CONCENTRACION.

> MANERAS DE MEJORAR LA CONCENTRACION AL LEER

- El **primer paso** es usar tu mano mientras lees. ¿Por qué? Los ojos tienen una tendencia natural al movimiento lo que puede causarte muchas distracciones. Usa tu dedo sobre el texto moviéndolo de izquierda a derecha a un ritmo constante para mejorar tu concentración. De este modo tomarás control sobre la lectura de forma activa y evitarás tener que releer.
- El **segundo paso** es concentrarte haciendo descansos sistemáticos de vez en cuando. Por ejemplo, si tienes mucho que leer, toma pequeños descansos (incluso menos de un minuto) cada 15 o 20 minutos. De esta forma tu mente es capaz de relajarse y volver sobre la tarea con atención plena.
- Por último, prueba a crear un tiempo determinado para tu lectura. Durante este tiempo esfuerzate para encontrar un lugar calmado y en silencio, y evita revisar tu correo o responder a llamadas. Bloqueando todas las distracciones y dedicándole una porción de tiempo exclusiva a la lectura te aseguro que podrás cubrir más texto del que imaginabas y en menos tiempo.

> MANERAS DE MEJORAR LA CONCENTRACION AL ESTUDIAR.

- El **descanso es VITAL** para una concentración adecuada. Deja que tu cerebro y tu cuerpo recuperen las fuerzas que han gastado. Así **tendrás más energía** para aplicar ahí donde más lo necesitas.
- **Practicar deporte, meditación o simplemente dar un paseo.** Salir de la rutina y mover tu cuerpo te oxigena y relaja para poder continuar con más ganas.
- **Haz una cosa a la vez, la más importante primero.** Recientemente se ha descubierto que hacer varias cosas a la vez produce **falta de eficacia**: no haces bien ninguna de ellas y cuesta terminarlas. Por eso, te recomendamos que hagas una tarea a la vez y una vez acabada, empieces la siguiente.
- **Calcula el tiempo** del que dispones. Divídelo para establecer las horas de trabajo y los descansos. Ponte **objetivos realistas** en cada periodo de trabajo.

- Felicitamos a todos por el esfuerzo realizado en su participación.

CIERRE

- Se evalúa el trabajo a través de una lista de cotejo.
- Solicita a los docentes que expresen cómo se sintieron en el trabajo, si les fue fácil, y en qué les ayudará esta actividad para el trabajo en la escuela.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 09

DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA: Colegio Cooperativo “César Vallejo”
1.2. TIEMPO : 3 horas
1.3. FECHA :
1.4. DOCENTE : Estefany Carrasco Chuje

TÍTULO DE LA SESIÓN: Detección de necesidades

PROPÓSITO DE LA SESIÓN: Los docentes identifican formas para detectar las necesidades.

COMPETENCIA Y CAPACIDAD A TRABAJAR EN LA SESIÓN

DIMENSIÓN	CAPACIDAD	ACTITUD
Interés empático	Identifican formas para detectar las necesidades.	Trabajo en equipo, respeta las opiniones de sus pares.

PREPARACION DE LA SESION DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en esta sesión?
<ul style="list-style-type: none">Elaborar una lectura de la pirámide de Maslow.Contabilizar los papelotes y plumones.Elaborar un organizador visual con una lista de prioridades de sus necesidades.	<ul style="list-style-type: none">Lectura sobre cómo identificar sus necesidades.Papelotes y plumones.Ficha informativa sobre las necesidades humanas.

Momentos de la sesión

INICIO

- Se inicia con las palabras de Bienvenida a todos los docentes participantes del taller.
- Para iniciar el trabajo se muestra la siguiente imagen:



Luego observan esta pirámide, realizan una lista de cosas que los maestros necesitan.

Responden:

- ¿Entiende que es una necesidad y una prioridad?
- ¿Cuántas necesidades tiene usted?
- ¿todas sus necesidades son suplidas?
- ¿Cuáles de sus necesidades aun no logra realizarlo?

- Los docentes leen el texto e interpretan los objetivos en forma silenciosa y luego se dialoga en parejas.
- Se da a conocer el propósito de la sesión del día de hoy.

Hoy mostrarán evidencias de la comprensión de las necesidades.

Para realizar el trabajo que normas de convivencia debemos practicar, eligen algunas normas.

- Prestar atención a las indicaciones de la profesora.
- Respetar a los compañeros.
- Trabajar en equipo y o en parejas.

DESARROLLO

- Mediante la dinámica busca tu otra mitad se forman equipos de trabajo, para ello los docentes participantes tendrán que buscar a su compañero que tenga una tarjeta con el sinónimo de la palabra que tiene en la tarjeta.

La jerarquía de necesidades de Maslow

El concepto de jerarquía de necesidades de Maslow, propuesto dentro de su teoría de la personalidad, muestra una serie de necesidades que atañen a todo individuo y que se encuentran organizadas de forma estructural (como una pirámide), de acuerdo a una determinación biológica causada por la constitución genética del individuo. En la parte más baja de la estructura se ubican las necesidades más prioritarias y en la superior las de menos prioridad.

Así pues, dentro de esta estructura, al ser satisfechas las necesidades de determinado nivel, el individuo no se torna apático sino que más bien encuentra en las necesidades del siguiente nivel su meta próxima de satisfacción. Aquí subyace la talle de la teoría, ya que el ser humano siempre quiere más y esto está dentro de su naturaleza. Cuando un hombre sufre de hambre lo más normal es que tome riesgos muy grandes para obtener alimento, una vez que ha conseguido alimentarse y sabe que no morirá de hambre se preocupará por estar a salvo, al sentirse seguro querrá encontrar un amor, etc., etc., etc. ...

Necesidades Humanas

MIGUEL ANGEL VARGAS GALLEGO

Se entrega a cada equipo de trabajo un papelote y plumones, se les pide demostrar ante la maestra y demás compañeros.

- Felicitamos a todos por el esfuerzo realizado en su participación.

CIERRE

- Se evalúa el trabajo a través de una lista de cotejo. • Solicita a los docentes que expresen cómo se sintieron en el trabajo, si les fue fácil, y en qué les ayudará esta actividad para el trabajo en la escuela.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 10

DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA: Colegio Cooperativo “César Vallejo”
1.2. TIEMPO : 3 horas
1.3. FECHA :
1.4. DOCENTE : Estefany Carrasco Chuje

TÍTULO DE LA SESIÓN: Humildad vs egoísmo

PROPÓSITO DE LA SESIÓN: Los docentes identifican la diferencia entre humildad y egoísmo.

COMPETENCIA Y CAPACIDAD A TRABAJAR EN LA SESIÓN

DIMENSIÓN	CAPACIDAD	ACTITUD
Interés empático	Identifican la diferencia entre humildad y egoísmo.	Trabajo en equipo, respeta las opiniones de sus pares.

PREPARACION DE LA SESION DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en esta sesión?
<ul style="list-style-type: none">Elaborar una lectura de las imágenes.Contabilizar los papelotes y plumones.Elaborar un organizador posteando en las redes con el objetivo de motivar a la práctica de la humildad.	<ul style="list-style-type: none">Lectura sobre la práctica de la humildad.Papelotes y plumones.Ficha informativa sobre los conceptos de humildad y egoísmo.

Momentos de la sesión
INICIO <ul style="list-style-type: none">Se inicia con las palabras de Bienvenida a todos los docentes participantes del taller.Para iniciar el trabajo se muestra la siguiente imagen:<div data-bbox="357 1516 738 1733" data-label="Image"></div><div data-bbox="845 1516 1222 1733" data-label="Image"></div> Luego observan las imágenes. Responden: 1. ¿Qué representan esas imágenes? 2. ¿Con cuál de las dos imágenes te identificas? 3. ¿Cómo fueron o son contigo las personas? 4. ¿Si fuera el caso en que deberías mejorar? <ul style="list-style-type: none">Los docentes leen el texto e interpretan los objetivos en forma silenciosa y luego se dialoga en parejas. Se da a conocer el propósito de la sesión del día de hoy.

Hoy mostrarán evidencias de la comprensión de la diferencia entre el egoísmo y la humildad.

Para realizar el trabajo que normas de convivencia debemos practicar, eligen algunas normas.

- Prestar atención a las indicaciones de la profesora.
- Respetar a los compañeros.
- Trabajar en equipo y o en parejas.

DESARROLLO

- Mediante la dinámica busca tu otra mitad se forman equipos de trabajo, para ello los docentes participantes tendrán que buscar a su compañero que tenga una tarjeta con el antónimo de la palabra que tiene en la tarjeta.

El egoísmo es una actitud del ser humano que asume que los deseos, necesidades y exigencias de los otros no son tan importantes como los propios

Humildad

Es la característica que define a una persona modesta, alguien que no se cree mejor o más importante que los demás en ningún aspecto.

Ausencia de soberbia.

Una persona humilde no es egoísta ni egocéntrica, no se centra en su propia persona y sus logros ni busca destacarse ante los demás. De esta manera su accionar es objetivo y no se deja llevar por lo subjetivo.

Se entrega a cada equipo de trabajo un papelote y plumones, se les pide demostrar ante la maestra y demás compañeros.

- Felicitamos a todos por el esfuerzo realizado en su participación.

CIERRE

- Se evalúa el trabajo a través de una lista de cotejo.
- Solicita a los docentes que expresen cómo se sintieron en el trabajo, si les fue fácil, y en qué les ayudará esta actividad para el trabajo en la escuela.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 11

DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA: Colegio Cooperativo “César Vallejo”
1.2. TIEMPO : 3 horas
1.3. FECHA :
1.4. DOCENTE : Estefany Carrasco Chuje

TÍTULO DE LA SESIÓN: Valoración del bienestar

PROPÓSITO DE LA SESIÓN: Los docentes identifican la importancia de valorar el bienestar.

COMPETENCIA Y CAPACIDAD A TRABAJAR EN LA SESIÓN

DIMENSIÓN	CAPACIDAD	ACTITUD
Interés empático	Identifican la importancia de valorar el bienestar.	Trabajo en equipo, respeta las opiniones de sus pares.

PREPARACION DE LA SESION DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en esta sesión?
<ul style="list-style-type: none">Elaborar una lectura de las imágenes.Contabilizar los papelotes y plumones.Elaborar un organizador visual enfatizando la valoración del bienestar.	<ul style="list-style-type: none">Lectura sobre la valoración del bienestar.Papelotes y plumones.Ficha informativa sobre las pautas para valorar nuestro bienestar.

Momentos de la sesión
INICIO <ul style="list-style-type: none">Se inicia con las palabras de Bienvenida a todos los docentes participantes del taller.Para iniciar el trabajo se muestra la siguiente imagen: ¿QUÉ ES EL BIENESTAR INTEGRAL? El bienestar integral tiene que ver con la satisfacción de necesidades en los ámbitos: físico, social, intelectual y emocional. Para que puedas tener un bienestar integral es adecuado tener una alimentación saludable, así como favorecer el cuidado de la salud física.  <p>Luego de observar las imágenes y leer la información.</p> <p>Responden:</p> <ol style="list-style-type: none">¿Qué es para ti el bienestar integral?¿Cuentas con todos esos bienes?

3. ¿Valoras tus bienes?
 4. ¿Si lo tuvieras ahora, lo valorarías?
- Los docentes leen el texto e interpretan los objetivos en forma silenciosa y luego se dialoga en parejas.
- Se da a conocer el propósito de la sesión del día de hoy.

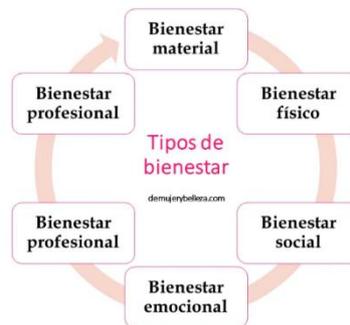
Hoy mostrarán evidencias de la valoración del bienestar.

Para realizar el trabajo que normas de convivencia debemos practicar, eligen algunas normas.

- Prestar atención a las indicaciones de la profesora.
- Respetar a los compañeros.
- Trabajar en equipo y o en parejas.

DESARROLLO

- Mediante la dinámica busca tu otra mitad se forman equipos de trabajo, para ello los docentes participantes tendrán que buscar a su compañero que tenga una tarjeta con el antónimo de la palabra que tiene en la tarjeta.



1. UNA DIETA EQUILIBRADA

Casi todas las enfermedades actuales vienen provocadas por una mala alimentación, originadas también por exceso de peso. La diabetes, los problemas óseos, los riesgos de ataques al corazón o los problemas circulatorios son los más habituales.

2. MANTENTE EN FORMA

Para ello, realizar ejercicio regularmente nos ayuda a cuidar y mantener un peso corporal equilibrado y proteger nuestro sistema inmunológico. También te permite liberar ese exceso de energía acumulado durante el día que puede derivar en ansiedad, depresión o estrés.

3. LLEVA A CABO UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

El estilo de vida está ligado y deriva de nuestra forma de ser, de cómo nos queramos afrontar a los problemas y como encaremos nuestras relaciones personales. Todo eso nos condiciona a sentir de una forma u otra.

Por eso es importante decidir cómo queremos vivir y que estilo de vida nos apetece: hacer las cosas deprisa y con estrés o, por el contrario, tomarnos tiempo y hacer las cosas a un ritmo de vida saludable que nos permita también disfrutar de nosotros mismos y de las personas de nuestro alrededor.

4. DA LO MEJOR QUE TIENES

La vida te regala lo que tú le das. Cuando disponemos de un corazón tan inmenso y nos atrevemos a regalarlo con cuidado y mimo, conseguiremos el don de la alegría, el optimismo y el amor puro. También atraerás muchísimas posibilidades.

5. NO LIMITES TUS PENSAMIENTOS

Todos somos únicos y alucinantemente capaces. Hay una frase que me encanta usar en mis sesiones y día a día: "si eres capaz de soñarlo, es porque tu cuerpo es capaz de llevarlo a cabo".

Muchas veces, nosotros mismos nos ponemos límites injustificados. Ser conscientes de nuestros pensamientos negativos es un ejercicio vital. Todos estamos capacitados para lo que queramos, solo tenemos que abrirnos y creer en nosotros. Y lo más importante, no dejar de intentarlo nunca. Ya solo por el hecho de intentarlo te llevarás grandes sorpresas.

6. CUIDA TU AUTOESTIMA PARA VALORAR MÁS TU VIDA

Te invito a que hagas una lista sincera de lo que como niño te hubieras atrevido a realizar y como adulto no para que seas consciente. Es importante no condicionarnos por los demás ni tener miedo al ridículo. Al fin y al cabo, es tu vida, cada uno tiene sus valores y formas de verla.

¿Qué más te da que otro no lo acepte? El que se va a sentir feliz de haberse atrevido eres tú. Atrévete entonces.

7. NO TE AFERRES AL PASADO

Es normal que con el paso del tiempo arrastres una mochila emocional llena de malos momentos que te permitieron un aprendizaje inmenso de cantidad de situaciones que hoy ya sabes enfrentar. Pero es bueno que no estés agarrándote a esos momentos. Soltar, dejar marchar, es muy importante para crecer interiormente.

8. NO DEPENDAS DE LOS DEMÁS

Es maravilloso compartir tu vida con otras personas, pero si un día la relación acaba debes ser capaz de seguir hacia adelante. La única persona con la que sabes que siempre podrás contar eres tú mismo.

9. EQUILIBRA TU MENTE Y CUERPO

Es necesario sentirnos bien con nosotros mismos y ser consecuentes de nuestros actos. Si conseguimos un equilibrio entre nuestra mente y cuerpo tendremos una vida más saludable y podrás compartir con los demás lo mejor de tu persona y corazón.

Cuéntanos cómo te sientes si te animas a poner en práctica estos consejos como hábito en tu vida y comparte tus sensaciones positivas. Hay veces que no somos conscientes que con pequeños pasos podemos conseguir grandes caminos y lugares donde desear estar. Aprende a valorar más tu vida y sé todo lo feliz que te mereces ser.

Se entrega a cada equipo de trabajo un papelote y plumones, se les pide demostrar ante la maestra y demás compañeros.

- Felicitamos a todos por el esfuerzo realizado en su participación.

CIERRE

- Se evalúa el trabajo a través de una lista de cotejo.
- Solicita a los docentes que expresen cómo se sintieron en el trabajo, si les fue fácil, y en qué les ayudará esta actividad para el trabajo en la escuela.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 12

DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA: Colegio Cooperativo “César Vallejo”
1.2. TIEMPO : 3 horas
1.3. FECHA :
1.4. DOCENTE : Estefany Carrasco Chuje

TÍTULO DE LA SESIÓN: Fatiga compasiva o por compasión

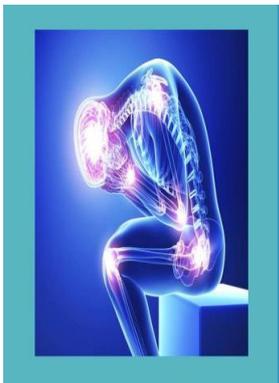
PROPÓSITO DE LA SESIÓN: Los docentes identifican las pautas para salir de un estado de fatiga compasiva.

COMPETENCIA Y CAPACIDAD A TRABAJAR EN LA SESIÓN

DIMENSIÓN	CAPACIDAD	ACTITUD
Interés empático	Identifican pautas de cómo salir de una fatiga compasiva.	Trabajo en equipo, respeta las opiniones de sus pares.

PREPARACION DE LA SESION DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en esta sesión?
<ul style="list-style-type: none">Elaborar una lectura de las imágenes.Contabilizar los papelotes y plumones.Elaborar un afiche enfatizando pautas para superar la fatiga compasiva.	<ul style="list-style-type: none">Lectura sobre la valoración del bienestar.Papelotes y plumones.Ficha informativa sobre la fatiga compasiva o por compasión.

Momentos de la sesión
INICIO <ul style="list-style-type: none">Se inicia con las palabras de Bienvenida a todos los docentes participantes del taller.Para iniciar el trabajo se muestra la siguiente imagen: La fatiga por compasión está debidamente relacionada con la disminución de los niveles de satisfacción debido a la compasión, además del empeoramiento del estrés traumático secundario y el burnout, entendido como dimensiones que afectan la calidad de vida del trabajador. <div data-bbox="437 1615 716 1998"></div> <div data-bbox="735 1641 1251 1966"><p>DEFINICIONES PRINCIPALES</p><p>¿Qué es la fatiga por compasión?</p><p>“Estado de agotamiento y disfunción biológica, psicológica y social, resultado de la exposición prolongada al estrés por compasión y todo lo que ello evoca” (Lynch & Lobo, 2012)</p><p>“La fatiga por compasión como cualquier otra forma de fatiga, reduce nuestra capacidad o nuestro interés en soportar el sufrimiento de los demás” (Figley, 2002)</p><p>La fatiga por compasión o desgaste por empatía es una forma de estrés traumático secundario, siendo Charles Figley quien acuñó el término en 1995. En la actualidad es un concepto en evolución dentro la Psicotraumatología.</p></div>

Luego de observar las imágenes y leer la información.

Responden:

1. ¿Usted cómo se siente en estos momentos?
 2. ¿Cree usted que está en un estado de fatiga?
 3. ¿Qué está habiendo para salir de eso?
 4. ¿Si no lo está, se siente en condiciones para ayudar a los demás?
- Los docentes leen el texto e interpretan los objetivos en forma silenciosa y luego se dialoga en parejas.

Se da a conocer el propósito de la sesión del día de hoy.

Hoy mostrarán evidencias de la identificación de la fatiga compasiva.

Para realizar el trabajo que normas de convivencia debemos practicar, eligen algunas normas.

- Prestar atención a las indicaciones de la profesora.
- Respetar a los compañeros.
- Trabajar en equipo y o en parejas.

DESARROLLO

- Mediante la dinámica busca tu otra mitad se forman equipos de trabajo, para ello los docentes participantes tendrán que buscar a su compañero que tenga una tarjeta con el antónimo de la palabra que tiene en la tarjeta.

¿Cómo reducir la fatiga compasiva?

De acuerdo a la doctora Stephanie Hogue, debiéramos seguir estos consejos para mitigar los problemas causados debido a la fatiga por compasión.

1. Practicar el Autocuidado.

- Mantener tu bienestar físico (dormir bien, comer bien, hidratarte y hacer ejercicio).
- Asegurar tu bienestar emocional (Meditación / yoga / terapia / salidas recreativas).
- Tomar un tiempo para ti.
- Poner límites.
- Confiar en su red de apoyo. (profesional, familiar, social).
- Hacer actividades que te producen alegría.
- Cualquier cosa que hagas para ti, hazla constantemente.
- “No se puede servir desde una tasa vacía”, “Cuídate primero”.

2. Reconocer tus síntomas

- Aprende tus síntomas personales.
- Revisate tú mismo.
- Llena el cuestionario de calidad de vida profesional “ProQOL” (www.proqol.org)

3. Limitar el consumo de “trauma”.

- Evalúa críticamente tu consumo de medios.
- Toma descansos cuando sea necesario.
- Encuentra alternativas.

4. Generar una lista de autocuidado laboral

- Crea un espacio de trabajo confortable.
- Sea intencionado con la programación de su itinerario.
- Haz una pausa para tus comidas.
- Delega tareas.

Se entrega a cada equipo de trabajo un papelote y plumones, se les pide demostrar ante la maestra y demás compañeros.

Felicitemos a todos por el esfuerzo realizado en su participación.

CIERRE

- Se evalúa el trabajo a través de una lista de cotejo.
- Solicita a los docentes que expresen cómo se sintieron en el trabajo, si les fue fácil, y en qué les ayudará esta actividad para el trabajo en la escuela.