



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Universidad Pedagógica Nacional

Unidad 095, Azcapotzalco

“Educar para transformar”

“Propuesta de taller pedagógico para el desarrollo de competencias emocionales en niñas de un orfanato de la Ciudad de México”

Proyecto de intervención
que para obtener el grado de
Licenciada en Pedagogía
presenta
María Nazareth Díaz Navia

Asesor: Dr. Víctor Manuel Santos López

Ciudad de México, 2022

Dedicatoria

En memoria de mi abuelita Rosa Rafaela Campos Lupian

Agradecimientos

 Mi profundo agradecimiento a mi mamá Martha y a mi hermana Sara, que desde un inicio me brindaron su apoyo incondicional y el ánimo para no desistir de mi proyecto de vida. Gracias por creer en mí y por compartir conmigo el tiempo, los consejos, los abrazos, por ser mi inspiración y mi fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de mis anhelos más deseados.

 También quiero expresar mi agradecimiento a todos mis Maestros y Maestras de la Universidad Pedagógica Nacional por confiar en mí, por guiarme y por aportar sus valiosos conocimientos para mi formación académica.

Índice

Dedicatoria	
Agradecimientos	
Prefacio	1
Introducción	2
Capítulo I	
1. Problematización	
1.1 Justificación del problema	5
1.2 Planteamiento del problema y preguntas de investigación	8
1.3 Objetivo general y específicos	13
1.4 Supuestos de intervención	14
1.5 Alcances y limitaciones del proyecto	15
Capítulo II	
2. La pedagogía y sus posibilidades para trabajar la educación emocional en los jóvenes	
2.1 Un breve acercamiento a la pedagogía	17
2.2 La dimensión afectiva: emociones, sentimientos y estados de ánimo .	25
2.2.1 Hablemos de emociones	26
2.2.2 Características de las emociones	30
2.2.3 Emociones básicas	35
2.2.4 Ahora hablemos de sentimientos	39
2.2.5 Y qué tal si comentamos sobre los estados de ánimo	42
2.3 La dimensión afectiva alterada: estados alterados, angustia, ansiedad, depresión, irritabilidad, etc.	45
2.4 La educación emocional y las competencias emocionales	63
2.4.1 Tipos de competencias emocionales	76
○ Autoestima	
○ Autoconcepto	
○ Autonomía	
○ Empatía	
○ Relaciones sociales y asertividad	
2.4.2 Buentrato	86
2.5 Pedagogía de la afectividad	88

Capítulo III

3. Diagnóstico para la intervención

3.1 Generalidades sobre el diagnóstico pedagógico	96
3.2 Población sujeta a investigación	103
3.3 Presentación de los aspectos del diagnóstico	103
3.4 Técnicas e instrumentos	103
3.5 Resultados de técnicas e instrumentos	105
3.5.1 Entrevistas	108
3.5.2 Análisis de documentos	112
3.6 Encuesta a la población sujeta a investigación	114
3.7 Resultados de la encuesta	115
3.8 Conclusiones del diagnóstico	129

Capítulo IV

4. Diseño instruccional del taller pedagógico

4.1 Plan de intervención	131
4.2 Recomendaciones para las sesiones del taller	134
4.3 Planeación didáctica de las sesiones	136
▪ Conclusiones	151
▪ Recomendaciones generales	157
▪ Fuentes	158
▪ Anexos	166
▪ Glosario	170

Prefacio

Es importante que se nos instruya en el desarrollo de competencias emocionales con el fin de aprender a gestionar, a dirigir y gobernar las emociones y los sentimientos para lograr un equilibrio mental. Asumo que no hay emociones y sentimientos buenos ni malos, todos cumplen un propósito, tienen una razón de ser y forman parte de nuestra vida cotidiana.

Actualmente enfrentamos la pandemia de SARS-CoV-2 o también conocida como Covid-19. Una pandemia que ha causado el deceso de personas en todo el mundo. En mi opinión, considero que debemos estar alertas para futuros escenarios hostiles y prevenir la mutación del virus; tratar de evitar el aumento de contagios masivos y prepararnos para cuidar la salud. En este sentido, debemos aprender a cuidar no solo el cuerpo físico sino también la mente. Debemos adquirir hábitos que contribuyan a mantener el cuerpo fuerte y saludable, así como una salud mental. Me parece que el impulsar la educación emocional disminuiría radicalmente los diagnósticos de enfermedades mentales y, por ende, la población de hospitales psiquiátricos. Incluso la regulación de las emociones y los sentimientos permitiría adaptarnos a los cambios tan vertiginosos, respondiendo de la mejor manera posible ante las vicisitudes de la vida.

Hoy en día se tiene la propuesta de hacer partícipe la pedagogía en los asuntos educativos vinculados con las emociones. El propósito es formar mejores ciudadanos a través de las competencias emocionales, las cuales son necesarias para alcanzar un equilibrio emocional y un bienestar social. Por lo cual, es necesario instruir a las personas con herramientas con las que puedan ser autosuficientes, autoeficaces, autoeficientes, automotivantes emocionalmente. Sin duda alguna, la formación emocional comienza desde casa, continua en instituciones escolares y debe seguir durante toda la vida en ámbitos informales y no formales. Creo que solo así podemos conseguir mejores sociedades que le den un mejor sentido, comprensión y valoración a la vida.

Introducción

“Se pueden adquirir conocimientos y consciencia a lo largo de toda la vida, pero jamás en ninguna otra época de su existencia una persona volverá a tener la pureza y el desinterés con que, siendo joven, se enfrenta a la vida”. (Fidel Castro)

Este trabajo se propone desarrollar e implementar un taller que involucre el desarrollo de competencias emocionales desde una visión pedagógica. Visto de esta forma, la propuesta es llevar a cabo el taller en ámbitos de educación formal, informal y no formal. Así mismo, para proponer el taller se llevó a cabo una preparación previa a través de la investigación – acción.

Debe señalarse que en este tipo de investigación se tuvo un acercamiento al contexto en el que se desenvuelve un grupo de niñas que habitan un orfanato en la Ciudad de México; con el fin de identificar y comprender una de las problemáticas que se vive en el orfanato, en este caso la falta de gestión en las emociones.

Al llevar a cabo la investigación también se identificaron las especificidades tanto de la educación emocional en particular las competencias emocionales, como de la afectividad y de la pedagogía. A tal grado que se busca articular la pedagogía con la afectividad y la educación emocional. Desde una perspectiva más general en lo esencial, se busca fomentar una educación integral que involucre la gestión y regulación de las emociones, sentimientos y estados de ánimo.

Pues bien, en el Capítulo I <Problematización> se encuentra descrita la justificación del problema, que implica por qué es importante realizar la investigación y cuál será el beneficio. Evidentemente hay razones de tipo científico, social, cultural, político, que fundamentan la realización del estudio. Además, este capítulo se conforma de los supuestos de intervención, del objetivo general y de los objetivos particulares formulados de manera clara y específica; incluso se resalta el propósito de la investigación.

También se describe el problema de manera concreta a través de una argumentación sólida, para lo cual se planteó de lo general a lo particular. Por consiguiente, también se plantean las preguntas de investigación, a fin de establecer qué se desea saber, incluido el alcance y limitaciones del proyecto.

En el capítulo II <La Pedagogía y sus posibilidades para trabajar la educación emocional en los jóvenes>, se presenta el marco teórico abordando temas como la pedagogía, la dimensión afectiva y alterada, desde luego la educación emocional, las competencias emocionales y la pedagogía de la afectividad.

Dentro de este marco la información recabada sobre los temas presenta conceptos ordenados y relacionados entre sí. En este punto se analiza a manera de revisión las investigaciones del tema, con el objetivo de conocer más sobre él, su viabilidad, sus aportaciones e innovaciones.

De igual manera se plantean las similitudes y diferencias entre posturas teóricas que han estudiado temas semejantes, todo ello con el objetivo de fundamentar teóricamente el proyecto de intervención. Además, se indica desde que perspectiva teórica se realiza la investigación.

Por consiguiente, en el marco teórico se define el uso de la pedagogía con la afectividad y su relación con la educación emocional. En este sentido, se asume que es de suma importancia la regulación emocional de los sujetos. Asimismo, se entiende que la pedagogía no debe dejar al azar la formación emocional y el desarrollo integral de las personas.

Capítulo III <Diagnóstico para la intervención> en esta sección se describe el contexto, las características de la muestra y se presentan los aspectos del diagnóstico, que abarcan desde lo socio-histórico, rasgos culturales hasta las constantes ideológicas. También podemos encontrar la orientación metodológica general con la que se abordó el objetivo de estudio, es decir, una metodología mixta (cualitativo y cuantitativo). Así mismo, se incluye la orientación cualitativa mediante el método de investigación-acción.

Capítulo IV <Diseño instruccional del taller pedagógico>. Este apartado presenta un plan de intervención que implica ver el taller en su conjunto y a partir de ahí desprender las sesiones individuales. Las secuencias didácticas de la planeación permitirán la ejecución de la intervención del proyecto, ya que se describe sesión por sesión, mencionando el tema que se abordará, el objetivo de cada sesión y se describe el desarrollo de las actividades.

Finalmente, las conclusiones generales donde se menciona que el fomento de la educación emocional debe ser tratado como un asunto transversal, debe tener más presencia en el currículum educativo, en planes y programas de estudio de todos los niveles de la educación y debe ser prioridad a fin de obtener un resultado de bienestar social.

De ese modo la pedagogía busca ayudar positivamente en el desarrollo integral de la sociedad. En definitiva, la propuesta desea articular la pedagogía, la afectividad y la educación emocional como herramientas que formen personas capacitadas para afrontar las demandas de la vida.

Por último, se incluyen las recomendaciones para tener en cuenta los detalles que hicieron falta por abordar, y darle continuidad al proyecto de tal manera que se logre cumplir el objetivo de la intervención. También se presentan algunos anexos y un glosario que puedan ser de apoyo para el desarrollo e implementación del taller pedagógico (Cultivando emociones).

Capítulo I

1. Problemática

“El gran descubrimiento de mi generación es que los seres humanos pueden alterar sus vidas al alterar sus actitudes mentales”.

(William James)

1.1 Justificación del problema

Este trabajo se propone fomentar el uso de competencias emocionales en un orfanato, ya que desde mi punto de vista este sector de la sociedad ha sido muy invisibilizado por parte del Estado. Estoy convencida que una niñez infeliz no determina la vida, además no debemos ser indiferentes ante la desgracia de los demás, ya que al ser indiferentes somos partícipes de esa desgracia.

Por otra parte, suele suceder que este sector de la sociedad concibe su destino como carentes de esperanzas. Sin embargo, son personas que importan y merecen la protección y cuidado del Estado, así como la educación que se estipula en el artículo 3° de la Constitución y en ese sentido, la pedagogía debe involucrarse para formar sujetos con pensamiento crítico y con habilidades socio-emocionales.

Por consiguiente, al observar y analizar el contexto de la población de estudio despertó en mí la preocupación por la estabilidad y salud emocional de las niñas del orfanato, quienes han vivido vicisitudes difíciles de afrontar y al pertenecer a un orfanato, se les cataloga como parte de un sector marginado con escasas posibilidades de tener una buena formación educativa. Debido a esto, considero importante que las niñas del orfanato adquieran las habilidades necesarias para automotivarse y autogestionar sus emociones de manera eficaz y eficiente.

Por difícil que parezca hacer frente a la situación actual del desequilibrio emocional en el orfanato considero que, como seres emocionales somos capaces de alcanzar el equilibrio emocional que da lugar a la salud mental y previene enfermedades que se pueden manifestar en otras partes del cuerpo.

La pedagogía puede causar un impacto social positivo al fomentar la enseñanza-aprendizaje de competencias emocionales. A través de la historia nos damos cuenta de la necesidad de evolucionar en la parte cognitiva y emocional, a fin de formar sociedades integradas por sujetos que no repriman sus emociones, que no se autolesionen, que no se autodenigren y que sean capaces de automotivarse, conociéndose, reconociéndose y relacionándose de manera sana intrapersonal e interpersonal.

Sin duda alguna la vida está sujeta a constantes cambios, es por ello que la educación debe cambiar e innovarse ajustándose a las necesidades actuales o bien al contexto de tal manera que, la pedagogía debe diseñar y promover metodologías que integren a las personas en la educación afectiva. Además, la pedagogía puede participar tanto en el ámbito de la educación formal como en el ámbito informal y no formal reconstruyendo el tejido social de bienestar.

Por otra parte, la pandemia evidenció la necesidad de atender a la brevedad posible la situación emocional en la que estamos inmersos, es por ello que la educación emocional debe tener más presencia en los planes y programas de estudio de todos los niveles y ámbitos educativos. La pedagogía puede lograr un cambio fundamental en la forma en cómo vemos el mundo y actuamos conforme a nuestras emociones.

Cabe señalar que las niñas del orfanato pertenecen a un grupo social que carece de educación y tecnología que en virtud de sus condiciones de existencia tienen formas de socialización desprovista de las herramientas materiales, sociales y afectivas. Es decir, las niñas no acuden directamente a una institución educativa como tal, sino que reciben clases de educación básica dentro del orfanato por medio del voluntariado de algunos docentes, que en sus tiempos libres acuden al orfanato para impartir sus clases sin fines de lucro.

Aunado a esto el orfanato ha solicitado el apoyo de la SEP (Secretaría de Educación Pública) para contar con una plantilla de docentes que puedan impartir clases de tiempo completo, y asimismo los docentes reciban por parte de la SEP el pago correspondiente por sus labores. Por último, Nathaniel Branden, (2020) expresa como el acto pedagógico debe enseñar el respeto y a gestionar los sentimientos y las emociones vinculadas a la conciencia, de tal manera que se puede aceptar el sentimiento y la emoción sin tener que estar dominados por ellos. Así mismo “podemos aprender a reconocer y aceptar nuestras emociones sin perder nuestra mente” (p. 281).

1.2 Planteamiento del problema y preguntas de investigación

○ Problemática

Para comenzar me referiré al orfanato como <Casa-Hogar> a petición de los responsables de esta institución, ya que desean que el orfanato se mantenga en el anonimato y que se les mencione con este seudónimo por seguridad de las niñas. Pues bien, llegue a <Casa-Hogar> cuando estudiaba el quinto semestre de la Universidad en el 2019 y cursaba la materia de Investigación educativa. En esta materia me pedían desarrollar un proyecto de intervención pedagógica. El propósito principal de este proyecto era comenzar el trabajo de titulación, con el fin de llevar un adelanto para la materia de Seminario de Tesis que cursaría en sexto semestre.

El profesor a cargo de la materia de Investigación educativa nos dio la libertad de elegir el tema y el contexto para desarrollar el proyecto. Reflexioné acerca de la gran cantidad de temas que sobreabundan en la educación, y por consiguiente la gran cantidad de problemas que presenta la educación en México.

Determiné abordar el tema de las competencias emocionales y estudiar un contexto que desde mi punto de vista se encuentra olvidado o invisibilizado por el Estado como es el caso de los orfanatos. De esa manera decidí llevar a cabo mi intervención pedagógica en este tipo de institución. Posteriormente, investigué en internet varios orfanatos y me dirigí al domicilio de cada uno para concertar una cita, para exponer mis intenciones y recibir la aprobación de alguno de los orfanatos para llevar a cabo mi intervención.

Finalmente tuve respuesta de <Casa-Hogar>, la institución me recibió y aceptó el motivo de mi investigación siempre y cuando mantuviera su anonimato. Después con previa autorización de parte de <Casa-Hogar> se me permitió exponer la ubicación la cual se encuentra en Sta. María la Ribera con C.P. 06400 de la alcaldía Cuauhtémoc CDMX., para demostrar que sí existe el orfanato.

Una vez expuestas mis intenciones de investigación con la directora de <Casa-Hogar> comencé por observar el campo de trabajo. La directora me presento con las maestras y cuidadoras, después observé a los sujetos de estudio y evidentemente el contexto revela muchas carencias como la falta de recursos básicos de los cuales el Estado no provee. Tanto en <Casa-Hogar> como en muchos otros orfanatos, escuelas, albergues para migrantes, etc., hay muchos problemas que atender. En el caso de <Casa-Hogar> me percaté que hay un alto índice de ansiedad, depresión e irritabilidad en las niñas de 12 a 15 años de edad.

Sin embargo, al seguir observando y analizando noté que también salieron a relucir los síntomas de tristeza, abandono, soledad, baja autoestima, angustia, enojo y frustración, síntomas que parecen virales y contaminan a las niñas más susceptibles o de menor edad.

Al seguir indagando las maestras y las cuidadoras me comentaron que muchas de las niñas fueron violentadas por sus padres biológicos, y las que en algún momento fueron adoptadas también fueron violentadas por sus padres adoptivos o explotadas con trabajos forzados, por tal motivo tuvieron la necesidad de volver al orfanato. Al conocer esta información comencé a considerar como implementar las competencias emocionales para mis sujetos de estudio.

El hecho de que un niño o niña se sienta desprotegido y desvalido provoca inestabilidad, lo cual permite que reprima sus emociones no hablando de lo que siente y piensa, es por eso que para demostrar su enojo golpea objetos. En suma, los patrones misóginos y patriarcales fomentan la agresividad y la violencia manifestándose en la cultural. Esto es evidente al permear en el tejido social como violencia de género.

El abandono es un problema social que en la actualidad se incrementa dado que la mayoría de personas trabaja, y al mismo tiempo descuidan a sus hijos y hay casos en donde simplemente los abandonan de forma indefinida; en el caso de estas niñas han afectado su conducta emocional.

Algunos tipos de conductas como la agresiva, la ansiedad, la depresión entre otras que posiblemente se presentan en la niñez del ser humano, llegan a tener probabilidad en convertirse en una conducta habitual en la etapa adulta. Entonces, si no se logra atender o controlar a tiempo un porcentaje elevado de los adolescentes abandonados se vuelven padres a temprana edad, y por el propio problema que han venido manejando utilizan el mismo patrón que usaron con ellos dejando a sus hijos en desidia.

Ahora bien, en <Casa-Hogar> cuentan con programas que tienen directrices explícitas sobre cómo debería manejarse e incorporarse la educación emocional y sin duda cuentan con objetivos generales, pero carecen de acciones o programas concretos. Por ello, se han apoyado de conferencias de parte de un grupo voluntario y altruista para compartirles a las niñas pláticas del cuidado y de la atención emocional.

Cabe mencionar que anteriormente la educación básica en México solo contemplaba la asignatura de (Formación Cívica y Ética) en el currículum en donde se abordaba el desarrollo emocional de los discentes, sin embargo, esto resultó insuficiente para atender la educación emocional.

Actualmente se ha incorporado la “Educación socioemocional” en los planes y programas de estudio para educación básica a través de la <Nueva Escuela Mexicana> por parte de la SEP. Este programa se llama “Aprendizajes clave para la educación integral” y básicamente busca que la educación en México adopte una perspectiva integral en función de la práctica socioemocional y que incluya aspectos cognitivos, emocionales y éticos.

Evidentemente esto implica ir más allá del aprendizaje académico tradicional o convencional y estar consciente del reto que representa. Por lo cual, mi participación en <Casa-Hogar> será actuar como mediador desde una postura más humana donde se resalten y respeten las diferentes formas de actuar, de pensar, de opinar, etc., y por supuesto, fomentar el autoconocimiento, la escucha activa, la empatía y la regulación de emociones con el fin de hacer frente al estrés, a las

preocupaciones y atender el amor propio sin referirme al narcisismo sino al equilibrio de la persona en su autoestima.

Es un reto importante y consiste en modificar los paradigmas, dejar de centrarse en intervenciones reactivas y desconectadas para hacer hincapié en la importancia de la prevención, y fomentar las competencias emocionales en nuestra sociedad. La idea es concebir la prevención como un enfoque útil a lo largo de la vida.

De modo que tanto la ansiedad como la depresión y la irritabilidad se consideran tres de los desórdenes psicológicos de mayor registro en los centros de salud en población en general. Por lo tanto, considero importante fomentar las competencias emocionales a través de la pedagogía de la afectividad para lograr la resolución de problemas en lugar de evitar las situaciones que provocan el desequilibrio emocional.

Así mismo facilitar estrategias saludables y eficaces, es decir, realizar acciones de promoción, prevención y protección que contribuyan al mejoramiento de las condiciones de la salud mental. A fin de lograr promover y fomentar estilos de vida favorables tales como el desarrollo de relaciones positivas, la resolución de conflictos, los pensamientos positivos y la esperanza con la consiguiente mejora de su nivel de asertividad, el buentrato y la autonomía.

Por un lado, el desafío consiste en aumentar la conciencia sobre la importancia de las competencias emocionales, en general todavía hay personas que no reconocen la importancia de estas capacidades. Por otro lado, la mentalidad que prevalece todavía dista mucho de reconocer la imperiosa necesidad de cambiar el modelo que identifique la prevención como prioridad principal.

Cabe mencionar que para lograr formular la hipótesis del proyecto consideré algunos elementos que me sugirieron mis maestros, por ejemplo, la escucha activa, mantener una postura de análisis, de entender y comprender el contexto, observar sin emitir juicios, mantener una comunicación cordial con las maestras y las cuidadoras y en especial con las niñas, lo cual me permitiría tener un acercamiento

y de alguna manera lograr ganar la confianza de las niñas para conocer la historia de cada una.

De ahí surge la pregunta, ¿de qué manera se pueden favorecer pedagógicamente competencias emocionales en niñas de un orfanato para que mejoren su autoestima, su confianza y su autoconocimiento? Con esta pregunta se trata de acotar el problema para tratar de abordarlo desde una perspectiva pedagógica y lograr diseñar una propuesta viable que fomente las competencias emocionales, a fin de mitigar el alto índice de ansiedad, depresión e irritabilidad en las niñas del orfanato.

- **Preguntas de investigación**

- **Pregunta principal**

¿De qué manera se pueden favorecer pedagógicamente competencias emocionales en niñas de un orfanato para que mejoren su autoestima, su confianza y su autoconocimiento?

- **Preguntas de apoyo**

- a) ¿En qué medida el confinamiento provocado por el Covid-19 influye en el estado emocional de las niñas del orfanato?
- b) ¿Qué tipo de estrategias de atención psicopedagógica ha realizado la institución para atender el estado socioemocional de las niñas que residen ahí?

1.3 Objetivo general y específicos

- **Objetivo general:** Diseñar una propuesta de taller pedagógico que aborde estrategias para el fomento de competencias emocionales en niñas de un orfanato de la CDMX encaminadas a mejorar su autoestima, su confianza y su autoconocimiento.

- **Objetivos particulares:**

1. Reconocer en qué medida padecen las niñas del orfanato <Casa-Hogar> diversas afectaciones en sus estados emocionales que impiden su desarrollo psicofisiológico.

2. Precisar los elementos pedagógicos que habrán de incorporarse para el taller considerando la educación emocional.

3. Caracterizar las competencias emocionales como una herramienta útil para trabajar la dimensión afectiva de niñas que residen en <Casa-Hogar>.

1.4 Supuestos de intervención

- a) Las competencias emocionales son instrumentos que ayudan a favorecer que los sujetos puedan formarse de manera integral en la educación y puedan desarrollarse de manera asertiva en sus relaciones socio-afectivas con el aprendizaje.

- b) Las competencias emocionales permiten coadyuvar a mejorar los niveles de autoestima, confianza y autoconocimiento en los sujetos. Acceder a identificar, manejar, valorar y actuar conforme al criterio propio, interés y estado emocional.

- c) La pedagogía puede articular la práctica de competencias emocionales a través del fomento de la educación socio-emocional posibilitando mitigar problemas de ansiedad, angustia, depresión, etc. Así mismo permite instruir a los sujetos para que aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales aflictivos.

- d) La pedagogía puede diseñar e innovar estrategias que didácticamente faciliten la comprensión y el aprendizaje de la educación socio-emocional a través de actividades lúdicas, que sean motivantes para hacer de un hábito las competencias emocionales.

1.5 Alcances y limitaciones del proyecto

Como alcances se pretende lograr que la pedagogía tenga un impacto social al fomentar las competencias emocionales con las cuales los sujetos podrán conocerse, reconocerse, nombrar las emociones propias e identificar las emociones de las personas afines o con las que se desenvuelven en el mismo entorno.

Aunado a esto se aspira a que la muestra adquiriera las competencias básicas para automotivarse, autogestionar emociones, desprenderse de emociones y sentimientos reprimidos, valorarse como personas y sanar heridas profundas que, por supuesto llevarán tiempo, pero que con dedicación y constancia se lograran sanar.

Además, se desea alcanzar que la muestra se desenvuelva en un ambiente cordial, de respeto mutuo y con armonía. Por ello, es importante trabajar con estrategias dinámicas que involucren empatía, respeto, trabajo colaborativo, integración, comunicación. La muestra es un pequeño grupo conformado por personas sumamente valiosas que a la vez forman una familia, es decir, debido a la situación del orfanato cada integrante se tiene como apoyo mutuo, además del apoyo de sus docentes y cuidadoras.

Con respecto a los límites del proyecto me parece que la situación de confinamiento debido a la pandemia de Covid-19 ha sido el principal obstáculo para continuar el acercamiento con los sujetos de estudio. En este sentido, es importante observar y analizar las reacciones que el confinamiento ha provocado en la muestra. Muchas de las cuales seguramente han impulsado el desorden emocional, además de causar que los síntomas de angustia, depresión e irritabilidad se tornen con más fuerza.

La misma pandemia ha provocado diversas crisis de ansiedad, estrés, angustia, tristeza, violencia y estadísticamente todos estos casos entre otros se han incrementado y con mayor razón al llevar aproximadamente 15 meses de confinamiento. Evidentemente, esto afecta la salud mental y por ende la salud física de las personas adultas, cuanto más la salud de la niñez del país.

Pareciera que la familia es un soporte de apoyo, pero se han reportado muchos casos en donde es dentro del núcleo familiar donde se presentan más sucesos de estrés, ansiedad, depresión, irritabilidad y de muchos escenarios hostiles hasta llegar a la violencia e incluso intentos de suicidio. El confinamiento por Covid-19 acentuó esta realidad donde resalta la vulnerabilidad de la niñez en México.

António Guterres, (2020) Secretario General de la ONU menciona que “para muchas mujeres y niñas, la amenaza es mayor precisamente allí donde deberían estar más seguras. En sus propios hogares... Sabemos que los confinamientos y las cuarentenas son esenciales para reducir el COVID-19” párr.10. Por su parte Alejandra Buggs, (2020) argumenta que es una realidad el incremento de la violencia en un entorno familiar debido al confinamiento, “esto hace mucho más evidente esta violencia que viven las mujeres en ambientes que son sumamente adversos para ellas” (11:16).

Ahora bien, en instituciones como es el caso de orfanatos también requieren de una red de apoyo psico-pedagógico que intervenga para mitigar estos casos tan alarmantes que de no ser atendidos pueden dejar secuelas o daños irreversibles. Por consiguiente, busco que mi intervención este dirigida con base en un carácter pedagógico. De manera que la propuesta pedagógica no genere confusiones metodológicas o conceptuales asociadas a la psicología.

Para terminar, pero no por ello menos importante, me parece que otra limitante son los recursos para llevar a cabo la intervención del proyecto porque económicamente no se cuenta con el presupuesto suficiente para solventar gastos como son el uso internet, luz o bien gastos para el traslado al lugar de la intervención (cuando el semáforo epidemiológico lo permita), comidas, material didáctico, etc.

Capítulo II

2. La pedagogía y sus posibilidades para trabajar la educación emocional en los jóvenes

“El secreto de la existencia humana no sólo está en vivir, sino también en saber para qué se vive”.

(Fiódor Dostoyevski)

“No es la conciencia del hombre la que determina su ser, sino, por el contrario, el ser social es lo que determina su conciencia”.

(Karl Max)

2.1 Un breve acercamiento a la pedagogía

Para empezar, es importante comprender el papel de la pedagogía en la sociedad. Su razón de ser es la educación puesto que como especie humana necesitamos convertirnos en seres instruidos durante toda la vida. La pedagogía está presente tanto en la disciplina y normalización como en procesos de personalización. Por otra parte, la pedagogía se asocia a formas de control de comportamientos y participa en la configuración de creencias que van tejiendo los hilos de lo cotidiano, y a la vez la configuración de la conciencia del sujeto. En otras palabras, forma parte de los procesos de constitución de formas de conocimiento, identidad y conciencia.

Ahora bien, de acuerdo con Santos (2019) explica que:

La pedagogía es, ahora como ayer y, desde luego, mañana, la ciencia de la educación, sin complejos ni medias tintas, un gran dispositivo epistémico de hondas raíces teóricas y renovadas plataformas metodológicas que en sus operativos de anclaje cuantitativo o cualitativo, o aun en la fértil combinatoria de ambos, define problemas, formula hipótesis y traza modos de reunir datos para su consistente análisis en pos de resultados susceptibles de ayudar a la mejora sostenida del conocimiento educativo, que pueda servir para tomar

decisiones en torno a cuestiones de naturaleza individual o grupal previamente afirmadas bajo supuestos de verificabilidad empírica (p. 27).

En esta postura podemos apreciar que la pedagogía funge como ciencia autónoma con el propósito básico de mejorar cualquier tipo de educación o bien, solucionar los problemas de la educación e innovarla a fin de regular la experiencia educativa y generar experiencia regulada.

Hay que hacer notar que:

En la racionalización del conocimiento educativo lo que confiere a la pedagogía su estatus de ciencia, que trata de articular fines y medios en aras a la optimización formativa y el permanente desarrollo de los seres humanos, al margen de su edad y condición social o cultural (Santos, 2019, p.27).

En este sentido se comprende que la pedagogía es un saber que fusiona idea y experiencia práctica en torno a intervenir y gestionar la educación en contextos formales, no formales e informales de aprendizaje y crecimiento de los sujetos. Con un valor añadido que se hace patente a través de la innovación, y la posible transferencia de conocimientos mediante programas de formación del profesorado y de otros especialistas en el ámbito educativo.

Desde otra perspectiva “la pedagogía como disciplina científica es teoría, tecnología y práctica o investigación activa de la educación y de la intervención pedagógica; está sometida a los principios de metodología de investigación como cualquier disciplina científica” (Tourrián, J. 2019, p. 30).

De modo que, si trabajamos desde una mentalidad y mirada pedagógica orientada a la fundamentación de conocimiento necesario para la construcción de ámbitos de educación desde la actividad interna de los discentes, se podrá tener la capacidad de resolución de problemas. Por otra parte, me parece que la pedagogía es más que una técnica, se acerca más a la teoría, a la reflexión y al conocimiento del hecho y de los procesos educativos.

Porque si bien es cierto, la pedagogía es el conocimiento que se adquiere con el estudio de la realidad que llamamos educación. Cabe señalar que la pedagogía se apoya de otras ciencias para lograr solucionar los problemas educativos.

Ahora bien, en palabras de Velásquez de Bustamante et al., (2009) enfatizan que:

El concepto de pedagogía está referido al estudio intencionado, sistemático y científico de la educación, disciplina que tiene por objeto el planteo, estudio y solución del problema educativo. Por pedagogía también se entiende, el conjunto de normas, principios y leyes que regulen el hecho educativo sistemático (p. 14).

Con base en este concepto la educación es una actividad que siempre se va a denominar como práctica y la pedagogía como la ciencia que brinda el instructivo de cómo llevar a cabo esa práctica educativa. Porque la educación desempeña el hecho educativo y la pedagogía especula sobre el hecho educativo. Aunado a esto, me parece importante tener en cuenta que sin la existencia de la educación ya sea formal, informal y no formal no habría ciencia pedagógica, de igual manera sin la pedagogía la educación no tendría fundamentación científica ni teórica.

Recapitulando, Velásquez de Bustamante et al., (2009) ratifican que:

La pedagogía generalmente constituye la normativa general de la educación, en la problemática de la educación del ser humano, en forma universal, sistemática, formal y no formal. Por ello se determina la intencionalidad, principios y normas generales y específicas con propósitos definidos (p. 23).

Entonces resulta que la pedagogía como ciencia estudia y analiza los diferentes modelos y enfoques de la educación, así como los métodos que hacen posible la formación de las personas y la construcción de aprendizajes en el contexto educativo y social. Evidentemente la noción de pedagogía está ligada al contexto, a la cultura y a la parte educativa de cada momento histórico de donde han surgido diferentes concepciones y enfoques.

De tal manera que Díaz, M. (2019) postula que:

Hoy no podemos hacer abstracción de la noción de pedagogía y, sobre todo, de sus formas de realización en una diversidad de contextos de interacción social, especialmente cuando la transformación de las estructuras y relaciones de las realidades económicas, sociales, políticas y culturales denominadas globales, posfordistas o posmodernas han afectado las relaciones entre y dentro de los sujetos, sus experiencias y sus prácticas. En este sentido, resulta necesario comprender el papel que desempeña la pedagogía en la constitución de los nuevos tipos de relación e identidad sociocultural, educativa, profesional, etc., (p. 13).

Es notable que la conceptualización y uso de la pedagogía se ha definido por las constantes teorías y metodologías que le han dado forma, y en cierta manera han contribuido a configurar su identidad ontológica como conjunto de normas, prácticas, saberes, valores, etc. Por ello, también podemos preguntarnos lo siguiente ¿Por qué apostar por la pedagogía en lugar de las ciencias de la educación?

En función de lo planteado Cambi, F. (2005) destaca que:

La Pedagogía es siempre ciencia y política y filosofía, en cuanto se nutre y desarrolla justamente el método científico, pero también se coloca en un tiempo histórico-ideológico y asume una perspectiva ideológica-política, como también escoge valores y los argumenta o rigoriza el propio discurso según modelos racionales y críticos (p. 204).

Desde otra perspectiva Calzadilla (2004) alude que:

la pedagogía estudia el descubrimiento, apropiación cognoscitiva y aplicación adecuada y correcta de las leyes y regularidades de los procesos de aprendizaje, conocimiento, educación y capacitación y el conocimiento de las acciones para que tales procesos resulten eficientes y eficaces.

Dentro de este orden de ideas se observa que la pedagogía es una ciencia que posee un sistema teórico, armónico y en desarrollo. Que tiene como objeto de estudio la educación. Adicionalmente la pedagogía organiza, trabaja y explica la transmisión y apropiación del conocimiento en el aprendizaje y en la enseñanza.

Por lo tanto, desde mi punto de vista me parece que es necesario reconocer que la pedagogía es una ciencia social que tiene vida propia, que posee un espacio con especificidad de existencia, es decir, se ubica en el espacio-tiempo de la sociedad, se aventura en proponer en mejorar el currículum en sus contenidos y en cómo debería llevarse a cabo la educación, en qué condiciones y por qué. En suma, Franco Cambi, (2005) sostiene que:

La pedagogía –de esta manera- se convierte en un saber más sofisticado, más complejo/sutil, más cauteloso en la autocomprensión y más activo en la investigación sobre la propia teoría (sobre su forma, estatuto, función). Pero de esta manera se convirtió en un saber más elaborado: más autorregulado y por lo tanto también más orgánicamente productivo, siendo capaz de una mejor auto-proyección (p. 211).

Visto de esta forma es evidente que se debe apostar por la pedagogía que, por las ciencias de la educación, porque las ciencias de la educación no cuentan de manera específica con un objeto propio de estudio acerca de la educación; mientras que la pedagogía si atiende y estudia de manera específica el acto educativo a través de métodos, investigaciones y hallazgos que forman un sistema de conocimiento regulado por ciertas leyes y por su carácter de saber normativo y propositivo. Todas las ciencias de la educación son ramas de apoyo de la pedagogía, ya que la educación ha sido un proceso en evolución a lo largo del tiempo.

Como lo hace notar Abreu et al., (2021) describiendo que:

los primeros estudios del fenómeno educativo se hicieron desde la filosofía. Después se integraron la sociología, la antropología, la economía, la psicología y la biología, entre otras, y dieron origen a disciplinas como la filosofía de la educación, la sociología de la educación, la psicología educativa y la antropología de la educación. El carácter social y complejo de la educación demanda que se estudie por diferentes disciplinas científicas. Sin embargo, cuando se organiza, se estructura con una intencionalidad bien definida, con contenidos, métodos y técnicas profesionales seleccionados en función de una intencionalidad aparece la pedagogía (p. 132).

De este modo la pedagogía integra el conocimiento generado de todas aquellas disciplinas para abordar el hecho educativo. En mi opinión, la pedagogía atiende la educación desde una postura cualitativa, relacionándose y apoyándose de forma multidisciplinaria, interdisciplinaria y transdisciplinaria con otras áreas del conocimiento. De acuerdo con Liscano, A. (S/F) argumenta que “El rol de la pedagogía es por tanto de proyecciones profundas, abarcador, panorámico y procura la síntesis, aunque se apoya en la fenomenología diversa que caracteriza al aula de clase y a la escuela” (p. 24).

Me parece importante señalar que la pedagogía considera la visión de la subjetividad de las personas y no solamente desde lo racional, ya que considera el contexto social, cultural y el momento histórico del hecho educativo asumiendo un carácter científico. Por consiguiente, la pedagogía ha evolucionado a lo largo del tiempo sobre todo en las formas en que aborda y reflexiona sobre el acto educativo; en este sentido las ciencias de la educación no visibilizan esta visión, porque la función del pedagogo es crear teoría a través de la investigación educativa y crear didáctica para la transmisión de conocimientos.

De este modo Liscano, A. (S/F) deduce que:

La pedagogía, por ejemplificar, se acerca al fenómeno educativo de manera más estrecha que la psicología o la sociología por una razón sencilla: está más cerca del sujeto, lo que facilita al pedagogo considerar más y mejor ciertos datos que se dificultan a aquellas, por encontrarse fuera del aula. El profesor, al analizar el cumplimiento de las reglas de clase, el derecho de palabra, las diversas formas de control, violencia y autoritarismo escolar, apoyará sus explicaciones en la relación escolar, mientras que el psicólogo o el sociólogo lo harán desde las motivaciones psíquicas o sociales. Por otro lado, aunque suene paradójico, las ciencias afines mencionadas han venido alimentando progresivamente su propio bagaje teórico apoyándose precisamente en elaboraciones pedagógicas. No otra razón, por ejemplo, podría explicar la aparición de corrientes educativas como la psicopedagogía (p. 25).

En definitiva, se debe apostar por la pedagogía porque su razón de ser es la educación interviniendo en todos los aspectos del campo educativo. Mientras que las ciencias de la educación son independientes entre sí, con el común denominador de considerar a la educación como objeto formal de estudio, pero desde perspectivas muy diversas, visto así, la pedagogía tiene un papel propio.

Sin embargo, la educación es compleja por lo cual la pedagogía requiere del apoyo de otras disciplinas a las que podemos llamar auxiliares para abordar el problema de la educación en conjunto, esto ayudará a la pedagogía en reflexiones sobre cuestiones ineludibles de la educación; por ejemplo, a qué persona queremos formar, qué sentido tiene la educación, qué justificaciones tienen algunas prácticas educativas.

En general reflexionar acerca del desarrollo potencial de educabilidad de las personas. De manera que, la pedagogía abarca reflexiones, principios, investigación, práctica educativa y teorías acerca de la educación. La pedagogía se ocupa de los factores reales que intervienen en el proceso educativo, se preocupa del ser de la educación y de realidad dinámica. Finalmente, me parece que la pedagogía es una ciencia previsible para atender el devenir del hecho educativo.

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, si visibilizamos y usamos la pedagogía como ciencia previsible, es conveniente abordar el estudio de la dimensión afectiva para conocer, entender y analizar las emociones, sentimientos y estados afectivos con el fin de cumplir con los objetivos impuestos para el desarrollo de la propuesta pedagógica dirigida a las niñas del orfanato.

Evidentemente al llevar a cabo la investigación, la pedagogía observará, analizará y reflexionará apoyándose de las ciencias auxiliares para respaldar con fundamentos teóricos las implicaciones de la dimensión socio-afectiva incluso cuando es alterada y puede propiciar depresión, irritabilidad, ansiedad y angustia.

2.2 La dimensión afectiva: emociones, sentimientos y estados de ánimo

Ante todo, la dimensión afectiva posee un papel fundamental en el proceso emocional. Hay autores que han elaborado reflexiones enfocadas al estudio de los sentimientos vinculados a la comunicación. Y otros autores han podido develar cómo prevalecen las emociones con los estados de ánimo. Podemos elucidar que los enfoques también comparten el interés por comprender el orden social existente.

Desde mi punto de vista me parece importante tener en cuenta el lugar que tienen las emociones, los sentimientos y los estados de ánimo en la adquisición del lenguaje materno y paterno y su relevancia en la socialización. Parto de la premisa de que, en la manera en que nos comportamos se remonta a lo aprendido en la niñez; porque sin duda, influye el trato materno y paterno en la crianza de un nuevo sujeto.

Aunado a esto, me parece que tanto las emociones como los sentimientos están correlacionados y convergen en los estados de ánimo, además de la socialización y la cultura porque se constituyen, construyen, conforman y se transforman. De acuerdo a Jiménez, A. (2018) afirma que “la emoción está íntimamente ligada a la comunicación, ya que las personas comunicamos desde una emocionalidad concreta. Para el receptor de nuestra comunicación resulta más relevante la emoción que percibe en nosotros que el contenido del mensaje verbal” (p. 466). En este sentido podemos deducir que tanto las emociones como los sentimientos influyen en nuestra actitud o disposición al momento de desenvolvemos en la sociedad o actuar en el contexto en el que estemos inmersos, ya que es una forma de permanecer o estar.

Así pues, como sujetos constantemente tomamos decisiones en función de si estamos contentos, enojados, tristes, aburridos, estresados, abrumados, etc. Elegimos cómo actuar basándonos principalmente en nuestros estados de ánimo que nos sobrevienen a cada momento y nos incitan a realizar una determinada acción. Para ahondar más acerca de esto partiremos por percibir y tener una idea clara de la función de las emociones, los sentimientos y los estados de ánimo.

2.2.1 Hablemos de emociones

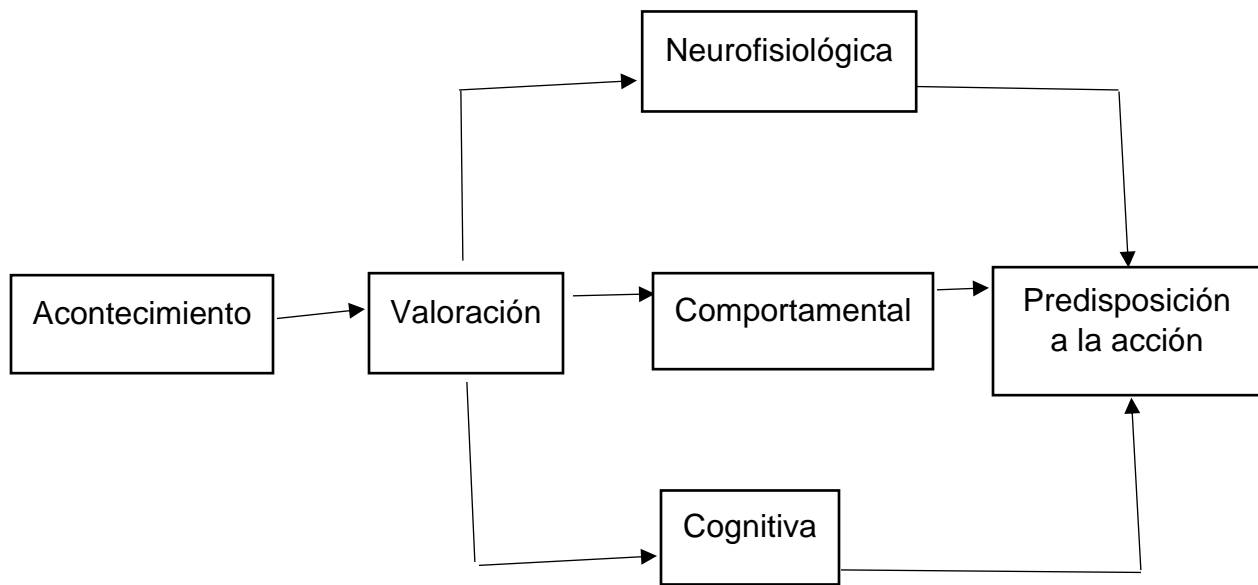
Como personas somos seres emocionales por naturaleza, las emociones son parte esencial y permanente de nuestro ser. Asumo que en la mayoría de las veces no sabemos reconocer las emociones, no somos conscientes emocionalmente y en este sentido hay quienes no comprenden por qué las emociones forman parte de nuestra vida y las reprimen. Otros no saben cómo expresarlas y mucho menos regularlas y, en suma, confunden emociones con sentimientos lo que dificulta la forma correcta de gestionar las emociones y por ende los sentimientos. Además, es sumamente importante lograr una salud mental, así como fisiológica o corporal.

Para poder comprender la razón de ser de las emociones, comenzaré con mencionar la definición, después las características y finalmente la distinción que tienen de los sentimientos, para ello abordaré la función que tienen las emociones y, por otra parte, cómo surgen los sentimientos.

De acuerdo con Bisquerra, (2003) considera que “una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p. 12).

De tal manera que un mismo acontecimiento, cosa u objeto pueden generar distintas emociones en las personas, es decir, no todos percibimos lo mismo por igual o sentimos la misma emoción cuando se presenta un mismo acontecimiento o lo detona la misma cosa u objeto. Además, Bisquerra esquematiza la emoción por medio del proceso de vivencias de la siguiente forma:

Figura 1. Modelo de emoción



Fuente: *Bisquerra, R., 2009 p. 20*

Por otra parte, Salinas (2020) enfatiza que “las emociones son una respuesta más de tipo evolutivo, neuroquímico y que responde al sistema límbico... es algo que está presente en los seres humanos y otras especies” (5:22).

En otras palabras, una emoción es la respuesta del sujeto ante los estímulos del entorno, que acompaña diferentes sistemas y tiene como objetivo proporcionar información para influir en su respuesta o en cómo se comportará según sus necesidades. Entonces resulta que la respuesta emocional se compone de la experiencia personal, así como de los pensamientos, de la apreciación de la situación, del sentimiento provocado, de la expresión facial, corporal y verbal (Gross & Feldman-Barret, 2011, p. 8-16).

En suma, se considera que el concepto de emoción es multidimensional porque refiere a un abanico de estados emocionales solapados, ya que cada uno de esos estados son particularmente diferentes porque no responden de igual manera, entonces hacen alusión de hablar de emociones en plural.

Aquí es importante mencionar que hay quienes refieren la palabra emoción en singular, ya que remiten a indicar alguna emoción en específico. De modo que el lenguaje nos permite distinguir cuando se hace referencia al término emoción como concepto en general y cuando se hace referencia a una emoción en particular (Bisquerra, 2009, p. 20).

Desde la postura de Alonso García, (S.F.) plantea que “Una emoción es un impulso involuntario, originado como respuesta a los estímulos ambientales..., de reacción automática en los seres humanos” (p. 211). De manera que también hay otros autores que consideran que:

la emoción es un fenómeno humano con componentes tanto fisiológicos como psicológicos y conductuales, que tiene bases evolutivas (se desarrollan y se vuelven más complejas conforme la persona crece, independientemente de la cultura), adaptativas (le ayudan a sobrevivir y a funcionar adecuadamente) y funcionales (dependen del entorno y le permiten modificarlo), y que requieren de una interpretación de objetos, personas o situaciones (elicitadores), que la preparan para realizar determinadas acciones y comunicar su estado a quienes la rodean (Gómez Pérez, 2013, citado por Gómez & Calleja, 2016, p.98).

Esta conclusión a la que llegaron varios autores, se analizó en 40 artículos del año 2000 a la fecha de acuerdo con Gómez Pérez, (2013) citado por Gómez & Calleja (2016). Tras este panorama podemos comprender que las emociones prevalecen y son parte de la vida, sin embargo, como sociedad nos hace falta desarrollar la conciencia emocional, debido a esta amalgama de sensaciones con las que vivimos a diario, ya que existen por muchas razones con la finalidad de lograr un equilibrio en nuestro interior (p. 98).

Me parece importante mencionar que cuando se vive con un desorden mental no se logra tener el ánimo debido, ya que nuestras propias emociones al no ser bien canalizadas nos boicotean irrumpiendo en nuestra vida cotidiana.

Considero que las emociones son una parte importante porque nos pueden ayudar de la manera más viable a adaptarnos a los desafíos y a los problemas que se presentan a diario en la vida. Además, algunas emociones permiten que logremos encontrar un estado de reflexión o introspección. También considero que las emociones no son esquemáticas, sino que las abstraemos de la forma en cómo percibimos y sentimos los estímulos.

Es evidente que todas las emociones son una parte sustancial, no obstante, es necesario saber gestionarlas de manera apropiada porque influyen en el pensamiento y en la conducta. Tener una idea general de lo que son las emociones permite vislumbrar y reconocer las sensaciones con las que vivimos a diario y entender que son diferentes de los sentimientos que, por cierto, abordaremos más adelante para saber cómo se originan y notar la distinción que predomina en ellos a diferencia de las emociones.

2.2.2 Características de las emociones

Las emociones se componen de elementos que permiten la distinción entre ellas, es decir, no es lo mismo ansiedad y angustia, tampoco lo son estrés y ansiedad. Otro ejemplo es la distinción entre alegría, esperanza y gratitud que son emociones/sentimientos totalmente diferentes y a simple vista parecerían iguales, pero en realidad no lo son, cabe mencionar que hay un contínuum entre ellas. Por eso es importante tener en cuenta la especificidad de las emociones, la intensidad y la temporalidad.

Ahora bien, conviene distinguir tres términos importantes que atribuye Bisquerra, (2009) como son procesamiento emocional, experiencia emocional y expresión emocional. A continuación, se describen como:

El *procesamiento emocional* es un fenómeno neuronal propio del cerebro del cual no se es consciente, que se activa a partir de la valoración automática, y que coincide con la componente psicofisiológica. El efecto es la *experiencia emocional*, de la cual sí se es consciente y coincide con la componente cognitiva; es la toma de conciencia de la reacción psicofisiológica y cognitiva que acontece en una emoción. La *expresión emocional* es la manifestación externa de la emoción, lo cual se produce a través de la comunicación verbal y no verbal, como la expresión de la cara. Coincide con la componente comportamental. La experiencia emocional predispone a la acción; pero la acción subsiguiente ya no forma parte de la emoción. Por ejemplo, el miedo predispone a huir; la ira predispone a atacar. Pero la huida o el ataque ya no forman parte de la emoción (p. 21).

Recapitulando las emociones responden por tres componentes que son neurofisiológico, comportamental y cognitivo, ya que las emociones son una respuesta por parte del cuerpo ante un estímulo. Citando a Bisquerra (2009), señala que “El componente neurofisiológico consiste en respuestas como taquicardia, sudoración, vasoconstricción, cambio en el tono muscular, secreciones hormonales, cambios en los niveles de ciertos neurotransmisores, etc.” (p. 18).

El componente comportamental es básicamente la expresión de las sensaciones que percibe nuestro cuerpo ante el estímulo, y en la mayoría de los casos se manifiesta un lenguaje no verbal como expresiones faciales. Así pues, “El componente cognitivo es la experiencia emocional subjetiva de lo que pasa. Permite tomar conciencia de la emoción que se está experimentando y etiquetarla, en función del dominio del lenguaje” (Bisquerra, 2009, p. 18).

En mi opinión considero que el componente cognitivo permite desarrollar la conciencia emocional con la cual podemos nombrar lo que sentimos y sin duda, es una forma de conocernos, de conocer nuestra mente, de conocer nuestro cuerpo. En este sentido reconocer lo que el cuerpo me está diciendo, es decir, muchas veces nos enfermamos de un resfriado, dolor estomacal, dolor de cabeza, salpullido en la piel, o tenemos un tic nervioso, etc., y esto se puede deber a raíz de un desborde emocional que trata de manifestarse de manera somática.

Me parece que cuando llegamos a enfermarnos desconocemos el origen de la enfermedad y lo atribuimos por haber comido algo que nos hizo daño o sencillamente haber pescado un resfriado, cuando en realidad la causa de estar enfermo es debido a nuestras emociones, cabe señalar que esto sucede sólo en algunos casos, no siempre es así.

Por ejemplo, si vivimos momentos sumamente estresantes entonces detonamos ansiedad, angustia, desesperación, ira, etc., por lo cual el cuerpo da avisos o señales, pero sino son atendidos los síntomas entonces el cuerpo responde con alguna enfermedad de las antes mencionadas. En otras palabras, el cuerpo de alguna manera responde a estímulos y se comunica.

De ahí la importancia de atender el analfabetismo emocional que desde mi punto de vista hago uso de este término porque generalmente no comprendemos la función de las emociones, ni comprendemos como surge el malestar que se genera con síntomas e inhibiciones que dificultan el trato con los otros y el trato intrapersonal.

Sin duda alguna es necesario conocer nuestro (yo) interno, nuestra mente y como las emociones se expresan cuando las sentimos. No basta con sentirlas y nombrarlas, también hay que identificarlas cuando se manifiestan en el cuerpo a través de una enfermedad o con el lenguaje no verbal como los famosos tics nerviosos.

Por otra parte, los neurotransmisores son otro elemento fundamental característico de nuestro sistema neuronal, puesto que son los encargados de llevar información en la mente y se pueden representar como los puentes o vías por donde transmiten las sensaciones como el hambre, frío, sed, sueño, miedo, etc.

Al respecto Bisquerra (2009) define que:

Los neurotransmisores son pequeñas sustancias químicas que liberan las neuronas y que tienen la función de transmitir información de una neurona a otra. Los neurotransmisores son las sustancias que posibilitan la conexión entre las neuronas al nivel de la sinapsis (p. 109).

Debemos tomar en cuenta que detrás de nuestras conductas están las emociones, y cuando se presenten de forma negativa o positiva tienen la facultad de influir en el sujeto para que pueda adaptarse en el ambiente o contexto en el que se encuentre. En efecto, las emociones responden en función de lo social, es decir, comunican lo que sentimos o nuestro estado anímico con los demás y tienen la función de ser motivacionales porque toda conducta motivada produce reacciones emocionales.

Teniendo en cuenta a Chóliz (2005) argumenta que:

Todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas y ello con independencia de la cualidad hedónica que generen. Incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal (p. 4).

Adicionalmente también influye la especificidad, intensidad y la temporalidad, dicho de otro modo, la especificidad asigna el nombre a la emoción para diferenciarlas entre ellas de forma específica. La intensidad se refiere a la fuerza con que se experimenta la emoción y la temporalidad es la duración de la emoción (Bisquerra, 2009, p. 70-73).

Ahora bien, a juicio de Bisquerra (2009) menciona que las emociones se pueden caracterizar por sus atributos negativos, positivos y ambiguos, es decir:

Las emociones negativas se experimentan ante acontecimientos que son valorados como una amenaza, una pérdida, una meta que se bloquea, dificultades que surgen en la vida cotidiana, etc. Estas emociones requieren energías y movilización para afrontar la situación de manera más o menos urgente. Las emociones positivas se experimentan cuando se logra una meta, cuando se percibe algún progreso o mejora. Las emociones ambiguas son aquellas que pueden ser positivas o negativas según las circunstancias. Por ejemplo, la sorpresa. Una sorpresa puede ser positiva o negativa según lo que ocasione la sorpresa (p. 73, 74).

Las emociones tienen una influencia muy importante en nuestra faceta como seres humanos. A lo largo de nuestra existencia presenciamos acontecimientos que impactan en nuestras emociones. Análogamente las emociones también pueden impactar en la toma de decisiones, y sabemos que parte de vivir es tener en cuenta que todo el tiempo tomamos decisiones y con ello la presencia de nuestros estados de ánimo. Cyrulnik (2003) alude que “es preciso que el niño herido vuelva a ser dueño de sus emociones y de sus actos” (p. 159).

La naturaleza de las emociones puede ser compleja, pero como seres racionales tenemos la capacidad de gestionar las emociones para llegar a un estado de satisfacción en la vida. Es importante el bienestar emocional y justamente depende de nuestra respuesta ante los problemas de la vida.

Esto dependerá de nuestros estados de ánimo y sobretodo del reconocimiento de nuestras emociones y la forma en cómo las canalizamos a fin de dominar nuestros instintos y por ende las emociones con el propósito de tenerlas a nuestro favor y no en contra. “El bienestar emocional depende de las circunstancias que nos rodean y de la interpretación que se haga de estas circunstancias” (Bisquerra, 2009, p. 237). Lo cual significa que alcanzar un estado de bienestar emocional propicia a evitar conflictos y malestares tanto de manera intrapersonal como interpersonal.

Otro aspecto destacable es el planteamiento de otros autores que consideran pertinente hacer énfasis en diferenciar algunos componentes que están involucrados y que categorizan las emociones en primarias y secundarias, según la función que cumplan y la circunstancia en que aparezcan.

Así pues, se consideran emociones primarias como la sorpresa, el asco, el miedo, la alegría, la tristeza y la ira, que surgen desde los primeros años de la vida, cada una de estas emociones tienen desencadenantes específicos, además de un procesamiento cognitivo definido, una experiencia subjetiva, una expresión facial distintiva de conductas de afrontamiento.

Hay que hacer notar que se considera que las emociones secundarias son la envidia, el orgullo, la vergüenza o la culpa, también llamadas sociales, morales o autoconscientes de acuerdo a (Haidt, 2003, p. 852-870), aparecen después de los dos años de edad, junto con la identidad personal, la internalización de normas sociales y la evaluación del yo en función de dichas normas (Fernández Abascal et al., 2010, p. 4-5). Por eso es que las emociones son parte de nuestra naturaleza, nacemos y morimos con ellas. Aunque la vida puede ser una compleja existencia, es evidente que los seres humanos podemos entender, comprender, reconocer y regular las emociones al ser parte inherente de la vida.

2.2.3 Emociones básicas

A medida que se han estudiado los estados complejos hay quienes consideran que contamos con emociones denominadas básicas o principales y de estas se originan otras, pero para profundizar en este tema, a continuación, presento los postulados de algunos investigadores.

De acuerdo con Colrearte (2017) proponen que las emociones básicas “Son las primeras emociones que todos sentimos frente a una situación o estímulo. Son innatas e intuitivas: están presentes desde que nacemos y aparecen rápidamente sin que lo pensemos. Incluso se pueden observar en algunos animales” (p. 9-11).

Desde la posición de Cossini et al., (2017) argumentan que “Las principales áreas cerebrales involucradas en el procesamiento de emociones básicas son el sistema límbico y la corteza prefrontal” (p. 254).

Del mismo modo Sander y Scherer (2009); Ekman y Cordaro (2011) consideran que las emociones básicas “Se caracterizan por ser innatas, universales, de procesamiento automático y sin influencia sociocultural”.

Por su parte Ekman (1984); Izard (1977); Johnson-Laird y Oatley (1992); MacLean (1993); Plutchik (1984) citados por Bisquerra, (2009) destacan que las emociones básicas provienen de una dimensión de tipo biológico, es decir:

son un conjunto de emociones que tienen una base biológica y se transmiten a través de los genes a lo largo de la filogénesis. La expresión facial es una forma de identificarlas. Son emociones universales en el sentido de que están presentes desde el nacimiento y en todas las culturas, a lo largo del tiempo (p. 82).

En suma, Barret (2006); Niedenthal et al., (2006) citados por Bisquerra (2009) enfatizan que:

Desde los enfoques más bien cognitivos, las emociones básicas son un conjunto pequeño de emociones que constituyen los elementos fundamentales de la vida emocional y que se pueden combinar para producir otras emociones más complejas, de forma similar a los colores (p. 82).

Es notable que las diferentes aportaciones de los investigadores pueden variar y en algún momento coincidir de tal manera que, cada investigador destaca algún aspecto relevante de las emociones básicas como la genética, las expresiones faciales, la cultura, etc.

Conviene subrayar que en la ciencia se mantienen dos posturas acerca de cuantas son las emociones básicas y qué representan. Por una parte, está la postura clásica que afirma que hay 6 emociones principales como es el miedo, enojo, sorpresa, alegría, tristeza y asco de acuerdo con Matsumoto y Ekman (2009); Damasio (2000).

Mientras que la postura actual que se basó en “la dinámica temporal de las expresiones faciales y que conforman las emociones planteó que son 4 como: tristeza, alegría, asco/enojo y sorpresa/miedo” (Cossini et al., 2017, p. 254). Por lo que se refiere a (Izard, 1991, citados por Choliz, 2005, p. 7) sostiene que:

Los requisitos que debe cumplir cualquier emoción para ser considerada como básica son los siguientes:

- Tener un sustrato neutral específico y distintivo.
- Tener una expresión o configuración facial específica y distintiva.
- Poseer sentimientos específicos y distintivos.
- Derivar de procesos biológicos y evolutivos.
- Manifestar propiedades motivacionales y organizativas de funciones adaptativas.

Según este mismo autor las emociones que cumplirían con estos requisitos son: placer, interés, sorpresa, tristeza, ira, asco, miedo y desprecio. A mi entender algunos investigadores sostienen que existen emociones básicas con el propósito de ayudarnos en el proceso de adaptación y cambio. Las emociones contienen una naturaleza innata y biológica que se encuentra programada en nuestro código genético.

Sin embargo, hay autores como (Paul Ekman citado por Colorearte, 2017, p. 13) que considera que las emociones básicas son “alegría, rabia, tristeza, miedo, sorpresa y asco”. (Robert Plutchik citado por Colorearte, 2017, p. 13) alude que las emociones básicas son “alegría, rabia, tristeza, miedo, sorpresa, asco, confianza, anticipación”. Mientras que (Susana Bloch citada por Colorearte, 2017, p. 13) sugiere que las emociones principales son “alegría, rabia, tristeza, miedo, erotismo (pasión), ternura”.

Por otra parte, hay estudios del 2014 que afirman que las emociones básicas son 4: alegría, rabia, tristeza y miedo. No obstante, hay quienes rechazan la validez del estudio del 2014 y argumentan que las emociones básicas se componen de 6 y de acuerdo con la Asociación Española contra el Cáncer (S.F.), describen que la estructura de las emociones se caracteriza por el “miedo, sorpresa, aversión, ira, alegría y tristeza” (p. 5).

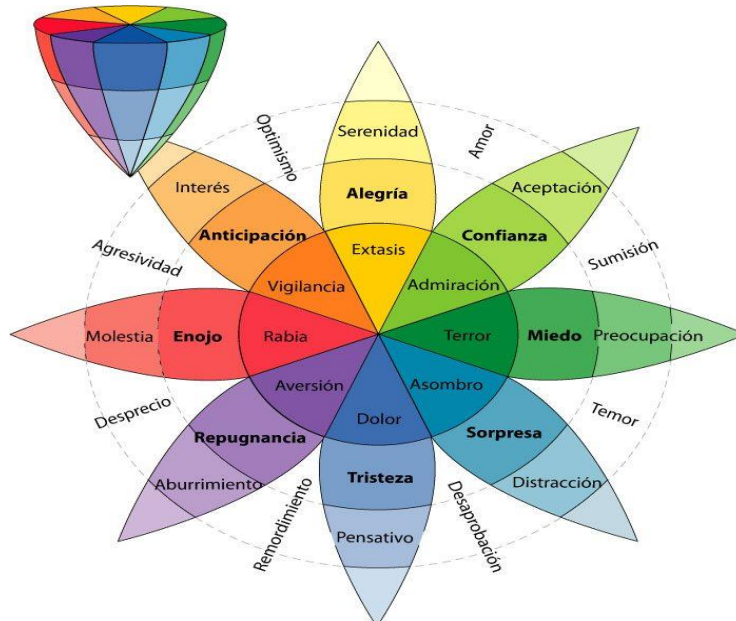
En definitiva, todos tenemos de manera innata las emociones primarias, por lo cual concuerdo con la postura de Paul Ekman al considerar que todos tenemos en nuestros genes las emociones de alegría, ira, tristeza, asco, miedo y sorpresa. En cuanto a las emociones secundarias me parece que las experimentamos de manera singular porque depende del contexto, de nuestra historia de vida o de nuestras experiencias de vida; también depende de la cultura y del temperamento de cada persona, y en efecto puede verse como un proceso evolutivo.

A mi juicio hay excepciones como el caso de los psicópatas quienes carecen de la emoción de tristeza y quizás hasta de miedo, científicamente sea demostrado que en ellos no se desarrolla esta emoción y por esa razón no sienten dolor ni empatía. Este tema es complejo y necesitaría investigarse y desarrollarse minuciosamente para esclarecer porqué hay personas que carecen de estas emociones o, en definitiva, no la pueden albergar en su interior, quizás por herencia genética o por algún trastorno o patología.

Hay que considerar que es un tema que necesita de investigación profunda, pero por el momento solo nos compete entender las emociones básicas. Aunque son complejas cumplen un propósito al ser innatas e intuitivas para nuestra supervivencia.

A continuación, presento el siguiente esquema:

Figura 2. Rueda de las emociones de Robert Plutchik



Fuente: *Plutchik, R., 2001 p. 344-350*

2.2.4 Ahora hablemos de sentimientos

Vamos a comenzar por explicar que todo lo que sentimos, pensamos y hacemos supone cambios en la estructura neuronal en el cerebro. Así como las emociones son parte sustancial e inherente de la vida, también lo son los sentimientos. Con ellos expresamos sensaciones internas producto de nuestras emociones, en este sentido las emociones están implicadas en los sentimientos y los sentimientos no se pueden originar por sí solos, necesitan de las emociones para poderse originar.

Para poder entender mejor que son y en qué consisten los sentimientos, partiremos de la postura de algunos autores. Para comenzar Marina & López (S.F.) señalan que la palabra sentimiento es “un estado afectivo complejo, estable y duradero, ligado a representaciones. Reacciones subjetivas de placer y displacer. Son evaluaciones y estados de ánimo” (p. 211).

De acuerdo con Salinas (2020) considera que “un sentimiento que sería la interpretación más de tipo cognitiva y subjetiva que uno tiene sobre eso que siente a nivel neuroquímico” (5:40). Cabe señalar que, aunque los sentimientos se originan de las emociones no significa que sean iguales, ya que las emociones son las sensaciones en respuesta a estímulos, pero suelen tener poca duración, sin embargo, cuando una emoción es perdurable o muy prolongada se convierte en automático en sentimiento.

En palabras de Alonso García (S.F.) indica que:

Las emociones son reacciones subjetivas, relativamente breves e intensas, provocadas por distintos estímulos, que excitan o inhiben la conducta, y que se manifiestan en conductas observables y cambios fisiológicos. En cambio, los sentimientos son estados menos intensos, pero que pueden prolongarse mucho más en el tiempo. La alegría o la tristeza son dos ejemplos de emociones, mientras que el amor o el odio son ejemplos de sentimientos (p. 211).

Entonces resulta que no puede haber sentimiento sino estuvo implicada alguna emoción. En mi opinión los sentimientos están inmersos en nuestro consciente, inconsciente y subconsciente, su origen es la combinación de emociones. Creo que puede atribuirse que con el paso del tiempo pueden cambiar o tornarse más duraderas, es decir, todo depende si son gestionados a fin de evitar caer en trastornos que requieran medicamentos. En suma, considero que los sentimientos son el resultado de pensamientos que se tornan por rumiar alguna emoción, es decir, la constante actividad de rumiar la emoción la convierte en sentimiento.

Además las emociones pueden tener reacciones positivas, negativas o ambiguas, también hay sentimientos con esas categorías. De acuerdo con Plutchik, (2001) postula que la combinación de las emociones básicas, así como de la duración de la emoción da origen a los sentimientos. Es decir, para que el sentimiento cobre forma se unen dos o más emociones, por ejemplo: alegría más agrado origina amor y, por otra parte, repugnancia más ira origina desprecio.

Entonces en el ejemplo anterior podemos notar que las emociones son alegría y agrado, juntas dan como resultado el sentimiento de amor, mientras que repugnancia e ira son emociones y juntas resulta el sentimiento de desprecio. Estos son algunos ejemplos, ya que hace falta la implicación de otras emociones para detonar otros sentimientos y así sucesivamente.

Desde la postura de Alonso García, (S.F.) clasifica las características de las emociones y de los sentimientos de tal manera que puntualiza en distinguir los rasgos para tener una mejor claridad de las diferencias de las emociones y de los sentimientos. Esto nos permite no confundirlos y nos ayuda para identificarlos de una forma que facilite aprender el lenguaje del cuerpo y al mismo tiempo atender nuestro analfabetismo emocional (p. 211).

A continuación, la clasificación de la siguiente manera:

Tabla 1. *Características y diferencias entre las emociones y los sentimientos*

Emociones	Sentimientos
Duran poco tiempo.	Son bastante estables.
Muy intensas.	Menos intensos.
Innatas y universales.	Son adquiridos e individuales.
Aparecen súbitamente.	Se desarrollan a lo largo del tiempo.
Las provoca un estímulo concreto.	Dependen del temperamento, experiencia y socialización.
Producen reacciones fisiológicas.	Provocan reacciones psicológicas.

Fuente: *Alonso García, S.F., p. 211*

En conclusión, el estar vivos implica sentir también implica convivir con emociones y sentimientos. Algunas veces lidiar con lo que sentimos o experimentamos, aunque llegemos a sentirnos abrumados, con dolor y se dificulte nuestro desempeño normal, otras veces se puede sentir y disfrutar de sensaciones placenteras; indudablemente existen para lograr un equilibrio mental. Puedo deducir que los sentimientos responden con un propósito biológico y absolutamente nada de lo que sucede dentro de nuestro cuerpo responde a base de casualidades.

Bisquerra (2009) postula que “Un sentimiento es una emoción hecha consciente” (p. 21). Por lo tanto, los sentimientos son el resultado de emociones muy duraderas y en algunos casos complejas que nos constituyen desde lo más simple a lo más complejo. Como seres humanos somos capaces de sentir cosas muy diversas y a la vez completamente distintas a diferencia de las máquinas.

Somos seres con la capacidad de lograr dar dirección a los sentimientos y a las emociones haciendo contacto con ellos. No se trata de reprimir la emoción ni el sentimiento, sino hacerlo mesuradamente. Por ejemplo, cuando prevalece la ira nos lleva a actuar de manera impulsiva y descontrolada, es ahí donde tenemos la opción de controlar nuestros impulsos.

2.2.5 Y qué tal si comentamos sobre los estados de ánimo

A propósito de los estados de ánimo Scherer, (2005) sostiene que “son considerados como estados afectuosos difusos o globales, que aparecen sin una causa aparente”. En efecto Bisquerra (2009) agrega que:

Los estados de ánimo son más vagos o imprecisos que las emociones agudas y suelen carecer de una provocación contextual inmediata...Un estado de ánimo no tiene una motivación clara; a diferencia de una emoción o un sentimiento, en un estado de ánimo no tiene que haber necesariamente un objeto que lo provoque. Tal vez por esto suelen describirse más bien en términos generales: estoy deprimido, alegre, feliz, irritable, hostil, melancólico, etc. Los estados de ánimo son de menos intensidad y de más duración que las emociones. Los estados de ánimo pueden durar desde unas horas hasta varios meses. Las emociones reclaman una respuesta urgente; los estados de ánimo no. Los estados de ánimo tienen que ver con las experiencias de la vida pasada que hacen que uno se sienta perturbado, triste, con una actitud positiva, etc. (p. 22).

Por su parte Ekman (1994) propone que “los ánimos pueden surgir por una experiencia emocional densa, entendiendo a esta como aquella en la cual una emoción se activa con mucha intensidad, repetidamente, con un pequeño intervalo de tiempo entre cada evocación”.

De ahí que los estados de ánimo están vinculados con las emociones, con los sentimientos y con las experiencias de la vida, las cuales llegan a presentarse como experiencias gratas o acompañadas de vicisitudes no tan gratas o que nos dejaron un mal sabor de boca, pero finalmente participan en cómo se detonan los estados de ánimo en los sujetos.

Es indudable que las personas pueden presentar diferentes estados de ánimo en diferentes etapas de la vida, por ejemplo, en la adolescencia donde generalmente se tiende a estar alegre, eufórico o todo lo contrario triste o melancólico sin razón alguna, aunque científicamente la razón suele ser por el choque de hormonas y el crecimiento que se genera al dejar la niñez para dar paso a la juventud.

Teniendo en cuenta que los diferentes estados de ánimo pueden influir en la salud de las personas y pueden facilitar o dificultar la manera en que las personas se desenvuelven en su vida cotidiana, incluso pueden influir en qué tan bien nos va en ciertas situaciones y en la toma de decisiones.

Me parece que también hay factores que pueden influir en los estados de ánimo de las personas por ejemplo el clima; generalmente en lugares nublados y muy lluviosos o en la época de invierno como en Finlandia, Alemania o cualquier país donde se intensifica el frío. Un gran porcentaje de la población suele entristecerse por la falta de sol, es decir, se produce un ánimo depresivo. A diferencia de lugares cálidos el ánimo suele ser positivo o alegre.

Por último, también me gustaría mencionar dos casos que desde mi opinión son relevantes. Primero el caso particular de las mujeres en donde el estado de ánimo suele verse afectado por el ciclo menstrual debido a nuestra naturaleza femenina. Y segundo con respecto a las niñas del orfanato <Casa-Hogar>, en donde el ambiente en el cual se encuentran inmersas influye de manera significativa en sus emociones, en sus estados anímicos, físicos y en el desarrollo de sentimientos que alberguen en su interior. En algunas niñas los sentimientos pueden llevarlas a recordar momentos tanto desagradables como agradables y me parece que ese factor influye determinantemente en sus estados anímicos.

Por otro lado, la transición de la niñez a la adolescencia que viven algunas niñas también influye en sus estados de ánimo, incluso las actitudes de las niñas adolescentes llegan a influir en las más pequeñas porque las adolescentes toman liderazgo o voz de mando, pueden apartar a las pequeñas o hacer que sean sumisas, etc., ya que esto depende del estado de ánimo de las adolescentes.

Desde mi percepción el orfanato requiere revivificar un ambiente de empatía, cordial y ameno que ayude a mejorar los estados anímicos de las niñas tanto de las pequeñas como de las adolescentes, a fin de mantenerlas unidas y que asuman su responsabilidad afectiva.

Ayudándoles en ser conscientes de sus palabras, de sus acciones las cuales pueden afectar a los demás, pero también considerar que hasta cierta medida no son responsables de la reacción de los demás o de cómo lo tomen los demás, simplemente hacer notar que son responsables de cómo se comunican y cómo se relacionan con los demás.

Tampoco significa no poner límites, sino practicar la responsabilidad afectiva y trabajar la compasión consigo mismas y con los demás, porque desde mi punto de vista el respeto es el fundamento de cualquier relación sana.

2.3 La dimensión afectiva alterada: estados alterados, angustia, ansiedad, depresión, irritabilidad, etc.

Bien, a continuación abordaremos el asunto de la afectividad alterada, ya que los sujetos al alcanzar una estabilidad emocional también pueden experimentar emociones tan intensas que puedan colapsar provocando un trastorno emocional en periodos prolongados de tiempo; generando malestar y dificultades fisiológicas, cognitivas y conductuales en la persona. La especie humana puede oscilar en sus estados de ánimo en mayor o menor intensidad dependiendo de las experiencias personales.

Aunado a esto al alterarse las emociones pueden influir en la manera en cómo percibimos los sucesos y en cómo modulamos nuestra propia conducta. En este sentido, usualmente se responde impulsivamente ante un estímulo o, en otras palabras, nos dejamos manipular por la emoción dominando ésta antes que la razón. En mi opinión, quizás esto ocurre porque no contemplamos racionalizar la emoción.

En algún momento experimentamos situaciones que pueden influir en nuestras emociones alterándolas y evidentemente tienen un impacto en la vida, por ejemplo, en una situación de luto, una pérdida, un divorcio, una ruptura de amistad, de pareja, familiar o de trabajo, la adaptación a un cambio, una enfermedad, alguna decepción, etc.

Cada persona percibe e interpreta sus experiencias de manera personal, es decir, algunos pueden percibir alguna situación de manera relevante y para otros puede no tener importancia o lo perciben a tal grado que no les afecta en su persona.

No obstante, es importante tener conocimiento de la influencia que tienen algunas emociones en la manera de conducirnos con la otredad al estar desequilibradas, y en algunos casos pueden llegar a convertirse en trastornos psicológicos que nos afectan aún más. Para ello, partiremos por explicar los estados alterados y el impacto que pueden tener.

A mi entender considero que el acercamiento a la fundamentación de los estados alterados permitirá asignar la ruta para comprender los síntomas de angustia, ansiedad, depresión e irritabilidad que expresan las niñas del orfanato <Casa-Hogar>, y así mismo comprender y entender el origen de la alteración y las alternativas viables para mitigar los síntomas de forma pedagógica.

- **Estados alterados**

Los estados afectivos pueden verse alterados debido a la perturbación y desadaptación de las emociones a consecuencia de diferentes factores como los avatares de la vida, que pueden ocurrir repentinamente y que pueden causar la inestabilidad emocional.

Las alteraciones de las emociones pueden agravarse con el tiempo, si no son atendidas se convierten en trastornos como la ansiedad, la depresión, el estrés postraumático entre otras patologías. También pueden identificarse como procesos emocionales desequilibrados en personas vulnerables porque han experimentado algún trastorno o bien, porque presentan algún estado de ánimo negativo sin hacer nada por compensarlo y esto en consecuencia puede desarrollar potencialmente un trauma.

Teniendo en cuenta a Rachman (1980):

cuando las emociones son procesadas en ocasiones hay alteraciones dependiendo de los sucesos que experimente el sujeto. Estas emociones van declinando hasta que se absorben de forma que otros comportamientos y experiencias pueden aparecer sin interferencias. Permitiendo absorber y canalizar una reacción emocional por su importancia, por ejemplo, cuando vivimos alguna pérdida, puede llegar a resultar excesivamente intensa, llegando incluso a impactar en la persona.

Desde la posición de Greenberger & Padesky (2016) revelan que: los cambios en la conducta influyen en los pensamientos y las sensaciones (desde el punto de vista físico y emocional). La conducta también puede modificar el entorno y lo que sucede. Y los cambios en la manera de pensar influyen en la conducta, el estado de ánimo y las reacciones físicas y pueden dar lugar a cambios en el entorno. Entender cómo interactúan estos componentes nos ayudará a entender nuestros problemas (p. 31).

Evidentemente los estados afectivos manifiestan en algunas ocasiones reacciones intensas y a veces estas reacciones pueden llegar a ser descontroladas en las emociones. Ahora bien, según Gross (1999) declara que en la regulación emocional hay “procesos por los cuales las personas ejercemos una influencia sobre las emociones que tenemos, sobre cuándo las tenemos y sobre cómo las experimentamos y las expresamos” (p. 557).

Conviene subrayar que las emociones cumplen importantes funciones para socializar, sin embargo, de acuerdo con Erber et al., (1996) citados por Hervás (2011) sostienen que “en numerosas situaciones debemos regular nuestros estados emocionales, ya sea de ira, tristeza, entusiasmo... etc., para adaptarnos a nuestro entorno laboral y/o social “(p. 348).

Adicionalmente, también se considera que: en ocasiones, emociones como la tristeza, la ira o el miedo se descontrolan de forma que exceden a las expectativas del individuo y a su comprensión. Y más aún, a menudo dichas emociones reaccionan de forma refractaria a los intentos por controlarlas, dando lugar a una serie de círculos viciosos de difícil resolución que pueden acabar afectando a muchas áreas del funcionamiento social y psicológico (Hervás, 2011, p. 348).

Desde mi perspectiva el manejo de las emociones puede ser complicado sobre todo para aquellos que experimentan ataques de pánico, incluso síntomas como taquicardia, reacciones físicas como sudoración, tartamudeo, etc.

Es notable que al estar alteradas las emociones influyen los pensamientos y por consiguiente la conducta, pero existen alternativas como la inteligencia emocional que de acuerdo con (Goleman citado por Jiménez, A., 2018, p. 458) plantea que la inteligencia emocional “Es la capacidad para reconocer los sentimientos propios y los de los demás, motivarnos a nosotros mismos, para manejar acertadamente las emociones, tanto en nosotros mismos como en nuestras relaciones humanas”.

En efecto se observa que el uso de la inteligencia emocional permite equilibrar los estados afectivos alterados, así como de la moderación de sentimientos.

- **Que es la angustia**

El siguiente punto trata de la angustia, a mi parecer considero importante hacer la distinción entre angustia y ansiedad, ya que pareciera que son el mismo término, sin embargo, en ambos conceptos se encuentran rasgos que los hacen diferentes. Hay quienes los consideran sinónimos y hay quienes suelen confundirlos pensando que son lo mismo.

Cabe mencionar que en la angustia y en la ansiedad se ha especulado mucho en algunas ocasiones se pueden derivan una de la otra y a veces los síntomas son similares, además también cuentan con sus propias características. Reflexionando más detenidamente la reacción que lleguemos a experimentar ante un peligro conlleva el sentimiento de angustia con el fin de lograr la supervivencia o conservación y lograr recobrar un estado de tranquilidad. (Freud, 1917/2018, p. 336).

“La palabra angustia (del latín *angustiae*, estrechez; en alemán, *Angst*)” (Freud, 1917/2018, p. 338). Dicho concepto hace mención al malestar y apuro. Además la angustia ha sido objeto de estudio y mención por parte de personas destacables como el psicoanalista Sigmund Freud.

Hay que tener en cuenta que en cada época y en cada cultura la angustia se ha estudiado y se ha expresado dependiendo del contexto. Aun así, al igual que todas las emociones, sentimientos y conductas, la angustia se experimenta de forma universal, es decir, por toda la especie humana y considero que también los animales en algún momento la viven.

En opinión de Sierra y colaboradores, (2003) sostienen que:

La angustia se conceptualiza como una emoción compleja, difusa y displacentera, presentando una serie de síntomas físicos que inmovilizan al individuo, limitando su capacidad de reacción y su voluntariedad de actuación; para que ocurra ésta, es necesaria la interacción entre distintos factores de tipo biológico, psicológico y social (p. 30).

Dicho de otro modo, se experimenta lo que podríamos denominar angustia normal, así como todas las emociones son normales en la especie humana. No obstante, cuando se sufre un desequilibrio emocional y no es atendido, entonces se sufre de una patología que refleja un desorden manifestado por crisis de angustia y con ello pueden aflorar otros trastornos neuróticos, obsesivos y compulsivos.

En la década de los años treinta cuando Freud (1917/2018) escribe su obra de <<Introducción al psicoanálisis>> hace mención del “determinismo anatómico de la angustia, y declarando que se trata de una irritación de la *médula oblongata*, diagnosticado una neurosis del *nervus vagus*” (p. 335).

Resulta pues que Freud consideraba que la primera angustia que todo ser vivo experimenta es de naturaleza tóxica y corresponde al momento de nacer y cuando ese nuevo ser es separado de su madre. Hace resaltar precisamente la opresión o dificultad para respirar cuando nacemos. (Freud, 1917/2018, p. 338).

Cabe mencionar que Freud desarrolló una teoría acerca de la angustia de carácter neurótico y una angustia real, como una manifestación de los instintos de conservación del Yo. Aquí se afirma que el Yo es la fuente de la angustia cuando se carece de placer y esto hace que las energías se movilicen para luchar contra las pulsiones procedentes del Ello, haciendo que el sujeto se vea perturbado.

Por otra parte, desde el punto de vista de Sierra y colaboradores (2003) proponen que:

En la angustia existe un predominio de los síntomas físicos, la reacción del organismo es de paralización, de sobrecogimiento y la nitidez con la que el individuo capta el fenómeno se atenúa, mientras que en la ansiedad cobran mayor presencia los síntomas psíquicos, la sensación de ahogo y peligro inminente, se presenta una reacción de sobresalto, mayor intento de buscar soluciones eficaces para afrontar la amenaza que en el caso de la angustia y, por último, el fenómeno es percibido con mayor nitidez (p. 12-13).

Recapitulando desde mi punto de vista el desarrollo de corrientes como la psicología y el psicoanálisis han logrado diferenciar tanto la angustia como la ansiedad. Por un lado, la ansiedad se denomina como emoción innata manifestándose en la parte cognitiva y en episodios cortos, pero con un cierto grado de intensidad, por ejemplo, suele presentarse como la sensación de temor a algo actual, aunque en el entorno no se concrete exactamente a qué temerle.

Mientras que la angustia se manifiesta con episodios largos y con un grado de intensidad bajo. Se constituye como un miedo a algo a futuro, es decir, sentir el miedo de que suceda algo en algún escenario a futuro, y ese algo provoca que el sujeto se paralice.

También me parece que podemos entender la ansiedad como la emoción que se torna en el sentimiento de angustia debido a la alta persistencia de rumiarla, es decir, al rumiar la emoción de ansiedad la convertimos en el sentimiento de angustia considerando que se puede dar en algunos casos.

Tanto la angustia como la ansiedad pueden resultar de episodios traumáticos, recordemos que nuestro organismo está diseñado para preservar su supervivencia y reaccionará intensamente con el fin de mantenerse fuera de peligro. Pero si la ansiedad y la angustia se intensifican de manera desmedida y no son atendidas para revertir los daños, entonces se pueden provocar otros trastornos o incluso el desequilibrio de otras emociones y el daño de otros sistemas y órganos de nuestro cuerpo.

- **Que es la ansiedad**

Sin duda alguna la ansiedad es una emoción y es parte de nuestra existencia, todos como especie la hemos experimentado en algún momento. (Sierra y colaboradores, 2003, p.14)

A continuación, presentó la siguiente definición que plantea el Diccionario de la Real Academia Española (vigésima primera edición), el término de ansiedad proviene del latín *anxietas*, refiriendo un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo (Diccionario de la Real Academia Española, vigésima primera edición citado por Sierra y colaboradores, 2003, p. 14).

De manera que “la ansiedad es una respuesta de la mente y el cuerpo que nos pone en estado de alerta y nos prepara para enfrentar un peligro” (Olmedo, 2018, p. 85).

Así pues, la (Secretaría de Salud [SS], 2010, p. 8) plantea que “la ansiedad es un estado emocional displacentero que se acompaña de cambios somáticos y psíquicos, que puede presentarse como una reacción adaptativa, o como síntoma o síndrome que a compañía a diversos padecimientos médicos y psiquiátricos”.

Lo cual significa que cuando la ansiedad se manifiesta en el ser humano oscila desde una respuesta adaptativa al contexto, en el cual se encuentra inmersa la persona a una ligera sensación de incomodidad. Con base en los autores citados también puede presentarse como un ataque de pánico. Hay que hacer notar que el concepto de ansiedad ha ido evolucionando por investigaciones de notables científicos, que fueron profundizando y le han dado un significado más acorde y hacia una multiplicidad de dimensiones. “En primer lugar, éste se ha considerado como un estado emocional y fisiológico transitorio, como un rasgo de personalidad y como explicación de una conducta” (Sierra y colaboradores, 2003, p. 19).

Desde la posición de Sierra y colaboradores (2003) argumentan que:

La ansiedad alude a un estado de agitación e inquietud desagradable caracterizado por la anticipación del peligro, el predominio de síntomas psíquicos y la sensación de catástrofe o de peligro inminente, es decir, la combinación entre síntomas cognitivos y fisiológicos, manifestando una reacción de sobresalto, donde el individuo trata de buscar una solución al peligro, por lo que el fenómeno es percibido con total nitidez (p. 17).

De modo que la ansiedad resulta ser una respuesta emocional que experimentan todos los seres humanos, esta respuesta se constituye de aspectos cognitivos, fisiológicos y motores, ya que con base a estos autores recibimos estímulos internos y externos, en consecuencia, la respuesta que se obtenga dependerá del estímulo que se reciba.

También la (SS, 2010) agrega que:

Se considera que la ansiedad es patológica por su participación irracional, ya sea porque el estímulo está ausente, la intensidad es excesiva con relación al estímulo o la duración es injustificadamente prolongada y la recurrencia inmotivada, generando un grado evidente de disfuncionalidad en la persona (p. 8).

Dado que en algún momento de nuestras vidas los seres humanos hemos presentado ansiedad ya sea en el entorno laboral, familiar o cuando se nos ha presentado una situación que nos genera inquietud e inseguridad es importante gestionar esta emoción, con el fin de evitar que obtenga la fuerza para dominarnos, el propósito es aprender a gestionarla y mejorar nuestra calidad de vida.

En efecto el estado de ansiedad puede movilizarnos frente a situaciones amenazantes o preocupantes. En el pasado la sociedad se enfrentó a muchos avatares y ahora en el siglo XXI no estamos exceptos de lidiar con la ansiedad generada de un mundo capitalista. De manera que al gestionar adecuadamente la ansiedad podemos evitar riesgos, neutralizarlos, asumirlos o afrontarlos satisfactoriamente.

Sin embargo, cuando la ansiedad sobrepasa determinados límites o se manifiesta de manera desmedida o permanente, se convierte en un problema de salud o bien en una emoción en nuestra contra, porque impide el bienestar e interfiere notablemente en las actividades sociales e intelectuales. En este sentido la ansiedad también está implicada en un proceso de adaptación, a la genética y al ambiente, es decir, a respuestas que pueden ser útiles para reaccionar ante situaciones que nuestro organismo considera amenazantes.

Cada persona según su predisposición biológica y psicológica se muestra más vulnerable o susceptible a unos u otros síntomas. Algunos de estos síntomas se manifiestan de manera significativa en alteraciones o trastornos de la ansiedad, como fobias y temores. Además si la ansiedad se convierte en un desorden mental puede incluso afectar nuestra condición física y por ende nuestra autoestima, incluso puede provocar el desorden de otras emociones.

Igualmente el trastorno de ansiedad puede provocarnos reacciones exageradas ante situaciones que en realidad no son riesgosas o incluso que son poco probables de suceder. Es necesario la prevención y tomar acciones correctivas antes de que se presente un trastorno de ansiedad que requiera incluso ser medicado.

Los niños, niñas y adolescente conforme van creciendo pueden tener momentos de miedo o peligro y por supuesto influye su historia, su contexto y todas y cada una de las circunstancias por las que hayan pasado. Sin embargo, cada niño, niña y adolescente es diferente, porque experimentan y enfrentan sus miedos de manera diversa según su edad. "El niño herido reacciona con comportamientos de apego ansioso. Se apega al objeto que tiene miedo de perder y ya no puede separarse de él" (Cyrulnik, 2003, p. 138).

Cuando los niños, niñas y adolescentes están ansiosos, preocupados y temerosos presentan dificultades para estar tranquilos y calmados. Se les nota muy nerviosos y experimentan malestar ante cualquier situación. Considerando que la ansiedad también puede detonar apegos, me parece que esto resulta como un mecanismo de defensa, ya que como seres emocionales necesitamos expresarlo, pero si el apego no es manejado correctamente puede ser contraproducente sobre todo cuando es reprimido.

Otro punto es como lo hacen notar Sierra y colaboradores (2003), ya que plantean que:

La filosofía existencial considera que la ansiedad es una respuesta de carácter humano que está dirigida hacia la amenaza que sufren los valores morales, y que aparece cuando el sistema de valores que da sentido a la vida del ser humano se ve amenazado de muerte. Los psiquiatras existencialistas dan una importancia notoria al hecho de que la ansiedad es una característica ontológica del hombre. Dicha corriente filosófica mantiene que no es una actitud entre otras muchas, como pueden serlo el placer o la tristeza (p. 18).

Con base a lo antes mencionado la ansiedad dista mucho de ser una actitud y se describe mejor como una emoción que regulándose de manera apropiada estará a nuestro favor y no en contra, como lo hacen notar Sierra y colaboradores, (2003). “En definitiva, la ansiedad se ha visto como una reacción emocional consistente en sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación que se acompañan por la activación del sistema nervioso autónomo simpático” (p. 22).

Recapitulando el abordaje de la ansiedad ha tenido un proceso lento pero complejo puesto que, se generaron vertientes y conceptualizaciones de sentido cognitivo, conductivo, motor y fisiológico. Es evidente que la ansiedad es una emoción común que se manifiesta en mayor proporción en la actualidad por el tipo de sociedad tecnológica y capitalista que conlleva a vivir en alta competitividad.

No obstante, la ansiedad ha existido en todas las épocas, pero cabe hacer una distinción, la ansiedad normal es aquella que nos permite adaptarnos a nuevas o difíciles situaciones. Mientras que aquella que se padece como patológica se genera al haber rebasado los límites de aceptación de las respuestas a ciertos estímulos o conflictos. En otras palabras, cuando la ansiedad se intensifica y excede el tiempo razonable de manifestación, se convierte en un conflicto en la vida diaria del sujeto. Por lo tanto, hay que reconocer que si la ansiedad se convierte en un trastorno y no es atendido puede provocar un terrible daño en la persona.

En conclusión, es notable que la ansiedad se puede identificar al percibir síntomas de agitación, inquietud y movimiento en el cuerpo, mientras que la angustia se puede identificar cuando el sujeto se preocupa en exceso ante futuros escenarios con síntomas de miedo exagerado y desasosiego.

- **Que es la depresión**

Este tema trata acerca del impacto que tiene la depresión en la especie humana. Debido al daño que puede ocasionar este síndrome mucho se ha especulado al respecto. Generalmente se asocia por el agotamiento emocional y físico o bien, por el decaimiento del estado de ánimo, así como la disminución de la capacidad de experimentar plenitud o contentamiento.

Hay quienes sufren de esta enfermedad y niegan tenerla porque les avergüenza aceptarlo o no tienen los medios para atenderse. Por otra parte, hay quienes consideran que la depresión es pasajera por asociarla a tener sólo un mal día o sentirse bajos de ánimo; en todo caso esto agrava más la condición del sujeto.

Ahora bien, para comprender mejor esta patología explicaré la definición, ya que es una enfermedad que como muchas otras, el sujeto que la padece necesita ayuda profesional además de todos los medios posibles que estén a su alcance para lograr superar este trastorno.

En la opinión de García et al., (2011) definen lo siguiente:

La depresión hace referencia a una amplia gama de problemas de salud mental caracterizados por la ausencia de afectividad positiva (una pérdida de interés o de la capacidad de disfrutar en actividades que normalmente eran placenteras), bajo estado de ánimo y una serie de síntomas emocionales, físicos, conductuales y cognitivos asociados (p. 15).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) plantea que:

La depresión es un trastorno mental común que afecta a más de 264 millones de personas en todo el mundo. Se caracteriza por una tristeza persistente y una falta de interés o placer en actividades previamente gratificantes o agradables. También puede perturbar el sueño y el apetito; cansancio y poca concentración son comunes.

A mi entender asumo que la depresión es un trastorno que nace a partir de una tristeza muy profunda la cual puede ser tan perdurable que traiga consigo la sensación de dolor, pesadez y ansiedad. Por lo cual, esta tristeza cada vez más cobrará fuerza hasta convertirse en depresión y, sino es atendida a tiempo puede llevar al sujeto a cometer suicidio.

Hay que tener en cuenta que la depresión también se desarrolla por un desorden mental. Diversos estudios han demostrado la influencia de factores para desarrollar depresión, además de haber sufrido alguna pérdida o por experimentar algún trauma y también pueden influir factores hereditarios que estimulen esta patología.

De acuerdo con Olmedo (2018) afirma que:

La depresión también desequilibra químicamente nuestro cerebro, nos desbalancea las sustancias encargadas de proporcionarnos la energía y la motivación para desarrollar las actividades más rutinarias. Esto hace que sean afectados desde los patrones del sueño y apetito hasta tener la energía para darse una ducha (p. 36).

Sin duda alguna la depresión no es una tristeza pasajera, la depresión es más que eso. La depresión se acompaña por lo general de un deterioro mental, físico, social, en general afecta todas las actividades importantes del individuo, manifestándose de forma recurrente o presentándose de manera crónica.

También debemos tener en cuenta que cualquier persona puede sufrir depresión sin importar la edad, el género, situación laboral, el contexto, etc. Aunado a esto hay estudios realizados por parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) que comprueban que “la depresión es la principal causa de discapacidad y contribuye de forma muy importante a la carga mundial general de morbilidad” (párr. 1). La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) también comprueba que las mujeres son más susceptibles a sufrir depresión, no obstante, son los hombres quienes al sufrir este trastorno pueden culminarlo con suicidio, es decir, los hombres son más propensos a cometer el suicidio.

Adicionalmente la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) agrega que:

La depresión es distinta de las variaciones habituales del estado de ánimo y de las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana. Puede convertirse en un problema de salud serio, especialmente cuando es recurrente y de intensidad moderada a grave. Puede causar gran sufrimiento a la persona afectada y alterar sus actividades laborales, escolares y familiares (párr. 2).

Olmedo (2018) afirma que “Cada vez hay más datos que prueban cómo el hipocampo y el córtex prefrontal del cerebro de los pacientes con depresión se hacen más pequeños” (p. 36). Lo que significa que el daño que puede hacer la depresión no es sólo externo, sino que también afecta en terribles proporciones de manera interna la química y el tamaño de algunas partes de nuestro cerebro a partir de los neurotransmisores.

En efecto, contamos con sustancias en el cerebro que nos proporcionan energía y motivación, transmitidas por neurotransmisores que a su vez brindan un equilibrio. Sin embargo, si ocurre un desbalance entonces el estado de ánimo puede desplomarse vertiginosamente. “Cuando una persona está deprimida se encierra en sí misma y sus sensaciones corporales son magnificadas” (Olmedo, 2018, p. 41).

- **Y que se puede decir de la irritabilidad**

Por lo que se refiere a la irritabilidad es vista como un sentimiento de mucha intensidad, puede ser persistente, además tener mucha duración y afectar tanto al sujeto que está manifestando este sentimiento como sus relaciones sociales. Aunado a esto para tener una aproximación de la definición más concreta, puede entenderse desde la postura de Stringaris et al., (2009) “la irritabilidad es la sensación displacentera (o de disgusto) derivada de un bajo umbral para presentar enfado (o enojo) y de la propensión a reaccionar con rabia, malhumor o rabietas desproporcionadas a la situación” (p. 1048-1054).

A su vez la irritabilidad es la ira persistente con tendencia a responder a los acontecimientos con arranques de rabia o insultando a los demás o con el sentimiento exagerado de frustración por cosas sin importancia Avenevoli et al., (2015). No obstante, hay investigadores que consideran que la irritabilidad es un síntoma emocional de excesivo enojo, provocado por un estímulo que fácilmente lleva al sujeto a un estado colérico, provocando que también pierda la cordura y llegue a responder a manera de coacción contra los sujetos que se encuentren cerca.

Desde el punto de vista de García & Noguera (2013) mencionan que:

la irritación como todas las emociones, es la consecuencia directa de cogniciones (pensamientos, creencias, atribuciones o qué consideramos causa de los acontecimientos). Entre los acontecimientos externos (personas o situaciones que nos irritan) y el sentimiento de enfado o ira y el sufrimiento que nos ocasiona está en nuestro cerebro y su actuación (p. 5).

García & Noguera (2013) también afirman que en efecto la “irritabilidad afecta al modo en que nos sentimos, pensamos y nos comportamos...puede ser provocada por nuestras reacciones a sucesos que ocurren a nuestro alrededor o por nuestros propios pensamientos...o distorsiones cognitivas” (p. 6).

Según mi punto de vista, la irritabilidad se manifiesta por algún descontento, frustración y molestia que prevalecen impulsados por algún estímulo que los provocó y que nos saca de quicio. La irritabilidad nos hace propensos en actuar impulsivamente, a experimentar la rabia, a sentirnos enfadados. Me parece que también influye la forma en cómo interpretamos la situación en la que estamos inmersos y que sin duda puede ser un factor que impulse el estado colérico e irritable.

Considero también que al dejar dominarnos por esta sensación irritable perdemos los estribos y nos expresamos fuera de la razón; cuando se manifiesta de manera constante puede causar daños en la salud, directamente al corazón, al hígado o provocar algún tic nervioso, es decir, dejar secuelas.

Es normal sentir ira al igual que sentir irritabilidad, pero no es sano estar sumamente enojado todo el tiempo porque agrava la conducta, en consecuencia, se puede detonar una patología. A mi entender la ira es una emoción intensa que al perdurar por un tiempo prolongado y de manera constante se convierte en el sentimiento de irritabilidad, por lo tanto, la ira no es igual a estar irritable, la ira es una emoción breve pero intensa, recordemos que las emociones se manifiestan con poca duración, mientras que la irritabilidad es un sentimiento resultado de una ira muy duradera, ya que los sentimientos tienden a durar por más tiempo.

Para concluir el tema de “La dimensión afectiva alterada” presento la siguiente tabla de características y diferencias entre la angustia, ansiedad, depresión e irritabilidad. Posteriormente, daremos paso al estudio de “La educación emocional y las competencias emocionales”. Estos temas son parte de la columna vertebral de la propuesta del taller pedagógico, ya que nos ayudaran a cimentar las bases para construir el taller y facilitarles a las niñas del orfanato <Casa-Hogar> el conocimiento y uso de las competencias emocionales, además de proveerles de una educación socio-emocional que pueda estar a su alcance.

Tabla 2. Características y diferencias entre angustia, ansiedad, depresión e irritabilidad.

Angustia	Ansiedad	Depresión	Irritabilidad
Sentimiento duradero	Emoción corta	Trastorno mental	Sentimiento duradero
Poca intensidad	Mucha intensidad	A veces se origina de una tristeza profunda.	Sensación colérica o de disgusto.
Se experimenta de forma universal.	Es innata	Agotamiento emocional y físico.	Provoca actuar a manera de coacción.
Preocupación intensa al porvenir.	Se experimenta de forma universal.	Disminuye la capacidad de experimentar plenitud.	Reacción impulsiva y de enfado.
Compleja, difusa y displacentera.	Estado de agitación e inquietud.	Pérdida del apetito.	Afecta el hígado, páncreas, corazón, estómago.
Provoca nitidez y sobrecogimiento.	Sensación de zozobra del ánimo.	Puede provocar el deseo de dormir mucho.	Sensación de frustración y enojo.
Sensación paralizante del cuerpo.	Nos pone en estado de alerta.	Afecta los neurotransmisores.	Tiene un efecto patológico y fisiológico.
Pérdida de autocontrol	Nos prepara para el peligro.	Puede ser recurrente o crónica.	Puede provocar sudoración excesiva.
Provoca tensión en el cuerpo.	Sensación displacentera	Afecta el tamaño del hipocampo y el córtex	La frecuencia cardiaca y presión arterial se elevan.
Perturbación del sueño.	Cambios somáticos y psíquicos.	El sujeto se encierra en sí mismo.	Desequilibra el sistema inmunológico.
	Provoca reacción adaptativa.		Aumenta la producción de adrenalina.
	Se puede manifestar en las manos con sudoración, taquicardia, dolor estomacal.		Trastorno explosivo

Fuente: *Elaboración propia, (2022)*

2.4 La educación emocional y las competencias emocionales

○ Educación emocional

El tema que vamos a desarrollar es respecto a la educación emocional. Desde hace muchas décadas ha permeado la educación tradicional. Muchos gobiernos se han centrado en formar sujetos que actúen conforme a la razón, desarrollando la parte cognitiva y dejando de lado al ámbito emocional. Pedagógicamente se implementaban metodologías orientadas en fomentar conocimientos científicos y tomar decisiones conforme la razón ignorando las emociones y causando que el sujeto reprima sus sentimientos y estados de ánimo.

A medida que la pedagogía ha evolucionado ha aceptado el reconocimiento de la educación socio-emocional y el impacto que tiene significativamente en los sujetos. Por lo cual la pedagogía se ha innovado al incluir la educación integral, ya que conviene subrayar que la razón y la emoción son dos áreas en la mente que existen de manera conjunta y tienen un papel sumamente importante. Asimismo, todo lo que hacemos, pensamos, imaginamos o recordamos es posible por cuanto la razón y la emoción trabajan conjuntamente en el cerebro mostrando una dependencia una de la otra. (Martínez, 2009).

Fernández-Berrocal & Ruíz, (2008) argumentan que la relación (razón-emoción) posibilitan generar la capacidad adaptativa de la persona, cuya manifestación concreta se aprecia en el poder de dar respuestas y soluciones de manera eficaz a los problemas y a las conductas disruptivas, propiciando en cambio el bienestar y rendimiento académico.

Cabe señalar que somos seres emocionales por naturaleza, y en este sentido es necesario incluir en nuestra formación la educación integral. Así mismo como afirman Bisquerra & Pérez, (2007) “No se trata de una yuxtaposición entre contenidos académicos y competencias de desarrollo socio-personal sino de una integración sinérgica de ambas dimensiones” (p. 65).

Las emociones tienen múltiples influencias durante toda la vida de las personas. Muchas veces vivimos ignorando el funcionamiento de las mismas sin reconocer que a través de ellas tomamos decisiones que pueden tener o no un impacto significativo tanto en lo personal como en lo social, ya que influye la manera en cómo interpretamos los acontecimientos que surgen en nuestro entorno y que están relacionados con nosotros.

De acuerdo con Casassus (2006) señala que las emociones son involuntarias, en tanto las conductas son el producto de las decisiones tomadas por el individuo. Me parece que, así como se le da importancia al desarrollo cognitivo también debemos atender el desarrollo emocional.

Con base en García (2012) plantea que:

La cognición y la emoción constituyen todo dialéctico, de manera tal que la modificación de uno irremediamente influye en el otro y en el todo del que forman parte. Por ello en el aula muchas veces el aprender depende más de la emoción que de la razón con que se trabajan los objetivos de aprendizaje, y se actúa sobre los mismo (p. 19).

En la opinión de Tapia (1998) argumenta que el desarrollo emocional de los niños es ampliamente ignorado por el currículum escolar. En lo esencial, las emociones tienen un papel importante en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Citando a Viva (2003) expresa que “la educación debe incluir en sus programas la enseñanza de habilidades tan esencialmente humanas como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía y el arte de escuchar, así como el resolver conflictos y la colaboración con los demás” (p. 4).

Por otra parte, autores como Steiner & Perry (1998) consideran que la educación emocional debe basarse en tres capacidades fundamentales “la capacidad para comprender las emociones, la capacidad de expresarlas de una manera productiva, la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto a sus emociones” (p. 27).

Dentro de este marco si nos remontamos a través de la historia de la educación, surgieron notables personajes ilustres teóricos como Pestalozzi, Froebel, Dewey, Tolstoi, Montessori, Rogers, Freire, Janusz Korczak entre otros que contribuyeron y abogaron por la innovación pedagógica, asentando las bases de la educación y fijando la atención afectiva del alumnado.

Ahora bien, intentaré dilucidar el término de educación emocional, ya que es relevante para comprender su propósito y práctica. Con base al concepto que propone Bisquerra (2009), menciona que la educación emocional es “el proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (p. 158). Lo que significa que la educación emocional busca mejorar el desarrollo humano y demostrar que es posible vivir en armonía de manera intrapersonal e interpersonal.

Por añadidura, Bisquerra (2001) se expresa con énfasis en diferenciar la educación afectiva de la educación del afecto, al respecto describe que:

La educación emocional supone pasar de la educación afectiva a la educación del afecto. Hasta ahora la dimensión afectiva en educación o educación afectiva se ha entendido como educar poniendo afecto en el proceso educativo. Ahora se trata de educar el afecto, es decir, de impartir conocimiento, teóricos y prácticos sobre las emociones (p.8).

Desde la perspectiva más general numerosos pedagogos han insistido por incluir la educación emocional en el currículum. De manera que consideran como principio pedagógico el ámbito del afecto influyendo en la formación del sujeto. Como lo hace notar Florez (2001) propone que:

La primera matriz de formación humana es el afecto materno, cuyo suplemento y revelo posterior en la sociedad moderna es la comprensión afectuosa del maestro. La afectividad consciente, la motivación, el interés, la buena disposición, los estímulos positivos, la empatía, son variaciones pedagógicas del principio que articula la cabeza con el corazón, la razón con el sentimiento, lo cognitivo con lo afectivo, como lo plantearon Comenius y Pestalozzi (p. 17).

Evidentemente la educación emocional es un factor imprescindible en la formación de los individuos y debe tener más presencia en el currículum académico conjuntamente con la formación cognitiva. Además requiere de la participación activa no solo de los docentes, sino también de la institución educativa, de los administrativos, de los tutores o padres de familia y por supuesto del alumnado.

En otras palabras “La inteligencia académica no ofrece prácticamente ninguna preparación para los trastornos o las oportunidades que acarrea la vida” (Goleman, 2002, p. 56).

A mi juicio me parece importante que la formación emocional debe ser permanente y a lo largo de toda la vida. Abarcando desde la educación inicial hasta el nivel superior e incluso extendiéndose en la educación no formal e informal, de tal forma que no se limite solo en la educación formal. Esto da pie a establecer los cimientos que permitan el desarrollo de las competencias emocionales.

Considerando que “es en el entorno familiar donde el niño descubre por primera vez sus sentimientos, las reacciones de los demás ante sus sentimientos y sus posibilidades de respuesta ante ambas cosas” (Bach, 2001, p. 9). Ante este planteamiento, si bien la educación comienza desde casa, los padres o tutores no siempre cuentan con las herramientas básicas para aportar las bases emocionales sanas en sus hijos, es decir, carecen de las habilidades emocionales teniendo un impacto importante en los niños y niñas.

Debido a esto insisto en promover la educación emocional no solo en la educación formal, sino también en la no formal e informal para que haya una inclusión de todas las edades. Adicionalmente desde la posición de Bach (2001) alude que, cuando los padres o tutores brindan a sus hijos (as), una educación emoción básica se da la posibilidad de "... crecer junto a sus hijos como personas, compartir con ellos sus ilusiones, debilidades e inquietudes, descubrir quiénes son, qué sienten, qué quieren, qué esperan de la vida y qué pueden ofrecerle a ésta y a sus hijos" (p. 11).

De acuerdo con De Celis Gallego (2016) agrega que:

En la educación deberíamos tener en cuenta que los alumnos traen consigo una forma de funcionar propia de la esencia familiar. Es decir, el estilo valorativo que utilizan en cada situación, la forma que tienen de relacionarse con los demás y los juicios que tienen sobre determinadas cosas... lo aprenden en casa. Por ello, es relevante la relación que mantenga la escuela con la familia, ya que a través de ella podremos conocer y comprender las reacciones de los niños (p. 29).

Cabe considerar por otra parte que las relaciones interpersonales a veces suelen ser conflictivas tanto en el ámbito familiar como en lo profesional, en la comunidad o en cualquier contexto en donde nos encontremos inmersos. En suma, la globalización ha permeado en la sociedad en donde continuamente recibimos estímulos que nos provocan tensión, estrés, ansiedad, etc., afectando la calidad de vida.

En mi opinión es importante entender nuestros problemas para saber cómo afrontarlos, puesto que, aprender a gestionar las emociones desemboca un estado de bienestar subjetivo en el individuo que suele ir ligado a la felicidad. Me parece de suma importancia que la práctica educativa debe responder a las necesidades sociales, a través de la educación emocional como instrumento pedagógico.

En relación con el diseño del currículum académico generalmente se centran en diseñarlo con base a conocimientos científicos y técnicos, pero dejan fuera las competencias emocionales que permiten que el sujeto se conozca así mismo y a sus afines. Goleman (1999) destaca que “las aptitudes emocionales tienen el doble de importancia que las aptitudes meramente técnicas o intelectuales” (p. 51-52).

Con respecto al objetivo principal de la educación emocional, de acuerdo con Bisquerra (2009) lo esencialmente importante de lograr es desarrollar las competencias emocionales, aunado a esto Bisquerra también considera necesario agregar los siguientes objetivos:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Denominar las emociones correctamente.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Subir el umbral de tolerancia a la frustración.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir (p. 163).

Estos objetivos son bastante claros y concisos. Al llevarse a cabo en las personas y que éstas hayan aprendido a practicarlos en la vida cotidiana seguramente es satisfactorio. Sin embargo, me parece importante tener en cuenta que no todos harán un buen uso de su formación emocional o al menos se estima que quizás un porcentaje bajo no haga un buen uso.

Porque finalmente, aunque el sujeto gestione sus emociones y se exprese de acuerdo a su inteligencia emocional, esto no garantiza que actúe para hacer el bien y no el mal. Al respecto es necesario fomentar la educación emocional con principios éticos y morales con el fin de no admitir acciones que perjudiquen a la sociedad.

Esto permitirá que el sujeto maneje su mundo interno para su propio beneficio y el de los demás. Por añadidura, el papel del educador es transmitir las herramientas básicas de la educación emocional.

Para finalizar por lo que se refiere al papel que tiene la institución educativa en la formación del alumnado, es importante señalar que el objetivo de la escuela debe abarcar la transmisión de conocimientos tanto científicos como integrales o de conocimientos emocionales. Articulando una formación que propicie las herramientas apropiadas para el alumnado con las cuales pueda afrontar las demandas de la vida cotidiana.

Considero que los esfuerzos de la educación emocional deben estar orientados a que el alumnado conozca sus emociones y aprenda a elegir una conducta apropiada según las circunstancias. Dado que las emociones aparecen de manera espontánea y algunas son negativas, al regularlas se trata de que no se desboquen y lleven a las personas a cometer actos que pongan en riesgo su vida y la de los demás. En ese sentido es importante fomentar un umbral alto de tolerancia a las posibles frustraciones que se presenten.

Anteriormente en los planes y programas de estudio no existía un espacio y tiempo para la “Educación socio-emocional”. A través de la <Nueva Escuela Mexicana> la “Educación socio-emocional” ya se encuentra incluida en el mapa curricular de educación básica, sin embargo, personalmente considero importante que la educación emocional tenga más presencia no sólo a nivel educativo básico sino también tenga más presencia a nivel medio superior y superior.

Al incluir la “Educación socio-emocional” en el currículum la pedagogía contribuye en la innovación educativa en la parte teórica en la formulación de estrategias para mejorar la educación, y la psicología contribuye en la formación cognitiva, en la inteligencia emocional para que el sujeto pueda conocer su mente y discernir las emociones de los demás como dice Bisquerra & Pérez (2007), “El debate y dilucidación del constructo de inteligencia emocional corresponde a la psicología, mientras que a la educación le corresponde la aplicación de las aportaciones y resultados de la investigación psicológica” (p. 15).

Sin duda los gobiernos deben diseñar programas pedagógicos que fomenten la construcción de una identidad de ética con límites y normas acompañadas de conocimientos acerca de la personalidad de la mente del sujeto, en otras palabras, darle importancia a la educación emocional en todos los ámbitos educativos, ya que son aspectos que deben tomarse en cuenta para proveer una mejor calidad de vida.

En mi opinión me parece importante fomentar aprendizajes significativos para que los estudiantes no solo tenga interés en aprender y aprobar los exámenes, sino que también a través de la práctica educativa conozcan sus emociones, las identifiquen, las regulen y aprendan a elegir la mejor conducta posible ante cualquier situación y sobretodo aprendan a respetarse y respetar a sus semejantes incluyendo a las demás especies.

- **Competencias emocionales**

Para empezar citaré la postura de algunos teóricos que disertan acerca del término competencia por ejemplo, Tejada (1999) destaca que las competencias son el “Conjunto de conocimientos, procedimientos y aptitudes combinados, coordinados e integrados en la acción, adquiridos a través de la experiencia (formativa y no formativa –profesional-) que permite al individuo resolver problemas específicos de forma autónoma y flexible en contextos singulares” (p. 29).

Algo semejante ocurre con la postura de Bisquerra & Pérez (2007) citado por Bisquerra (2009), afirmando que se puede concebir el concepto de competencia como “la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia” (p. 143).

Es notable que ambas posturas manifiestan que tenemos la capacidad de desarrollar las habilidades cognitivas y comportamientos afectivos para desenvolvernos adecuadamente en nuestro entorno, y por medio de los conocimientos que adquirimos a través de la experiencia se puede lograr un buen desempeño en alguna actividad.

Con relación a este tema Bisquerra (2009) da a conocer las siguientes peculiaridades del concepto de competencia:

- Es aplicable a las personas, individualmente o de forma grupal.
- Implica unos conocimientos (“saberes”), unas habilidades (“saber-hacer”) y unas actitudes y conductas (“saber estar”) y (“saber ser”) integrados entre sí.
- Se desarrolla a lo largo de la vida y, en general, siempre se puede mejorar.
- Una persona puede manifestar una competencia en un área concreta (por ejemplo, la social), en un contexto dado (por ejemplo, con sus compañeros) y en otro contexto diferente (con personas extrañas) puede comportarse de forma incompetente (p. 143-144).

En particular el concepto de competencia es muy amplio y permite integrar elementos que articulen diferentes clases de competencias que tienen denominaciones diversas, por ejemplo, las técnicas, las profesionales, las transversales, pero en este trabajo solo nos enfocaremos en las competencias emocionales que involucran la autonomía, la autoestima, el autoconcepto, la empatía, la asertividad.

De modo que el concepto de competencia sea ido transformando a fin de contribuir para que las personas desarrollen sus capacidades y brinden su mejor desempeño, en definitiva, el término busca situarse desde una visión más integral. Dicho con palabras de Alberici & Serreri (2005) argumentan que:

...el debate sobre el concepto de competencia, en el ámbito de la educación y la formación (o mejor dicho desde el punto de vista pedagógico), ha puesto en seguida en evidencia la necesidad de una lectura del mismo que trascienda su dimensión puramente funcionalista, ampliando su horizonte de estudio y de investigación más allá de los límites de la formación profesional y del aprendizaje de un trabajo para considerarlo un aspecto constitutivo del aprender a pensar, de aprender no sólo un trabajo específico sino a trabajar, de aprender a vivir, a ser, en el sentido de confluencia entre saberes, comportamientos, habilidades, entre conocer y hacer, que se realiza en la vida de los individuos, en el sentido de saber actuar en los distintos contextos de forma reflexiva y con sentido (p. 26).

A través de esta perspectiva es notable que se concibe la competencia como la herramienta para potenciar la capacidad que tenemos como sujetos para desarrollar habilidades que nos conduzcan en alcanzar una estabilidad emocional, a partir de aprender a dominar las competencias emocionales de manera intra e interpersonal.

Bien, ya que se ha disertado el término de competencia pasaremos a dilucidar el concepto de “competencias emocionales” a través de varios precursores que han desarrollado con investigaciones minuciosas el concepto. Primeramente, Saarni (1997, 1999) propone que las competencias emocionales son “un conjunto articulado de capacidades y habilidades que un individuo necesita para desenvolverse en un ambiente cambiante y surgir como una persona diferenciada, mejor adaptada, eficiente y con mayor confianza en sí misma”.

Con base en este sustento teórico Saarni (1999) desarrolló un modelo integrado por 8 competencias:

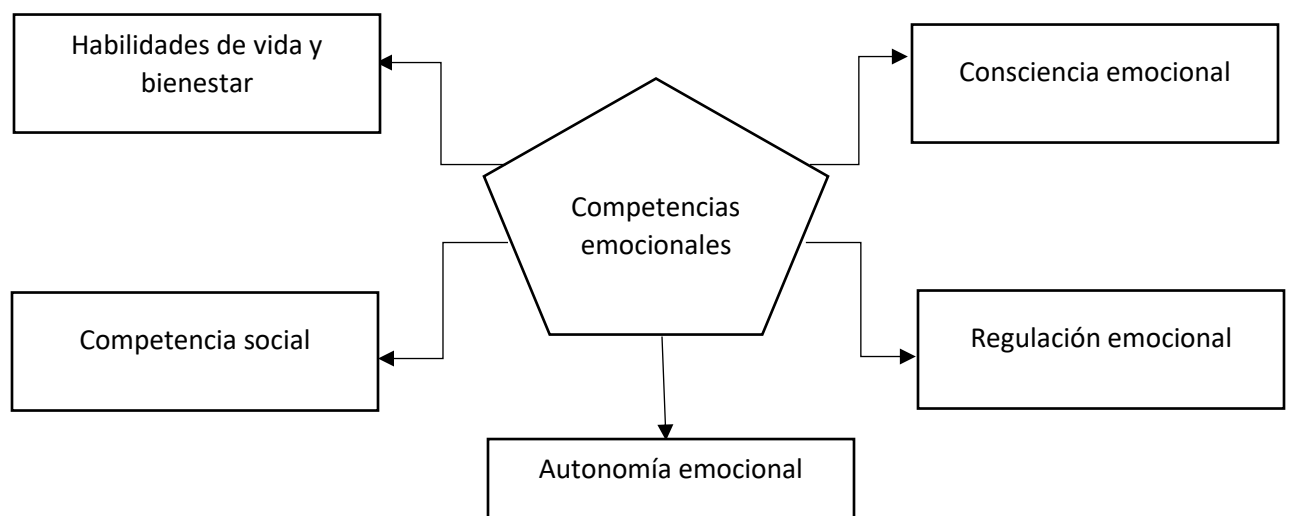
- Conciencia emocional en uno mismo.
- Habilidad para discernir y entender las emociones de otros.
- Habilidad para usar el lenguaje y expresiones propios de la emoción.
- Capacidad de empatía.
- Habilidad para diferenciar la experiencia emocional subjetiva interna de la expresión emocional externa.
- Habilidad para la resolución adaptativa de situaciones adversas y estresantes.
- Consciencia de comunicación emocional en las relaciones.
- La capacidad de la autoeficacia emocional.

Como se puede apreciar en este modelo se destaca el impulso del desarrollo humano. Otra propuesta es la de Bisquerra (2009) destaca que las competencias emocionales son “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar consciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (p. 146).

Adicionalmente Bisquerra (2009) agrega que la finalidad de las competencias emocionales es promover el bienestar personal y social. Cuando el sujeto domine las competencias favorecerá su adaptación en cualquier contexto, por consiguiente, mejorar su actitud para afrontar las vicisitudes de la vida, brindando solución a sus problemas y mejorando sus relaciones interpersonales y su relación consigo mismo.

Por añadidura Bisquerra (2009) plantea el siguiente modelo al que denominó “Modelo pentagonal de competencias emocionales”. A diferencia del modelo de Saarni (1999) éste cuenta tan solo con 5 competencias estructuradas que considera Bisquerra son básicas para el aprendizaje y el dominio (p. 147).

Figura 3. *Modelo pentagonal de competencias emocionales*



Fuente: *Bisquerra, R., 2009 p. 147*

Por su parte Salovey & Sluyter (1997) destacan cinco dimensiones básicas en las competencias emocionales: “cooperación, asertividad, responsabilidad, empatía, autocontrol”.

Tras la revisión de las propuestas anteriores se puede apreciar cierta relación entre las habilidades intrapersonales en el manejo de las emociones y de las habilidades interpersonales para poder relacionarnos apropiadamente. Es notable que estos precursores nutren sus propuestas con sólidas investigaciones que están orientadas para que los sujetos sean autosuficientes, autoeficaces, autoeficientes y puedan obtener niveles de logros.

A modo de cierre entendemos que estas competencias no se limitan sólo a un sector de la sociedad, ya que cada una se puede aplicar en todos los ámbitos en donde nos relacionamos o bien, en cualquier contexto. Como lo hace notar Bisquerra & Pérez (2007) aluden que “La competencia emocional pone el énfasis en la interacción entre persona y ambiente, y como consecuencia confiere más importancia al aprendizaje y desarrollo. Por tanto, tiene unas aplicaciones educativas inmediatas” (p. 74).

Me parece que las competencias emocionales se pueden fomentar tanto en los reclusorios como en los hospitales. En el caso de los reclusorios es con el fin de lograr la reinserción social de los sujetos y en el caso de los hospitales me parece que es para brindar conocimientos de educación emocional no solo a los pacientes sino también al personal de salud.

También se pueden aplicar en las personas que habitan en hospitales psiquiátricos, en asilos, en orfanatos o prácticamente cualquier contexto que requiera que se les apoye en la enseñanza-aprendizaje de las competencias emocionales. Así como en cualquier institución no gubernamental puesto que las competencias emocionales como lo sustentan los anteriores teóricos citados como Bisquerra, Trujillo, Plutchik, Olmedo, Gross, Goleman, Ekman, Damasio, Cyrulnik, Casassus y Branden sólo por nombrar algunos, aglutinan diversas habilidades.

Las habilidades que se pueden desarrollar con base en las competencias emocionales permiten que los sujetos obtengan un desarrollo integral favorable, tanto en su cognición como en el sistema neurológico y físico. Aunado a lo ya mencionado, me parece que en resumidas cuentas el proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación integral permite la maduración emocional del sujeto.

Ahora bien, teniendo en cuenta la situación emocional de las niñas del orfanato <Casa-Hogar>; si bien la práctica de las competencias emocionales no resolvería al 100% la afectación emocional al menos se mitigarían los síntomas de ansiedad, angustia, depresión e irritabilidad. Esto se puede alcanzar con la participación de la pedagogía y de las ciencias auxiliares trabajando en conjunto para formar un andamiaje. Diseñando propuestas que mitiguen la problemática de la alteración emocional. Por ello, pasaremos a explicar los tipos de competencias emocionales en función de favorecer la formación integral de las niñas del orfanato <Casa-Hogar>.

2.4.1 Tipos de competencias emocionales

Acercas de los tipos de competencias emocionales trataré de disertar el concepto, así como las particularidades de acuerdo al sustento de algunos teóricos. Algunas competencias parecen ser iguales, pero no es así, ya que cada una cuenta con sus propias especificidades. Además, al desarrollarse alguna puede dar pie a que se origine otra, ya que se pueden desarrollar de manera conjunta. Todas estas habilidades son para beneficio del sujeto, a fin de lograr que el tejido social pueda contener bienestar, puesto que son muchas las mejorías y ventajas que brindan estas habilidades.

- **Autoestima**

De acuerdo con Bisquerra (2009) propone que la autoestima “Significa tener una imagen positiva de uno mismo; estar satisfecho de uno mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo” (p. 149).

Por su parte Branden (2020) define que la autoestima “es la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad” (p.50). Adicionalmente, alude en que la autoestima se puede construir por medio de seis pilares: “La práctica de vivir conscientemente; La práctica de aceptarse a sí mismo; La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo; La práctica de la autoafirmación; La práctica de vivir con propósito; La práctica de la integridad personal” (Branden, 2020, p. 97).

Como se puede observar ambos autores destacan la valoración que debemos tener con nosotros mismos. A mi entender es una competencia que implica del esfuerzo íntimo y de constancia, porque a medida en que se vaya desarrollando los beneficios personales serán satisfactorios. Lo que significa que la autoestima que el sujeto desarrolle reflejará el grado de satisfacción personal consigo mismo.

Esto también implica la aceptación que el individuo tenga hacia su persona en el sentido de aceptarse tanto física como emocionalmente, es decir, reconocer su existencia y ser tolerante a sus limitaciones, ser sincero consigo mismo y apreciarse tal como es. Teniendo en cuenta que no somos más ni menos que los demás, simplemente somos únicos e irrepetibles. Es evidente que debemos trabajar en desarrollar la seguridad propia.

Además la autoestima debe ser vista como la relación y valoración íntima con la persona. De modo que en palabras de Branden (2020) la autoestima “Se expresa a sí misma en la armonía existente entre lo que uno dice y hace y en la forma de mostrarse, expresarse y de moverse” (p. 70). Por otra parte, la autoestima necesita reforzarse con los juicios de valor que le damos a nuestra persona sobre nuestras cualidades personales, esto implica la participación del área afectiva ante la percepción que el sujeto tenga consigo mismo.

En definitiva, me parece que la autoestima que se requiere desarrollar en <Casa-Hogar> requiere reconocer, apreciar y fomentar todo aquello que contribuye a desarrollar la plena autoestima para que las niñas del orfanato se conduzcan con consciencia de sí mismas, seguridad, respeto y robustez.

En mi opinión, considero que esto permitirá crear vínculos saludables con otros y con su entorno. Además de dotar a su vida de significado y dirección hacia un bienestar saludable.

- **Autoconcepto**

Para comprender esta competencia Byrne & Baron (2005) afirman que “es la opinión que se tiene de sí, son las actitudes, emociones y el conocimiento con relación a las capacidades y aceptación social” (p. 169).

Desde el punto de vista de Shavelson et al., (1976) sostiene que el autoconcepto es “la percepción que una persona tiene de sí misma, que se forma a partir de las experiencias y relaciones con el medio, en donde juegan un importante papel tanto los esfuerzos ambientales como los otros significativos” (p. 411).

Según mi punto de vista el autoconcepto se forma de representaciones mentales que el sujeto tiene consigo mismo, es decir, es la construcción mental que el sujeto tiene de cómo se percibe a sí mismo. En función de lo planteado de acuerdo a los teóricos antes mencionados, el autoconcepto tiene un papel decisivo y central en el desarrollo del sujeto que repercute en su personalidad, ya que hay factores que influyen como el rendimiento escolar, el status social y el área emocional.

Con esto quiero decir que el dominio de esta competencia depende del buen funcionamiento personal, social y profesional que en buena medida tenga cada persona. También consiste en lograr una satisfacción personal, el sentirse bien consigo mismo. Por otra parte, Rosenberg (1973) plantea que hay cuatro principios que deben tenerse en cuenta en la formación del autoconcepto: Comparación social, Valoración reflejada, Auto-atribución y Centralidad psicológica.

Por último, es necesario señalar que la autoestima y el autoconcepto no son iguales, aunque contengan rasgos parecidos no los hace idénticos. De acuerdo con Martínez (1992) agrega que el autoconcepto “...es la parte informativa de la concepción del sí (lo que conocemos o creemos de nosotros mismos) mientras que la autoestima es el evaluador afectivo más influyente de esta experiencia, es la parte emocional (como sentimos de nosotros mismos)” (p. 204). En efecto el autoconcepto es el conjunto de elementos para describirnos, mientras que la autoestimada es la valoración personal que involucra sentimientos.

- **Autonomía**

El concepto de autonomía tiene muchos enfoques, por ejemplo, la autonomía puede ser vista desde una postura filosófica, política, del derecho o desde una teoría feminista, pero en este trabajo solo consideraré la autonomía vista desde una postura psicopedagógica.

Desde la posición de Modelo de desarrollo Moderna Económico de Navarra, (S. F.) menciona que la autonomía “se refiere a la regulación de la conducta por normas que surgen del propio individuo. Autónomo es todo aquel que decide constantemente qué reglas son las que van a guiar su comportamiento”. Por su parte Bisquerra (2009) sostiene que:

se puede entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentra la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional (p. 149).

Asimismo, incluye las siguiente microcompetencias que conforman el andamiaje para la autonomía: autoestima, automotivación, autoeficacia emocional, responsabilidad, actitud positiva, análisis crítico de normas sociales y resiliencia (Bisquerra, 2009, p. 149-150).

Desde mi punto de vista considero que el ser autónomo es ser autosuficiente, es decir, ser capaz de hacer alguna tarea por sí solo. La autonomía es un proceso que nos lleva a tomar decisiones y actuar conforme la conciencia personal. Para lograrlo se necesita conocer, aprender, practicar, hasta dominar la tarea. Somos autónomos siendo razonables y utilizando la conciencia moral. La autonomía nos brinda la apertura para ser responsables de las decisiones y acciones que llevemos a cabo. También permite desarrollar la seguridad personal y la fuerza de voluntad, además de la disciplina de una manera individual.

- **Empatía**

La empatía es un término relativamente nuevo, muchas ciencias como la antropología, la filosofía, la psicología, la sociología o bien la pedagogía han mostrado interés por profundizar en el concepto, explicar sus componentes y funcionamiento. El término fue empleado por primera vez en los años 20 por el psicólogo Titchener (1909) para describir la capacidad de percibir la experiencia subjetiva de otra persona. Desde entonces el concepto se ha ido extendiendo y han surgido varias definiciones encargadas de explicar esta competencia.

Dicho con palabras de Wispe (1987) “la empatía es la tendencia natural a sentirse dentro de lo que se percibe o imagina, tendencia que permite, en primer lugar, reconocer la existencia de otro”. Desde la posición de Balart (2013) afirma que “La empatía es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar y de esta manera poder responder correctamente a sus reacciones emocionales” (p. 86).

De modo que los investigadores contemporáneos a menudo distinguen tres tipos de empatía: Afectiva, la cual nos permite reconocer literalmente la emoción de la otra persona. Cognitiva, la cual nos permite comprender la mente de la otra persona y cambio de perspectiva, es la capacidad de ponerse en la posición de la otra persona. Ahora bien, Balart (2013) destaca que “la competencia emocional de empatía se logra cuando combinamos a nivel intelectual la escucha activa, a nivel emocional la comprensión y a nivel conductual la asertividad” (p. 83).

A mi entender, me parece que la empatía es la capacidad que podemos desarrollar para captar y comprender la otredad; desde lo que piensa, siente y cómo percibe el mundo sin juzgar su postura. Puedo inferir que la empatía es una herramienta para conectar con los demás. Cabe señalar que empatizar con alguien no significa necesariamente estar de acuerdo con esa persona, pero a través de la empatía podemos respetar su posición, sin tener que aceptar sus ideas y sin tener que forzar a que la persona acepte las mías. La empatía nos permite ayudar a la otredad y es necesaria en cualquier ámbito de la vida para entendernos, llegar a acuerdos y comunicarnos mejor.

- **Relaciones sociales y asertividad**

Generalmente “se entiende por relaciones sociales al conjunto de interacciones que ocurren entre dos o más persona, de acuerdo a una serie de protocolos o lineamientos mutuamente aceptados, o sea, de acuerdo a normas específicas” (Etecé, 2021, párr. 2). En función de lo planteado, las relaciones sociales son la estructura y tejido de un conjunto de personas que conviven mutuamente en una determinada región y comparten diversas características como la cultura, estilos de vida, lenguaje, comportamientos entre otros rasgos.

A mi parecer son importantes y necesarias las relaciones sociales porque permiten que el individuo en su contexto se desenvuelva, estimule, participe, exprese. Somos una especie social por naturaleza y requerimos de interacciones. Por otra parte, en opinión de Étece (2021) agrega que las relaciones sociales se pueden clasificar en afectivas, laborales, familiares y circunstanciales (párr. 10).

Desde la posición de Howe (1997) analiza que “Nuestra toma de conciencia de los estados emocionales nos empuja a tener relaciones con los demás... hemos de reconocer no sólo nuestros propios pensamientos y sentimientos, sino también aquellos de la persona a la que estamos vinculados” (p. 13). Podríamos resumir a continuación que las relaciones sociales son necesarias dentro de una comunidad y en la calidad de vida. Al estar en contacto con nuestros afines intercambiamos opiniones, desarrollamos la percepción, así como el aprendizaje y cuestionamiento de creencias.

En suma, “En cada una de las cosas que hacemos cotidianamente estamos relacionándonos con los demás, y la manera en que lo hacemos permite que estas relaciones se faciliten o se entorpezcan” (Flores, 2002, p. 34). En efecto algunas relaciones sociales pueden ser complejas porque hay ocasiones donde será necesario encarar, lidiar, solucionar algún problema o mal entendido, lo cual no es fácil porque requiere de un trabajo personal, aunque si respondemos con

inteligencia emocional esto nos puede ayudar a madurar y manejarnos mejor con las personas, en otras palabras, tener una mejor comunicación emocional.

El siguiente punto trata de asertividad, partiremos de la definición etimológica que proviene del latín *assertio-tionis* que es la acción y efecto de afirmar una cosa, es la proposición en la que se afirma o se da por cierto alguna cosa (Diccionario Enciclopédico Ilustrado Sopena, 1980; Enciclopedia Universal Ilustrada, 1973; Gran Enciclopedia Larrouse, 1973; Diccionario Enciclopédico Grijalbo, 1986; Diccionario de la Lengua Española, 1956).

Por su parte Wolpe (1958) dedujo la siguiente definición, “La conducta asertiva es la expresión adecuada socialmente aceptable dirigida hacia otra persona, de cualquier emoción que no sea la respuesta de ansiedad” (p. 399). De acuerdo con Bisquerra (2009) plantea que asertividad “Significa mantener un comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad. Esto implica la capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos, al mismo tiempo que se respeta a los demás, con sus opiniones y derechos” (p. 151).

Cabe señalar que es importante no confundir asertividad con otros constructos como agresividad, pasividad y autoestima, aunque están involucrados y en cierta medida tienen participación no significa que tengan la misma función, ni sean el mismo término. La competencia de asertividad cuenta con su propia especificidad situacional de la conducta como expresan Llacuna & Pujol (2004) enfatizan que asertividad implica “interactuar efectivamente en cualquier situación que permite a la persona ser directa, honesta y expresiva” (p. 1).

También aluden que “El principio de asertividad es el respeto profundo del yo, sólo al sentar tal respeto, podemos respetar a los demás”. (p. 1). En la opinión de Flores (2002) indica que la esencia de asertividad involucra la postura que construye el sujeto a través de pensamientos, sentimientos, experiencias, cultura; básicamente asertividad consiste en expresarse con libertad, de manera que “Esto es lo que pienso, esto es lo que yo siento, ésta es la forma en la que yo veo la

situación” (p. 38). Evidentemente se hace notar quién es la persona y lo manifiesta sin tratar de dominar, humillar o degradar a la otra persona.

A juicio de Rodríguez & Serralde (1991) ratifican que una persona asertiva se siente libre de manifestarse, expresando en sus palabras lo que siente, piensa y requiere; puede comunicarse con personas de todos los niveles, siendo una comunicación siempre abierta, directa, franca y adecuada. En suma, acepta sus limitaciones al comprender que no siempre puede ganar.

Así pues, Gaeta González & Galvanovskis Kasparane (2009) afirman que una persona asertiva “busca el momento oportuno para hablar sin dejarlo para después; toma la responsabilidad del propio comportamiento, y sus comportamientos verbales y no verbales son congruentes entre sí” (p. 406). En este sentido se comprende que tenemos la libertad de formular nuestra propia postura y defenderla de manera sana ante algún tema o circunstancia, pero es necesario resaltar la importancia de ser congruentes con nuestro decir y hacer porque eso también le da valor al componente asertivo.

Todos tenemos la libertad de expresión, pero en algunos casos está regulada precisamente porque hay ocasiones que no actuamos asertivos sino agresivos, tratando de imponer nuestra postura de manera violenta. Por otra parte, hay quienes temen ser asertivos y prefieren ser pasivos, doblegándose ante la postura de los demás para evitar ser humillados o degradados. Ahora bien, teniendo en cuenta a Alberti (1977) dio a conocer que asertividad debe contar con las siguientes características:

1. Es una característica de la conducta, no de las personas.
2. Es una característica específica a la persona y a la situación, no universal.
3. Debe contemplarse en el contexto cultural del individuo, así como en términos de otras variables situacionales.
4. Está basada en la capacidad de un individuo de escoger libremente su acción.

5. Es una característica de la conducta socialmente efectiva, no dañina.

Por otra parte, Lazarus (1973) planteó cuatro dimensiones conductuales acerca de asertividad, cada una es independiente y se acercan mucho a lo que el constructo de la asertividad comprende. Las propuestas son las siguientes:

- a) La capacidad de decir No.
- b) La capacidad de pedir favores o hacer peticiones.
- c) La capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos.
- d) La capacidad de iniciar, continuar y terminar conversaciones generales.

Dentro de este orden de ideas se entiende que asertividad no es un rasgo, ya que el individuo actúa asertivamente o no dependiendo de las circunstancias en las que se encuentre inmerso. Al respecto Galassi & Galassi (1978) citados por Caballo (1983) argumentaron que al evaluar una conducta como asertiva o no asertiva hay que tener en cuenta tres aspectos: conductual, personal y situacional.

Por lo que se refiere a los beneficios de ser asertivo Lazarus (1971) considera que el resultado de una conducta asertiva se debe a la disminución de la ansiedad, además detona relaciones sociales más próximas y significativas, el respeto hacia uno mismo y la adaptación social. Puedo inferir en que el ser asertivo favorece la seguridad personal, ayuda en ser más expresivo y espontáneo.

Como hemos podido apreciar asertividad es un trabajo personal y sin duda debe practicarse constantemente. Es necesario aprender a escuchar y a utilizar palabras apropiadas y honestas, congruentes con nuestro decir y hacer. De igual manera debemos gestionar nuestra comunicación no verbal, y me parece que el ser asertivo también implica ser valiente para decir “no” cuando estamos en desacuerdo, sin temor a recibir humillaciones o que nos degraden. Para evitar colocarnos en una postura pasiva es importante defender nuestra postura de manera respetuosa, mejorando nuestro argumento sin caer en provocaciones y respuestas ofensivas.

2.4.2 Buentrato

El tema que vamos a desarrollar corresponde al buentrato, cabe aclarar que no es considerado una competencia emocional, pero es considerado como una herramienta que puede contribuir en beneficiar el desarrollo de las competencias emocionales. Por tal motivo se incluye de manera breve como herramienta de apoyo en la propuesta del taller pedagógico.

De acuerdo con Sanz (2020) el término de buentrato se puede emplear “como una forma de expresión del respeto y amor que merecemos y que podemos manifestar en nuestro entorno, como un deseo de vivir en paz, armonía, equilibrio, de desarrollarnos en salud, bienestar y goce” (p. 114). Por añadidura Fina Sanz propone tres dimensiones del buentrato: la dimensión social, relacional y personal.

Desde el punto de vista de Iglesias (S.F.) menciona que “... Son formas de relación que generan satisfacción y bienestar entre quienes interactúan. Este tipo de relación, además, es una base que favorece el crecimiento y el desarrollo personal” (p. 5). En la opinión de Fundación Presencia (S. F.) argumentan que “Las relaciones del buentrato parten de la capacidad de reconocer que existe un Yo y también que existe un Otro, ambos son necesidades diferentes que se tienen en cuenta y se respetan”.

En estas propuestas se observa que el buentrato implica llevar a la práctica elementos como el respeto, el reconocimiento, la comunicación afectiva y sobre todo el hacer el bien. A mi entender, el buentrato consiste en tratar al otro como me gustaría que me tratara. Y aunque el concepto de buentrato es relativamente nuevo, hay quienes consideran que se compone de cinco elementos: el reconocimiento, empatía, comunicación efectiva, interacción igualitaria y negociación (Restrepo, 2000).

En definitiva, considero que el buentrato es lo que me hace sentir bien y me ayuda a ser mejor persona. Evidentemente el buentrato es algo que debe gestarse de manera intrapersonal e interpersonal y en el día a día. Debemos promover la cultura del buentrato como plantea Ceballos et al., (2011) “La cultura del buentrato se construye estableciendo canales y relaciones que permitan crear sinergias entre las familias, en las escuelas, en las comunidades” (p. 7).

De acuerdo a lo citado anteriormente, me parece que es un compromiso personal y colectivo que debemos poner en practicar y reflexionar qué trato nos damos como sociedad partiendo de visibilizar nuestro comportamiento, ya que desde siempre hemos afrontado muchas vicisitudes que presenta la vida en sociedad. Podríamos resumir a continuación que el acercamiento llevado a cabo con la educación integral y con las competencias emocional permite visibilizar, fomentar y desarrollar la educación emocional. De modo que las niñas del orfanato <Casa-Hogar> no queden excluidas de una educación integral.

Además, considerar que esta propuesta pedagógica puede extenderse a otros alberges o, a cualquier institución donde se imparta la educación, ya que estoy consciente que a veces el acceso a una buena educación no es fácil por varios factores y sobre todo por la influencia del sistema estructural capitalista, pero como pedagoga en formación me parece importante buscar y brindar alternativas viables que acerquen a la sociedad a la educación que por derecho todos merecen. En ese sentido a continuación disertaré la siguiente propuesta de pedagogía de la afectividad.

2.5 Pedagogía de la afectividad

El tema que se va a tratar corresponde a la pedagogía de la afectividad. Anteriormente se creía que en la cultura occidental el proyecto educativo para formar la sociedad tenía que llevarse a cabo mediante las bases de la razón de forma prioritaria, dejando fuera los estados afectivos y por ende las emociones, en consecuencia, se proponían fundamentalmente contenidos racionales.

En ese sentido se busca priorizar el desarrollo de habilidades cognitivas y motrices, porque hasta hace poco también se pensaba que el área socio-emocional correspondía más al ámbito familiar que al escolar. Análogamente la educación socio-emocional no se consideraba una dimensión del desarrollo que pudiera cultivarse y fortalecerse en una institución educativa de manera explícita.

Hoy en pleno siglo XXI se asume que es de suma importancia la regulación emocional de los sujetos gracias a investigaciones recientes como lo afirman Hinton et al., (2008) que confirman la importancia del papel que desempeñan las emociones, y la capacidad para gestionar las relaciones afectivas que influyen significativamente en el aprendizaje.

Por esta razón la propuesta es el ejercicio de la pedagogía de la afectividad en la educación y en todos sus ámbitos, es decir, tanto en lo formal, informal y no formal. Esto visto desde la postura de, De la Caba (S.F.) argumenta que “La Educación Afectiva es una disciplina que trata de conjugar tanto la adquisición de habilidades/valores sociopersonales (autoconocimiento, autoestima, competencia social, moralidad) como las habilidades /valores de participación democrática” (p. 46).

En otras palabras:

De la afectividad emerge la conciencia de sí y del devenir, pues es el flujo mismo de la vitalidad que aporta a la personalidad su unidad y la vivencia de la propia continuidad. A partir de la afectividad, por procesos de diferenciación y organización, son posibles la acción y la razón (el conocimiento) (Trujillo, 2008, p. 18).

Es notable que la afectividad debe tener un lugar importante en el contexto de cada sujeto, puesto que una buena relación afectiva será el ingrediente fundamental para la enseñanza-aprendizaje. La afectividad puede garantizar el desarrollo de la estabilidad emocional y seguridad tanto en el sujeto como en sus afines, a través de enseñanzas afectivas relevantes.

Desde la posición de Trujillo (2008) ratifica que:

al asumir que la formación integral es camino para la construcción del sujeto, para su autoconstrucción, también se acepta y se asume que los esfuerzos de la educación deben dirigirse cada vez con mayor definición, contundencia y claridad hacia el núcleo interior de quien se educa, lo cual no significa descuidar las condiciones externas del proceso educativo (p. 16).

En este sentido es clara la responsabilidad que tiene la pedagogía de no dejar al azar la formación emocional. La afectividad se asume como el núcleo dentro del desarrollo integral del sujeto y como centro vital.

Me parece que todo aquello que fomenta la cultura tiene un gran impacto en la manera en cómo se desenvuelve el sujeto en su medio habitual. En algunos casos absorbe conductas o imita conductas negativas que en la mayoría de las veces le afecta así mismo y daña a la sociedad. Esto también surge de comportamientos determinados, algunos de ellos inestables o tóxicos que aumentan o se mantienen con frecuencia en la sociedad.

A medida que continúen los comportamientos negativos éstos darán lugar a consecuencias y reacciones desafortunadas o intencionadas. Por lo tanto, si como sociedad no le damos un valor importante en nuestras vidas a la educación integral, se seguirá perpetuando la normalización de desatender e invisibilizar el área socio-emocional. Como lo hace notar Trujillo (2008) al enfatizar que:

Al asumir el afecto como núcleo de la personalidad, alrededor del cual giran el obrar y el pensar, la interacción dinámica (biológica, psicológica y social) hace posible al sujeto. De ahí resulta que, Sujeto, es aquel que asume valerosamente las convulsivas fuerzas constitutivas de su personalidad

íntegra. Aquel que no afronta sus problemas negando su afectividad en aras de las normas, o que no sobrepasa las normas para complacerse, o que no actúa racionalmente a costa de su propia sensibilidad (p. 17).

Desde mi punto de vista, me parece que cuanto más abunden sujetos formados de manera integral con un respaldo afectivo pedagógico, y que sean capaces de gestionar sus emociones y poner en práctica las competencias emocionales más nos beneficiaremos como sociedad.

Cabe considerar, por otra parte, que al hacer un andamiaje la pedagogía con la afectividad es importante trabajar con un enfoque desde “una perspectiva humanista y cognitiva... y lograr un destacado vínculo entre lo afectivo-cognitivo, como unidad indisoluble en el proceso de enseñanza aprendizaje, con un carácter dinamizador, problematizador, desarrollador, reflexivo, auténtico, sistémico, sistemático y valorativo” (Pérez Bravo et al., S. F., p. 6-7).

La pedagogía de la afectividad debe contemplar la dimensión personal, moral, social, con el fin de formar sujetos respetuosos de la vida propia y de la otredad. Una educación afectiva en la cual participemos para atender los problemas de nuestro tiempo y el devenir del tejido social.

Incluso, me parece que es necesario tener en cuenta que para responder con eficacia y eficiencia con una intervención pedagógica ante los problemas emocionales que se generan por la falta de educación integral; podemos considerar preguntarnos lo siguiente: ¿Racionalizar el afecto y normalizar comportamientos disruptivos, sirven como estrategia o medida de control de una sociedad individualizada como resultado de la desigualdad, del racismo, clasismo y problemas de género?

Desde mi punto de vista el desarrollo afectivo que requerimos es sin duda un aspecto intrínseco e indisoluble del desarrollo humano. Por otra parte, el tema de la racionalidad resulta importante porque está implícito en el desarrollo afectivo. Sin embargo, la racionalidad permite vislumbrar el hecho de que hay una cultura dominante, que hoy en día no es otra que el poder del capitalismo racionalizado.

Max Weber, (1904,1905/2004) planteó que “El racionalismo es un concepto histórico que encierra un mundo de contradicciones”. Está claro que el racionalismo se ha desarrollado durante el transcurso y devenir de la historia, principalmente con el avance de la tecnología; pero no ha estado exento de conflictos y de críticas en pro y en contra de su acontecer histórico. En otro sentido Contreras (2018) argumenta que “Lo racional se trasforma en lo que se adecua a un establecido tipo ideal de actitud o de relación, y su significado está ordenado y encadenado al modelo asumido” (párr. 11).

Ahora bien, hablemos de la implicación del capitalismo en el área socio-emocional. Lo que origina una concatenación de una sociedad individualizada y materialista bajo un control de consumo exacerbado. En palabras de Max Weber, (1904,1905/2004) menciona que a través del capitalismo surge la “ansia de ganar más y más, demasiadas veces, a costa de sacrificar derechos, respetos y consideraciones hacia los demás y hacia todo lo demás”.

Por consiguiente, la linealidad que prescribe el capitalismo desde mi punto de vista es nacer, estudiar, producir, consumir y morir. Además este sistema reprime, margina y expulsa a los individuos que no le son útiles, porque la estructura del capitalismo incide en que las personas produzcan y consuman de manera mecanicista sobre todo en las urbes masificadoras.

En mi opinión las enfermedades mentales son consecuencia o al menos un factor desencadenante del medio social y de los mecanismos de poder estructurado del sistema capitalista. Dado que para este modelo económico debemos ser productivos y seguir los preceptos de la cultura consumista que implantó el capitalismo.

En este sentido, me parece que se nos introdujo una conciencia que profesa que debemos reprimir nuestras emociones, sentimientos, deseos y aceptar irremediamente nuestra preestablecida tarea social, productiva y consumista. Para la cultura occidental la sociedad debe ser funcional y productiva, por lo tanto, cuando las personas se convierten en un medio más de producción y consumo son gobernadas y subyugadas por el modelo capitalista.

De acuerdo con Álvarez y Awqay (2020) argumentan que “Somos personas en una sociedad de clases, donde los principios que nos ordenan son individualistas. El individualismo exacerbado coexiste con una realidad en la que la individualidad de los sujetos pasa a segundo plano, es irrealizable como tal” (párr. 3).

Análogamente el capitalismo no solo nos hace individualistas de manera consciente e inconsciente, sino que también se establece por encima de la sociedad reduciendo la calidad de vida de la clase popular. En consecuencia, el sistema económico facilita a las élites el acceso a la atención de la salud mental porque las respalda el privilegio, pero excluye a los menos favorecidos o en situación de precariedad como es la clase obrera afectando su estabilidad económica y emocional.

Es notable que las personas con un nivel socio-económico alto o medio cuentan con recursos para solventar los gastos que requiere atender el área emocional. Mientras que para personas con un nivel socio-económico bajo muchas veces se les dificulta atender su situación emocional o simplemente les resulta imposible de atenderse por la precariedad en la que viven, obligándolas a dejar de lado la salud mental. Teniendo en cuenta a Álvarez y Awqay (2020) sostienen que “El acceso a atención psicológica, tratamientos adecuados, incluso las internaciones se estratifican como en todo el sistema de salud en general” (párr. 10).

Otro punto importante es que el sistema capitalista se beneficia del consumo de psicofármacos actuando sobre la actividad del sujeto, ya que mientras más se consuman más se beneficia el modelo capitalista en producción y consumo. Me parece que también hay que atribuirle al capitalismo la inestabilidad mental como problemas de ansiedad, depresión, angustia, irritabilidad, intolerancia al duelo, frustración y sobre todo el surgimiento de los casos de burnout derivados del desgaste emocional y psíquico a raíz de la demanda que genera este modelo económico.

En palabras de Álvarez y Awqay (2020) aluden que “La salud mental de los trabajadores no tiene absolutamente ninguna importancia para los patrones” (párr. 6).

En conclusión, la falta de atención a la salud mental no es ajena al modelo capitalista, por el contrario, es un asunto sistémico donde sin duda coexisten relaciones de poder. Además de los problemas de género, de racismo, clasismo que aquejan especialmente a los sectores populares de la sociedad debido a la falta de equidad e igualdad, donde sobre abunda la precariedad y la vulnerabilidad de los sujetos, en definitiva, el mismo sistema impide que la sociedad logre un estado de bienestar.

En función de lo planteado, me parece importante señalar que la Asamblea General de las Naciones Unidas (2015), encargada de definir la Agenda 2030 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, establecen en sus 17 objetivos transformar la sociedad a través de la igualdad y dignidad de las personas en el centro, y llama a cambiar nuestro estilo de desarrollo respetando el medio ambiente. Dentro de sus objetivos señala poner fin a la pobreza, garantizar una vida saludable y promover el bienestar, garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad, lograr la igualdad de género y empoderar a todas las mujeres y niñas (señala igualdad de acceso) y reducir la desigualdad en los países y entre ellos.

Desde mi perspectiva la Agenda 2030 es viable porque busca el bienestar social al menos para sus 193 Estados miembros, teniendo en cuenta a los respectivos líderes de estas 193 naciones que están conscientes del deterioro de la salud mental que influye en la sociedad y que muchas veces puede llevar al sujeto al suicidio, pero considero que el modelo capitalista muchas veces impide el cumplimiento de cada uno de los Objetivos del Desarrollo Sostenible.

Por lo cual, me parece apropiado intervenir al menos en el área educativa con una propuesta pedagógica, que desde una visión humana pueda contribuir al cumplimiento de la Agenda 2030, fomentando la educación integral.

Al tener en cuenta que no toda la sociedad puede acceder a los medios de salud y solventar gastos que implican medicamentos para regular los estados afectivos; la pedagogía de la afectividad puede ser una herramienta viable que fomente la formación de sujetos con habilidades de gestión emocional.

Es cierto que los problemas de salud mental no se solucionarían, pero si disminuirían, es decir, sabemos que la salud mental requiere de atención especializada de diversas áreas de la salud llevando un seguimiento para obtener mejoras, pero la pedagogía de la afectividad bien puede ser una herramienta de apoyo que le indique al individuo cómo manejar su sistema socio-emocional y ser precavido para cuidar de sí en sus emociones.

En otras palabras, como sociedad si podemos evitar incrementar los índices de suicidio, podemos lograr disminuir el rango estadístico que reportan las naciones con el número de suicidios cada año, así como el incremento de enfermedades como la esquizofrenia, ansiedad, estrés postraumático, etc.

A mi juicio considero que la educación siempre será la herramienta idónea para que mejoremos como sociedad, para que juntos podamos contribuir en generar un estado de bienestar, no desde una visión utópica, pero si desde una visión equitativa, igualitaria de respeto y de tolerancia. Estoy consciente que en la sociedad habrá discrepancias o quizás alguien refute, pero también creo que habrá acuerdos y diálogos que nos lleven a vivir bien y mejor.

Sabemos que la educación emocional es nueva para los mexicanos del siglo XXI, ya que las generaciones pasadas carecieron de una formación integral, pero ahora la sociedad mexicana ha evolucionado a tal grado que ha incorporado la enseñanza-aprendizaje del área socio-emocional. Esto es prueba de que podemos estar abiertos a cambios que nos beneficien como nación y a no excluir a los sectores menos favorecidos como los orfanatos.

Para cerrar este tema, a continuación, presento el siguiente esquema para sintetizar los elementos teóricos principales con los que se desarrollará el taller pedagógico:

Figura 4. Elementos de la Pedagogía de la afectividad



Fuente: *Elaboración propia, (2022)*

Capítulo III

3. Diagnóstico para la intervención

“Por un tiempo, yo fui todo lo que tenías. Y por un tiempo, tú fuiste todo lo que tenía. No éramos huérfanas. No si nos teníamos la una a la otra”.

(Moses Ingram)

3.1 Generalidades sobre el diagnóstico pedagógico

Para el desarrollo del diagnóstico la institución me solicitó salvaguardar la integridad de las niñas, no mencionando el nombre del orfanato. A su vez mis maestros me aconsejaron desplegar calidez con las niñas, tener contacto visual y tacto para acércame a ellas. Anteriormente en el capítulo I mencioné que desde mi punto de vista este sector de la sociedad es invisibilizado por parte del Estado, al llevar a cabo el diagnóstico lo confirmé.

Esto me hizo reflexionar y confirmar que el orfanato es una institución que como muchas otras merece atención y el apoyo de la sociedad. Mi contribución sería involucrarme en buscar atender la problemática que detecte en el orfanato y estar consciente que quizás no se resolvería, pero podría ayudar en mitigar el problema. A continuación, describiré el desarrollo del diagnóstico:

El diagnóstico se realizó en el 2019 en un periodo aproximado de tres meses de octubre a diciembre, con el fin de detectar un problema o área de mejora en el orfanato. La técnica que utilicé fue por medio de la observación y me apoyé de un diario de campo, de entrevistas, de un cuestionario de Google Forms y documentación.

De acuerdo con las políticas de confidencialidad de la institución, mencionaré el orfanato como <Casa-Hogar> el cual se encuentra ubicado en Sta. María la Ribera Cuauhtémoc, C.P. 06400 Ciudad de México. En el diagnóstico resaltan algunos aspectos socio-históricos, culturales, constantes ideológicas, factores económicos, entorno educativo y sujetos involucrados de la comunidad, de la institución y de un grupo de 20 niñas de 12 a 15 años de edad.

Al llevar a cabo la identificación del problema observé que hay un alto índice de síntomas de angustia, ansiedad, depresión e irritabilidad en las niñas que habitan <Casa-Hogar>. En la institución han tratado de atender este desorden emocional, sin embargo, sus métodos no han sido exitosos debido a la falta de organización y seguimiento, pero sobre todo por la falta de compromiso por parte de los responsables del orfanato.

Algunas estrategias que han empleado para mitigar estas conductas han sido a base de pláticas con las niñas para conocer su sentir, es decir, utilizan entrevistas y se apoyaban de un grupo de monjas que tratan de acercarse a las niñas por medio del diálogo y fomentarles la religión como medio para atenuar los desórdenes emocionales.

Esto me hizo preguntarme ¿qué clase de niñas pretenden formar en el orfanato? Quizás niñas que sean sumisas, calladas, que solo acaten órdenes, que repriman sus emociones, sentimientos y estados de ánimo; niñas que simplemente carezcan de pensamiento crítico y que no se valoren. En mi opinión, todo esto contribuiría en acercarlas a ser personas rebeldes, apáticas y desinteresadas.

Ahora bien, el contexto de <Casa-Hogar> es urbano, cuenta con todos los servicios públicos. El inmueble de la institución cuenta con dormitorios, cocina, comedor, baños con regaderas, salones de clases, patio, área de enfermería y bodega. En cuanto al giro mercantil de la colonia se dedica al comercio informal o ambulante y otros tantos al comercio establecido como fondas de comida rápida, papelerías, peluquerías, barberías, estéticas, servicio de internet, imprentas, tiendas de abarrotes, tintorerías y lavanderías.

El orfanato es una Asociación Civil fundada en 1995 con el objetivo de ofrecer a niñas, adolescentes y jóvenes en alto riesgo social o con experiencia de vida en calle, una propuesta de atención que favorezca su desarrollo integral y que impulse a ser protagonistas de su propia historia.

El modelo educativo que utilizan está basado en la perspectiva de género, el desarrollo de habilidades para la vida y los derechos humanos, elementos que entrelazan al sistema preventivo de San Juan Bosco. La inmersión en este territorio no sólo ha ampliado mi conciencia de la realidad crítica a la que nos enfrentamos, también ha puesto de manifiesto la magnitud de las necesidades, retos y sentimientos profundos y dolorosos que trae consigo un crecimiento rápido y exponencial de los trastornos sociales al que no han respondido con la eficacia y eficiencia necesaria las estructuras gubernamentales.

En el análisis también se detectaron las diferentes edades de las niñas, algunas llegaron a <Casa-Hogar> desde que eran bebés y otras con edad avanzada. También se observó que hay niñas que fueron abandonadas, pero en casos particulares, es decir, sus madres las dejaron al cuidado del orfanato mientras ellas se dedican a trabajar en jornadas largas o se fueron en busca de mejores oportunidades económicas a Estados Unidos. Al ser madres solteras tuvieron la necesidad de dejar a sus hijas en el orfanato. Tal vez consideraron que era lo mejor para sus hijas y lamentablemente no volvieron por ellas, lo que provoca en muchas de las niñas el sentimiento de abandono y tristeza.

También se observó que las niñas de 12 a 15 años de edad suelen estar angustiadas y ansiosas, de las cuales hay cuatro niñas de procedencia indígena que hablan el náhuatl y el español, sin embargo, hay niñas que suelen burlarse de ellas cuando las escuchan hablar en su lengua materna; dos de las cuatro niñas fueron encontradas vagando cerca del Zócalo de la Ciudad de México y las otras dos fueron llevadas al orfanato por vecinos que les brindaron comida al encontrarlas en el parque llorando, desde entonces viven en <Casa-Hogar>.

Por otro lado, hay adolescentes que suelen ser agresivas y hay algunos casos que también presentan tristeza. Las niñas que fueron abandonadas por sus madres y que llegaron al orfanato con edad avanzada, llegaron con diferentes tipos de mentalidad, por ejemplo, tener una mentalidad orientada al miedo, al odio o con la mentalidad de vulnerabilidad y revictimización. Además de actuar conforme a sus costumbres y formas de concebir la realidad. Hay adolescentes que piensan que nunca más volverán a ver a sus madres y otras piensan en salir a buscarlas y trabajar con ellas en cuanto tengan la edad suficiente.

También hay algunas niñas que no desean ser adoptadas porque sus padres biológicos las golpeaban, las explotaban en trabajos forzados, algunas fueron violadas y debido a eso escaparon y llegaron a <Casa-Hogar>. Algunas niñas se fugaron de sus hogares adoptivos porque eran violentadas y decidieron regresar al orfanato; hay niñas que saben leer y escribir, pero también algunas son analfabetas.

En general se observa que las niñas tienen la esperanza de una vida tranquila mientras puedan vivir en <Casa-Hogar>, pero el solo preguntarles que aspiraciones tienen o como se ven en cinco o diez años se atemorizan o piensan en trabajar. También mencionan que jamás volverán a los hogares donde las maltrataban constantemente.

Hay niñas que muestran interés en los estudios, en seguir aprendiendo materias básicas como español, matemáticas, historia, biología, etc., y las que aún no saben leer ni escribir no descartan la posibilidad de aprender y conocer las fabulosas historias que están implícitas en los libros; en ese aspecto se sienten motivadas gracias a las intervenciones de sus maestras y cuidadoras.

En relación con los vecinos del orfanato éstos son amables y cordiales, algunos donan ropa, alimentos y artículos escolares a través de recolectar la ayuda en la comunidad. Las niñas cuentan con tres comidas al día además de sus horas de estudio y receso. También realizan tareas de limpieza, algunas niñas ayudan a preparar los alimentos, mientras que otras limpian la ropa o ayudan a las más pequeñas en tareas de lecto–escritura.

Aunado a lo antes mencionado el año 2020 trajo consigo una pandemia que nadie veía venir y de la cual, gran parte del mundo no estaba preparado para afrontarla. A finales de 2019 en el mes de diciembre Wuhan China se convirtió en el epicentro de un brote de neumonía de etiología desconocida que no cedía ante tratamientos actualmente utilizados.

En pocos días los contagios aumentaron exponencialmente no solo en China sino también en diferentes países. El agente causal fue identificado como un nuevo coronavirus (2019-nCoV), posteriormente clasificado como SARS-CoV2 causante de la enfermedad Covid-19. El 11 de marzo del 2020 la Organización Mundial de Salud (OMS) declara a esta enfermedad como una pandemia mundial. A raíz de esto se estipuló un confinamiento obligatorio a nivel global. Derivado de esto, el distanciamiento social ha causado consecuencias negativas en la salud física y mental.

Se estableció en México semáforo rojo como indicativo de posibles aumentos de brote del virus. Por lo cual, llevé a cabo el seguimiento de la investigación vía virtual a través del contacto de una de las maestras y de una de las cuidadoras por medio de la red social de Facebook. Ambas eran mis amigas en esa red social y a través de mensajes privados con la aplicación de Messenger (la cual pertenece a Facebook), podía conocer el estado de salud de las niñas.

Lamentablemente se registraron casos de Covid-19 en algunas niñas y personal que labora en el orfanato entre el mes de diciembre de 2020 y enero de 2021. Tengo la esperanza de que no hayan ocurrido decesos de las niñas infectadas y espero su pronta recuperación. Por otro lado, el confinamiento ha incrementado los estados anímicos y psíquicos de las niñas por lo que reportan de <Casa-Hogar>.

Cuando hablamos del impacto del Covid-19 en nuestras vidas hablamos de confinamiento, de distancia social, de mascarillas. Esta situación se vivió de manera similar con la influenza A(H1N1) en México, pero en menor escala e impacto en el periodo de finales de abril a finales de septiembre de 2009.

A consecuencia del brote de este virus se tomaron las principales medidas adoptadas por las autoridades sanitarias internacionales y mexicanas para afrontarla. Sin embargo, hay una vertiente poco explorada como el hecho de ¿cómo afecta esto a nuestras emociones?

El miedo, estrés, ansiedad, baja tolerancia a la frustración, soledad, tristeza, inseguridad e incertidumbre son algunas de las emociones y escenarios que hemos visto en los últimos meses debido a la pandemia de Covid-19. En suma, la desconexión social, las restricciones, el ocio, la falta de actividad física, los efectos socioeconómicos e incluso las secuelas tras la hospitalización que padecen los supervivientes de Covid-19, todo ello se une para aumentar el riesgo de padecer una enfermedad mental a causa del confinamiento y de la pandemia.

El Covid-19 a pesar de todo lo malo también puede hacernos reflexionar y poner foco en todos nuestros recursos emocionales, en nuestras fortalezas y en una actitud resiliente ante la vida. Pues bien, hasta ahora no han sido vacunadas las niñas de <Casa-Hogar> sólo las maestras y cuidadoras, por lo cual es necesario seguir con las normas de salubridad como sana distancia, el uso de cubre-bocas, el lavado de manos, etc.

La propuesta del taller pedagógico es para fomentar el desarrollo de competencias emocionales, el cual resulta ser una alternativa para apoyar a las niñas del orfanato que se encuentran en la situación de desamparo. Proponiendo una educación integral que les permita autoconocerse, automotivarse, mejorar su nivel de autoestima y gestionar sus emociones y sentimientos.

El fin de fomentar y practicar las competencias emocionales es ayudarles a las niñas para que puedan afrontar de la mejor manera posible los constantes cambios que tiene la vida. Otro punto importante es que la propuesta también incluye que el taller pueda realizarse de manera frecuente para que la enseñanza-aprendizaje de las competencias emocionales se ha constante y permita la formación integral de las habitantes de <Casa-Hogar>.

El taller puede brindar herramientas fáciles de aprender y digerir, es decir, que sean motivantes para hacer de un hábito las competencias emocionales y a su vez lograr mitigar los síntomas del desequilibrio emocional que presentan algunas niñas del orfanato.

Adicionalmente me parece que esta aportación pedagógica le ofrece al orfanato <Casa-Hogar> la alternativa de cambiar la formación humana que se les da a las niñas, es decir, considerar formar niñas con pensamiento crítico, que se valoren así mismas y que al integrarse a la sociedad de manera independiente puedan enfrentarse con seguridad e inteligencia emocional.

Para terminar, pero no por ello menos importante, el diagnóstico fue aplicado principalmente a las niñas del orfanato, cuidadoras, maestras, directora de la institución, personal administrativo y al contexto. En segundo lugar, se llevó a cabo el análisis de aspectos socio-históricos, culturales y económicos, así como los alrededores de <Casa-Hogar>. El diagnóstico también fue aplicado a través del diario de campo, entrevistas, análisis de documentos, seguimiento vía remota a través de la red social de Facebook y de un formulario de Google Forms.

3.2 Población sujeta a investigación

La muestra se compone de un grupo de 20 niñas de 12 a 15 años de edad. Ninguna de las niñas presenta alguna enfermedad física, pero si manifiestan síntomas de ansiedad, tristeza, angustia e irritabilidad. La mayoría fueron abandonadas por sus padres biológicos y algunas escaparon del núcleo familiar en el que se encontraban porque eran violentadas. A consecuencia de la violencia y del mal trato decidieron por voluntad propia no volver a sus hogares adoptivos.

3.3 Presentación de los aspectos para el diagnóstico

- Socio-históricos
- Rasgos culturales como diversidad e inclusividad
- Constantes ideológicas

3.4 Técnicas e instrumentos

Para llevar a cabo el diagnóstico me apoye del siguiente cronograma para la recopilación de datos. Algunas actividades se llevaron a cabo en el año 2019 y otras en el 2021 debido a la pandemia por Covid-19:

Tabla 3. Gráfica de Gantt para la recolección de datos

Actividades	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2
Diario de campo	Octubre 2019 Registro de diario de campo	Octubre 2019 Registro de diario de campo	Octubre 2019 Registro de diario de campo	Octubre 2019 Registro de diario de campo		
Entrevistas (Tiempo estimado de una o dos horas).	Noviembre 2019 Personal del orfanato (Directora)	Noviembre 2019 Personal del orfanato (Cuidadoras)		Noviembre 2019 Personal del orfanato (Maestras)		
Uso del cuestionario (Tiempo estimado de 15 a 20 minutos).					Junio 2021 Implementación de Google Forms a estudiantes, Maestros, jubilados, hogar, profesionistas, comerciantes.	Junio 2021 Implementación de Google Forms a estudiantes, Maestros, jubilados, hogar, profesionistas, comerciantes.
Análisis de documentos	Diciembre 2019 Análisis de documentos.	Diciembre 2019 Análisis de documentos.			Agosto 2021 Análisis de documentos.	Agosto 2021 Análisis de documentos
	E/R	E/R	E/R	E/R	E/R	E/R

Fuente: *Elaboración propia, (2019)*

E= Estimado R= Real

También me apoye del uso de un diario de campo que utilicé en el 2019 para indagar el contexto y el diagnóstico, observando a los sujetos en su contexto real y captar los aspectos significativos del fenómeno; adicionalmente utilicé la entrevista semi-estructura para abordar preguntas abiertas, además de la indagación de análisis de documentos y de una encuesta mediante un cuestionario en Google Forms que se llevó a cabo en el 2021.

3.5 Resultados de técnicas e instrumentos

Previamente el instrumento con el que me apoye para el desarrollo del diagnóstico fue “la guía de observación”. Este instrumento me permitió situarme de manera sistemática al observar mi objeto de estudio para la investigación. Con este instrumento fue posible la recolección y obtención de datos e información del fenómeno durante 4 semanas correspondientes al mes de octubre de 2019.

Tabla 4. *Diario de campo semana 1*

Fecha	Lugar	Hora de inicio	Hora de término	Practicante
07/10/2019	Sta. María la Ribera Cuauhtémoc, C.P. 06400 Ciudad de México	09:00 am	11:00 am	Naza Navia
Observaciones				
Conocí las instalaciones del orfanato, los salones destinados para estudio, los dormitorios de las niñas, la estancia, la oficina de dirección. El lugar cuenta con una oficina amplia para las y los docentes donde comparten cubículos. El edificio es de 2 niveles, en el primer nivel están los salones de clases, el comedor, sanitarios, la dirección, el cuarto de vigilancia, la bodega de víveres, ropa, herramientas, papelería. En el segundo nivel se encuentran los dormitorios tanto de las niñas como de las cuidadoras, dos cuartos de baño y una bodega para la ropa.				
Comentarios				
El edificio necesita reparaciones y algunos dormitorios carecen de espacio y tienen varias camas con colchones muy deteriorados. En la bodega del segundo piso guardan artículos personales como ropa, calzado, etc. Utilizan lockers para guardar la ropa, sin embargo, muchos de los lockers están deteriorados. El personal en general es amables.				

Fuente: *Elaboración propia, (2019)*

Tabla 5. Diario de campo semana 2

Fecha	Lugar	Hora de inicio	Hora de término	Practicante
14/10/2019	Sta. María la Ribera Cuauhtémoc, C.P. 06400 Ciudad de México	09:00 am	11:30 am	Naza Navia
Observaciones				
Realicé un recorrido por los alrededores del orfanato para conocer el contexto socio-económico. La zona es urbana y cuentan con los servicios básicos de transporte, electricidad, agua potable, etc. También tuve oportunidad de conocer los lugares en donde realizan las compras de la canasta básica. En el recorrido me mostraron los parques que suelen visitar las habitantes del orfanato en sus tiempos libres y conocí la biblioteca a la que normalmente acuden.				
Comentarios				
El lugar es bastante tranquilo a pesar de ser muy concurrido hay bastante vigilancia. Las visitas que hacen las niñas del orfanato a los parques no son muy frecuentes, y cuando las realizan son acompañadas por sus cuidadoras y salen en grupos muy reducidos.				

Fuente: *Elaboración propia, (2019)*

Tabla 6. Diario de campo semana 3

Fecha	Lugar	Hora de inicio	Hora de término	Practicante
21/10/2019	Sta. María la Ribera Cuauhtémoc, C.P. 06400 Ciudad de México	10:00 am	12:00 pm	Naza Navia
Observaciones				
Tuve acceso a las bodegas en donde guardan víveres, ropa, calzado, papelería. También me permitieron observar la distribución de los alimentos y de la ropa que usan las niñas del orfanato. Además observé la distribución de los dormitorios y las áreas de recreación (hay dos canchas de basquetbol) y un pequeño auditorio.				
Comentarios				
Toda la ropa y el calzado que tienen en el orfanato es donado tanto por vecinos como de fundaciones de ayuda. A veces reciben la ayuda del gobierno de la ciudad para obtener descuentos en el pago de los servicios públicos, o bien, reciben donaciones de alimentos y libros,				

además de otros materiales escolares. Pero la mayoría de las donaciones provienen de fundaciones de ayuda y de los vecinos de la zona.

Fuente: *Elaboración propia, (2019)*

Tabla 7. Diario de campo semana 4

Fecha	Lugar	Hora de inicio	Hora de término	Practicante
28/10/2019	Sta. María la Ribera Cuauhtémoc, C.P. 06400 Ciudad de México	09:00 am	13:00 am	Naza Navia
Observaciones				
<p>Inicié observando el desempeño de las niñas durante algunas clases, después observé la forma en cómo se desenvolvían en el comedor y durante sus tiempos de descanso. Algunas niñas permanecían dispersas, mientras otras mostraban síntomas de ansiedad, ira o tristeza. Durante el desayuno algunas niñas permanecían muy calladas y otras no paraban de hablar, aunque también se mostraban tímidas.</p> <p>Cuando llego el momento de hacer las labores de limpieza todas cooperaban, mientras que en los dormitorios a veces habían discusiones entre ellas por ocupar las camas.</p>				
Comentarios				
<p>Algunas niñas se burlaban de otras recién llegadas porque hablaban en náhuatl. A todas las niñas se les enseña a ser serviciales. Durante las clases note que hay niñas que les cuesta trabajo ponerse al corriente con el grupo. Esto se debe precisamente al desequilibrio emocional por el que viven. Al ser tímidas les cuesta trabajo entablar alguna conversación, eso percibí al intentar acercarme con alguna de ellas.</p>				

Fuente: *Elaboración propia, (2019)*

Al realizar la interpretación de las observaciones pude examinar los aspectos cargados de valores subjetivos y de relevancia para la investigación. Así mismo, las interpretaciones incluyen las reflexiones y comentarios introspectivos sobre lo que observé y experimenté, además de considerar en lo personal la parte significativa. El diario contiene un orden cronológico para que la información no se olvide y/o se modifique. Lo fundamental es que las observaciones se registraron con regularidad. Cabe señalar que las observaciones contienen lo que realmente se vio y se escuchó. Además de incluir descripciones del entorno físico, demográfico, organizativo de situaciones y acciones humanas.

3.5.1 Entrevistas

Ahora bien, en el mes de noviembre de 2019 se realizaron algunas entrevistas con el personal del orfanato <Casa-Hogar>. Estas entrevistas se aplicaron a la directora de la institución, dos cuidadoras de las niñas y dos maestras, con el fin de detectar más a fondo el problema o área de mejora.

El tipo de entrevista fue semi-estructurada, ya que permitió que la conversación vaya en la dirección deseada, es decir, obtener específicamente datos clave de los sujetos de estudio que permitan definir el proyecto, además de la flexibilidad de la información. Este tipo de entrevista ofrece la posibilidad de profundizar en puntos específicos que surgen durante la entrevista. Por lo tanto, el objeto es obtener opiniones y comentarios que podrían no haber sido detectados en las fases de preparación y que influirán en el proyecto.

Tabla 8. *Entrevista #1 - Directora*

Fecha	Hora de inicio	Hora de término	Entrevistado	Semana	Practicante
Noviembre 2019	11:00 am	12:00 pm	Directora	1	Naza Navia
Preguntas					
1. ¿Cuál fue el motivo para dirigir una institución destina para ser un orfanato?					
2. ¿Cuál es la visión y misión del orfanato?					
3. ¿Cuál es el tipo de persona que sean formar y al momento de tener la edad suficiente pueda incorporarse a la sociedad?					
4. ¿Considera que es suficiente el apoyo que el Estado les brinda?					
5. ¿Todas las niñas son huérfanas?					
6. ¿Son deducibles de impuestos los donativos?					
7. ¿Se puede apadrinar una niña?					

Respuestas

1.-El motivo para estar a cargo de esta institución es porque deseamos ofrecer a las niñas y adolescentes que han sido violentadas que carecen de recursos, que son vulnerables de alto riesgo social o con experiencias de vida en la calle, una propuesta de atención para mejorar su desarrollo integral; y bueno, esta asociación civil se fundó desde 1995.

2.-La misión es: Concientizar a las niñas y adolescentes en situación y riesgo de calle de su valor como mujeres. La visión es: Ser una institución financieramente estable con procesos de calidad definidos en sus servicios que permita un mayor impacto social y una mayor calidad de vida a todos sus miembros.

3.-Formar personas con valores como la honestidad, la gratitud, honradez, personas resilientes y autosuficientes.

4.-No es suficiente el apoyo del gobierno, ya que muchas veces carecemos de recursos para solventar gastos. En general dependemos de donaciones externas para mantenernos con las puertas abiertas y recibir a las niñas. En definitiva, se recibe poco apoyo financiero de parte del gobierno.

5.-No todas las niñas son huérfanas, algunas llegaron con algún familiar y fueron abandonadas. Como el caso de un par de niñas, sus madres llegaron con ellas, pasaron la noche y a la mañana siguiente se fueron dejando a las niñas con una carta diciendo que se irían a trabajar a Estados Unidos y en cuanto les fuera posible volverían por ellas, pero a la fecha, no ha sido así y no sabemos nada más de ellas.

6.-Pues algunos donativos son deducibles hasta un 7% de los ingresos acumulables que sirven de base para calcular el ISR a cargo del contribuyente en el ejercicio inmediato anterior al que se efectúe la deducción. Pero cuando realizan donativos a favor de cualquier organismo relacionado directamente con el gobierno el monto deducible no puede exceder el 4% de los ingresos acumulables.

7.-Si se puede apadrinar una niña incluso algunas personas prefieren permanecer en el anonimato. Sin embargo, nos aseguramos que el apoyo a las niñas no sea con fines oportunistas o mal intencionados. Para ello, realizamos una investigación y análisis para confirmar que la persona sea de fiar; y así mantener la integridad y seguridad de las niñas sin exponerlas a riesgos.

Fuente: *Elaboración propia, (2019)*

Tabla 9. Entrevista #2 - Cuidadoras

Fecha	Hora de inicio	Hora de término	Entrevistado	Semana	Practicante
Noviembre 2019	13:00 am	14:00 pm	Cuidadoras	2	Naza Navia
Preguntas					
<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuántas niñas viven en el orfanato? 2. ¿Cómo llegan las niñas a la institución? 3. ¿De qué edad llegan y a qué edad salen las niñas? 4. ¿Quiénes cuidan y atienden a las niñas? 5. ¿Cómo se comportan las niñas? 6. ¿Qué hacen cuando alguna niña presenta crisis de ansiedad, depresión o ira? 7. ¿Quién planifica y cuáles son las actividades que realizan las niñas durante la semana? 					
Respuestas					
<ol style="list-style-type: none"> 1.-Aproximadamente tenemos entre 50 y 70 residentes. 2.-Inseguras, desprotegidas, temerosas, tristes. Algunas tardan en asimilar el giro que dio su vida. Otras sienten que al llegar al orfanato reciben una bocanada de aire fresco porque de donde provienen eran muy maltratadas. 3.-La edad varía, pero hemos recibido desde recién nacidas de 2, 3 años y al cumplir 18 o 19 años pueden salir del orfanato para ser independientes. 4.- Nosotras como cuidadoras atendemos la higiene, las actividades laborales y escolares. Atendemos la disciplina, el orden y que todas cooperen en las labores del orfanato. Conocemos a todas las residentes, su historia de vida, por qué llegaron y tratamos de vivir en armonía. A veces recibimos el apoyo de un grupo de monjas de la parroquia, pero generalmente nosotras nos hacemos cargo de las niñas. Tratamos de ser una familia para ellas, de ser sus amigas y confidentes o que ellas nos vean como alguien en que pueden confiar. 5.- Como todo, hay niñas que son calladas, se aíslan, otras son tremendas. Las más pequeñas solían llorar mucho, pero al adaptarse comienzan a sonreír. Las más grandes, bueno algunas muestran liderazgo, pero también rebeldía o en ocasiones se burlan de sus compañeras que hablan el náhuatl. Otras son ansiosas, pero como en todas las familias hay conflictos aquí no hay excepciones. Las crisis son pasajeras, pero a veces pueden salirse de control. 6.- Algunas veces las monjas nos ayudan a dar pláticas para tratar de sensibilizar la situación, otras veces les dan clases de catecismo y las que saben escribir les piden que escriban su sentir a Dios o recen. 					

7.- La planificación de actividades lo realiza la señora directora. Luego nos hace llegar la lista de actividades por semana, con el horario destinado a cada actividad. Ella planifica que le toca a cada quien y trata de que todo se ha equitativo y se haga con orden.

Fuente: *Elaboración propia, (2019)*

Tabla 10. Entrevista #3 - Maestras

Fecha	Hora de inicio	Hora de término	Entrevistado	Semana	Practicante
Noviembre 2019	13:00 am	14:00 pm	Maestras	4	Naza Navia
Preguntas					
<p>1. ¿Las clases que imparten son multigrado?</p> <p>2.- ¿Cuántas niñas saben leer y escribir?</p> <p>3.- ¿Qué área de oportunidad han notado para mejorar el aprendizaje de las niñas?</p> <p>4.- ¿Cuáles son las dificultades por las que atraviesan las niñas en su formación educativa?</p> <p>5.- ¿Cuáles son las materias principales de estudio?</p> <p>6.- ¿Cómo evalúan el desempeño de las niñas?</p> <p>7.- ¿Reciben el apoyo de la SEP con material escolar y cursos de educación emocional?</p>					
Respuestas					
<p>1.- Así es, todas las clases son coordinadas de forma multigrado debido a las distintas edades que tienen las niñas. Las más avanzadas en cuanto a estudio nos ayudan moderando a las niñas que aún no saben leer y escribir.</p> <p>2.- La mayoría sabe leer y escribir a excepción de las niñas que hablan náhuatl y las más pequeñas que tienen entre 6 y 7 años y claro las más chiquitas de entre 1 a 5 años, pero las adolescentes son muy estudiosas en general.</p> <p>3.- El trabajo colaborativo es importante para que todas las niñas tengan conocimientos, tal vez no tendrán el mismo nivel de aprendizaje, pero por lo menos se busca que cuenten con los elementos para dominar las materias básicas. Esto implica que al trabajar de forma colaborativa se lleven bien, a veces desean perder el tiempo, pero les instruimos valorar y apreciar el tiempo para que rindan en su aprendizaje y puedan aprender cada día más y mejor.</p> <p>4.- Algunas dificultades que hemos detectado son las crisis de ansiedad, la tristeza, la falta de dominio en sus sentimientos, ya que a veces son muy impulsivas y desordenadas. O bien, parece ser que algunas están muy inmersas en su tristeza. Se ven dispersas, aisladas, son calladas y solo hablan cuándo van a comer.</p>					

5.- Las materias principales que impartimos son: español, matemáticas, civismo, historia, geografía, física, química, biología y educación física.

6.- La evaluación se realiza de acuerdo a la SEP, al calendario de actividades y evaluaciones trimestrales. Evaluamos el desempeño, la participación en clase, la entrega de tareas y claro los exámenes se aplican dos cada seis meses.

7.- En cuanto a material escolar si lo recibimos, pero cursos de educación emocional no. Solo conferencias, que hemos tomado de manera externa como docentes, pero no se profundiza en el tema. El asunto emocional lo han atendido parcialmente las monjas de la parroquia, pero si requerimos apoyo y desde otra perspectiva a cargo de personas que de verdad conozcan el tema del asunto emocional.

Fuente: *Elaboración propia, (2019)*

Las entrevistas permitieron conversar y recabar datos. Sin duda alguna, esta técnica me permitió comprender las opiniones de los entrevistados y su flexibilidad con una serie de preguntas básicas. Se tuvo en cuenta la estructura de la entrevista y seguir cualquier idea y aprovechar creativamente toda la información.

3.5.2 Análisis de documentos

Con respecto a el análisis de documentos se efectuaron en el mes de diciembre de 2019 y agosto de 2021. El análisis también permitió no solo el estudio sino también la reflexión de documentos importantes para entender la dinámica y temática de su contenido. Evidentemente esta técnica también permitió realizar búsquedas retrospectivas y recuperación de la información.

A continuación describo el uso de esta técnica, ya que puede considerarse como un proceso cíclico de selección, categorización, comparación, validación e interpretación inserto en esta fase de la investigación que permite mejorar la comprensión del fenómeno para mi singular interés.

Tabla 11. Análisis de documentos parte I

Fecha	Semana 1 y 2	Hora de inicio	Hora de término	Practicante
Diciembre 2019		11:00 am	13:00pm	Naza Navia
Documentos				
<p>- Me permitieron indagar en algunos documentos del orfanato que pertenecen a la institución para conocer su historia. En los documentos que tuve acceso contaban con la fecha de la fundación de la institución que fue en el año de 1995, en la alcaldía Cuauhtémoc en la Ciudad de México. También contiene el registro de algunos patrocinadores que apoyaron para la construcción del edificio.</p> <p>-Otros archivos contenían fotografías del desarrollo de la obra y finalmente del edificio terminado, así como del equipo que compone el orfanato, además de algunas fotos de las recién llegadas a la institución. Sin embargo, por motivos de confidencialidad no me es posible mostrar dichas fotos, ya que la institución prefiere conservar la privacidad de las niñas.</p> <p>-También me mostraron informes donde describían planes para desarrollar habilidades sociales para establecer relaciones sociales positivas en diferentes ambientes donde se puedan desenvolver las niñas.</p> <p>-Otros archivos mencionaban generar un ambiente que permite construir una imagen familiar y dar acompañamiento en la asimilación de la realidad de las niñas.</p> <p>-Finalmente contaban con el registro de las niñas, fecha de llegada e ingreso permanente hasta la mayoría de edad en el orfanato y datos personales como edad, estatura, en general la descripción de características físicas de cada habitante del orfanato, incluso tipo de sangre, pero no tuve acceso a esos registros por respeto a la privacidad; solo me indicaron a grandes rasgos el contenido de los mismos.</p>				

Fuente: *Elaboración propia, (2019)*

Tabla 12. Análisis de documentos parte 2

Fecha	Semana 1 y 2	Hora de inicio	Hora de término	Practicante
Agosto 2021		10:00 am	12:00pm	Naza Navia
Documentos				
<p>-Debido a la pandemia por Covid-19 el análisis de documentos se realizó vía virtual. Mi indagación en esta fase fue en documentos referentes a la historia de los orfanatos de México, los índices de trastornos psicoemocionales, el manejo de la educación emocional en especial con el tema de las competencias emocionales y las implicaciones del Estado Mexicano para apoyar este tipo de instituciones.</p> <p>-Otros documentos que se analizaron fueron programas de atención con enfoque emocional para niños y niñas que están bajo la tutela del Estado. Me parece que son escasos los programas y propuestas de asistencia social para la Educación emocional.</p> <p>-Finalmente, se analizaron documentos con respecto a la historia de vida de niños y niñas tutelados por el Estado cuando ingresan, permanecen y egresan del orfanato <Casa-Hogar>.</p>				

Fuente: *Elaboración propia, (2021)*

3.6 Encuesta a la población sujeta a investigación

Desarrollé e implementé una encuesta mediante un formulario en Google Forms que se aplicó a estudiantes de nivel superior universitario, a profesores, exalumnos egresados de la universidad, personas jubiladas, personas que se dedican al hogar, profesionistas, empleados y comerciantes. Se enviaron aproximadamente 100 cuestionarios de los cuales se obtuvieron 58 respuestas.

Con la finalidad de recabar datos específicos acerca de la educación emocional y en especial con el tema de las competencias emocionales. Además, el formulario permitió conocer las opiniones de la muestra para saber sus preferencias en cuanto a la propuesta y el diseño del taller. También permitió conocer el grado de importancia, la presencia que debe tener la educación emocional y el fomento de las competencias emocionales en los planes y programas de estudios de todos los niveles educativos y en todos los ámbitos como en lo formal, informal y no formal de la educación.

3.7 Resultados de la encuesta

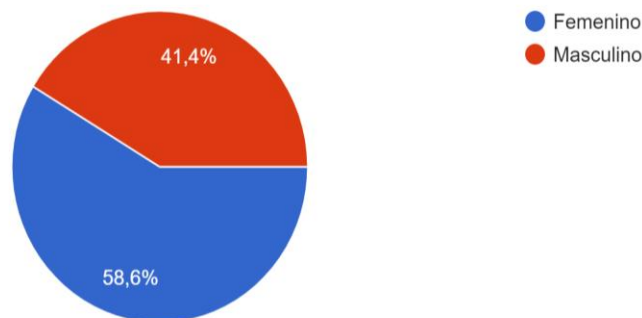
El objetivo principal en esta etapa de la investigación fue llevar a cabo una investigación exploratoria, la cual es un tipo de investigación utilizada para estudiar un problema que no está claramente definido. Se llevó a cabo para comprenderlo mejor, pero sin proporcionar resultados concluyentes.

Aunque la investigación exploratoria es una técnica muy flexible comparada con otros tipos de estudios implica que el investigador esté dispuesto a correr riesgos, ser paciente y receptivo. Además, suele llevarse a cabo cuando el problema se encuentra en una fase preliminar. A menudo se le llama enfoque de teoría fundamentada o investigación interpretativa, ya que se utiliza para responder las preguntas qué, por qué y cómo.

Se recibieron 58 respuestas y los datos que se obtuvieron fueron los siguientes:

Gráfico 1. Género

Género
58 respuestas



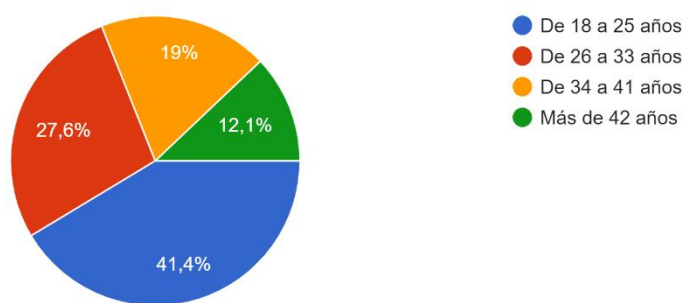
Fuente: *Elaboración propia, (2021)*

El 58.6% de la muestra equivale a mujeres y el 41.4% equivale a hombres, además lo que nos indica el gráfico es que la participación del género femenino predomina más que el masculino y es notable el apoyo por parte de las mujeres para atender este tipo de iniciativas educativas emocionales. Es evidente que

ambos géneros son donadores de su valioso tiempo para contestar el instrumento, pero por el lado femenino hay más interés por participar voluntariamente en este tipo de propuestas.

Gráfico 2. Edad

Edad
58 respuestas

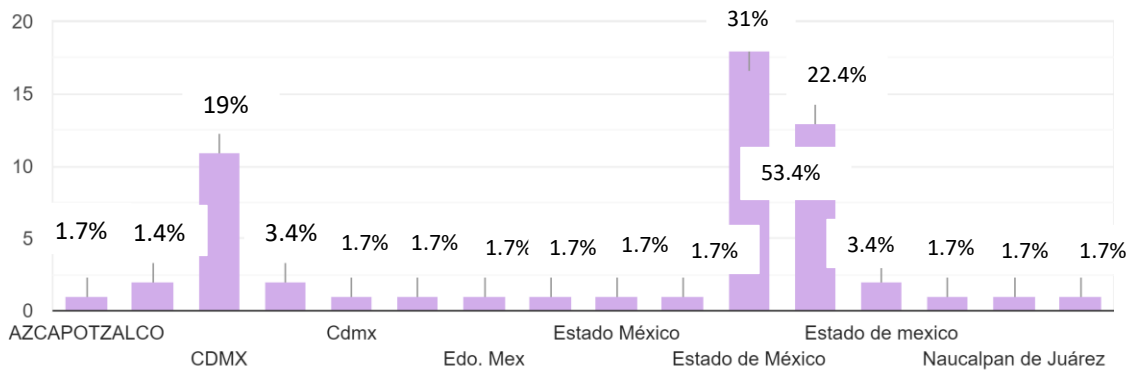


Fuente: *Elaboración propia, (2021)*

Con respecto a la edad vemos que ocurren las siguientes cuestiones el 41.4% está entre los 18 y 25 años, pero también destacan de entre 26 y 33 años con un 27.6% lo que nos indica que ambos porcentajes de jóvenes participantes son millennials con una perspectiva diferente del mundo. Los millennials son considerados la generación del milenio o generación (Y), que engloba a las personas nacidas entre 1980 y 2000. Son la generación que creció con la tecnología y la cultura popular desarrollada entre los años 80 y 2000, por lo tanto, son personas familiarizadas con la tecnología.

Gráfico 3. Lugar de residencia

Lugar de residencia (CDMX, Estado de México, etc.)
58 respuestas

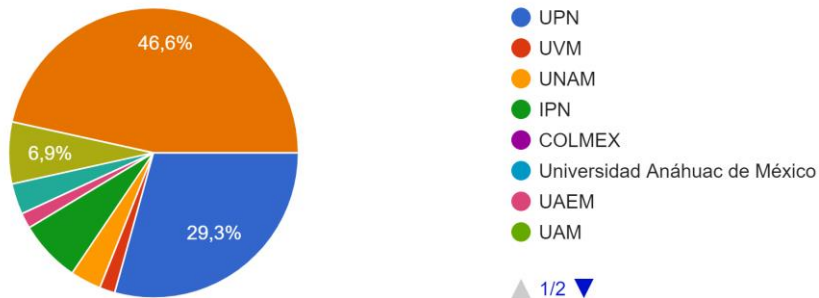


Fuente: *Elaboración propia, (2021)*

Por lo que se refiere al lugar de residencia el 53.4% de la población participante es del Estado de México, mientras que el 19% pertenece a la Ciudad de México. Lo que nos indica que tanto en el Estado de México como en la Ciudad de México hay un nivel de audiencia que le interesa el asunto de la educación emocional y las competencias emocionales, incluso estos temas no son ajenos para ellos.

Gráfico 4. Institución

¿A qué institución perteneces o egresaste?
58 respuestas

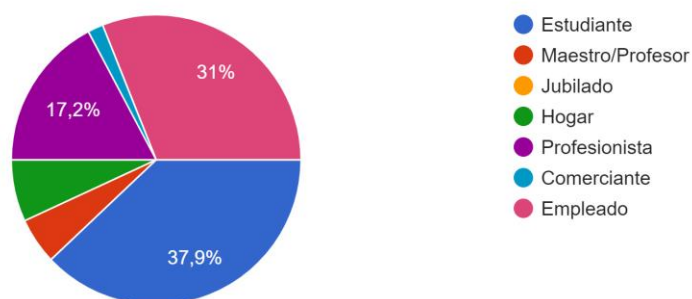


Fuente: *Elaboración propia, (2021)*

Acerca de la institución de pertenencia o egreso el 46.6% estudia o egresó de la UNAM, mientras que el 29.3% de la UPN, lo que nos indica que es muy probable que temas o carreras vinculados a la educación emocional se impartan en alguna de estas instituciones, en suma, la importancia de instruir al discente en este ámbito de la educación.

Gráfico 5. Ocupación

Ocupación
58 respuestas

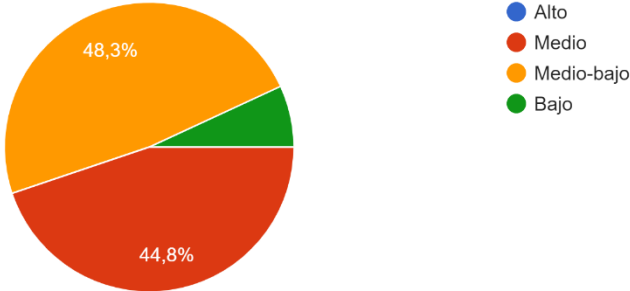


Fuente: *Elaboración propia, (2021)*

En relación con la ocupación el 37.9% son estudiantes, mientras que otro dato representativo es el 31% que indica que son empleados. Esto quiere decir que hay interés en la cuestión socio-emocional tanto en el ámbito laboral como en el ámbito profesional con el 17.2% de la muestra. Por lo tanto, hay un reconocimiento de las implicaciones de las emociones en la vida diaria.

Gráfico 6. Nivel socio-económico

Nivel socio-económico
58 respuestas

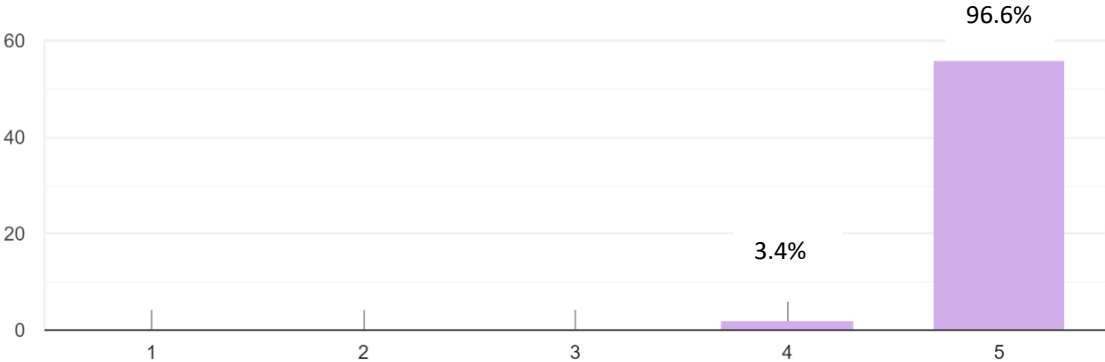


Fuente: *Elaboración propia, (2021)*

En cuanto al nivel socio-económico la muestra se ubica en el 48.3%, es decir, se considera a sí misma básicamente clase media baja y esto es muy importante por la circunstancia actual en que vivimos, mientras que el 44.8% se considera en un nivel económico medio a pesar de las implicaciones del confinamiento por la pandemia de Covid-19.

Gráfico 7. Salud mental

¿Qué tan importante es para ti la salud mental?
58 respuestas



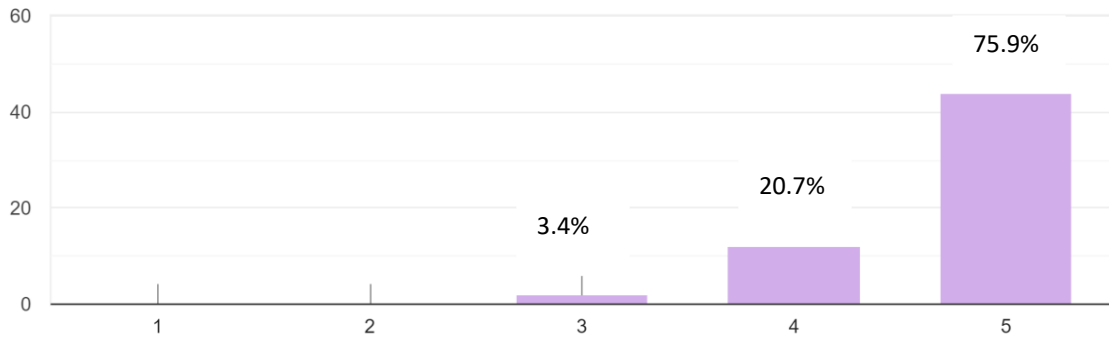
Fuente: *Elaboración propia, (2021)*

Sobre que tanto conocimiento de la salud mental tiene o no la muestra, el gráfico nos dice que en términos de (poco) predomina el 3.4%. Sin embargo, en términos regulares predomina el 96.6% que es (mucho), esto indica que están conscientes de la importancia de la salud mental y evidentemente este asunto no es ajeno en la mayor cantidad de la muestra.

Gráfico 8. Afectación

¿Qué tanto puede afectar el desequilibrio emocional o algún trastorno emocional tanto a tu persona como a tus seres queridos?

58 respuestas



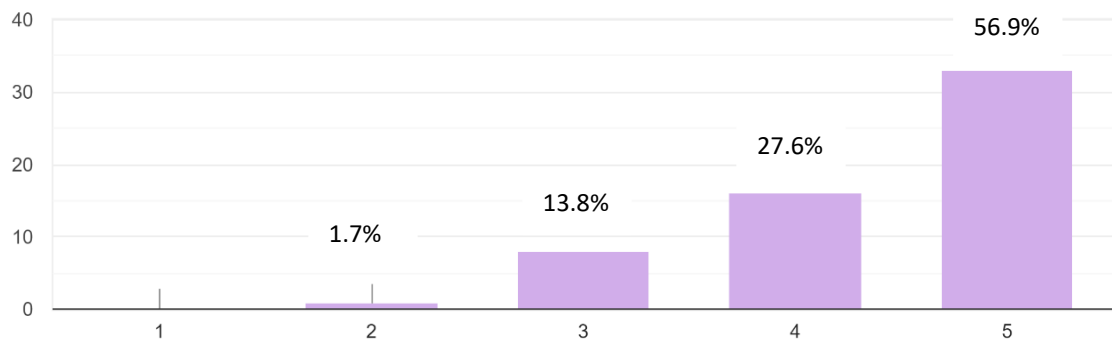
Fuente: *Elaboración propia, (2021)*

Esta imagen nos indica que el gráfico está construido de (nada a mucho) y el 75.9% está reconociendo que si hay una afectación importante a nivel de bienestar.

Gráfico 9. Educación

¿Crees que la educación puede proveernos de competencias socio-emocionales para la vida?

58 respuestas



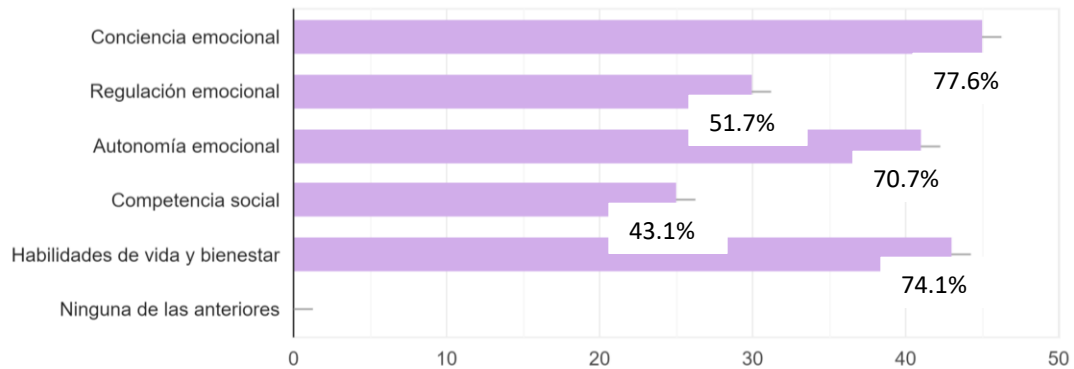
Fuente: *Elaboración propia, (2021)*

Otro punto importante es la educación, donde el gráfico nos revela que la muestra le da una importancia a la educación de manera intrascendente, es decir, que el 56.9% sigue creyendo que la educación puede impulsar el potencial y formarnos como buenos ciudadanos a pesar de las vicisitudes de la vida.

Gráfico 10. Competencias

De las siguientes competencias emocionales selecciona las que consideres más importantes para ti.

58 respuestas



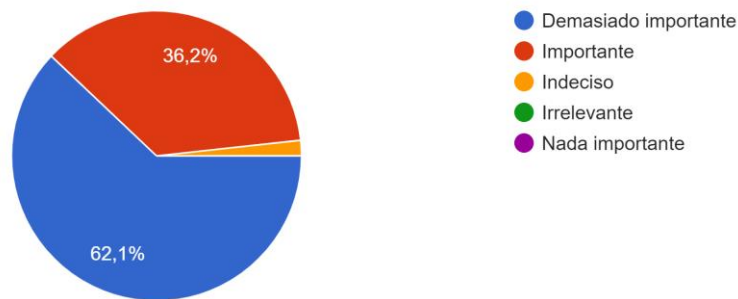
Fuente: *Elaboración propia, (2021)*

Ahora bien, acerca de las competencias se tomaron en cuenta respuestas desde (nada hasta mucho), lo que el gráfico nos marca es que el 77.6% de la muestra regularmente sabe acerca de la consciencia emocional, quizás han oído o han visto alguna conferencia acerca de la consciencia emocional, pero en general hace falta profundizar en el tema y desmenuzarlo a fin de ser más conocido y comprendido.

Gráfico 11. Educación emocional

¿Consideras importante la educación emocional?

58 respuestas



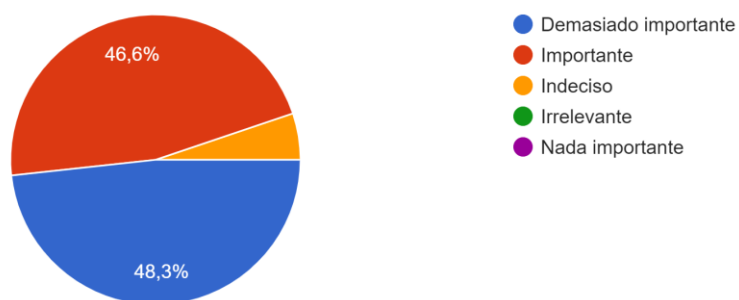
Fuente: *Elaboración propia, (2021)*

En este gráfico podemos notar que el 62.1% considera (demasiado importante) formarnos a través de la educación emocional, ya que es un área de la cual carecemos de conocimiento y por lo tanto necesitamos instruirnos. Por otro lado, el 36.2% solo considera (importante) la educación emocional. Entonces, en general sí es importante imperar en el conocimiento y en el dominio de la educación emocional.

Gráfico 12. *Ámbito formal, informal y no formal*

¿Es importante fomentar la educación emocional y las competencias emocionales a través del ámbito formal, informal y no formal?

58 respuestas



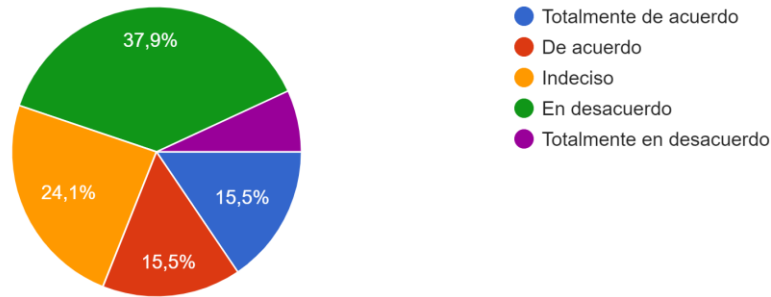
Fuente: *Elaboración propia, (2021)*

En cuanto al fomento de la educación emocional y las competencias emocionales en la educación formal, informal y no formal, la muestra revela que el 48.3% está (totalmente de acuerdo) en que se realice la enseñanza-aprendizaje en estos ámbitos, y se puede vincular la enseñanza emocional con la pedagogía. Por lo tanto, creemos que debe de haber estrategias específicas de intervención para todos estos ámbitos educativos.

Gráfico 13. Presencia de la educación emocional

¿Crees que la educación emocional está lo suficientemente presente en los planes y programas de estudio?

58 respuestas



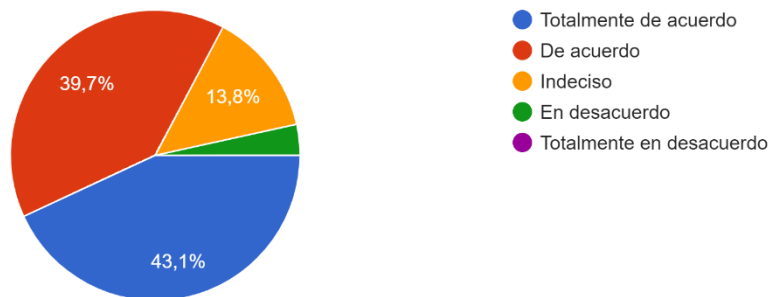
Fuente: *Elaboración propia, (2021)*

En relación con la educación emocional el 37.9% considera estar en (desacuerdo) por considerar que no es suficiente la presencia de la educación emocional en los sistemas educativos de cualquier nivel; por lo tanto, es un indicativo de que falta mayor presencia, mientras que el 24.1% (duda) de la situación.

Gráfico 14. Intervención educativa

¿La intervención de la educación emocional en la sociedad puede contribuir en mitigar trastornos emocionales, crisis emocionales así como disminuir ...de hospitales psiquiátricos y evitar los suicidios?

58 respuestas



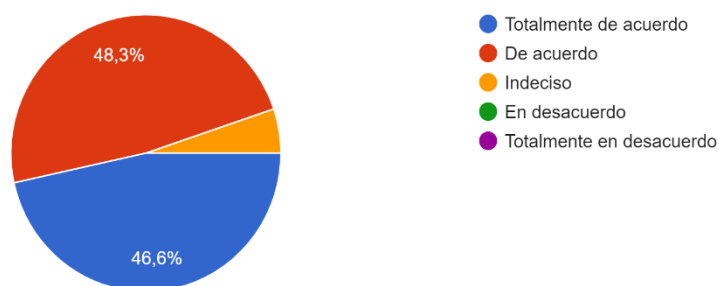
Fuente: *Elaboración propia, (2021)*

Este gráfico nos revela que el 43.1% está (totalmente de acuerdo) en que la educación emocional puede contribuir en mitigar enfermedades y trastornos psíquicos que perjudican el bienestar físico y emocional de las personas. Mientras que el 13.8% (no se decide) en qué tanto puede beneficiar la educación emocional para prevenir y contrarrestar desequilibrios emocionales.

Gráfico 15. Competencias emocionales

¿El uso de competencias emocionales podrá servir para ser asertivos, solucionar conflictos y gestionar situaciones emocionales?

58 respuestas

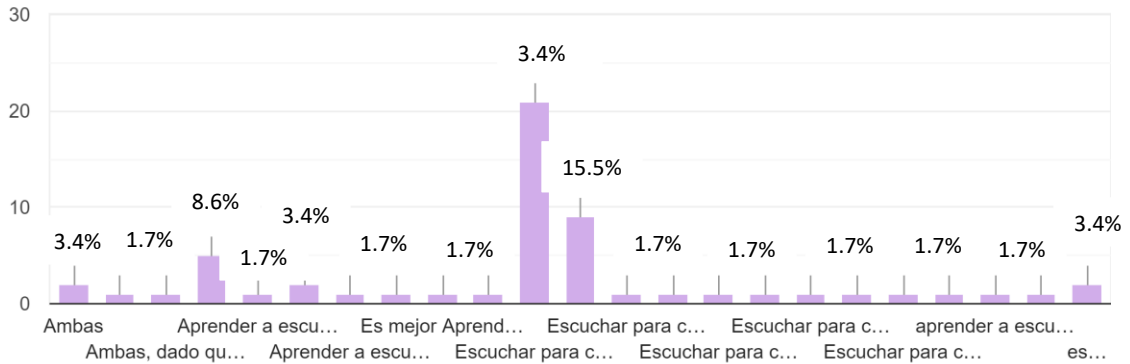


Fuente: *Elaboración propia, (2021)*

En cuanto a la implicación de las competencias emocionales como medio para gestionar y solucionar conflictos, el anterior gráfico nos revela que el 48.3% está (de acuerdo) con el uso de competencias y el 46.6% (totalmente de acuerdo); entonces, en términos generales sí existe el valor importante que considera la sociedad al usar las competencias emocionales como medio para solucionar problemas.

Gráfico 16. Responder v/s Comprender

¿Qué es más importante, aprender a escuchar para responder o escuchar para comprender?
58 respuestas

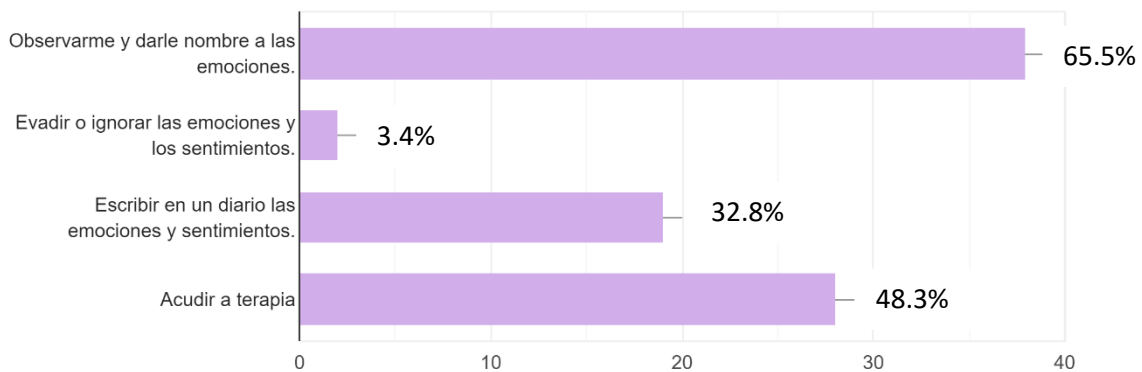


Fuente: *Elaboración propia, (2021)*

Bien, en este gráfico podemos notar que el 36.2% de la muestra considera (importante aprender a escuchar para responder), quizás la muestra se incline por esta opción para saber responder adecuadamente ante cualquier situación. Mientras que el 15.5% prefiere (aprender a escuchar para comprender al Otro).

Gráfico 17. Conciencia

¿Cómo podemos desarrollar la conciencia emocional?
58 respuestas

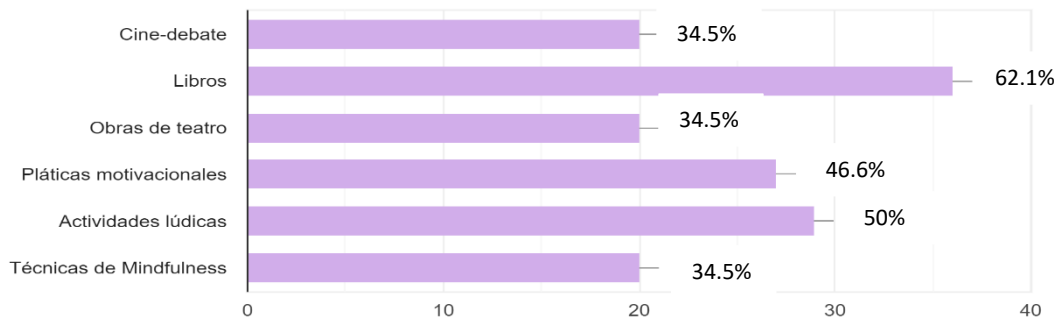


Fuente: *Elaboración propia, (2021)*

Como se puede notar en este gráfico el 65.5% prefiere (observar, identificar y darles nombre a las emociones) esto permitiría generar una conciencia emocional, pero el 48.3% prefiere (acudir a terapia).

Gráfico 18. Herramientas didácticas

¿Qué herramientas didácticas consideras viables para la enseñanza de la Educación emocional?
58 respuestas



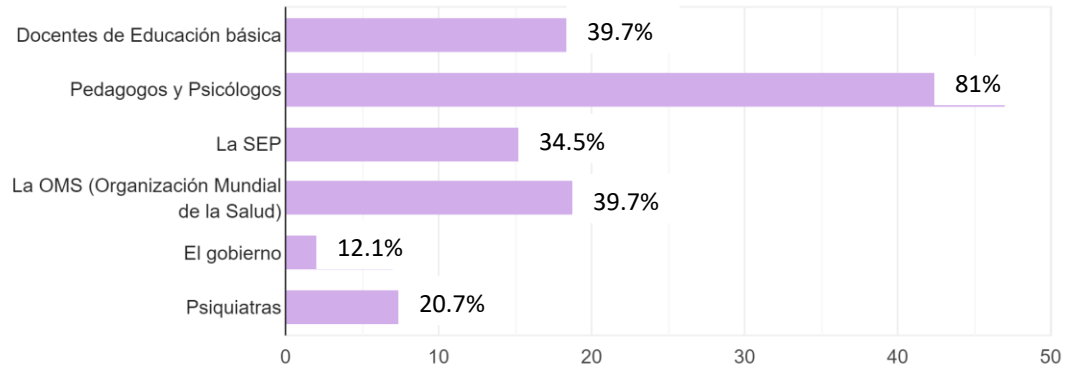
Fuente: *Elaboración propia, (2021)*

Sobre las herramientas didácticas la muestra prefiere el uso de (libros) para profundizar en la educación emocional, pero el 50% prefiere (aprender a través de actividades lúdicas) que faciliten el aprendizaje.

Gráfico 19. Diseño y fomento

¿Quiénes deben diseñar y fomentar estrategias didácticas orientadas en desarrollar competencias socio-emocionales?

58 respuestas



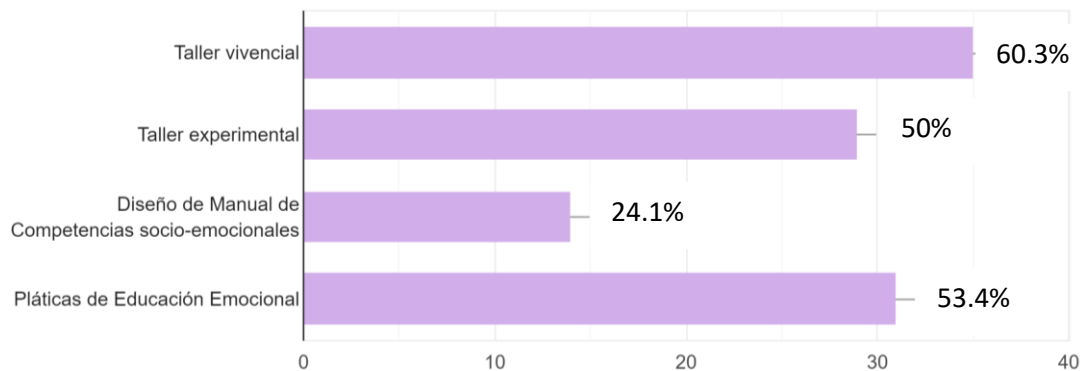
Fuente: *Elaboración propia, (2021)*

Este gráfico trata del diseño y fomento de estrategias didácticas, donde sobresale el 81% considerando que (los pedagogos y psicólogos) para cualquier nivel son las personas idóneas para innovar, diseñar y proponer la parte didáctica con estrategias orientadas en el desarrollo de las competencias emocionales.

Gráfico 20. Intervención

¿Qué tipo de intervención recomendarías para fomentar las competencias emocionales?

58 respuestas



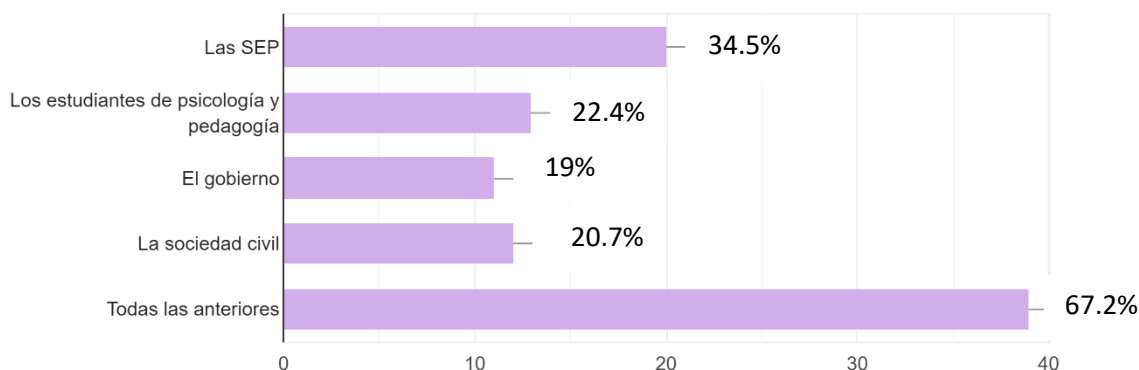
Fuente: *Elaboración propia, (2021)*

En relación con el taller pedagógico la muestra prefiere un taller (vivencial) con un 60.3%, mientras que el 53.4% prefiere (pláticas o conferencias de educación emocional). En contraste el 24.1% opta por acercarse a manuales de competencias socio-emocionales. De acuerdo al 60.3% de la muestra es notable la urgencia, la importancia y la necesidad de aprender a gestionar el área emocional, y la manera más viable de acercarse a este tipo de educación es a través de la experiencia vivencial.

Gráfico 21. Fomento de la educación emocional

¿Quiénes deben llevar a cabo acciones para fomentar una cultura de educación emocional y prevención de enfermedades mentales?

58 respuestas



Fuente: *Elaboración propia, (2021)*

Finalmente, en relación con el fomento de la educación emocional el 67.2% indica que la (SEP, los profesionales en psicología y pedagogía, el Estado y la sociedad civil), todos como tejido social debemos contribuir en fomentar la enseñanza-aprendizaje de la educación emocional para prevenir y mitigar trastornos mentales con el fin de lograr el bienestar social.

3.8 Conclusiones del diagnóstico

Las acciones que se emplearon para recabar datos, organizar actividades, así como las técnicas e instrumentos de apoyo fueron fundamentales para sistematizar y darle forma al diagnóstico. Evidentemente la investigación me permitió identificar los síntomas en las niñas que reflejaban el desequilibrio emocional, es decir, las niñas con ansiedad, tristeza o agresividad, así como las niñas con actitudes rebeldes debido a que están transitando en su plena adolescencia.

También identifiqué las niñas que se aislaban y permanecían sumamente calladas expresando una postura hermética, es decir, no compartían sus pensamientos, reprimiendo con desdén sus emociones. Al conocer la historia de vida de algunas niñas entendí y comprendí la razón de su comportamiento, el porqué del embotellamiento mental que expresaban y de las vicisitudes que han tenido que afrontar.

Hay que hacer notar que al recabar la información obtuve datos acerca de las niñas que fueron llevadas y abandonadas en el orfanato por sus madres o por algún familiar. Incluso los encargados del orfanato me comentaron acerca de las niñas que fueron llevadas por personas que las encontraron vagando, y de las niñas que lograron regresar al orfanato porque en el lugar de donde fueron adoptadas era violentadas.

Por otra parte, al momento de acercarme a las autoridades del orfanato se sorprendieron de ser considerados un tema de estudio. Su sorpresa también fue que alguien volteara a verlos porque se consideran un sector invisibilizado por parte del Estado. Esta situación los ha llevado a buscar el apoyo de activistas, fundaciones de ayuda o el voluntariado que desee donar a la causa con el fin de mantener a flote el orfanato.

Es conveniente acotar que la recolección de datos me permitió conocer con claridad la realidad en la que viven las niñas. Identificar sus carencias, el trato que reciben; qué tan cercanas o no son las cuidadoras, las maestras y la directora con las niñas. Además, decidir cómo desarrollar la estructura del taller, con la finalidad de contribuir de forma pedagógica en mitigar un problema de entre tantos que tiene esta institución.

Por otra parte, cada una de las técnicas usadas en esta investigación permitieron obtener información y conocimiento para resolver las preguntas. Con el diario de campo utilice la observación, el objetivo principal fue analizar de cerca el objeto de estudio, de tal manera que lograra recopilar la mayor cantidad posible de información y registrarla para luego aplicar el diagnóstico.

Otra técnica que me aportó datos relevantes fue la entrevista, esta técnica me permitió hacer preguntas de forma directa al objeto de estudio, obteniendo una aproximación de cómo viven los participantes, piensan y sienten. Y sin duda, esta técnica fue destinada en obtener datos de varias personas cuyas opiniones personales son interesantes.

También la técnica de la encuesta aportó datos significativos, ya que a través de un número de personas que contestan una serie de preguntas escritas con el propósito de obtener datos porcentuales y estadísticos permitieron llegar a una conclusión con respecto del tema a desarrollar y, sobre todo, con respecto al desarrollo e implementación del taller pedagógico.

Para terminar, la técnica de análisis de documentos me permitió acceder a documentos relevantes y de cierto perfil de interés, así como a la recuperación de datos relevantes de la institución sobre la base de sus realidades y experiencias narradas y registradas en papel. La recopilación de la información también me aportó información acerca de la historia y la identidad de <Casa-Hogar>.

Capítulo IV

4. Diseño instruccional del taller pedagógico

“En medio de la dificultad reside la oportunidad”. (Albert Einstein)

4.1 Plan de intervención

La investigación-acción es un método que se centra en identificar un problema para su estudio y principalmente se ocupa de identificar posibles soluciones viables para resolver el problema. Así mismo, la investigación-acción permite comprender el análisis de un contexto social, mediante un proceso de pasos que permiten investigar y al mismo tiempo intervenir. Dentro de este orden de ideas también se puede encontrar que la investigación-acción busca mejorar la realidad educativa, social, económica, administrativa, etc., y al mismo tiempo la investigación se construye con este tipo de realidades o entornos.

Por otra parte, en este tipo de indagación implica la total colaboración de los participantes, ya que ellos conocen mejor que nadie la problemática a resolver, incluso la estructura a modificar. En función de lo planteado al aplicar un proceso cualitativo en la investigación-acción, favorece el involucramiento de los sujetos de estudio, para la reflexión y el análisis del problema en un entorno real, mediante el compromiso del diálogo y la escucha de quien es responsable de la investigación.

Al tener este acercamiento con las niñas del orfanato, en un primer momento permitirá ayudarles en ser conscientes de los síntomas de ansiedad, angustia, depresión e irritabilidad que presentan. Y al ser conscientes ayudará a nombrar específicamente el desequilibrio emocional que padecen. Eso implica aceptación, consciencia, pero también la posibilidad de recuperar o mejorar su situación. Cabe mencionar que la pedagogía no interviene para trabajar con terapia, pero si interviene metodológicamente para mejorar la forma en cómo se imparte la educación integral y favorecer la formación, las habilidades, las capacidades y los conocimientos acerca de los estados emocionales más saludables.

Propuesta: Implementar un taller pedagógico de acuerdo con el siguiente plan de intervención para fomentar estrategias para el desarrollo de competencias emocionales; encaminadas a mejorar el área emocional y que involucre tanto la participación de docentes y alumnos. Las competencias emocionales son un aspecto importante que la sociedad necesita desarrollar, ya que su adquisición y dominio favorecen una mejor adaptación al contexto social y un mejor afrontamiento a los retos que plantea la vida. El siguiente plan de intervención implica ver el taller en su conjunto y a partir de ahí desprender las sesiones individuales.

Tabla 13. Matriz de plan de intervención

Línea de Acción/Dimensión PETE	Fundamentación	Acción	Propósito	Beneficiarios	Responsable	Dimensión espacial	Dimensión temporal	Estrategias y Recursos
<p>Partición social: *Trabajo con docentes y alumnos.</p> <p>*Trabajo colaborativo.</p> <p>*Sensibilización</p>	<p>A través de las entrevistas llevadas a cabo con el personal del orfanato (directora, cuidadoras y docentes) y del acceso a algunos archivos del orfanato y de la observación con el diario de campo, me permitió identificar no solo los aspectos del contexto sino la problemática por la que atraviesa el orfanato. Así mismo, identificar las niñas con síntomas de ansiedad, depresión, irritabilidad y angustia. En suma, la situación de confinamiento por la pandemia agravó más la situación. La implementación del taller permitirá el desarrollo de</p>	<p>Se llevarán a cabo 6 sesiones:</p> <p>*Planeación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Autoconocimiento 2.Autoestima 3.Autonomía 4.Empatía 5.Buentrato 6.Asertividad <p>*Ejecución</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Será impartida a docentes, cuidadoras y alumnos. La ejecución la llevará a cabo Naza Navia pasante de Licenciatura en Pedagogía. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mejorar la autoestima, la confianza y el autoconocimiento de los y las participantes. 2.Fomentar y difundir las competencias emocionales para que puedan aplicarse en el día a día como un hábito. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Niños y Niñas. 2.Personal docente. 3.Personal administrativo. 	<p>Pasante de Licenciatura en Pedagogía: Naza Navia</p>	<p>Cada sesión se llevará a cabo en las instalaciones del orfanato y/o en la institución educativa.</p>	<p>Los días estimados: martes y jueves de 11:00 a 13:00 pm</p>	<p>Estrategias</p> <p>*Competencias a desarrollar:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Que los participantes se autoconozcan y reflexionen acerca de la introspección. 2. Reflexionar y comprender la capacidad de autoestimarse. 3. Desarrollar la autonomía a fin de estimar la autoconfianza. 4. Promover la empatía para comprender la Otredad. 5. Reflexionar acerca del Buentrato y promover acciones en las que se

	<p>competencias emocionales y la gestión de las emociones, permitiendo mejorar la estancia de las niñas en el orfanato.</p>	<p>2.Cada tema será expuesto con una parte teórica mínima y la mayor parte se trabajará de manera práctica. 3.Los participantes podrán conocer, reconocer e identificar sus cualidades, sus emociones y sentimientos. 4.Se realizarán actividades lúdicas y trabajo didáctico que permita que cada participante se autoconozca. 5.Se estimulará al compromiso de cuidarse, de aceptarse, de reconocerse y de hacer de las competencias emocionales un hábito.</p> <p>*Evaluación</p> <p>Al término de cada sesión se evaluará la sesión en turno y al finalizar las seis sesiones se evaluará el taller de manera general.</p>						<p>esté dispuesto a participar.</p> <p>6.Brindar conocimientos básicos de asertividad y estimular su práctica.</p> <p style="text-align: center;">Recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> -Hojas de rompecabezas impresos. -Colores -Plumones -Pegamento -Recortes de revistas -Brillantina -Lápices -Papel rizado y en tiras -2 cubos en 3d -Música y hojas de colores. -Globos, 2 cajas y sobres. -Tijeras, proyector para bocinas, copias de sopa de letras y cinta roja. -Tarjetas, 6 sillas, un canasto. -Dulces o artículos escolares. -Pañuelo de tela oscura, orejera y esposas. -30 pelotas de pin-pon, diurex, plumón para pizarrón o gis, sombrilla.
--	---	---	--	--	--	--	--	--

Fuente: *Elaboración propia, (2022)*

4.2 Recomendaciones para las sesiones del taller

“Una visión de la naturaleza que pasa por alto el poder de las emociones es lamentablemente miope”.

(Daniel Goleman)

- Se recomienda comenzar cada sesión con la actividad de respiración o meditación, ya que esto permitirá mejorar la capacidad de atención y focalización, además de despejar tensiones y abrirá un ambiente amigable y de confianza. Por tanto, al percibirse un ambiente relajante permitirá que los participantes tomen más conciencia de su cuerpo, logrando incluso mejorar los procesos de comunicación.
- En cada sesión se recomienda aclarar dudas o comentarios a fin de que el tema en cuestión logre ser entendido. Además, es importante escuchar las opiniones y el sentir de la audiencia porque, aunque sea un público menor de edad siempre las opiniones enriquecen la clase.
- Se propone que cada sesión sea evaluada para mejorar el desempeño y verificar si se cumplieron los criterios u objetivos de cada sesión. Así mismo, se recomienda llevar una evaluación final que englobaría todo el taller, con el fin de mejorar aspectos o áreas de mejora.
- Cuando se realice el taller se sugiere desarrollar un apartado de resultados, conclusiones y recomendaciones, esto permitirá describir las experiencias de las sesiones; hacer sugerencias para mejorar el taller y verificar si se cumplió el objetivo principal, en suma, validar los resultados obtenidos, así como las conclusiones a las que se llegó.
- Se recomienda al ponente el uso de ropa cómoda para poder llevar a cabo las dinámicas, esto permitirá desenvolverse con mayor libertad.

- Se sugiere hacer uso de material reciclable para trabajar en clase y que esté al alcance del ponente, esto puede ser visto como una inversión y una invitación al uso de artículos sustentables.
- Las sesiones pueden ser grabadas sólo y cuando se requiera para efectos de investigación y con la previa autorización de los padres de familia y responsables de la institución, así como la toma de fotografías.
- Cada trabajo realizado en clase es una evidencia del tema desarrollado, por lo cual se recomienda que los alumnos lo conserven para recordar y reforzar el tema aprendido, esto también ayudará a que lo compartan en casa.
- Se recomienda no ejercer presión en los alumnos para que aprendan el tema visto en clase, ya que cada alumno aprende a su ritmo. Es por eso que además de compartir el tema se aplican actividades lúdicas. Por otra parte, el ponente también se puede apoyar de material visual como videos o material auditivo.
- La retroalimentación de los temas es importante, por ello el ponente puede dar un breve resumen del tema visto en la clase anterior, si así se requiere.
- Se sugiere llevar a cabo las actividades conforme al orden señalado en el plan didáctico, a fin de cumplir el objetivo de cada sesión.
- Se recomienda preparar con anterioridad el material que se va a requerir en la siguiente sesión y considerar el tiempo disponible para cada actividad.
- Es importante considerar el tamaño del aula, ya que algunas actividades requerirán espacio para que los participantes se sientan cómodos para participar en las dinámicas.
- Se recomienda que el ponente disponga de tiempo para hablar, socializar y conocer a los participantes, esto propiciará un ambiente de confianza.
- Cada sesión esta diseñada para hacer partícipes no solo al alumnado sino también a los docentes y cuidadoras o responsables de grupo.

4.3 Planeación didáctica de las sesiones

Este apartado consiste en la elaboración de las secuencias didácticas.

- a) El taller lleva por nombre “Cultivando emociones”, basado en fundamentos psicopedagógicos.
- b) El número de sesiones que se llevaran a cabo son 6, cada sesión contiene los siguientes temas a abordar:

- Autoconocimiento

- Autoestima

- Autonomía

- Empatía

- Buentrato (Cabe mencionar que no se considera una competencia, pero es una herramienta útil para impulsar el desarrollo de las competencias emocionales).

- Asertividad.

- c) El plan de actividades también contiene:

- Objetivo por sesión

- Participantes

- Actividad (descripción de las sesiones)

- Aprendizaje esperado

- Recursos

- Responsable de las sesiones

- d) Cada tema se desarrollará por día con una duración de 1 hora 30 minutos, sin embargo, la duración del tiempo puede variar en alguna de las sesiones dependiendo de la actividad si así lo requiere la sesión. El taller va dirigido principalmente a la población de orfanatos, pero también se puede implementar en instituciones de educación formal, informal y no formal.

Tabla 14. Taller: Cultivando Emociones sesión 1

Sesión: 1	
Campo formativo a trabajar: Educación emocional	
Tema: Autoconocimiento	
Objetivo: Conocer, analizar y reflexionar sobre el acercamiento e implicación del autoconocimiento en nuestra vida.	
Participantes: Adolescentes de 12 a 15 años	
Responsable: Naza Navia	
Dinámicas: Rompecabezas de Autoconocimiento, El Cubo y Collage de autorretratos.	
Tiempo: 1 hora 30 minutos	Horario: 11:00 a 12:30 pm
Recursos: hojas de rompecabezas impresos, colores, plumones, pegamento, recortes de revistas, brillantina, lápices, papel rizado y en tiras, 2 cubos en 3d, música y hojas de colores.	
Aprendizaje esperado: Se espera que los participantes comprendan y practiquen la introspección para el Autoconocimiento.	

Desarrollo de la actividad	
<p>1. Se da comienzo con la bienvenida.</p> <p>Se sugiere que el ponente antes de presentarse narre alguna experiencia personal referente al Autoconocimiento para captar la atención de la audiencia, posteriormente invitar a la audiencia a llevar a cabo un ejercicio de respiración; para ello se explicará en qué consiste. El tiempo empleado para la respiración podrá ser de 10 minutos con música de fondo. Después el ponente se presentará y dará inicio con el tema.</p>	
En el apartado de Anexos encontrarán algunas técnicas de respiración que les pueden ser de utilidad.	
<p>2. El ponente deberá explicar de manera breve en qué consiste el Autoconocimiento y enfatizar para que necesitamos practicar la introspección.</p> <p>-Para ejemplificar el término de Autoconocimiento, el ponente puede describir sus propias características tanto físicas como emocionales.</p>	

3. Para reforzar la parte teórica, se pedirá al grupo que se integren en duplas, a cada dupla se le proporcionará un rompecabezas que forme el concepto de Autoconocimiento. El tiempo estimado de esta actividad será de 10 minutos.

4. Continuaremos con la actividad de "El cubo"; se requiere del apoyo de dos coordinadores; para desarrollar esta dinámica se tendrán preparados dos cubos, cada cara tendrá un color diferente (rojo, amarillo, verde, azul, blanco y gris). Se formarán dos equipos, todos los asistentes participaran, por ejemplo, si el grupo es de 10 personas entonces se formarán dos equipos de 5 personas, en caso de haber más participantes se formarán solo dos equipos sin excluir a nadie.

Los equipos se integrarán en dos círculos, se entregará un cubo a cada equipo, por turnos lanzaran el cubo. Dependiendo el color en que caiga el cubo, el coordinador indicará lo siguiente y la persona que lanzo el cubo deberá responder:

-Cara roja: Yo soy_ (indicar algún rasgo de personalidad)

-Cara amarilla: Un pensamiento que aún sigo teniendo es_

-Cara verde: Me siento feliz cuando_

-Cara blanco: Me siento triste cuando_

-Cara gris: Cuando me enoja yo_

Una vez que hayan participado todos se procederá con la última actividad de la sesión.

5. Se propone la dinámica de "Collage de Autorretratos" con la cual se busca desarrollar la autoimagen identificando características propias.

Quien coordine la actividad deberá distribuir sobre una mesa amplia recortes de revistas con distintas imágenes. La cantidad de recortes tienen que ser al menos cuatro veces más que la cantidad de personas que participarán. A cada asistente se le brindará una hoja de colores.

Se les pide a los participantes que se acerquen a la mesa y observen las imágenes, ya que tendrán que elegir y tomar las imágenes que los describan mejor.

Para hacer la selección deberán identificar las imágenes que simbolizan sus virtudes, y en otra sus defectos. Para guiar a los participantes en elegir las imágenes se les puede preguntar ¿Quién eres?, ¿Qué es lo que más te gusta y lo que no te gusta? También se colocará en la mesa los recortes del papel rizado y en tiras para que lo usen los participantes en sus autorretratos. Se les indica que formen un Collage en su hoja de color.

6. Al reverso de la hoja dibujarán su persona con colores, diamantina y colocarán el papel rizado o en tiras el cual simboliza el cabello.

El tiempo para esta actividad de Autorretrato consistirá en 40 minutos, al finalizar se hará una exposición de los Collages y cada participante compartirá su autorretrato describiendo sus rasgos de personalidad, su temperamento y su carácter.

7. Para el cierre de la sesión se preguntará ¿Cómo se sintieron? y ¿Qué es lo que aprendieron?

Fuente: *Elaboración propia, (2022)*

Tabla 15. Taller: Cultivando Emociones sesión 2

Sesión: 2	
Campo formativo a trabajar: Educación emocional	
Tema: Autoestima	
Objetivo: Reconocer y reflexionar nuestro nivel autoestima. Del mismo modo, comprender la capacidad de amarse a uno mismo.	
Participantes: Adolescentes de 12 a 15 años	
Responsable: Naza Navia	
Dinámicas: Clasificar palabras, La inicial de tú nombre, “Querido Yo, merezco que me trates mejor” y El globo de la Autoestima	
Tiempo: 1 hora 30 minutos	Horario: 11:00 a 12:30 pm
Recursos: hojas de colores, pegamento, 2 cajas, hojas, lápices o plumas, sobres, música relajante y globos.	
Aprendizaje esperado: Se espera que los participantes identifiquen la capacidad que tienen para amarse a través de un nivel de Autoestima sano.	
Desarrollo de la actividad	
<p>1. Se da la bienvenida y se inicia con un ejercicio de respiración con música de fondo. Duración 10 minutos.</p> <p>2. Para captar la atención de la audiencia se sugiere proyectar un cortometraje de la Autoestima, pero si no es posible la proyección, entonces se sugiere leer un cuento que mencione el tema (Autoestima).</p>	
En el apartado de Anexos encontrarán algunas técnicas de respiración que les pueden ser de utilidad.	
<p>3. En la parte teórica se explicará de manera concisa qué es la autoestima y que afecta la autoestima. Después de haber explicado el concepto, el ponente puede apoyarse del siguiente material: colocar alrededor del salón hojas pegadas que mencionen palabras o frases que hagan alusión a la Autoestima y palabras o frases que hagan alusión a lo que afecta la Autoestima.</p> <p>Se solicitará al público hacer un semicírculo para que participen de manera abierta, es decir, quien desee irá por turnos a buscar una palabra que se ha referente a la Autoestima y de manera intercalada el coordinador solicitará que el siguiente participante busque una palabra que considere que afecta la Autoestima; cada</p>	

palabra se colocará en una caja (2 cajas para colocar las palabras o frases que dan alusión a la Autoestima y palabras o frases que significan acciones que dañan la Autoestima). Al finalizar la actividad se revisará el contenido de las cajas para validar si las palabras o frases son correctas.

El tiempo estimado para la dinámica es de 10 minutos.

4. La siguiente dinámica se llama “La inicial de tu nombre”; se pedirá que permanezcan en semicírculo y cada uno de los participantes mencionará su nombre y una palabra o cualidad positiva que se digan a ellos mismos con la inicial de su nombre.

Esta dinámica tendrá una duración de 10 minutos.

5. En la siguiente actividad se llama “Querido Yo, merezco que me trates mejor”.

Se repartirán hojas, lápiz o pluma y un sobre (sobre para carta). La dinámica consiste en que cada participante se autodedicará una carta, escribiendo de manera honesta el trato que se da a sí mismo y la guardará en el sobre indicando sus datos tal cual como una carta normal, la cual se entregará al responsable de la actividad y una vez que se tengan todas las cartas al día siguiente se les hará llegar la carta para que el participante la lea de forma privada. La carta permitirá que el adolescente sea consciente de su lenguaje interior, de la comunicación consigo mismo y al ser consciente de lo negativo modifique su lenguaje de forma positiva consigo mismo.

La actividad tendrá una duración de 20 a 30 minutos.

6. Para la última dinámica se trabajará con “El globo de la autoestima”; se repartirán a cada asistente un globo y se les pedirá que lo inflen de acuerdo al nivel de Autoestima que consideran que tienen de manera personal. Después se pedirá que lo desinflen y lo vuelvan a inflar pensando en las cualidades que tienen y que más les gustan. El tamaño del globo determinará la cantidad de cualidades favoritas en cada participante. Posteriormente, el ponente pedirá a cada participante mencione una cualidad que no le gusta, para que se dé cuenta que esa cualidad no tiene cabida en el globo.

7. Para finalizar se solicitará que se formen duplas, cada dupla estará de pie frente a frente y por turnos se expresará 3 cualidades positivas que tiene la persona de enfrente, es decir, lo que la persona ve de su pareja; posteriormente la otra persona realizará lo mismo con su pareja.

Tiempo de la dinámica de “El globo de la Autoestima” y las parejas de 15 minutos.

Al cierre de la sesión se preguntará a los participantes ¿Cómo se sintieron? y ¿Qué es lo que aprendieron?

Nota: Las cartas se harán llegar a sus respectivos destinatarios al día siguiente, para que de manera privada cada participante lea lo que se autoescribió.

Fuente: *Elaboración propia, (2022)*

Tabla 16. Taller: Cultivando Emociones sesión 3

Sesión: 3	
Campo formativo a trabajar: Educación emocional	
Tema: Autonomía	
Objetivo: Proporcionar conocimientos básicos que nos ayuden a desarrollar nuestra autonomía con el fin de estimular la autoconfianza.	
Participantes: Adolescentes de 12 a 15 años	
Responsable: Naza Navia	
Dinámicas: Papelitos ocultos, Sopa de letras y Cielo, Mar y Tierra	
Tiempo: 1 hora 30 minutos	Horario: 11:00 a 12:30 pm
Recursos: hojas de colores, pegamento, tijeras, proyector para el video, bocinas, copias de Sopa de letras, música y cinta roja.	
Aprendizaje esperado: Que los participantes identifiquen la capacidad que poseen para ser Autónomos.	
Desarrollo de la actividad	
1. Se da inicio con un ejercicio de meditación con música de fondo (relajante). Duración 10 minutos.	
En el apartado de Anexos encontrarán alguna técnica de meditación que les pueden ser de utilidad.	
2. Para adentrarnos al tema de Autonomía se sugiere proyectar el video de "Las 7 competencias de la Autonomía emocional" que se encuentra en la plataforma de YouTube. La liga se podrá obtener en la sección de Anexos. Duración del video 6:44	
3. Para reforzar la explicación del video, se sugiere que el ponente realice la siguiente actividad: - Antes de haber iniciado la sesión, el responsable debe colocar en los pupitres, mesas y sillas del salón varios papelitos distribuidos y ocultos con los nombres de las 7 competencias de la Autonomía emocional y qué es ser Autónomo. - Cuando llegue el momento de iniciar la actividad "Papelitos ocultos", se pedirá a cada participante que busque en su silla, mesa o pupitre o en el pizarrón algún papelito.	

- Se indicará conservar el papelito y no abrirlo hasta que todos tengan el suyo.
 - El ponente escogerá al azar a alguien para que lea el contenido del papelito y explique con sus propias palabras lo que entiende o bien, que mencione un ejemplo, en caso de necesitar ayuda, los demás integrantes del grupo podrán apoyar.
 - Todos deberán leer su papelito, con el fin de reforzar el tema.
 - Tiempo estimado de la actividad 30 minutos.
4. La siguiente actividad será la “Sopa de letras”; se entregará una hoja con la sopa de letras para que los participantes identifiquen las palabras de la construcción de la Autonomía. La misma actividad permite que cada participante trabaje de manera Autónoma, estimulando su criterio para recordar e identificar las palabras clave.
- Duración de la actividad 15 minutos.
 - El formato de la sopa de letras se encuentra en la sección de “Anexos”.
5. La última actividad se llama “Cielo, Mar y Tierra”, consiste en lo siguiente:
- El salón se dividirá en tres áreas con cinta roja.
 - Una sección se llamará Cielo, la otra Mar y la tercera Tierra. El tamaño de las secciones dependerá del número de participantes. Entre más pequeño el espacio será más divertido.
 - El juego va a iniciar cuando el coordinador indique que todos deben ir al área de Cielo, todos deben estar dentro del cuadro de Cielo.
 - Después el coordinador dirá Tierra, todos deben dirigirse al cuadro de Tierra, el último que llegue quedará eliminado.
 - Para complicar el juego, el coordinador al momento de mencionar el área señalará otra **(recuerden que la instrucción es ir hacia donde se menciona el lugar, no hacia donde se señala el lugar)**, los participantes que se equivoquen quedarán eliminados.
 - Es necesario variar los lugares y responder de manera rápida.
 - Recuerden que los jugadores que entren al último al área mencionada o se equivoquen de área quedan eliminados.
 - El juego continúa hasta que quede una persona que será la ganadora.
 - Duración del juego de 15 a 20 minutos.
6. Al cierre de la sesión se preguntará a los asistentes ¿Cómo se sintieron? y ¿Qué es lo que aprendieron?

Fuente: *Elaboración propia, (2022)*

Tabla 17. Taller: Cultivando Emociones sesión 4

Sesión: 4	
Campo formativo a trabajar: Educación emocional	
Tema: Empatía	
Objetivo: Explicar y promover la Empatía con la finalidad de entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás.	
Participantes: Adolescentes de 12 a 15 años	
Responsable: Naza Navia	
Dinámicas: Te escucho te ayudo y Escucha y describe.	
Tiempo: 1 hora 30 minutos	Horario: 11:00 a 12:30 pm
Recursos: música de fondo, tarjetas, lápices o plumas.	
Aprendizaje esperado: Que los participantes identifiquen los principales elementos y beneficios de practicar la empatía.	
Desarrollo de la actividad	
1. Comenzar con un ejercicio de respiración y se podrá utilizar música de fondo como apoyo en la relajación. -Duración 10 minutos.	
En el apartado de Anexos encontrarán algunas técnicas de respiración que les pueden ser de utilidad.	
<p>-Después de la actividad de respiración, se procede con la explicación del término “Empatía”, para ello se sugiere apoyarse del video “Una historia sobre la empatía. Episodio 8 A Mí Yo Adolescente: Empatía. Blanca Portillo. (El link se encuentra en el apartado de Anexos).</p> <p>2. Una vez explicado el término de empatía se procede con la primera actividad “Te escucho te ayudo”; consiste en lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Los participantes formaran un semicírculo. -Se les hará entrega de una tarjeta con pluma o lápiz. -Se les indicará que escriban de manera anónima algún problema, preocupación o situación que hayan vivido que les cause ansiedad, estrés, angustia, tristeza o ira. -Es importante mencionar que al redactar no escriban el nombre de la persona y que sean sinceros al expresar la situación. 	

- El tiempo requerido para la redacción será de 10 minutos.
 - Después el coordinador recogerá las tarjetas, las revolverá y al azar entregará una tarjeta a cada participante.
 - Cada participante leerá el contenido de su tarjeta y con ayuda del coordinador todos aportarán ideas para resolver lo que menciona la tarjeta o bien, comentarán cómo poder ayudar a la persona con su problema.
 - Todas las tarjetas serán leídas. Cabe señalar que, al momento de aportar la lluvia de ideas para resolver el problema o brindar ayuda se deberá hacer de manera respetuosa, sin juzgar, sin criticar, sin ofender, sin burlarse.
 - Duración de la actividad 40 minutos.
- 3.La siguiente dinámica es “Escucha y describe”, consiste en lo siguiente:
- Se pedirá al grupo que formen dos equipos.
 - Harán dos filas sin importar la estatura, de preferencia que estén intercalados mujeres, hombres y de diferentes estaturas.
 - El primero en la fila deberá tocar el hombro de su compañero de enfrente para que estén cara a cara, mientras todos los demás están a espaldas, es decir, sin ver que hacen los compañeros que están cara a cara.
 - Nadie puede hablar, ni voltear a ver a su compañero.
 - El primero en la fila le expresará una situación que haya vivido a su compañero que tiene enfrente, pero lo hará solo con mímica. Luego el compañero que observó tocará el hombro de su compañero de adelante, para que voltee y pueda observar lo que su compañero le comunicó con mímica, este compañero deberá realizar los movimientos que recuerde.
 - Este acto se llevará a cabo hasta que sea el turno del último en la fila.
 - Esta misma actividad la hará el equipo contrario, pero en lugar de mímica lo hará con el sentido del habla, expresando al interlocutor el mensaje al oído sin gritar, para que sea transmitido hasta llegar al último participante en la fila. (Esta actividad es parecida al “Teléfono descompuesto”).
 - El equipo que mejor lo haya hecho o que haya tenido menos errores al comunicar el mensaje gana.
 - En esta dinámica está implicado el saber escuchar y observar sin juzgar.
- 4.Al cierre de la sesión se preguntará ¿Cómo se sintieron? y ¿Qué es lo que aprendieron?

Fuente: *Elaboración propia, (2022)*

Tabla 18. Taller: Cultivando Emociones sesión 5

Sesión: 5	
Campo formativo a trabajar: Educación emocional	
Tema: Buentrato	
Objetivo: Describir y reflexionar acerca del Buentrato y promover acciones que favorezcan el bienestar hacia los demás y en las que se esté dispuesto a participar.	
Participantes: Adolescentes de 12 a 15 años	
Responsable: Naza Navia	
Dinámicas: Mensajeros urbanos	
Tiempo: 1 hora 30 minutos	Horario: 11:00 a 12:30 pm
Recursos: Imágenes a color (recortes o revistas) tijeras, pegamento, 6 sillas, un canasto, premios (dulces o artículos escolares), pañuelo de tela oscura, orejera, esposas (para atar las manos), 30 pelotas de pin-pon y música de fondo.	
Aprendizaje esperado: Se espera que los asistentes aprendan a priorizar acciones para el bienestar y el respeto tanto a su persona como hacia los demás.	
Desarrollo de la actividad	
1. Se da inicio con un ejercicio de respiración y música de fondo. Duración 10 minutos.	
En el apartado de Anexos encontrarán algunas técnicas de respiración que les pueden ser de utilidad.	
2. Para el desarrollo del tema, se recomienda que el ponente explique el concepto de buentrato a través del cortometraje "Para todas las escuelas del mundo" (la liga se encuentra en el apartado de Anexos). -Para reforzar el concepto de Buentrato se sugiere apoyarse de varias imágenes que ilustren "El buentrato v/s El maltrato", haciendo énfasis en los resultados que obtenemos cuando en una sociedad abunda el maltrato en todos los aspectos y los resultados que podemos obtener de un comportamiento amigable, respetuoso de buentrato.	

-Las imágenes deberán estar colocadas alrededor del salón de clases y que estén a la vista de los participantes.

-Se sugiere propiciar el diálogo con los asistentes para que participen compartiendo las ideas o posturas que tengan acerca del Buentrato v/s Maltrato.

3. Para la siguiente actividad se realizará la dinámica "Mensajeros Urbanos" la cual consiste en lo siguiente:

-Se pedirá al público que se distribuyan alrededor del salón, podrán permanecer de pie o sentados como mejor prefieran, en el espacio de en medio será para colocar 6 sillas, una silla tras otra (en caso de que el salón sea pequeño se recomienda realizar esta actividad al aire libre, si es posible en la cancha de la escuela o de la institución).

-En frente de las sillas se colocará un canasto y se invitará a participar a 6 personas, cada persona deberá sentarse en una silla.

-Las personas que se encuentren alrededor deberán observar el experimento, ya que al finalizar la actividad se pedirá una ronda de argumentos o comentarios.

-La dinámica trata de que a cada persona sentada se le darán algunas pelotas las cuales tienen que encestar en el canasto que está hasta enfrente y por cada pelota que encesten se les darán premios.

-La persona que está hasta adelante tiene más posibilidades de encestar al contrario de la persona que se encuentra hasta atrás. Además, a la persona que está hasta adelante se le darán pelotas ilimitadas, también se le dirá que puede levantarse y hacer lo que ella o él quiera dentro de este juego.

-A la segunda persona se le darán solo 3 pelotas, a la tercera persona se le darán solo 2 pelotas y además se le vendarán los ojos. A la cuarta persona se le darán solo 2 pelotas y se le cubrirán las orejas para que no escuche las instrucciones que se le indicarán más adelante. La quinta persona se le indicará que no podrá usar las manos, en este caso se le esposarán para que no pueda tomar las pelotas. Y a la última, no se le proporcionarán pelotas.

-Se les indicará a los participantes que no se podrán levantar de la silla, a excepción de la persona que está hasta adelante y en cuanto a la persona que se le cubrirán las orejas se le indicarán las instrucciones, pero con las orejas cubiertas (no escuchara, pero aun así se le indicarán las instrucciones).

-Como se puede notar en este juego no todos los participantes tienen las mismas oportunidades y no es igual de justo.

-Duración del juego de 10 a 15 minutos.

-Al terminar el juego se explicará de que trataba el experimento: Esto es una simulación de la vida, simplemente hay algunas personas que a veces en la vida les tocó estar hasta adelante y otros les tocó estar hasta atrás. El participante que está hasta adelante representa una persona que nació dentro de una familia económicamente muy bien acomodada, que por lo mismo va a tener muchas más facilidades. El segundo participante representa a una clase media la cual va a tener facilidades, pero no tanto como la persona que se encuentra delante de ella. El tercer participante representa una persona con discapacidad visual, el cuarto participante representa a una persona con una discapacidad auditiva y como no pudo escuchar las instrucciones no logro encestar ninguna pelota. El quinto participante representa una persona con una discapacidad motriz y el sexto participante representa una persona que nació en situación de calle, sumamente marginal.

-Al reflexionar se puede llamar suerte o destino, pero al igual que en este juego así sucede en la vida. Hay personas que nacen con muchas oportunidades que otras y no quiere decir que la persona que está hasta adelante sea mejor o peor que la persona que está hasta atrás, simplemente les tocaron circunstancias distintas.

-Recuerden que al inicio del juego se le dijo a la persona que estaba hasta adelante que podía pararse, ir, venir y hacer lo que quisiera, ya que tenía más oportunidades que todos.

-Al terminar el tiempo, podrán participar otros asistentes con la intención de que la persona que le toque estar hasta adelante decida usar sus beneficios a favor de los demás, es decir, ayudar o aportar de su apoyo a los demás concursantes a través de su ingenio o creatividad.

4-Al terminar las rondas se procederá con la reflexión enfatizando que diferente sería la sociedad si desde la niñez se nos enseñara a pensar y actuar por los demás, y no solo en uno mismo y cuantas posibilidades y oportunidades podríamos crear para la gente que nació con menos oportunidades que nosotros. En suma, es importante y necesario tratar bien a los demás sin importar su condición física, económica, intelectual, emocional, etc. Y tratar bien a nuestra persona, porque a veces inconsciente o conscientemente nos maltratamos, nos despreciamos y eso provoca que no visibilicemos lo valiosos que somos. Ese valor no se hace por tener más economía, ese valor se crea por medio de la humildad, el trabajo honesto, el respeto, ser amables, considerados y buscar beneficiar a los demás.

-Al cierre de la dinámica se escucharán las reflexiones de todos los asistentes y se preguntará ¿Cómo se sintieron? y ¿Qué aprendieron acerca del Buentrato?

Fuente: *Elaboración propia, (2022)*

Tabla 19. Taller: Cultivando Emociones sesión 6

Sesión: 6	
Campo formativo a trabajar: Educación emocional	
Tema: Asertividad	
Objetivo: Explicar, describir y proporcionar conocimientos básicos de la Asertividad para expresar y defender los propios derechos, opiniones y sentimientos, asimismo respetar las opiniones, sentimientos y derechos de los demás.	
Participantes: Adolescentes de 12 a 15 años.	
Responsable: Naza Navia	
Dinámicas: La palabra en su lugar y La sombrilla de la Asertividad.	
Tiempo: 1 hora 30 minutos	Horario: 11:00 a 12:30 pm
Recursos: música de fondo, música, hojas de colores, diurex, plumón para pizarrón o gis, sombrilla, 3 tarjetas, juego de hojas para evaluar la asertividad, lápices o plumas, 3 sobres y tres sillas.	
Aprendizaje esperado: Que los participantes aprendan a comunicarse de manera asertiva.	
Desarrollo de la actividad	
1. Se comenzará con un ejercicio de respiración o con el ejercicio de meditación con música de fondo. Duración 10 minutos.	
En el apartado de Anexos encontrarán algunas técnicas de respiración y/o meditación que les pueden ser de utilidad.	
2. A continuación se explicará el concepto de Asertividad y por qué es necesario practicar esta habilidad. -Para reforzar la parte teórica, el ponente puede apoyarse del video "La comunicación asertiva para niños" (la liga se encuentra en la sección de Anexos, también se indica a partir de que minuto comenzar el video y en que minuto terminar). -Después se llevará a cabo la siguiente actividad, explicando los elementos que integran la comunicación y la actitud asertiva: Asertivo, pasivo y agresivo.	

-Es importante explicar la importancia de comunicarse adecuadamente a través de las actitudes y comportamientos con los demás. Para ello, también se puede mencionar que la Asertividad es un estilo de comunicación que permite comunicar, expresar ideas, opiniones o desacuerdos de manera respetuosa, honesta y directa sin ofender a nadie; y ser capaz de decir “no”, sin temor al qué dirán.

3-Para profundizar más se desarrollará la actividad de “La palabra en su lugar” el ponente puede colocar en el pizarrón varias hojas de papel de colores. Cada hoja tendrá escrita una palabra que haga referencia a la Asertividad y otras que sean todo lo contrario, por ejemplo: respeto, escuchar, expresar, compartir, interrumpir, ofender, imponer alguna idea, ser rígido, temeroso, pasivo, etc.

-En la pared o bien en el pizarrón el ponente señalará tres divisiones, en una se deberán colocar las palabras que conformen el ser Asertivo, en la otra parte colocar las palabras con actitud agresiva y en la otra las palabras que reflejan ser pasivo.

-Los asistentes pueden permanecer en su lugar y quien desee participar levantará la mano para mencionar que palabra significa ser Asertivo, agresivo o pasivo. Entonces el ponente colocará las palabras en el lugar señalado y conforme lo indiquen los participantes.

-Duración de la actividad 15 minutos.

4-A continuación, se realizará la dinámica “La sombrilla de la Asertividad”; consiste en lo siguiente:

-Se les pedirá a los asistentes que formen un semicírculo, en la parte de enfrente se colocarán 3 sillas, cada silla tendrá un sobre con una tarjeta.

-Se dará la invitación para que participen 3 personas las cuales deberán salir del salón un momento e ingresar cuando el ponente lo indique.

-Mientras las 3 personas se encuentran fuera del salón sin oír las indicaciones que recibirán los demás asistentes, el ponente repartirá el juego de hojas para evaluar la Asertividad. La primera hoja contiene una serie enunciados que indican ser asertivo, la segunda contiene enunciados que indican ser pasivo y la tercera indica enunciados de ser agresivo, cada hoja tiene una escala del 1 al 5 para que en cada enunciado se califique la acción de acuerdo a la escala.

-También se mencionará que los participantes que se encuentran fuera del salón se les entregará una tarjeta para que la lean, ya que tendrán que decidir cómo proceder de acuerdo a su criterio. Mientras los participantes actúan de acuerdo al contenido de las tarjetas, todos los demás deberán estar evaluando el comportamiento.

- Una vez que se hayan mencionado las indicaciones se colocará una sombrilla abierta en frente de las 3 sillas.

-El ponente les pedirá a los 3 participantes que entren al salón y se les pedirá que se coloquen en una de las sillas de enfrente, deberán tomar el sobre sin abrirlo y tomar asiento.

-Se indicará que deberán abrir el sobre y leer la tarjeta en silencio. Una vez que hayan terminado de leer la tarjeta deberán actuar en consecuencia o bien, cómo actuaría en esa situación.

-La persona A tiene lo siguiente en la tarjeta:

En 5 minutos tienes una entrevista para que te otorguen una beca para solventar gastos e incluye un kit (celular, Tablet, laptop con internet inalámbrico gratis e ilimitado), justo dos calles de donde te encuentras ahora. Está lloviendo muy fuerte, no puedes llegar empapado en la entrevista porque darías mala imagen;

eso te perjudicaría y no para de llover. Empiezas a pensar que estás a punto de perder la beca que tanto habías anhelado; de repente vez una sombrilla sin dueño en el suelo.

-La persona B tiene lo siguiente en la tarjeta:

Tienes una cita en 7 minutos en un restaurante con Elon Musk dueño de SpaceX y Tesla Motors, para otorgarte un viaje espacial gratis. El restaurante se encuentra a dos calles arriba de donde te encuentras. Pero comenzó a llover y no deseas llegar mojado y dar una mala impresión. Necesitas una sombrilla como sea, no puedes permitirte dar una mala impresión, de repente vez una sombrilla abandonada.

-La persona C tiene lo siguiente en la tarjeta:

Estás a 4 minutos de la embajada de Estados Unidos para que te entreguen tu pasaporte y un viaje todo pagado para visitar Hawaii. El viaje incluye transporte, comidas y hospedaje gratis. Comienza a llover y te has resguardado, sin embargo, sino llegas pronto perderás el viaje gratis, además estás resfriado y mojarte sería fatal. Necesitas una sombrilla como sea y de repente vez una sombrilla en el suelo.

-El ponente debe indicar que no pueden compartir la sombrilla.

-El resto de los asistentes observará cómo actúan los participantes y deberán notar si actúan de forma asertiva, es decir, si actúan de forma socialmente útil, si dialogan, persuaden o acuerdan consensos; o si son pasivos renunciando a sus derechos, aceptando las prioridades de sus compañeros; o bien si son agresivos con el afán de imponer a la fuerza sus derechos y necesidades ante la situación. Asimismo, deberán evaluar en las hojas la conducta.

-Se trata de que los participantes dialoguen y que el resto observe lo que pasa, cómo responden ante la situación de apuro que cada uno tiene. De alguna manera todos participan, algunos asumirán el papel de las tarjetas, mientras los demás observan y evalúan. Pero finalmente todos deberán reflexionar, analizar, emplear la comunicación ya sea asertiva, pasiva o agresiva y tomar decisiones.

5-Duración 30 a 40 minutos.

6-Al cierre de la dinámica se escucharán las reflexiones de todos los asistentes y se preguntará ¿Cómo se sintieron? y ¿Qué aprendieron acerca de la comunicación Asertiva?

Fuente: *Elaboración propia, (2022)*

▪ Conclusiones

“Somos seres emocionales que aprendimos a pensar, no máquinas pensantes que aprendimos a sentir”. (Estanislao Bachrach)

“La educación alimenta la confianza. La confianza alimenta la esperanza. La esperanza alimenta la paz”. (Confucio, filósofo chino, 551 - 479 a. C.)

Con base en la finalidad de las competencias emocionales las personas pueden ser competentes en la práctica del manejo de sus emociones, sentimientos y estados de ánimo. Me parece que las competencias emocionales son como músculos que se tienen que fortalecer continuamente, por ejemplo, la autoestima que permite que la persona se valore a sí misma.

El autoconocimiento que permite el reconocimiento y la aceptación del individuo a través del conocimiento intrapersonal. Por otra parte, la autonomía donde se muestra al individuo su potencial con el que cuenta y con el que puede valerse de sí mismo. Al desarrollarse la autonomía se puede lograr gestar una interacción respetuosa entre el yo, el otro, el entorno social y ambiental.

Si bien es cierto, todos aprendemos en la medida de lo posible y a un ritmo personal, es decir, cada quien tiene sus procesos y sus tiempos, y por naturaleza humana nadie nace con el conocimiento. Por lo cual, el desarrollo de las competencias emocionales busca instruir al individuo en el ámbito emocional, posibilitando priorizar emociones, sentimientos y necesidades y cómo satisfacerlos. Incluso permite que el sujeto logre obtener la confianza en sí mismo desarrollando la capacidad de gestionarse y relacionarse.

Se plantea entonces que las competencias emocionales son herramientas que permiten formar un tejido social sólido y de bienestar. Porque impulsan al sujeto a mejorar su relación intrapersonal e interpersonal debido a que la empatía debe estar presente en las relaciones sociales, y como resultado también se hará notar el buentrato.

Uno de los componentes más importantes de las competencias emocionales es sin duda asertividad, ya que una persona asertiva se reconoce cuando respeta, sabe escuchar, sabe cuándo responder de manera corporal o verbal, sabe que palabras son adecuadas para llegar a un acuerdo sin ofender y sin desistir de sus creencias; aunque la situación sea demasiado tensa u hostil.

La persona asertiva sabe responder mejorando su argumento y me parece que todos estos elementos se integran para que una persona se ha emocionalmente competente, haciendo uso a la vez de la inteligencia emocional que postuló (Goleman citado por Jiménez, A., 2018, p. 458) la inteligencia emocional “Es la capacidad para reconocer los sentimientos propios y los de los demás, motivarnos a nosotros mismos, para manejar acertadamente las emociones, tanto en nosotros mismos como en nuestras relaciones humanas”.

De acuerdo con este planteamiento la inteligencia emocional se puede aprender en cualquier etapa de la vida, y las herramientas socio-emocionales permiten que las personas puedan expresar sus emociones libremente sin alteraciones y defendiendo sus derechos, gustos e intereses de manera directa, sencilla, de forma adecuada, sin agredir y sin consentir ser agredido.

Tal y como yo lo veo cada competencia hace mancuerna y se van hilando para forjar un individuo con la capacidad de ser competente emocionalmente. En mi opinión, al fortalecer una competencia por ende permite aprender y fortalecer otra competencia; por ejemplo, la autoestima al lograr dominarla al mismo tiempo puedo estar trabajando el autoconocimiento y al lograr dominarlas puedo trabajar la empatía y esta competencia dará lugar a otra y así sucesivamente, a fin de mejorar la proyección que tengo de mi persona y mi salud mental.

En este sentido, considero que hay competencias que implican el trabajo social, es decir, el trabajo colaborativo por ejemplo en el caso de la empatía y asertividad, y en otras implica el trabajo individual como la autoestima, el autoconocimiento y la autonomía.

Sin embargo, el manejo de las competencias puede variar al mezclarse, pero hay que visibilizar que para que yo pueda ser una persona emocionalmente competente, primero tengo que trabajar en mi persona y una vez logrado esto podré trabajar la parte interpersonal.

Por ello, la educación emocional se enfoca en que el sujeto aprenda a conocer sus emociones, sus sentimientos, sus estados de ánimo para que pueda nombrarlos también para que pueda identificar en dónde, cuándo y cómo siente la emoción en su cuerpo.

Sin duda alguna, la educación emocional debe estar orientada en que el individuo pueda regular sus estados emocionales, no reprimir sus emociones y sentimientos y que aprenda a elegir la mejor conducta posible y apropiada según la circunstancia. Generando un sentido de dirección que les permita a los sujetos el devenir de ciudadanos conscientes y transformarse en agentes de cambio positivo.

Ahora bien, el uso de las competencias refuerza los pilares de la educación, es decir, una persona emocionalmente competente cumple el saber conocer, saber hacer, el saber ser y el saber convivir. Por tal motivo, a mi juicio la educación emocional debe responder a las necesidades sociales como instrumento pedagógico, basado en principios éticos y morales.

De tal manera que los contenidos y procedimientos formativos y curriculares se orienten con estrategias didácticas de acuerdo al contexto; en el cual participemos todos para atender los problemas de nuestro tiempo y el devenir del tejido social.

Resulta claro que por mucho tiempo normalizamos invisibilizar el ámbito emocional, es decir, se nos educó bajo esquemas en donde sólo se involucre la razón y se deje fuera la emoción; este tipo de sistema tradicional perpetuó por siglos.

En México se careció de una formación socio-emocional la cual no se encontraba de manera explícita en el currículum ni en los fines educativos; siendo que somos seres emocionales por naturaleza y requerimos aprender a gestionar nuestro ámbito emocional. Actualmente, la formación socio-emocional comienza a tener fuerza en los planes y programas de estudio del país.

Visto de esta forma las emociones tienen múltiples influencias durante toda la vida de las personas. Muchas veces vivimos ignorando el funcionamiento de las mismas, sin reconocer que a través de ellas tomamos decisiones que pueden tener o no un impacto significativo tanto en lo personal como en lo social. En este sentido, siempre prevalecerá la manera en cómo interpretamos los acontecimientos que surgen en nuestro entorno y que están relacionados con nosotros.

En definitiva, el fomento de la educación emocional debe ser tratado como un asunto transversal. Desde mi punto de vista, no debemos restarle dedicación y espacio, sino que debemos sumarle tiempo y espacio en el currículum educativo, en planes y programas de estudio de todos los niveles de la educación, y debe ser prioridad a fin de obtener un resultado de bienestar social. Actualmente se está comenzando a gestar este tipo de educación en México y por lo tanto es importante darle seguimiento, impulso e importancia.

Importa y por muchas razones que se aborden temas de la afectividad en toda nuestra formación educativa y llevarlos a la práctica a través de la pedagogía de forma permanente y a lo largo de toda la vida. Para generar un respiro en el ámbito educativo y así mismo posibilitar un clima de coexistencia pacífica, de hermandad y entendimiento mutuo.

En este sentido, la pedagogía busca ayudar positivamente en el desarrollo integral de la sociedad. Ciertamente las emociones siempre estarán presentes por ser parte de nuestra naturaleza, pero aquí el objetivo es aprender a gestionarlas. Considero que es preciso insistir en no reprimirlas ni tampoco invalidarlas, sino en fluir.

Por último, pero no por ello menos importante, es conveniente acotar que esta propuesta desea articular la pedagogía, la afectividad y la educación emocional como herramientas que formen personas capacitadas para afrontar las demandas de la vida cotidiana. Porque si bien es cierto, los trastornos emocionales abarcan una diversa gama de condiciones que afectan sustancialmente a las personas, incapacitando que puedan ser funcionales.

Estoy convencida que uno de los componentes más importantes para generar una educación integral y de calidad es a base de una formación tanto racional como emocional, porque la educación siempre será transformadora en función de contribuir para un futuro mejor. Donde las personas tengan la capacidad de valorar la democracia, la paz social y el estado de derecho.

El papel de la pedagogía de la afectividad al fomentar la educación emocional y las competencias emocionales es a través de esta propuesta de taller pedagógico, la cual puede contribuir para favorecer y tener un efecto positivo en la gestión de emociones, sentimiento y estados de ánimo de las niñas del orfanato.

Sin embargo, la pedagogía sólo podrá coadyuvar, ya que las heridas profundas que tienen las niñas del orfanato requiere de atención, de tratamiento psicológico y del apoyo y seguimiento de especialistas. Para que logren que su vida emocional y sus relaciones interpersonales puedan ser una fuente de motivación y aprendizaje para alcanzar metas constructivas en la vida.

Por lo cual, al utilizar la pedagogía de la afectividad orientada en una educación afectiva y de competencias emocionales, puede trabajarse como un campo de cultivo que busca contribuir en brindar una formación integral. A fin de evitar que se agraven los síntomas de ansiedad, tristeza e irritabilidad en las niñas del orfanato; que no se tornen más problemáticos y que de esa manera puedan ser mitigados.

En suma, esta propuesta pedagógica busca minimizar la vulnerabilidad e incluso prevenir el consumo de drogas y evitar embarazos no deseados. Cabe mencionar que este proyecto de taller pedagógico no parte de un diagnóstico clínico

y no busca ser una herramienta terapéutica, ya que el campo de las relaciones sociales y el estudio de las emociones guarda una estrecha relación con el estudio de la psicología humana. La propuesta de taller pedagógico propone proveer a los y las estudiantes incluidos los docentes las herramientas para abordar el ámbito socio-educativo-emocional, a través de las interacciones que ocurren cotidianamente en el aula de clases, con el objetivo de trabajar los aspectos emocionales que son cruciales para favorecer el aprendizaje y la convivencia escolar.

El enfoque pedagógico busca mejorar la educación al impulsar la formación integral. Evidentemente, la educación es una tarea compartida donde hay una interacción entre estudiantes y docentes, en la cual se enmarca el reconocimiento de la dignidad del otro, capaz de transformarse y de transformar su entorno, para que el individuo expanda las oportunidades que se le presenten. En ese sentido, la pedagogía propone mejorar la educación en el desarrollo de capacidades necesarias que se necesitan adquirir y transformar en las personas, para que puedan llevar una vida con sentido y dignificada.

No se descarta la posibilidad de una salud plena, para lograrla se necesita de constancia, dedicación y sobre todo del apoyo de psicólogos, sociólogos, el apoyo del Estado, pero también de contar con los aportes de la pedagogía para que los esfuerzos dedicados a mejorar la educación se dirijan cada vez con más contundencia a la educación integral.

No hay que olvidar que la sociedad experimenta cambios y esto exige nuevas formas de educar. Por lo cual la educación debe servir para aprender a vivir en un planeta bajo presión. Los cambios que el mundo manifiesta presentan niveles de complejidad y contradicción. La pedagogía debe aportar las herramientas esenciales que requiera la educación para formar individuos capacitados para adaptarse y valerse de los medios idóneos para responder a los desafíos del mundo capitalista. Por lo tanto, la pedagogía de la afectividad puede ser la guía para saber cómo gestionar las emociones, lograr ser autónomos, mejorar la autoestima, el autoconocimiento, formarnos para ser asertivos y mejorar las relaciones sociales.

Recomendaciones generales

“La felicidad no es la ausencia de problemas, es la capacidad de tratar con ellos”.

(Anónimo)

Para comprender mejor las implicaciones de la pedagogía con el área de la afectividad y de la educación emocional se necesita incluir la formación integral en la educación formal, informal y no formal. El objetivo es mejorar el tejido social abordando temas que en otro tiempo eran subestimados como las emociones, los sentimientos, los estados de ánimo.

Dentro de un proyecto tan desafiante como lo fue este, siempre se desea que haya una mejora continua del mismo. Por lo tanto, se recomienda a futuros estudiantes, pedagogos, psicólogos, docentes o bien personas interesadas en fomentar la pedagogía de la afectividad con la educación emocional que tengan interés en esta propuesta. Y aún más recomendable es la implementación de este taller en cualquier espacio donde se imparta la educación.

Otra recomendación sería hacer partícipes a los responsables del grupo en cada una de las actividades del taller, ya que todos necesitamos atender el área emocional. Estadísticamente está comprobado que muchos alumnos aprenden a través de observar e imitar o bien, a través del ejemplo.

Es necesario hacer mención que, a través de la experiencia recogida en este trabajo, se logró un acercamiento en un contexto que es invisibilizado, marginado y que carece de recursos por parte del Estado. De tal manera que, las personas que participaron en la investigación son el reflejo de una sociedad fragmentada que necesita apoyo. Por tal motivo, se invita a colaborar en fomentar la pedagogía de la afectividad con educación emocional y contribuir en reducir el analfabetismo emocional en México.

▪ Fuentes

- Abreu, O., Pla-López, R., Naranjo, M., Rhea, S. (2021). La pedagogía como ciencia: su objeto de estudio, categorías, leyes y principios. *Información tecnológica*, 32 (3), 131-140. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642021000300131>
- Alberici & Serreri (2005). *Competencias y formación en la edad adulta. Balance de competencias*. Alertes.
- Alberti, R. E. (1977). Issues in Assertive behavior training. In R. E. Alberti (Ed.), *Assertiveness: Innovations, Applications, Issues*. Impact.
- Alonso García, J. I. (S.F.). *Psicología 2º Bachillerato*. McGraw-Hill Education.
- Álvarez, P. & Awqay, S. (2020). Capitalismo y salud mental: La otra pandemia. IZQWEB. <https://izquierdawe.com/capitalismo-y-salud-mental-la-otra-pandemia/>
- Asamblea General de las Naciones Unidas. (2015). ¿Qué es la Agenda 2030? <https://www.gob.mx/agenda2030>
- Asociación Española contra el Cáncer. (S.F.). *Las emociones comprenderlas para vivir mejor*. Ministerio de sanidad y política social.
- Avenevoli, S., Blader, J. C., Leibenluft, E. (2015). Irritability in Youth: An Update. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 54 (11), 881-3.
- Bach, E. (2001). Educación emocional. Los padres, los primeros. *Temáticos de la escuela española*, 1 (1), 10-11. Cisspraxis.
- Balart, M. (2013). *La empatía: La clave para conectar con los demás. Claves del poder personal*. Observatorio de recursos humanos y relaciones laborales. AGAMA.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis.
- Bisquerra, R. & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82. <http://www.reladyc.org/articulo.oa?id=70601005>

- Bisquerra, R. & Pérez N. (2007). *Los cinco bloques de la competencia emocional*.
 [Figura] Recuperado de:
 file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Bisquerra.%20Competencia%20Emocional.pdf
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de educación educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2001). ¿Qué es la educación emocional? *Temáticos de la escuela española*, 1 (1), 7-9. Cisspraxis.
- Branden, N. (2020). *Los seis pilares de la autoestima*. Paidós.
- Buggs, A. (2020). Diálogos en confianza (Sociedad)-Violencia contra las mujeres y niñas en el confinamiento. <https://www.youtube.com/watch?v=3tJ3l-KpTzk>
- Byrne, D., & Baron, R. (2005). *Psicología Social*. Pearson Educación.
- Caballo, V. E. (1983). Asertividad: definiciones y dimensiones. *Estudios de Psicología*. Universidad Autónoma de Madrid, 13, 53-62.
- Calzadilla, R. (2004). La pedagogía como ciencia humanista: conocimiento de síntesis, complejidad y pluridisciplinariedad. *Revista de pedagogía*, 25 (72), 123-148.
- Cambi, F. (2005). "Las pedagogías del siglo XX". Editorial Popular.
- Casassus, J. (2006). *La educación del ser emocional. (1a ed.)*. Universidad Virtual del Instituto Tecnológico de Monterrey. Ediciones Castillo.
- Ceballos, M., Frías, M., & Lora, I. (2011). *Hagamos un trato por el buen trato. Campaña educativa que promueve una cultura de paz*. Centro Cultural Poveda. http://biblioteca.clacso.edu.ar/Republica_Dominicana/ccp/20170217050051/pdf_1034.pdf
- Chóliz, (2005). Psicología de la emoción: El proceso emocional. *Universidad de Valencia*, 1-34. <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Choliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*.
www.uv.es/=choliz
- Colorearte. (2017). *El mundo de las emociones*. Colorearte.

- Contreras, J. (2018). Max Weber y su Crítica al Capitalismo Racionalizado-la Pleonexía como un Mal del Capitalismo Empresarial Moderno. *Revista Internacional Consinter de Direito*, editoial Jurrúa, 7. DOI: 10.19135/revista.consinter.00007.22
- Cossini Florencia, C., Rubinstein Wanda, Y., Politis Daniel, G. (2017). ¿Cuántas son las emociones básicas? Estudio preliminar en una muestra de adultos mayores sanos *Anuario de Investigaciones*, 24, 253-257 Universidad de Buenos Aires Bueno. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369155966032>
- Cyrułnik, B. (2003). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Gedisa editorial.
- Damasio, A. (2000). *Sentir lo que sucede “cuerpo y emoción en la fábrica de la conciencia”*. Andrés Bello.
- De Celis, Gallego, R. (2016). *La educación emocional: un reto educativo*. Universitat de les Illes Balears.
- De la Caba, M. Ángeles. (S.F). *Educación afectiva*. Universidad del país Vasco.
- Díaz, M. (2019). ¿Qué es eso que se llama Pedagogía? *Pedagogía y Saberes*, 50, 11-28.
- Diccionario de la Lengua Española (1956). Real Academia Española.
- Diccionario Enciclopédico Grijalbo (1986). Grijalbo, 191.
- Diccionario Enciclopédico Ilustrado Sopena (1980). Ramón Sopena.
- Ekman, P. & Cordaro, D. (2011). What is Meant by Calling Emotions Basic. *Emotions review*, 3, (4), 364-370.
- Ekman, P. (1994). Mood, Emotions, and Traits. En P. Ekman, y R. J. Davidson, editors, *The Nature of Emotion*. Oxford University Press.
- Enciclopedia Universal Ilustrada (1973). EuropeoAmericana España-Calpe S.A. Tomo VI 622-623.
- Etecé. (2021). *Relaciones sociales*. Concepto de relaciones-sociales.

- Fernández-Abascal, E., García, B., Jiménez, M., Martín, M., & Domínguez, F. (2010). *Psicología de la emoción*. Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Fernández-Berrocal, P. & Ruiz, D. (2008). La inteligencia emocional en la Educación. *Education & Psychology*. Recuperado de orientacion.educa.aragon.es/admin/admin_1/file/.../A_contador.pdf
- Flores, M. (2002). Asertividad: una habilidad social necesaria en el mundo de hoy. *Revista de la Universidad Autónoma de Yucatán*, 221, 34-47.
- Florez, R. (2001). El campo disciplinar de la pedagogía. En Florez, R. y Tobón, A. *Investigación educativa y pedagógica*, 13-26. McGraw Hill.
- Freud, S. (1917/2018). *Introducción al psicoanálisis*. Editorial Porrúa.
- Fundación Presencia. (S. F.). Hagamos un trato: Halémosle al Buen Trato.
- Gaeta González, L. & Galvanovskis Kasparane, A. (2009). Asertividad: Un análisis teórico-empírico. *Enseñanza e Investigación en Psicología. Consejo Nacional para la Enseñanza en Investigación en Psicología. A. C.* 14(2), 403-425. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29211992013>
- García, B. J. M., Noguerras, E. V., Muñoz, F. & Morales, J. M. (2011). *Guía Práctica Clínica para el tratamiento de la depresión en Atención Primaria*. Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud.
- García, J & Noguerras, E. (2013). *Guías de autoayuda: Aprenda a controlar la irritabilidad*. Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Bienestar Social.
- García, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Educación*, 36(1), 1-24. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44023984007>
- Goleman, D. (2002). *La inteligencia emocional*. Vergara.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Kairós.
- Gómez & Calleja. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8(1), 96-117.
- Gran Enciclopedia Larousse (1973). Planeta, Tomo II.
- Greenberger, D. & Padesky, C. A. (2016). *El control de tu estado de ánimo*. Paidós.

Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13, 551-573.

Gross, J. J., & Feldman, L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review*, 3, 8-16. DOI: 10.1177/1754073910380974

Guterres, A. (2020). Naciones Unidas. Respuesta a la Covid-19.

<https://www.un.org/es/coronavirus/articles/un-supporting-trapped-domestic-violence-victims-during-covid-19-pandemic>

Haidt, J. (2003). The moral emotions. En R. J Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences* (pp. 852-870). Oxford University Press.

Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: El papel de los déficit emocionales en los trastornos clínicos. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 19 (2), 347-372.

Hinton, C. Koji, M. & Bruno, D. (2008). Brain Research, Learning and Emotions: implications for education research, policy and practice, en *European Journal of Education*, 43 (1), 87-103. <https://www.deepdyve.com/lp/wiley/brain-research-learning-and-emotions-implications-for-education-7ZV0HbjZr5?articleList=%2Fsearch%3Fauthor%3DMiyamoto%252C%2BKoji%26numPerPage%3D25>

Howe, D. (1997). La teoría del vínculo y las relaciones sociales. *Paidós Trabajo Social* 3. Paidós.

Iglesias, M. E. (S. F.). *Guía para trabajar el tema del Buen trato con niños y niñas*. Campaña de Vacunación simbólica por el Buen trato.

Jiménez, A. (2018). Inteligencia emocional. En: AEPap (ed.). *Curso de Actualización Pediatría*. Lúa Ediciones 3.0, 457-469.

Lazarus, A. A. (1973). On assertive behavior note. *Behavior Therapy*, 4, 697-699.

- Lazarus, A. A. (1971). *Behavior therapy and Beyond*. McGraw-Hill.
- Liscano, A. (S/F). La pedagogía como ciencia de la educación. *Ciencia y Tecnología*. Archipiélago, 24-25.
- Llacuna, J. & Pujol, L. (2004). *NTP 667: La conducta asertiva como habilidad social*. Centro Nacional de Condiciones de Trabajo.
- Marina & López (S.F.). *Diccionario de los sentimientos*. Editorial Anagrama.
- Martínez, C. (2009). *Consideraciones sobre inteligencia emocional*. Editorial Científico-Técnica.
- Martínez, P. (1992). El desarrollo personal y social: el autoconcepto. *Canales de Pedagogía*, 10, 185-220.
- Matsumoto, D. & Ekman, P. (2009). Basic emotions. In D. Sander and K.R. Scherer (Eds.). *Oxford Companion to Emotion and the Affective Sciences*. Oxford. Oxford University Press.
- Modelo de desarrollo Moderna Económico de Navarra. (S. F.). *Escuelas de Familia Moderna. Bloqueo III. Documentación sobre las Competencias*.
- Olmedo, S. (2018). *A dos pasos de la locura*. Penguin Random House Grupo Editorial.
- Organización Mundial de la Salud, (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates [Internet]*. Available from: https://www.who.int/mental_health_/management/depression/prevalence_global_health_estimates/en/
- Pérez Bravo, D. D., Betancourt Escobar, E., & Silveira Pérez, Y., (S.F.). La pedagogía afectiva: un desafío en la educación superior ecuatoriana. *Milagro Universidad Nacional del Chimborazo, Institución de procedencia: Universidad de Ciencias Pedagógicas "Enrique José Varona"*.
- Plutchik, R. (2001). The Nature of Emotions. *American Scientist*, 89 (4), 344-350.
- Rachman, S. (1980). Emotional processing. *Behaviour Research and Therapy*, 18, 51-60.

- Restrepo, A. (2000). *El Buen trato en la familia y en la escuela*. Convenio del Buen trato. Fundación Antonio Restrepo Barco.
- Rodríguez, E. & Serralde, M. (1991). *Asertividad para negociar*. McGraw-Hill.
- Rosenberg, M. (1973). *La autoimagen del adolescente y la sociedad*. Paidós.
- Saarni, C. (1999). *El Desarrollo de Competencias Emocionales*. Guilford Press.
- Saarni, C. (1997). Competencia emocional y Autorregulación en la infancia. *Desarrollo emocional e Inteligencia Emocional*, 35-66.
- Salinas, (2020). Diálogos en confianza (Saber vivir) - Conoce tus emociones. <https://www.youtube.com/watch?v=GVgrZsvQoZM>
- Salovey, P., & Sluyter, D. J. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence. Educational Implications*. Basic Books.
- Sander, D. & Scherer, K. (2009). *Oxford Companion to Emotion and the Affective Sciences*. Oxford. Oxford University press.
- Santos, M. A (2019). ¿Qué es y qué no es la Pedagogía? *Apuntes de Pedagogía*, 284, 21-40.
- Sanz, F. (2020). *El Buentrato como proyecto de vida*. Kairós.
- Scherer, K.R. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information*, 44, 695-729.
- Secretaría de Salud, (2010). *Guía de práctica clínica: Diagnóstico y tratamiento de los trastornos de ansiedad en el adulto*. Centro Nacional de excelencia tecnológica en salud.
- Shavelson, R., Hubner, J., y Stanton, J. (1976). Self concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441.
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, 3(1), 10-59. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>
- Steiner, V. & Perry, R. (1998). *La educación emocional*. Javier Vergara Editor.

- Stringaris, A., Cohen, P., Pine, D.S., Leibenluft, E. (2009). *Adult outcomes of youth irritability: A 20-year prospective community-based study*. Am J Psychiatry.
- Tapia, M. (1998). A study of the relationships of the emotional intelligence inventory. *Tesis doctoral University of Alabama*. Digital Dissertations.
- Tejada, J. (1999). Acerca de la Competencias Profesionales. *Herramientas*, 56, 20-30.
- Titchener, E. (1909). *Experimental psychology of the thought processes*. Macmillan.
- Touriñán, L. (2019). ¿Qué es y qué no es la Pedagogía? *Apuntes de Pedagogía*, 284, 21-40.
- Trujillo García, S. (2008). Pedagogía de la afectividad: La afectividad en la educación que le apuesta a la formación integral, ir al núcleo del sujeto. *Tesis pedagógica*, 3, 12-23. *Fundación Universitaria Los Libertadores*. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=139012667004>
- Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4(2), 1-22. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41040202>
- Velásquez de Bustamante, M. E., De León Cruz, A., y Díaz Mendoza, R. F. (2009). Fundamentos de la Pedagogía. En A. Maya (Eds.), *Coordinación educativa y cultural Centroamericana. Pedagogía y Formación Docente* (pp. 14-24). Editorama. S.A.
- Weber, M. (1904,1905/2004). "*La ética protestante y el espíritu del capitalismo*". Fondo de Cultura Económica.
- Wispé, L. (1987). Historia del concepto de empatía. En Eisenberg, N. & Strayer J. (Ed.) *Empatía y su desarrollo*. Cambridge University Press.
- Wolpe, J. (1958). *Psicoterapia por Inhibición recíproca*. Stanford university Press

- **Anexos**

Bien, en este apartado se presentan algunos ejercicios de respiración que pueden ser de utilidad para cada sesión.

- ❖ **Técnica de respiración abdominal**

¿Cómo se hace?

Con una mano en el pecho y otra en el abdomen, se invita a inhalar profundamente por la nariz, asegurándose que el diafragma (el pecho) se infle con aire suficiente para crear un ensanchamiento en los pulmones. Se puede realizar de 6 a 10 respiraciones lentas por minuto durante 10 minutos.

- ❖ **Técnica Nadi Shodhana o Respiración alternada por las fosas nasales.**

¿Cómo se hace?

Se invita a los participantes a tomar una postura sentados y cómoda, después se colocará el pulgar derecho en la fosa nasal derecha y se inhalará profundamente en 10 tiempos o contando 10 segundos a través de la fosa nasal izquierda. Al sentir el máximo de inhalación se colocará el pulgar izquierdo en la fosa nasal izquierda, luego se exhalará a través de la fosa nasal derecha de igual manera en 10 tiempos o contando en 10 segundos; este ejercicio se puede realizar de 2 a 3 repeticiones.

- ❖ **Respiración 4-7-8**

¿Cómo se hace?

Este ejercicio se puede realizar sentado o acostado. Se deberá colocar una mano sobre el abdomen y la otra sobre el pecho. Después se llevará a cabo una respiración profunda y lenta desde el abdomen, contando en silencio hasta 4 a medida que inhala. Luego se invita a contener la respiración y contar en silencio del 1 al 7. Posteriormente, se exhalará por completo a medida que se cuente en silencio

del 1 al 8; intentando sacar todo el aire para cuando se llegue a 8. Este ejercicio se puede repetir de 3 a 7 veces.

❖ Meditación guiada

¿Cómo se hace?

En primer lugar, es primordial estar en un espacio cómodo y libre de ruidos que nos puedan molestar. Debemos sentarnos y cerrar los ojos para empezar a visualizar situaciones o lugares que nos transmitan calma. Estas técnicas nos servirán para alejarnos mentalmente de los factores estresantes que rodean al adolescente.

Una vez visualizado aquello que nos transmite calma (una playa relajante, un bosque, un lago...) debemos mantener los ojos cerrados. Lentamente, podemos adentrarnos en esos lugares imaginarios, siguiendo una respiración pausada y prestando atención a nuestros sentimientos y emociones.

Podemos visualizar e imaginar la tranquilidad si estuviéramos realmente en ese lugar. Vernos de ese modo puede activar partes de la corteza cerebral que proporcionen relajación real. Para finalizar el ejercicio, debemos abrir los ojos lentamente y mantener la respiración calmada. Podemos llegar a observar cómo se mantiene el sentimiento de calma y el estrés sea disipado en cierto grado.

❖ Fuentes:

<https://espanol.kaiserpermanente.org/es/health-wellness/health-encyclopedia/he.manejo-del-estr%C3%A9s-ejercicios-de-respiraci%C3%B3n-para-relajaci%C3%B3n.uz2255>

<https://www.psyciencia.com/6-ejercicios-de-respiracion-para-relajarse/>

<https://www.psicologia-online.com/tecnicas-de-relajacion-para-adolescentes-99.html>

-En la sesión 3 se pueden apoyar de la siguiente sopa de letras:

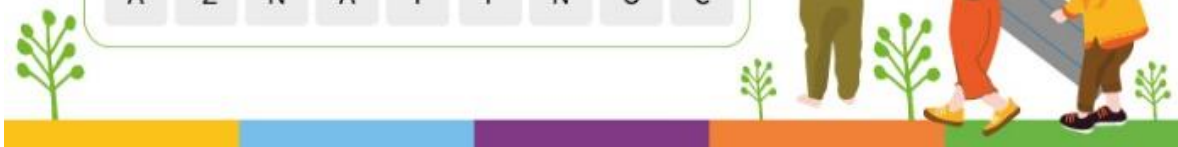
Palabras clave

en el proceso de construcción de la autonomía.

¡Encuéntralas en la sopa de letras!

A	W	A	Y	E	O	R	A	C
U	P	C	Ñ	X	B	U	I	O
T	R	O	P	P	H	T	C	T
O	E	M	Y	L	A	I	N	I
N	S	P	L	O	D	N	E	D
O	P	A	R	R	A	A	D	I
M	E	Ñ	O	A	D	S	N	A
I	T	A	D	R	I	D	E	N
A	O	R	A	K	R	E	P	I
O	D	A	D	I	U	C	E	D
R	E	Q	I	V	G	O	D	A
H	J	E	U	O	E	J	N	D
U	P	T	C	C	S	A	I	Q
M	O	T	I	V	A	R	L	A
A	Z	N	A	I	F	N	O	C

- Explorar
- Autonomía
- Independencia
- Seguridad
- Confianza
- Respeto
- Acompañar
- Cuidador
- Cotidianidad
- Rutinas de cuidado
- Apoyo
- Motivar



-Liga para sesión 3 para el video de “Las 7 competencias de la Autonomía emocional” que se encuentra en la plataforma de YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=tSKEVHEjli8>

-Link para sesión 4 <https://www.youtube.com/watch?v=RqdJpHGVXLE>_video “Una historia sobre la empatía. Episodio 8 A Mí Yo Adolescente: Empatía. Blanca Portillo.

-Liga para sesión 5, cortometraje <https://www.youtube.com/watch?v=k5t75efXObU> “Para todas las escuelas del mundo”.

❖ Fuente de dinámica “Mensajeros urbanos”:

Tiktik. (2022). @pongamoslo_a_prueba

-Link para sesión 6 <https://www.youtube.com/watch?v=Gb5Fp4BwcvQ>

video “La comunicación asertiva para niños”, a partir del minuto 1:50 --- 3:28

❖ Fuente de dinámica “La sombrilla de la Asertividad”:

<https://www.youtube.com/watch?v=NKhF7TkLdhU>

<https://www.youtube.com/watch?v=pg4wHGXnaoU>

▪ Glosario

Abulia: Falta de energía que padece alguien con depresión, ya que las actividades cotidianas que normalmente se hacen sin pensar se vuelven agotadoras.

Aceptación: Acción y convencimiento que implica aprobar lo que ha pasado con resignación y considerarlo como válido.

Actividad: Procede del vocablo latino *activitas*. Este término es fruto de la suma de tres componentes claramente diferenciados como son los siguientes: -"Actus", que puede traducirse como "llevado a cabo". -"-ivo", que se utiliza para indicar relación activa o pasiva. -El sufijo "-dad", que se emplea para indicar "calidad". Se trata de las acciones que desarrolla un individuo o una institución de manera cotidiana, como parte de sus obligaciones, tareas o funciones.

Acuerdo: Un acuerdo es una decisión tomada entre dos o más personas, asociaciones o entidades, como resultado de un proceso de negociación y deliberación sobre un asunto concreto. La palabra proviene del latín *accordare*, formado a su vez por la partícula *ad* o *ac*, que quiere decir 'asimilación'. La otra partícula latina que conforma el término es *cord*, que quiere decir 'corazón'. Por tanto, un acuerdo será la expresión de dos voluntades que determinan una serie de normas o acciones a respetar y ejecutar por las partes para el beneficio mutuo.

Afrontamiento: Conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas internas o externas que sean percibidas como excesivas para los recursos del sujeto.

Agorafobia: Miedo al espacio abierto y a sufrir un ataque de pánico en una situación en que la persona ve difícil escapar o le daría mucha vergüenza hacerlo.

Alegría: Es una emoción de agrado y amistosa que percibe una satisfacción que se produce en respuesta a un suceso percibido como positivo.

Amígdala: Determina la importancia emocional de la información sensorial y las reacciones fisiológicas y conductuales ante estímulos que implican agresividad, miedo o dolor.

Anhedónica: Es la incapacidad para sentir placer, incluso por las cosas que antes causaban la sensación de disfrute, es decir, lo que antes se ansiaba hacer, con el estado anhedónico hace que la actividad se sienta bastante tediosa.

Aprendizaje: Adquisición del conocimiento de algo por medio del estudio, el ejercicio o la experiencia, en especial de los conocimientos necesarios para aprender algún arte u oficio.

Autocontrol: Es la habilidad de dominar emociones, pensamientos, comportamientos y deseos en uno mismo. En definitiva, es la capacidad de no dejarnos llevar por los impulsos.

Autoculpabilidad: Es la sensación de percibir que hemos fallado ante alguna circunstancia, además cargar con la culpa ante el resultado de una acción desfavorable o que causo daño. Y a la vez nos hace sentir que, no hemos sido capaces de resolver algo que creíamos controlar o bien, nuestra respuesta ante la circunstancia provocó dolor a otros.

Bienestar: Estado de la persona cuyas condiciones físicas y mentales le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad.

Calidad: Conjunto de propiedades inherentes a una cosa que permite caracterizarla y valorarla con respecto a las restantes de su especie.

Carácter: Conjunto de rasgos o cualidades que indican la naturaleza propia de pensar y actuar de una persona. Es la manera en la que, ésta reacciona habitualmente frente a una situación.

Castigo: Es una técnica operante para reducir o eliminar conductas, que consiste en presentar estímulos aversivos o retirar estímulos positivos de forma contingente a la emisión de una conducta inadecuada.

Catastrofización: Es la tendencia a agravar o magnificar el riesgo o intensidad del dolor que se percibe, como una orientación emocional y cognitiva excesivamente negativa hacia el dolor (real o anticipado). Se trata de una estrategia de afrontamiento según la cual, ante una situación presente o futura, la persona sobregeneraliza o sobredimensiona las consecuencias negativas de dicha situación, independientemente de la probabilidad real de que esas consecuencias se produzcan o que lo hagan en ese grado. Dicho de otra manera, se trata de ponerse sistemáticamente en el peor de los escenarios posibles ante algo que ocurre o está por ocurrir.

Ciclotimia: Es un diagnóstico psiquiátrico con el cual se designa una alteración crónica del estado de ánimo que abarca múltiples periodos alternos de hipomanía, es decir, estados de depresión o de euforia considerados leves o moderados.

Coacción: Fuerza o violencia física o psíquica que se ejerce sobre una persona para obligarla a decir o hacer algo contra su voluntad.

Comorbilidad: Situación de padecer de dos o más enfermedades al mismo tiempo.

Compartir: Del latín *compartiri*, es la acción de distribuir, repartir o dividir algo en varias partes. De esta forma, es posible el disfrute en común de un determinado recurso o espacio. El hecho de compartir hace referencia a dar a otros un recurso o un espacio. En sentido estricto, hace referencia al disfrute simultáneo o uso alternativo de un bien finito.

Compulsión: Es un comportamiento impulsivo o propenso y exagerado de hacer una cosa, volviéndose repetitiva, obsesiva o adictiva. Además, de ser un indicador de una enfermedad subyacente cuando el ser impetuoso se vuelve excesivo y absorbente, interfiriendo en la vida cotidiana.

Conducta antisocial: Son conductas violentas y opositoras que tienen como objetivo la perturbación del orden social o la agresión a este. Infringiendo reglas sociales con actos y comportamientos categorizados como transgresiones, abusos, infracciones o delitos juzgados y sancionados tanto por la ley. También suelen presentarse comportamientos de ira y rabia continuas, no aceptando someterse a

las normas. Las personas antisociales tienen escasas habilidades sociales y dificultades a la hora de resolver problemas.

Cooperación: Se denomina el conjunto de acciones y esfuerzos que, conjuntamente con otro u otros individuos, realizamos con el objetivo de alcanzar una meta común. La palabra como tal proviene del latín *cooperatĭo, cooperatĭōnis*.

Coordinar: Disponer ordenadamente una serie de cosas de acuerdo con un método o sistema determinado.

Culpa: Es la responsabilidad o causa de un suceso o de una acción negativa o perjudicial, que se atribuye a una persona o a una cosa.

Currículum: Se denomina este concepto al desarrollo de los programas o planes de estudios de una institución educativa, para estructurar, fundamentar, determinar y proyectar los contenidos, materiales, objetivos, técnicas y metodologías a ser implementados en el proceso enseñanza-aprendizaje, así como la manera en que serán evaluados, todo ello en el marco de la filosofía pedagógica adoptada por la institución en cuestión, y orientada a la formación y educación de un tipo de individuo social, con ciertos conocimientos y valores inculcados.

Deficiencia: Es una falla o un desperfecto, el término que proviene del vocablo latino *deficientia*, también puede referirse a la carencia de una cierta propiedad que es característica de algo.

Dicente: Está formada por raíces latinas y significa “estudiante”. Sus componentes léxicos son *discere* (aprender), más el sufijo *-nt* (participio presente, el que hace la acción).

Didáctica: Parte de la pedagogía que estudia las técnicas y métodos de enseñanza.

Dificultad: Proviene del término latino *difficultas*. El concepto hace referencia al problema, brete o aprieto que surge cuando una persona intenta lograr algo. Las dificultades, por lo tanto, son inconvenientes o barreras que hay que superar para conseguir un determinado objetivo.

Diseño: Proceso de planificación de actividades, métodos u objetivos representados mediante un proyecto a ejecutar, puede ser llamado diseño.

Docente: Se llama docente a la persona que ejerce la docencia, es decir, que cumple con la labor de enseñar. También se refiere a aquello que se relaciona con la enseñanza. La palabra proviene del latín, y es el participio del presente de “docēre”, que significa 'enseñar'. Este término a su vez proviene de “decet”, que significa ‘conveniente o apropiado’. De hecho, “docēre” deriva también la palabra doctrina y sus términos derivados. Así, docente es el que forma apropiadamente a alguien.

Enseñanza: Es la acción y efecto de enseñar (instruir, adoctrinar y amaestrar con reglas o preceptos). Se trata del sistema y método de dar instrucción, formado por el conjunto de conocimientos, principios e ideas que se enseñan a alguien.

Envidia: Es el sentimiento de pesar ante el bien que posee otra persona, es decir, el desagrado o molestia producidos en alguien ante el bien ajeno. Procede del latín *invidia*, que deriva de *invidere* (*in-*, hacia dentro y *videre*, ver). Así, se asocia a mal de ojo y mirar mal.

Escuchar: El vocablo escuchar significa poner atención o aplicar el oído para oír [algo o a alguien]. Por tanto, la acción de escuchar es voluntaria e implica intención por parte del sujeto, a diferencia de oír, que significa, sin más, percibir por el oído [un sonido] o lo que [alguien] dice.

Estrategia: Es un plan para dirigir un asunto. Una estrategia se compone de una serie de acciones planificadas que ayudan a tomar decisiones y a conseguir los mejores resultados posibles. La estrategia está orientada a alcanzar un objetivo siguiendo una pauta de actuación.

Estrés: Es lo que el organismo siente ante la presión del mundo exterior o del interior de uno mismo. Es una reacción normal en la vida de las personas de cualquier edad.

Estudio: Es el esfuerzo que realizan las personas para desarrollar destrezas y capacidades intelectuales incorporando, analizando y desarrollando conocimientos mediante diversas técnicas de estudio.

Evaluación: La palabra como tal deriva de evaluar, que a su vez proviene del francés *évaluer*, que significa 'determinar el valor de algo'. En este sentido, una evaluación es un juicio cuya finalidad es establecer, tomando en consideración un conjunto de criterios o normas, el valor, la importancia o el significado de algo.

Examen: Es una prueba que se hace para comprobar los conocimientos que posee una persona sobre una determinada cuestión.

Excluir: Del latín *exclusio*, exclusión es la acción y efecto de excluir (quitar a alguien o algo de un lugar, descartar, rechazar, negar posibilidades).

Felicidad: Es un estado emocional con la sensación de bienestar y realización que experimentamos cuando alcanzamos nuestras metas, deseos y propósitos; es un momento duradero de satisfacción, donde no hay necesidades que apremien, ni sufrimientos que atormenten y se asocia a una condición subjetiva y relativa.

Formación: Nivel de conocimientos que una persona posee sobre una determinada materia.

Frustración: Experiencia emocional desagradable, inducida por la retirada de recompensas y produce tristeza, decepción y rabia. También implica una desorganización de la conducta provocando reaccionar de forma incontrolada.

Hipomanía: Es definida como un estado de exaltación que se caracteriza por una disminución de la necesidad de dormir, un nivel alto de energía, la aceleración del metabolismo, hiperactividad y/o irritabilidad y aumento de la actividad psicomotora.

Hormona glucocorticoide: Pertenece a la familia de los corticosteroides que participan en la regulación del metabolismo de carbohidratos favoreciendo la gluconeogénesis y la glucogenólisis, poseen además actividad inmunosupresora. Su acción reguladora se extiende también al metabolismo intermedio de grasas y proteínas. Los glucocorticoides se producen principalmente en la corteza suprarrenal de los seres humanos y son el cortisol, la cortisona y la corticosterona. Por cierto, el cortisol es el glucocorticoide más importante en el ser humano.

Impulso: Del latín *impulsus*, el término hace referencia a la acción y efecto de incitar, estimular, dar empuje. También es la sugestión e instigación para realizar algo, atribuyéndose el deseo que lleva a realizarlo de manera intempestiva y sin reflexión.

Inquietud: Emanada del latín *inquietudo* que se encuentra conformada por tres partes diferenciadas: por el prefijo *in-* que es equivalente a *sin*. Por el verbo *quiescere*, que puede traducirse como *reposar*. Y por el sufijo *-tud*, que viene a referirse a una cualidad, por lo tanto, es la falta de quietud. Además, el término se utiliza para nombrar a la conmoción, el alboroto, el desasosiego o la desazón. Puede entenderse como un estado de nerviosismo que se produce ante una determinada situación. La persona que está inquieta no tiene paz interior ni puede relajarse, ya que hay algo que le genera preocupación, por la excitación extrema de nerviosismo que experimenta por distintas circunstancias.

Interdisciplina: Es la posibilidad de no solamente pensar y trabajar en una sola línea, sino conjugar diferentes disciplinas, entender al “otro”, tener la capacidad de entender sus metodologías y maneras de pensar con un lenguaje en común para resolver problemas que no se podrían resolver de otra manera, sino con la conjunción de distintas áreas y, por tanto, las soluciones son distintas.

Investigación: Es un proceso intelectual y experimental que comprende un conjunto de métodos aplicados de modo sistemático, con la finalidad de indagar sobre un asunto o tema, así como de ampliar o desarrollar su conocimiento, sea este de interés científico, humanístico, social o tecnológico.

Juicio: El término proviene del latín *iudicium*, el cual tiene diversos usos. Se trata, por ejemplo, de la facultad del alma que permite distinguir entre el bien y el mal o entre lo verdadero y lo falso. También se considera una opinión, un dictamen o un parecer. Además, es un estado de sana razón que se opone a la locura o al delirio.

Maltrato: El término emana del latín conformado por la suma de tres partes latinas: *male*, que es sinónimo de *mal*, el verbo *tratare*, que se puede traducir como *tratar* y el sufijo *-tro*, que es equivalente a *recibir la acción*. Por lo tanto, es la acción y efecto de tratar mal a una persona incluso a cualquier ser vivo, menoscabarlo, sofocarlo, causarle daño. El concepto está vinculado a una forma de agresión en el marco de una relación.

Manifobia: Miedo a la locura.

Melancolía: Proviene del latín *melancholia*, y esta a su vez del griego *μελαγχολία* (melancholía), que significa *bilis negra* o *atrabilis*. Además, es un sentimiento caracterizado por un estado de profunda tristeza, que se manifiesta en los individuos como desánimo, abatimiento y apatía ante las cosas y ante la vida. En este sentido, supone una tendencia hacia los pensamientos tristes y pesimistas, una permanente sensación de minusvalía y una fijación constante en las carencias propias, así como la pérdida del interés por los asuntos afectivos.

Método: Es un modo, manera o forma de realizar algo de forma sistemática, organizada y/o estructurada. Hace referencia a una técnica o conjunto de tareas para desarrollar una tarea.

Metodología: Conjunto de métodos que se siguen en una investigación científica, un estudio o una exposición doctrinal.

Miedo: Es un estado emocional que surge en respuesta de la consciencia ante una situación de peligro. Haciendo referencia al sentido de desconfianza de que pueda ocurrir algo malo. Por lo cual, es un mecanismo de defensa, cognitivo y fisiológico

que, permite al ser vivo mantenerse alejado o a la defensiva y asegurar su supervivencia ante un eventual peligro. En referencia a este punto, se puede afirmar que el miedo es necesario y hasta positivo porque prepara al organismo a reaccionar ante situaciones que requieren una activación neuronal superior a la de otros eventos.

Moldeamiento: Es un tipo de aprendizaje que se basa en la imitación de la conducta ejecutada por un modelo, normalmente otra persona. Este proceso sucede de forma cotidiana y puede utilizarse como técnica terapéutica para facilitar la adquisición y la modificación de comportamientos. El término tiene un significado similar a los de *imitación*, *aprendizaje social*, *aprendizaje observacional* y *aprendizaje vicario*. Así pues, se destaca el hecho de que exista un modelo a imitar, *aprendizaje social* que es un concepto amplio que pone el acento en el papel de este proceso en la socialización, y *aprendizaje vicario* que quiere decir que, las consecuencias de la conducta del modelo son aprendidas por el observador.

Multidisciplinario: Involucra o abarca diferentes disciplinas, pero cada disciplina mantiene sus preceptos y métodos.

Negación: Se trata de ignorar las realidades desagradables y así no enfrentarse a ellas.

Optimismo: Se conoce como la actitud o tendencia de ver y juzgar las cosas en su aspecto positivo o más favorable. La palabra es de origen latín *optimuus* que significa muy bueno o buenísimo. Como tal, el optimismo es una actitud que permite valorar positivamente cada circunstancia que vive el sujeto, por lo que permite afrontar los obstáculos con ánimo y perseverancia.

Orden: Manera de estar colocadas las cosas o las personas en el espacio o de sucederse los hechos en el tiempo, según un determinado criterio o una determinada norma.

Organización: Forma como se dispone un sistema para lograr los resultados deseados. Convenio sistemático entre personas para lograr algún propósito específico. Etimológicamente, la palabra organización es de origen

griego "*organon*", que significa instrumento, utensilio, órgano o aquello con lo que se trabaja.

Planeación educativa: es el estudio, identificación y establecimiento de pautas de actuación para desarrollar un programa educativo. Planificar supone el análisis de distintos elementos de la realidad educativa como los objetivos, los contenidos, la metodología, la temporalización, los recursos humanos y materiales y la evaluación.

Planeamiento: Se denomina como el proceso metódico que se diseña con la misión de lograr un objetivo, poniéndolo en términos más simples, esto implica la elaboración de un plan que nos permitirá llegar a la concreción de un fin propuesto.

Prevención: Preparación y disposición de ser precavido y que se hace anticipadamente para evitar un riesgo o ejecutar algo. También se hace alusión a la provisión de mantenimiento que sirve para un fin.

Programa educativo: Es un documento en el cual contiene el proceso pedagógico que los docentes deben de cumplir durante el año escolar, el programa establece los contenidos, las actividades y los objetivos que deben de cumplir los docentes con respecto a sus alumnos. Es de destacar, que el programa educativo posee temas obligatorios establecidos por el Estado.

Psicosis: Es un trastorno que se caracteriza por la alteración de la percepción de la realidad, es decir, las personas que sufren este trastorno perciben durante un periodo de tiempo una realidad alterada que, no es la que el resto de las personas viven pero que ellos mismos la creen cierta. La sensación de irrealidad les genera angustia y nerviosismo y les hace mostrarse vigilantes hacia todo lo que les rodea llegando en algunos casos al aislamiento emocional y social.

Psicoterapia: Es un tratamiento de colaboración basado en la relación entre una persona y el psicólogo. Como su base fundamental es el diálogo, proporciona un ambiente de apoyo que le permite hablar abiertamente con alguien objetivo, neutral e imparcial. La persona y el psicólogo trabajan juntos para identificar y cambiar los patrones de pensamiento y comportamiento que impiden sentirse bien. Al concluir

el tratamiento, no sólo se resuelve el problema por el cual llego a la consulta, sino que, además, se habrá aprendido nuevas destrezas para enfrentar con mayor efectividad cualquier desafío que pueda surgir en el futuro.

Rabia: Es una de las emociones que más energía moviliza en la persona, no es única del ser humano, los animales también la sienten, y tiene como base la misma función: protegernos. Nos ayuda a defendernos, cortar malas relaciones, parar las agresiones, movilizar nuestra energía. Tiene en nosotros también una función social, buscando el equilibrio en las relaciones y el sentido de justicia. Es una emoción sana, que busca la verdad y percibe la realidad en el momento presente. Cuando la usamos anticipando el futuro o anclada en el pasado, no nos ayudará y se convierte en un lastre para nosotros.

Reevaluación positiva: Son las estrategias de afrontamiento a las respuestas de las personas encaminadas a manejar los problemas o la adversidad.

Refocalización positiva: Hace alusión a enfocarse de manera positiva ante los avatares de la vida, analizando la realidad de lo que ha ocurrido en una balanza. Pensar en los pros y contras, qué podemos aprender tanto en sentido positivo como negativo y en enfocarnos en qué está en mis manos en cuanto a participar en el cambio de esa situación si es posible.

Relajación: Del latín *relaxatio*, relajación es la acción y efecto de relajar o relajarse (aflojar, ablandar, distraer el ánimo con algún descanso). La relajación, por lo tanto, está asociada a reducir la tensión física y mental.

Reminiscencia: El término se asocia a los recuerdos imprecisos de un hecho o imagen del pasado o sueños que viene a la memoria.

Represión: Es un proceso en el cual una fuerza psíquica se opone a la expresión de un deseo en la conciencia denominado esfuerzo de desalojo. Esto consiste en alejar de la conciencia todo aquello que nos resulte penoso, doloroso o triste rechazándolo, aunque nunca del todo ya que queda en el inconsciente.

Rumiación: Son pensamientos que tenemos de forma repetitiva y obsesiva que no permiten tranquilidad. En este sentido, la mente se queda enganchada en algo real o imaginario que, en suma, produce estrés y malestar.

Sufrimiento: Es el padecimiento, la pena o el dolor que experimenta un ser vivo. Se trata de una sensación, consciente o inconsciente, que aparece reflejada en padecimiento, agotamiento o infelicidad.

Tanatofobia: Miedo a morir o miedo a la muerte.

Temperamento: Es la peculiaridad e intensidad individual de los afectos psíquicos y de la estructura dominante de humor y motivación. El término proviene del latín *temperamentum que quiere decir* medida. Es la manera natural con que un ser humano interactúa con el entorno. Puede ser hereditario y no influyen factores externos (solo si esos estímulos fuesen demasiado fuertes y constantes); es la capa instintivo-afectiva de la personalidad, sobre la cual la inteligencia y la voluntad modelarán el carácter (en el cual sí influye el ambiente); ocupa también la habilidad para adaptarse, el estado de ánimo, la intensidad, el nivel de actividad, la accesibilidad, y la regularidad; el temperamento es la naturaleza general de la personalidad de un individuo, basada las características del tipo de sistema nervioso. El temperamento está relacionado con la influencia endocrina (que se debe a los genes, y que se manifiesta en determinados rasgos físicos y psicológicos).

Temple: Capacidad de una persona para enfrentarse con serenidad a situaciones difíciles o dolorosas.

Terapia cognitiva-conductual: Es una forma de tratamiento psicológico orientada a la acción en la que el terapeuta y el paciente trabajan en equipo para identificar y resolver problemas. La Terapia Cognitivo-conductual asume que los patrones de pensamiento mal adaptativos o erróneos causan un comportamiento desadaptativo (comportamiento contraproducente que interfiere con la vida diaria) y emociones negativas. Los terapeutas ayudan a los pacientes a superar sus dificultades a través

de un tratamiento enfocado en la modificación de patrones de pensamiento, de modo que se obtenga la modificación del comportamiento y el estado emocional.

Toma de perspectiva: Se define como la capacidad cognitiva para asumir el punto de vista de otro individuo. Es la habilidad que exhibimos cuando anticipamos la conducta y reacciones de otros, y permite imaginar cómo los otros perciben una situación, piensan o experimentan emocionalmente sus propias vidas.

Trabajo escolar: Denominado según el país o las circunstancias, como tarea escolar o deberes. Es el trabajo que se asigna a los estudiantes por parte de sus profesores y que se indica para que sea completado, en su caso, fuera del aula y de la jornada escolar, en el entorno doméstico, con o sin ayuda de la familia o de otros supervisores.

Transdisciplinario: Es un proceso según el cual los límites de las disciplinas individuales se trascienden para tratar problemas desde perspectivas múltiples con vista a generar conocimiento emergente.

Unidad: Propiedad que tienen las cosas de no poder dividirse ni fragmentarse sin alterarse o destruirse.

Valor: Cualidad o conjunto de cualidades por las que una persona o cosa es apreciada o bien considerada.

Vergüenza: Proviene del latín *verecundia*, es la turbación del ánimo que se produce por una falta cometida o por alguna acción humillante y deshonrosa, ya sea propia o ajena. Este sentimiento suele encender el color del rostro, dejando en evidencia a aquel que lo padece. También suele estar asociada a la timidez que lleva a no querer mostrar en público ciertas facetas de la personalidad o incluso el cuerpo.