



Universidad Pedagógica Nacional

Unidad Ajusco

Licenciatura en Psicología Educativa

**“Taller para promover herramientas de educación emocional en estudiantes
universitarios”**

Proyecto de tesis en la modalidad de

Informe de intervención profesional

Para obtener el título de

Licenciada en Psicología Educativa

Presenta:

Nabile Gabriela Gutiérrez Mendoza

Asesora:

Mtra. Maricela Guadalupe Vélez Espinosa

Ciudad de México, agosto, 2022

Agradecimientos

Cuando pienso en las cosas, personas, acciones, vivencias que han hecho esto posible me vienen a la mente algunos rostros y recuerdos cargados de emociones, fue difícil elegir solo a unos pocos y pido una disculpa a aquellas personas que no pondré a continuación pero de igual manera agradezco sus aportaciones.

Papá:

No sé exactamente cómo ni cuándo me compartiste tu amor por la enseñanza, las matemáticas y la escuela pero gracias a ti nunca estuvo en mis planes dejar a medias mi educación formal y menos la elaboración de la tesis. Eres una de las personas más inteligentes que conozco, ejerces tantas profesiones tan diferentes y admiro mucho eso de ti. Eres proactivo, autodidacta, creativo, espontáneo, eres un ejemplo a seguir. Te veo, te admiro y aprendo.

Mamá:

Desde mis primeros años en instituciones educativas me inculcaste la constancia y ganas que se necesitan para querer ir a la escuela todos los días y eso perduró hasta mis últimos días en la Universidad Pedagógica Nacional. Gracias a ti soy una persona que se reeduca emocionalmente todos los días. Gracias madre por siempre recordarme que soy una guerrera, una mujer capaz de cumplir lo que me propongo. Gracias por ser una gran mujer y educarme como tal.

Sócrates:

Gracias por ser un ejemplo a seguir, gracias por ser inspiración y motivarme en este camino tan complicado que fue la universidad y realizar una tesis; como dirías “Era esa” y bueno, aquí está. Se logró, hermano.

Maestra Maricela:

Gracias especialmente a la Maestra Maricela por usted fue que conocí este tema aún recuerdo esa charla en la que me habló del inicio de este proyecto y desde ese momento me apasioné por mi tema de tesis. Gracias por acompañarme en este largo camino, por enseñarme, guiarme y corregirme.

Mauricio:

Una vez me dijiste: “No importa lo que haya vivido o aprendido en la UPN lo mejor fue conocerte”, coincido contigo. Te dedico el capítulo de adultez temprana porque fue el más sencillo y rápido de realizar todo gracias a tu aportación. Gracias Mau por todas esas veces que tuvimos alguna charla en la que cuestionabas el tema de mi tesis y debatimos, me dejaron grandes aportaciones que están plasmadas en mis capítulos y sobre todo gracias por el montón de artículos, libros y videos que me compartiste.

Cristina:

Por acompañarme en este proceso, por esas charlas en escaleritas donde hablábamos de lo complicado de nuestros proyectos, por las mejores catarsis en donde queríamos tirar la toalla, eso y más te agradezco. Eres la mejor confidente, la más leal y empática. Gracias por esas palabras de aliento cuando era un juez muy duro conmigo.

Índice

Introducción.....	6
1 Emociones.....	11
1.1 Definición de Emociones.....	11
1.2 Clasificación de las emociones.	17
1.3 El cerebro y las emociones	25
1.4 Estudios de las emociones en la psicología y en la educación.	34
2. Enfoque teórico sobre el estudio de las emociones	39
2.1 Peter Salovey y John Mayer	39
2.2 Teoría de James	44
2.3 Teoría desde la perspectiva sociológica.....	45
2.4 Teoría desde la perspectiva de Bisquerra.....	49
2.5 Teoría desde la perspectiva de Daniel Goleman	51
3. Educación emocional	59
3.1 Definición de educación emocional.....	59
3.2 Programas de intervención de AE	62
3.3 Competencias de la alfabetización emocional.....	71
4. Desarrollo e inteligencia emocional en jóvenes universitarios	79
4.1 Desarrollo socioemocional en el estudio de adultez temprana.	79
4.2 Estudios de educación emocional en estudiantes universitarios.....	91
5. Metodología.....	94

5.1. Identificación de necesidades	94
5.2. Escenario.....	106
5.3. Participantes	106
5.4. Instrumentos.....	107
5.5 Procedimiento.....	108
6. Diseño de la intervención	110
6.1. Objetivo Generales y específicos.....	110
6.2. Implementación del taller.....	111
6.3. Seguimiento y evaluación.....	111
6.4 Resultados.....	112
6.5 Conclusiones	119
Referencias.....	126
Anexos.....	134

Introducción

En la presente investigación se abordará el tema de las emociones, la educación emocional, diferentes enfoques teóricos que hablan de las emociones y el desarrollo de la educación emocional en jóvenes que están en la adultez temprana, etapa en la que se encuentran los participantes de esta investigación.

Durante mucho tiempo la educación formal se ha centrado en proporcionar habilidades intelectuales necesarias para la vida profesional, pero no es frecuente que la enseñanza sea integral y que incluya el desarrollo de habilidades emocionales. En la escuela tradicional hay énfasis en favorecer el desarrollo motor y cognitivo dejando de lado el campo formativo de las emociones. Aunque en los últimos años ha estado presente este campo en los planes y programas de la Secretaría de Educación Pública (2018) aún no es constante la práctica de este campo.

Día a día se experimentan diversas emociones: cuando hay enojo, cuando algo no se puede obtener o se reprueba alguna materia en la escuela, etc. Pero, ¿Qué se puede hacer para lidiar con esas emociones cuando se experimentan? ¿Qué o quién proporcionan herramientas necesarias para hacerlo? Mejor aún, ¿qué pasa en el contexto escolar con los estudiantes cuando se encuentran inestables emocionalmente y no tienen la forma de saber trabajar con las emociones que están sintiendo? ¿Los profesionales de la educación pueden ayudar a un alumno a saber lo que está sintiendo o saber nombrar la emoción que está experimentando?

Sentir una emoción implica una serie de reacciones conductuales, corporales, neuronales y es necesario conocerlas y experimentarlas de manera consciente, es por ello que la propuesta de este trabajo es implementar un taller que ayude a los jóvenes a lidiar y reconocer lo que sienten, diferenciar entre una emoción y otra, aprender a regularse, tener autocontrol e identificar conductas disruptivas que puede desencadenar una emoción.

Si bien es cierto que hay diferentes formas de trabajar las emociones, ya sea con estrategias, técnicas, actividades, juegos o competencias, incluso en uno de los apartados se mencionaran algunos programas con los que se han trabajado las emociones pero para este trabajo se consideró la opción de las competencias debido a la utilidad que tienen para desarrollar destrezas, conocimientos, aptitudes para afrontar las diferentes situaciones que experimentan en el cual están involucradas las emociones. También el programa con el que se trabajará está basado en 5 competencias que se desean desarrollar con la población elegida.

Las competencias socioemocionales proporcionan a las personas un conjunto de destrezas, conocimientos y aptitudes necesarias para trabajar eficazmente las emociones.

Hay varias formas y conceptos con los que se pueden trabajar las competencias: técnicas, estrategias, actividades, juegos pero el hecho de que autores como Bisquerra personaje importante en la descripción e implementación de competencias incluso creador de un modelo propio de competencias emociones hable de ellas y las promueva, que autoras como Alba Castro haya desarrollado un programa basado en competencias, o instituciones como la ANUIES hagan énfasis en la importancia de trabajarlas han contribuido en que las quiera trabajar.

Al investigar sobre diferentes formas de promover la educación emocional fue evidente que en las competencias siempre estaban inmersas otras técnicas, estrategias, dinámicas sin embargo estas eran muy limitadas en comparación a las competencias emocionales.

A partir de la recopilación de diferentes competencias se trabajará con 5 competencias de alfabetización emocional de la doctora Alba Castro en su Programa Alfabetización Emocional (PAE) las cuales son: Vocabulario emocional, con lo que se trabajará en diversas palabras para expresar las experiencias afectivas.

Como se explicará en párrafos posteriores la primera competencia es vocabulario emocional la cual a partir de la detección de necesidades se notó que los sujetos no cuentan con palabras para expresar lo que estaban sintiendo. La siguiente competencia, conciencia emocional se veía deficiente en el momento de preguntar si sabían la diferencia entre emoción, sentimiento o estado de ánimo.

Conciencia corporal emocional es otra competencia importante si bien es cierto que esta no era tan evidente la necesidad de trabajar es cierto que si no tenían el vocabulario emocional pero sí tenían reacciones corporales que estas las desencadenaban era importante hacerles saber la relación que tienen lo que sienten y las sensaciones corporales con cada emoción. La cuarta competencia que es expresión emocional se debía trabajar con ayuda del vocabulario que se trabajó previamente, saber la relación entre una emoción y las sensaciones fisiológicas ahora el sujeto debía expresar y comunicar como se sienten. Por último es muy importante para este programa la competencia de la empatía la cual haría que los participantes fueran capaces de identificar sus emociones, sensaciones y expresiones emocionales con las de los demás.

La finalidad de la propuesta es desarrollar competencias emocionales y proporcionar las herramientas necesarias que contribuyan a un mejor bienestar personal y social así como promover la educación emocional en el aula, facilitando estrategias tanto para el alumnado como para los futuros docentes egresados de Universidad Pedagógica Nacional, lugar donde se realizó la intervención.

Se consideró relevante trabajar con esta población debido a que a partir de la detección de necesidades que se realizó fue evidente que con los jóvenes universitarios existen dificultades para manejar sus emociones y enfrentar problemas derivados de diversas situaciones como, la terminación de una relación sentimental, peleas con seres queridos, vivir lejos de la familia, la pérdida del empleo y el divorcio de sus padres, entre otros.

Si bien es cierto que trabajar la educación emocional en edad temprana ayuda a tener personas emocionalmente armónicas, también es cierto que hoy nuestras

estadísticas muestran que los jóvenes presentan comportamientos y problemáticas como la violencia, baja autoestima, depresión, estrés y suicidio que están inmersos en comportamientos de riesgo, que en el fondo los llevan a un desequilibrio emocional por lo que se necesita la adquisición de competencias básicas para la vida (Bisquerra, 2003; Villalobos, 2009).

El objetivo de este trabajo será favorecer y fortalecer la educación emocional en los estudiantes de educación superior mediante un Programa de Alfabetización Emocional. Las competencias que se trabajaron en este programa fueron Vocabulario emocional, Conciencia emocional, Conciencia corporal emocional, Expresión emocional y Empatía.

Los instrumentos que se utilizaran fueron dos: 1) El instrumento de alfabetización emocional (Alva y González 2009), con una escala tipo Likert de 5 opciones de respuesta (de totalmente de acuerdo a nada de acuerdo); El cuestionario es de auto aplicación y consta de 17 ítems.

2) El cuestionario TMMS está conformado por 24 ítems (*Spanish Modified Version of the Trait Meta-Mood Scale*) (Fernandez-Berrocal, Extremera y Ramos 2004) la cuál es una versión adaptada de la escala Trait Meta Mood Scale (TMMS-48) de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995), con una escala de tipo likert de 5 opciones de totalmente de acuerdo a nada de acuerdo. Oliva, et al. (2011).

Estos instrumentos se aplicarán con la finalidad de medir las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras emociones, así como de nuestra capacidad para regularlas. El instrumento de Alva y González (2009), estudia las competencias emocionales, la cual es definida por los autores como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y aptitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia.

Las competencias que abarca el instrumento son: vocabulario emocional, la cual señala

el conocimiento y habilidades para emplear palabras que nombren y definan las emociones y sentimientos que están experimentando. Otra competencia es conciencia emocional la cual está presente en aquellos momentos cuando se percibe una emoción o un sentimiento y nuestro cuerpo desencadena una serie de reacciones físicas y emocionales. La tercer competencia es conciencia corporal emocional es la capacidad para reconocer las manifestaciones corporales, parciales o sonidos y ruidos que son provocados por las emociones y los sentimientos tanto de uno mismo como de los demás. La cuarta competencia emocional es expresión corporal que tiene la habilidad de emplear todos los recursos verbales no verbales y para verbales para modular, mostrar, explicar, comunicar y manifestar a los demás como nos sentimos. La última competencia es la empatía la cual se refiere a la capacidad de identificarse con alguien más, entender lo que otros u otras están sintiendo.

El cuestionario TMMS 24 consta de tres dimensiones claves de la inteligencia emocional intrapersonal: atención a los propios sentimientos la cual refiere a la capacidad para sentir y expresar las propias emociones de forma adecuada, claridad emocional, esta dimensión evalúa la percepción que se tiene sobre la comprensión de los propios estados emocionales y reparación de las propias emociones mide la capacidad percibida para regular los propios estados emocionales de forma correcta.

Existen investigaciones y programas para trabajar las emociones desde diferentes perspectivas y encuadres. La propuesta que se presenta abordará de manera sustancial las competencias que se han considerado más viables a desarrollar en el individuo.

El trabajo está integrado por cinco capítulos. En el primer capítulo se hará mención de las emociones, su definición, clasificaciones de las emociones y como estas influyen en el cerebro. En el segundo capítulo se presenta un recorrido de las emociones desde diferentes teorías. Abarcar la educación emocional, programas de alfabetización emocional y competencias emocionales es parte del tercer capítulo y en el cuarto capítulo se muestra cómo es que el desarrollo socioemocional se presenta en la adultez temprana. La metodología será parte del quinto capítulo parte del quinto capítulo, resultados y conclusiones estarán en el capítulo 6.

1 Emociones

1.1 Definición de Emociones

Schmidt (1985) menciona que las emociones son las que mueven el alma e influyen sobre las reacciones sensoriales y el comportamiento humano. Aunque no concuerdo con relacionar el alma con este tema, sin embargo, en las emociones las reacciones sensoriales y el comportamiento humano sí es parte fundamental al expresar y sentir una emoción.

Thondike en el año (1920) en un artículo publicado llamado “La inteligencia y sus usos” rescatado de Molero, Saiz y Esteban (1998) conceptualiza tres tipos de inteligencia: abstracta, mecánica e inteligencia social aunando a esta última con las emociones, definiéndola como la habilidad para entender y manejar sabiamente las relaciones humanas siendo este autor el primero en agregar el componente social al término de inteligencia.

El concepto definido de las emociones no surge de la noche a la mañana, mucho tiempo se habló de la inteligencia, de los tipos de inteligencias relacionados con las relaciones sociales, es decir con las relaciones interpersonales y las intrapersonales también; de ahí surgió la necesidad de algo que fuera enfocado a lo que sentían, experimentaban las personas.

En 1822 con los estudios de Galton según Molero, C., Saiz, E. y Esteban, C., se interesó por las diferencias que existían entre los sujetos diferencias de tipo morales e intelectuales por realizar la medición de estas por medio de test, escalas o cuestionarios. Gardner (1983) se interesaba por otras capacidades que tiene los sujetos que también están relacionados con el coeficiente intelectual rescatado de Molero, C., Saiz, E. y Esteban, C., (1998), Meyer y Salovey introducen el término inteligencia emocional por

primera vez en el año de 1990. Es hasta hace pocos años que el término inteligencia emocional se ha popularizado con las aportaciones de Goleman quien llamó la atención con este tema en el año de 1995.

Aportación importante para el concepto de las emociones las que hace Bisquerra (2009) poniendo énfasis en el uso adecuado de los conceptos: emoción y emociones, encontrado una variación entre estos, refiriéndose a la emoción desde lo singular como el concepto genérico que incluye diversos fenómenos y desde lo plural al conjunto de emociones como tristeza, ira, alegría etc.

Según Yankovic (2011) en su escrito "Emociones, sentimientos, afecto: El desarrollo emocional" menciona que las emociones son una reacción inmediata de las personas en situaciones agradables o desagradables, en la que se prepara a la persona para reaccionar en una situación de alarma y poder enfrentar dicho suceso. También menciona que la emoción es una respuesta del individuo de manera interna que proporciona las herramientas necesarias para sobrevivir a una situación en la cual están involucradas las reacciones fisiológicas las cuales preparan al organismo para la situación en la que tenga que reaccionar.

Me parece muy importante y acertada la definición de Yankovic (2011) porque menciona que las emociones son respuesta internas que van a preparar al sujeto para enfrentar una situación y con preparar se puede referir a las reacciones fisiológicas que sufre el cuerpo en ese momento, como lo menciona Ocampo (2012) en su libro *Cómo desarrollar la inteligencia emocional en la escuela primaria*. Existen diferentes emociones que se experimentan y cada una conlleva una reacción fisiológica, si sentimos asombro las pupilas se dilatan con lo cual se percibe más luz y mayores estímulos visuales, cuando se está dentro de una situación de peligro el cuerpo comienza a bombear más sangre lo cual causa que se pueda correr más rápido, grandes distancias o cargar mayor peso del que se podría en una momento más tranquilo o incluso agarrar un arma pero es este bombeo de sangre mayor al regular el que también puede hacer que el sujeto se quede paralizado, que sus extremidades se queden inmóviles.

Las reacciones fisiológicas que se mencionaron anteriormente también pueden conocerse como reacciones emocionales, las cuales están incluidas sensaciones, respuestas fisiológicas o comportamientos. Estas pueden tener una intensidad leve o excesiva y hacer que las personas logren desarrollar medidas de afrontamiento asertivas con el fin de adaptarse a ese nuevo entorno, según Bertomeu (2019). Estos patrones han sido aprendidos conforme se han experimentado ciertas vivencias emocionales. Y son estos patrones los que tienen la finalidad de asegurar el bienestar de las personas, evitando riesgos y junto con las emociones nos sirven para aprender a relacionarnos con los demás y saber actuar, nos ayudan a tomar decisiones, entender a la otra persona a nosotros mismos y a nuestras interacciones, esa es parte de su utilidad en la vida de los seres humanos.

Identificar de manera correcta nuestras emociones ayuda a aprender, interpretar los sentimientos de los demás y a evitar actuar de manera impulsiva. Nos ayuda aprender de nuestras vivencias. Conforme el cerebro almacena experiencias registra lo que sucedió y lo que sentimos y al recordar la vivencia recordaremos la sensación.

A continuación se mencionan algunos ejemplos con los que se podrán dar cuenta de la utilidad de las emociones en nuestra vida y como todo el tiempo, aunque no sea de manera consciente, estamos experimentando una emoción. Por ejemplo, cuando un niño de se acerca a un recipiente caliente cuando recuerde esta vivencia recordara el malestar y aprenderá a no acercarse a la cuchara caliente.

Interpretar las emociones y reacciones fisiológicas ayuda a relacionarse con los demás por ejemplo si ves a un conocido que se le ven los ojos rojos, su comportamiento es introvertido, cohibido, la mirada hacia otros lugares que no es tu rostro puedes entender que lo que está platicando lo está poniendo triste, melancólico y podrás darle el apoyo que está necesitando aunque no haya verbalizado nada todo fue con ayuda de interpretar los sentimientos de los demás.

Otra utilidad de las emociones es a la hora de actuar, si vemos que una persona con la que estamos hablando se empieza a enfadar los ojos se le pueden ver rojos, cierra el puño, respiración agitada nos servirá para saber que es momento de alejarnos de la persona.

Es importante tener presente que no a todo el mundo le afecta de igual manera una misma situación, lo que para una persona puede ser terrible, para otra puede ser simplemente molesto, o incluso percibirlo como algo no desagradable. Esto es debido a las diferencias individuales y a la interpretación de la situación que hace cada individuo, es por ello que pueden ser diferentes reacciones fisiológicas las que se activan aunque se presencia la misma vivencia.

Recientemente las emociones son un campo de estudio en el que se ha tenido mayor difusión en los últimos años, esto a partir de las investigaciones que hace Goleman (1995) en su libro "La inteligencia emocional". Sin embargo, Goleman no fue el pionero del tema sino el que lo popularizó. Fue Wechsler en los años 40 quien realiza algunas investigaciones donde hace énfasis a la importancia de la evaluación de la inteligencia en el test Escala de Inteligencia de Wechsler para Niños-V, y fue este artículo el que les sirvió de apoyo a Salovey y Mayer para mencionar por primera vez el término "inteligencia emocional" con lo que décadas más tarde publicaron un artículo en 1990.

Las emociones son la forma de reaccionar de las personas ante situaciones agradables o difíciles de la vida, Ocampo (2012). Para Schmidt (1985) las emociones son sentimientos subjetivos y modificaciones fisiológicas, como determinadas reacciones de comportamiento. Strongman en el año 1979 según Schmidt (1985), considera que las emociones son experiencias conscientes, estados psicológicos donde está presente el sistema nervioso o límbico, adaptaciones inadecuadas y aspectos de comportamiento.

Mientras que Bottenberg (1975) rescatado de Cano-Videl, y Aguirregabiria, (1989) define las emociones como la acción conjunta de varios factores como: la vivencia, el comportamiento y la reacción fisiológica y plantea un ejemplo: Una persona que es

amenazada por unos maleantes (sería la vivencia) acto seguido huye (corresponde al comportamiento) su corazón late más rápido (reacción fisiológica). Conuerdo con esta pequeña fórmula para esquematizar las emociones, aunque por otro lado está la aportación que hacen Gallardo (2006) En su artículo *Desarrollo emocional en la educación primaria (6-12 años)* el autor menciona que se empieza por un evento y seguido de una valoración lo cual causará un planteamiento neuropsicológico, un comportamiento o una actitud cognoscitiva, en el caso de que produzca un comportamiento esto va a provocar una predisposición cognitiva.

En ambos esquemas hay factores muy rescatables por lo que decidí hacer una combinación entre estos: El primer factor que influye en una vivencia emocional es la vivencia ya sea un estímulo interno o externo (un recuerdo o algo que acabas de presenciar) lo cual desencadena reacciones fisiológicas (aumento del flujo sanguíneo, latidos más rápidos, aumento hormonal, respiración acelerada, pupilas dilatadas entre otros) y estas provocan un comportamiento y una actitud cognitiva (en este caso se tomará como referencia los aprendizajes obtenidos) aunque primero se procesará la información y después el comportamiento. En este esquema ambas de manera simultánea debido a que regularmente en la mayoría de las emociones las personas son más impulsivos, mientras se crean pensamientos ya se está teniendo un comportamiento para posteriormente provocar una acción.

La definición de Bottenberg (1975) rescatado de Cano-Videl, y Aguirregabiria, (1989) la considero muy completa y funcional para este trabajo ya que engloba de manera elemental las acciones que implican una emoción y parte de las competencias emocionales que se van a trabajar. Para comprender la emoción de un sujeto es necesario tomar en cuenta la vivencia en la que se desembocó la misma, y cómo respondió ante ese estímulo, pero también experiencias pasadas del sujeto, así como las reacciones fisiológicas que preparan al individuo.

En cambio, Strongman las considera como experiencias conscientes, lo cual no necesariamente sucede en todos los casos, hay momentos en la vida en la que se actúa

de manera impulsiva y no es en ese momento sino hasta después que te das cuenta de lo que sentiste, como en el caso de los secuestros emocionales o secuestro de la amígdala. Con ayuda de esta definición podemos hacer un contraste muy evidente entre la diferencia de estos conceptos que la mayoría de los autores mencionan entre sentimientos y emoción.

Álvarez, (2002) en su artículo *Análisis descriptivo de los valores sentimiento y emoción en la formación de profesores de la Universidad de Granada* define las emociones como formas de sentir placer o dolor, pero sin las sensaciones fuertes de intensidad como en el caso de las emociones, son más suaves y duraderas. La palabra sentimiento surge de la palabra “sentire” del latín que significa opinar, pensar o darse cuenta. Y es este mismo autor el que menciona que Descartes en el S. XVII define a los sentimientos asociados con estados interiores pasivos que a nivel verbal son muy difíciles de explicar.

“Son una compleja combinación de procesos corporales, perceptuales y motivaciones que producen en las personas un estado psicológico global, que puede ser positivo o negativo, de poca o mucha intensidad y de corta o larga duración, y que genera una expresión gestual que puede ser identificada por las demás personas” Zaccagnini (2004), rescatado de Gallardo 2006, p. 145). En este caso la definición de emoción se centra en los diferentes procesos que experimenta el sujeto, lo que siente, también me parece interesante que se centra en la duración de las emociones, intensidad y calificado de negativo o positivo.

Desde el punto de vista de Bisquerra (2003), una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una manifestación organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno.

“Una emoción es un estado complejo del organismo que se caracteriza por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. La emoción se

genera como una respuesta a un acontecimiento externo o un suceso interno (pensamiento, imagen fantasía, conducta, emoción, etc.)” (Gallardo, 2019, p. 145).

Ambos inciden en que se caracteriza por una excitación o perturbación, sin embargo, el hecho de que Gallardo considere que puede ser una imagen, un pensamiento o incluso una emoción lo que lo desencadena me parece de suma importancia, a veces creemos que las emociones solo son causa de algo que se está viviendo en el momento sin embargo muchas veces son los recuerdos lo que las causan como en el caso de las persona que sufren depresión o ansiedad, están experimentando emociones pero no necesariamente es por algo que están viviendo a veces ni siquiera son reales las cosas que desencadenaron sus emociones.

Otro dato relevante que se debe rescatar del material de Gallardo (2006) y con el que considero de suma relevancia concluir este primer apartado es la mención que hace considerando que el estado emocional de una persona determina cómo va a percibir el mundo. Es decir, si una persona no sabe cómo se siente no va a saber cómo trabajar con sus emociones, no sabrá que es algo que se puede trabajar, un área del desarrollo que se puede formar, si no logran verbalizar sus emociones en su vida diaria le traerá consecuencias con las personas que conviven día a día o si no son conscientes de lo que sienten, como lo están sintiendo y cómo lo deben expresar.

Es por ello que con este simple hecho ya debemos considerar importante el trabajo con las emociones, debe ser imprescindible hacer parte de nuestro día a día la formación emocional para poder comprendernos mejor y al otro.

1.2 Clasificación de las emociones.

Rafael Bisquerra en su libro psicopedagogía de las emociones (2009) menciona una clasificación de las emociones: positivas, negativas y ambiguas, cuya clasificación fue propuesta por Lazarus en el año 1991, en este libro describen las emociones positivas como aquellas que favorecen y se acercan hacia el logro de los objetivos del sujeto proporcionan bienestar y favorecen la supervivencia del individuo así como a las

personas que lo rodean en sus diferentes entornos sociales, contrario a lo que pasa con las emociones negativas, resultan un peligro para el sujeto que las está experimentado así como de las personas que lo viven como agentes secundarios, es decir como espectadores o afectados, estas emociones traen consigo consecuencias desfavorables para el cumplimiento de objetivos del sujeto y sensaciones de desagrado. Algunas características de emociones ambiguas se presentan por periodos de tiempo breves, coincidiendo en esto con las positivas, y se asemejan a las negativas en cuanto a la movilización de recursos para su afrontamiento según Bisquerra (2009).

Sin embargo, Bisquerra (2009) hace énfasis en que no hay que confundir las emociones negativas con algo malo y las positivas con algo bueno. Algunas personas que se dedican a la educación no les gustan usar los términos de negativo y positivo y prefieren usar agradable o desagradable, cabe mencionar que tampoco se refiere desagradable a algo malo. Cuando una persona va a un parque temático y se sube a una montaña rusa para experimentar miedo, angustia ¿se puede decir que es una emoción desagradable? Al subirse a juego mecánico y experimentar ansiedad, temor e incluso sensaciones corporales como sudoración, dolor de estómago o ganas de ir al baño ¿podemos decir que es malo?

Las emociones, mal denominadas negativas, nos ayudan a adaptar nuestro comportamiento para sobrevivir en diferentes situaciones. El miedo nos ayuda a sobresalir de una situación en la que estás en peligro, así como la adrenalina prepara al sujeto para correr grandes distancias, para huir, para cargar más peso del que podría esperarse regularmente.

Por último, y no menos importante el autor de *Psicopedagogía de las emociones* Bisquerra (2009) hace mención de las llamadas emociones agudas las cuales se presentan por periodos más cortos como segundos, minutos, horas o días, pero muy rara vez semanas o meses porque en ese caso ya se estarían mezclando con los sentimientos y estados de ánimo según el autor. Bisquerra (2009) nos habla de un episodio emocional el cual consiste en un conjunto de emociones similares o variadas

pero que se desencadenan por un mismo acontecimiento. Por ejemplo: Los jóvenes se van de su casa por intentar emocionarse y llevar una vida independiente a sus tutores, pueden tener diversas emociones, alegría, gusto por irse y poner sus propias reglas en su propia casa, pero también pueden sentir tristeza por dejar de convivir diariamente con sus familiares e incluso se pueden sentir melancólicos.

El psicólogo y antropólogo Paul Ekman de la universidad de California, con su colega Wallace Friesen en 1978 postulan la existencia de seis emociones básicas, alegría, tristeza, enojo, sorpresa, miedo y asco. Una prueba importante en Papúa, Nueva Guinea (1971), en la cual estudiaron las expresiones faciales de una población indígena no alfabetizada sin contacto directo con el mundo occidental y oriental alfabetizado, llegaron con resultados acertados entre 64-90% a la conclusión que la población indígena comprenden la expresión emocional en la cara igual que personas alfabetizados de las culturas orientales y occidentales, por lo cual la conducta facial para expresar emociones según estos autores fue declarada universal. (Leperski , 2017).

Considerar la clasificación de las emociones básicas para algunos autores como Ekman (1992) según Mestre y Guill (2012) es posible porque se basan en criterios respaldándose en que la expresión y las respuestas fisiológicas son factores comunes entre cualquier expresión emocional, es decir que no importa la clasificación de las emociones porque al final van a desencadenar sensación y respuesta fisiológicas en las personas sin importar si son emociones positivas, negativas básicas o secundarias todas desencadenan lo mismo: respuestas fisiológicas. Y es Ekman (1992) quien también respalda su hipótesis en las emociones universales al considerar que sin importar la cultura, raza o sociedad para expresar las emociones en todas estas son igual sin importar el espacio geográfico, de hecho, se relaciona con la teoría social de Pallares (2010).

Siempre que se habla de expresiones universales relacionándose con las emociones universales se habla de expresiones faciales nunca de algún otro tipo de expresión como la verbal. Sin embargo, Fernández (2009) clasifica una emoción

positiva como aquellas que nos hacen feliz, aquellas que no ayudan a satisfacer expectativas personales y sociales, son aquellas que nos ayudan a obedecer las reglas.

Es decir, una emoción positiva es aquella que hace que nos portemos bien, que nos comportemos de una manera moralmente correcta. Una emoción positiva según Fernández (2009) hace más evidentes las virtudes, nos hace ser más generosos y menos groseros, y algo particular que aporta este autor y que no se ha visto hasta el momento que otro más lo haga es que le atribuye a las emociones positivas y negativas el estado de salud del sujeto, es decir, las emociones positivas favorecen la salud, contrario a lo que pasa con las emociones negativas traen consigo enfermedades. No considero que las emociones positivas sean algo que te haga más generoso como lo menciona Fernández (2009).

Las emociones positivas deben ser algo que te haga sentir bien, y para saber lo que le hace sentir bien a cada persona se debería ahondar en temas de subjetividad, así que las emociones positivas y negativas dependen de cada sujeto.

Pero en lo personal no considero necesaria una clasificación de emociones y menos con términos como “positivo” y “negativo” ya que hacen que algunas emociones no se puedan sentir con libertad.

Algo que considero de gran importancia es la aportación de Fernández (2009) al definir las emociones positivas como aquellas que vienen menos preparadas y desarrolladas menciona el autor que cuando nacemos solo estamos preparados para sentir y expresar emociones que den respuesta al dolor y es hasta los tres meses que se han adquirido capacidades psicológicas en donde se presentan las seis emociones básicas (ira, miedo, asco, tristeza, sorpresa y alegría). A partir de los procesos de maduración cognitiva y de aprendizaje van potenciando la aparición de nuevas emociones, ampliando la gama emocional de la persona. Debido a que no nacemos expresando emociones positivas en los primeros meses de vida es que estas necesitan del desarrollo y aprendizaje de estas.

No todas las emociones positivas te hacen feliz, algunas solo te dan tranquilidad física y mental. Hay emociones como el estar enamorado, el amor que podría pensarse que es del club de las emociones positivas, pero qué pasa cuando una persona está enamorada de alguien que por alguna razón no puede corresponder, el desapego es otra emoción que depende del contexto puede ser una emoción positiva o negativa. La indiferencia podría parecer una emoción negativa, pero ante una situación en la que algo o alguien le dañan a la persona es mejor ser indiferente.

Pallarés menciona otra clasificación de las emociones: las universales. Las cuales son llamadas así porque están presentes en cualquier persona, de cualquier cultura, incluso personas invidentes o sordas, pero nunca han visto una expresión emocional o han visto o escuchado alguna forma de las manifestaciones emocionales, se llama emociones universales a aquellas que se pueden presentar casi de manera idéntica en una persona o en otra (Pallarés, 2010).

Concuerdo con esta definición de emociones universales me parece más adecuado definir las universales por ser aquellas que están presentes casi igual entre una persona y otra, pero difiero con las definiciones que le da Ekman a las emociones universales definiéndose como: el miedo, la alegría, la sorpresa, la ira, el asco y la tristeza creo que en este caso el autor se refiere a las emociones populares o emociones que son conocidas por gran parte de la población.

La aportación de Goleman (1995) la clasificación de las emociones la considero bastante ambigua, simple y confusa. Como tal Goleman no habla de la diferencia de emociones y sentimientos incluso las describe en varias partes de su libro Inteligencia emocional como si fueran lo mismo. Pero sí menciona muchos tipos de inteligencia.

Después de leer “La inteligencia emocional” de Goleman concluyo que habla de los sentimientos como aquello que sentimos, como las sensaciones, incluso habla de emociones y sentimientos como si fueran una misma cosa un sinónimo.

Por ejemplo cuando menciona que uno de los principales cambios biológicos producidos por la felicidad radican en el incremento de la actividad de un centro cerebral el cual se encarga de inhibir los sentimientos negativos. O cuando dice que la tristeza es el estado de ánimo del que más se quiere desprender la gente. En este caso menciona la tristeza como si fuera un estado de ánimo lo cual resulta confuso porque en líneas anteriores podemos ver que otros autores la definen como una emoción.

Estas son algunas citas en donde podemos confundir al lector con la diferencia entre emociones y sentimientos, en donde se puede ver como algo similar o en donde podemos relacionarlos con las sensaciones.

Goleman (1995) considera otra clasificación, otro tipo de emociones que pueden experimentar las personas, habla de aquellas personas que no experimentan ninguna, que no son capaces de sentir ni de verbalizar las. El término que se usa es alexitimia. Según Goleman, Peter Sifneos fue al que se le acuñó este término en el año de 1972, fue un psiquiatra de Harvard. Aunque fácilmente se puede llegar a interpretar de manera incorrecta este término Goleman afirma que este padecimiento no se trata de personas que no sientan sino de aquellos que son incapaces de saber y especialmente de poner palabras a lo que sienten. El autor menciona el ejemplo de una persona que es un cirujano, inteligente pero que con su novia tenía problemas en el terreno emocional por ser una persona reservada. Parecía tan extraño cómo podía hablar tan brillante de temas científicos pero incapaces de hablar de sus sentimientos.

Y aunque los sentimientos no son considerados una clasificación de las emociones sí son parte de las emociones incluso a veces son confundidas y consideradas como si fueran lo mismo debido a sus similitudes.

Yankovic (2011) define los sentimientos como una expresión mental, como si fuera una consecuencia de una emoción es decir cuando una persona experimenta una emoción y esta es registrada en el cerebro, es decir que los sentimientos son una consecuencia de las emociones como si las personas con ayuda de los sentimientos

identificaran las emociones. Lo que opino de la aportación del autor en esta definición es que se refiere a los sentimientos como una sensación la cual desencadena malestares o síntomas fisiológicos que ayudaran al sujeto a nombrar su emoción.

En el caso de la definición de afecto del autor de Emociones sentimientos, afecto. El desarrollo emocional relaciona el concepto con emoción, pero no considera que sean lo mismo. Para el autor el afecto es algo que se transfiere “Por eso se dice que las personas dan y reciben afecto” (Yankovic, 2011, p. 2). Por ejemplo al explicarle a un amigo algún tema, al visitar a un enfermo, es decir al tener alguna acción agradable, de ayuda hacia otras personas. La palabra sentimiento surge de la palabra “sentire” del latín que significa opinar, pensar o darse cuenta. Y es este mismo autor el que menciona que Descartes en el S. XVII define a los sentimientos asociados con estados interiores pasivos que a nivel verbal son muy difíciles de explicar.

Rojas (1993) Rescatado de Alvarez, J., (2002) define los sentimientos como educación subjetiva difusa que tiene siempre una tonalidad positiva o negativa. Los sentimientos son algo difusos porque su percepción no es clara o muy específica, es decir no existe la neutralidad o desagradable o desagradable, o es positiva o negativa.

Hay quienes opinan que los sentimientos son diferentes a las emociones o quienes dicen que son lo mismo y usan ambos conceptos como sinónimos. En resumen podemos decir que los sentimientos son más estables que las emociones y no surgen de manera exasperada, espontánea, con poca manifestación corporal o fisiológicas.

Sentimiento y afecto son definidos por Bisquerra (2009) como sinónimos, ambos son duraderos en cuanto a su tiempo durante una manifestación. Es el uso del lenguaje inadecuado que hace que se juegue con estas palabras y sus significados tan similares lo hace un poco más difícil, como menciona Bisquerra (2009) los afectos comúnmente son sentimientos positivos. Mientras que los estados de ánimo son definidos por el mismo autor como variaciones que suele crecer dependiendo del contexto, son

imprecisos y no necesariamente hay algo que lo provoque son de menor intensidad y más duración que las emociones pero tienen que ver con lo que la persona va experimentando en su vida pasada y lo más importante de los estados de ánimo es que pueden desencadenar desórdenes emocionales.

Para Mestre y Gill (2012) el afecto es de intensidad baja o alta y son positivos o negativos es algo, ya sea acción o vivencia que el sujeto le da valor, son respuesta de un estímulo y tiene reacciones fisiológicas y en estas se encuentran involucradas las emociones, sentimientos y el humor.

Mientras que el humor es aquello que está presente en la expresión “está de buenas” y puede ser positivo o negativo y de gran intensidad, la durabilidad es de días, semanas esto depende mucho de las expectativas del sujeto hacia el futuro. Para Mestre y Gill (2012) la emoción es de una intensidad muy alta pero de duración baja y con una influencia cognitiva muy baja a diferencia del sentimiento que tiene una intensidad variable, su duración es larga y su cognición alta esto último lo atribuyo a que se debe a que por ser por periodos más prolongados le da tiempo al sujeto de ser consciente de lo que está experimentando y hacer una valoración de lo que puede hacer en el momento que lo está sintiendo y después.

Salovey y Mayer desde la interpretación Fernández y Extremera (2005) mencionan “ la comprensión emocional implica la habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en qué categoría se agrupan los sentimientos. ” Es decir, para poder comprender una emoción es necesario conocer, comprender las expresiones emocionales de nuestro cuerpo, así como etiquetarlas, nombrarlas y saber en qué categoría o clasificación se encuentran. Tomando como referencia esta cita, es importante saber la clasificación en la que se encuentran nuestras emociones.

En este apartado más que hablar de clasificación de las emociones como positivas o negativas preferiría hablar de la clasificación de estas como los diferentes tipos de

familias de las emociones, clasificándolas no por sus consecuencias o sensaciones sino por los diferentes tipos que hay es decir todas las que tienen similitudes en sensaciones son un grupo y otras que se asemejan entre sí son otro y así sucesivamente, lo cual podría ayudar a abordar dos temas muy importantes: la clasificación o diferenciación de las emociones por sus similitudes y el vocabulario emocional.

Otra razón más para interesarme en la difusión de temas como la educación emocional está relacionada con este apartado. Muchas veces en mi hacer diario he escuchado a las personas decir que no quiere sentir alguna de las emociones negativas, esto debido a la idea errónea o debido a la ignorancia del tema que experimentar emociones clasificadas como negativas es malo, “me hace mala persona”. Por lo que es necesario desmitificar esta creencia. Adultos con estas ideas tienen a cargo la crianza de futuros adultos que no querrán sentir miedo, tristeza o experimentar el llanto.

1.3 El cerebro y las emociones

El cerebro tiene una importante labor con relación a las emociones, existen partes específicas del cerebro que se encargan de ayudarnos en esas situaciones emocionales, el cerebro tiene agentes principales durante una rabieta o un duelo, es por ello que en este trabajo se ha dedicado un apartado para hablar de la función cerebral que se involucra durante las emociones, que áreas del cerebro se involucran durante este proceso y cómo es que lo hacen.

Con fines prácticos en este trabajo se le llamara cerebro emocional a todo aquello que se encuentra en el cráneo y que está relacionado con las funciones emocionales, el cual está compuesto por tres elementos principales: la corteza cerebral también llamada neocortex, el sistema límbico o bien sería el diencefalo y el cerebro reptiliano que sería el tronco encefálico el cual es el más antiguo y realiza funciones comunes tanto en los humanos como en los animales es por ello que se llama así.

En el año 1864 el médico alemán Theodor Fritsch realizó observaciones pioneras en el tema con las cuales se dio cuenta que al tocar algunas áreas descubiertas del cerebro de algunos heridos, durante la guerra entre Prusia y Dinamarca, se producían movimientos musculares. Meses más tarde Fritsch y su colega Eduardo Hitzig estuvieron diseñando experimentos anestesiando a perros para comprobar esta posibilidad. Con estas bases otros investigadores comenzaron a realizar un mapa de las funciones cerebrales localizadas principalmente en la corteza y así se pudo confirmar la existencia de la corteza visual, corteza auditiva, corteza temporal o percepción táctil así como cortezas relacionadas con la conducta y con la actividad intelectual.

Si bien es cierto que todos presencian estímulos en el ambiente no todos experimentan una emoción o una sensación y en dado caso que la experimenta no sucede de la misma manera. Las sensaciones pueden ser físicas como calor o frío, químicos como oxitócica o motriz como caricias, abrazos. Si es intenso el estímulo puede interpretarse como dolor o si la intensidad es baja puede ser placentera. Tamara Luti Rosenbaum Emir es una investigadora del instituto de Fisiología Celular la cual menciona que a partir de una respuesta fisiológica se puede aprender de ella. Por ejemplo: En la ducha cuando jiras mucho la perrilla del agua caliente y de pronto siente que te quema en el cuerpo has aprendido a no girar tanto esa llave.

Otro ejemplo de la importancia de las reacciones fisiológicas y al aprendizaje que está involucrado en la conducta de los seres humanos es cuando un mexicano come picante y se enchila ha aprendido a no comer esa cantidad de picante o de esa salsa.

Las reacciones fisiológicas son igual de importantes al momento de experimentar una emoción, al ser conscientes de nuestras reacciones fisiológicas podemos prevenir una reacción impulsiva.

Por ejemplo si recuerdas experiencias pasadas en donde has estado enojado y sentiste las manos entumidas, sentiste la cara más calurosa u hormigueo en algunas extremidades en el momento en el que empieces a sentir alguna de esas respuestas

fisiológicas puedes hacer alguna acción preventiva que haga que llegues a una sensación de enojo más difícil de controlar, puedes usar alguna técnica para relajarte y evitar que esas sensaciones sigan aumentando provocando conductas disruptivas.

La neuroanatomía de las emociones explica lo que sucede en nuestro cerebro y lo que desencadena cuando sentimos algunas emociones. Mencionemos algunos de los aspectos anatómicos, partes del cerebro, neurotransmisores que están implicados en el procesamiento de las emociones.

El sistema límbico es un conjunto de estructuras encargado del origen y control de las emociones, dentro de este sistema se encuentra el hipotálamo el cual está estrechamente relacionado con conductas emocionales.

En el hipotálamo y sistema límbico se encuentran núcleos celulares que al ser estimulados provocan respuesta de cólera y agresividad en animales sin necesidad de estímulos externos que regularmente lo provocaría. El sistema límbico se encuentra por encima y alrededor del tálamo, justo bajo la corteza. Incluye el hipotálamo, el hipocampo, la amígdala, y muchas otras áreas cercanas y está relacionado con ser el principal responsable de nuestra vida emocional, y con la formación de la memoria (Gallardo, 2006).

Una emoción se produce cuando informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro. Es decir, cuando alguno de nuestros sentidos percibe un estímulo externo o interno y esto a su vez manda la información a las zonas cerebrales que se encargan de las emociones y como consecuencia se producen unas respuestas inconscientes e inmediatas del sistema nervioso autónomo (Gallardo, 2006).

La emoción trabaja involucrando al sistema nervioso, hay dos partes de este sistema que son especialmente importantes: El sistema límbico, el sistema nervioso autónomo. Este último se encarga de realizar las acciones involuntarias y junto con el

hipotálamo, regula el pulso, la presión arterial, la respiración y la excitación las cuales son respuestas emocionales.

Cuando se activa, el sistema nervioso simpático el cuerpo se prepara para acciones de emergencia: estimula los músculos, incrementa la retención de oxígeno y causa la dilatación de los vasos sanguíneos que se encargan de bombear la sangre a los músculos y al corazón. Para Gallardo (2006), el sistema límbico es en el que le da origen a las emociones y al control de las mismas dentro de este se encuentra el hipotálamo el cual está asociado con más conductas emocionales y funciones como el hambre y la sed.

En su libro Neuronas emociones y motivaciones, Pasantes (2003) explica que la diferencia entre una persona colérica y otra apacible puede deberse a que en las personas coléricas los centros de agresividad en el hipotálamo están menos controlados por acciones inhibitoras de las neuronas o más activados por una preeminencia de neuronas excitadoras.

El hipotálamo es responsable de la regulación de tu hambre, sed, respuesta al dolor, niveles de placer, satisfacción sexual, ira y comportamiento agresivo entre otros.

También regula el funcionamiento de los sistemas nerviosos simpático y parasimpático, lo cual significa que regula el pulso, la presión sanguínea, la respiración, y la activación fisiológica en respuesta a circunstancias emocionales (Boeree, 2018).

Parte importante del cerebro relacionado con las emociones es la amígdala, la encargada de la ira. Cuando es estimulado eléctricamente los animales responden de manera agresiva. Cuando la extraen los animales se vuelven mucho más dóciles e incluso en ciertas situaciones pueden dejar de sentir miedo e incluso las respuestas sexuales también se ven ignoradas después de la extracción (Pasantes, 2010).

Las emociones se experimentan de formas muy variadas de las que no somos conscientes pero que se dan a notar como en el rostro o la postura corporal y reacciones

fisiológicas. Influyen en todo lo que hacemos y están estrechamente relacionadas con la actividad del cerebro (Guerrero, 2019).

Guerrero (2019) explica que los principales descubrimientos en neurociencias en los últimos 15 años se relacionan con diferentes mecanismos de neuroplasticidad. Guerrero señala que Davidson en el año 2000 y otros expertos en emociones y cerebro encontraron evidencia de que podemos enseñar a nuestro cerebro a modular las emociones, y es precisamente en la capacidad que tiene el cerebro de cambiar a la neuroplasticidad.

De hecho, Guerrero (2019) menciona que la plasticidad del cerebro permite que modifiquemos nuestras emociones, o al menos la forma en que se experimenta. Refiere que Davidson encuentra que la mayoría de las personas pueden aprender a transformar sus emociones por medio de ciertas técnicas y prácticas. Esto no significa que el cerebro sea infinitamente maleable, sino que somos capaces de tener cambios de gran escala en formas que van más allá de lo que se conocía hace 20 años.

El tálamo, sub tálamo e hipotálamo y epítálamo se encuentran en el diencéfalo y es el tálamo el encargado de controlar algunas sensaciones, el hipotálamo regula sensaciones como hambre, sed, dolor o agresión y regula la segregación hormonal como la oxitocina y vasopresina.

Las estructuras implicadas en el proceso emocional en el cerebro son el hipotálamo, tronco encefálico y la amígdala, mientras que las bases neurales de los sentimientos se asentaron en el córtex cerebral fundamentalmente en el lóbulo frontal y la corteza del cíngulo. El hemisferio derecho está especialmente relacionado con el procesar las emociones sobre todo las negativas mientras que en el hemisferio izquierdo está presente en las positivas.

Según Pallarés (2010), el cerebro cuenta con principales neurotransmisores como: Serotonina, desde un punto de vista emocional este neurotransmisor se encarga

de los estados de ánimo: la depresión, estados de ansiedad el insomnio, las alteraciones del apetito, el control de la ira, o los desórdenes obsesivo-compulsivos ocurren cuando hay bajas cantidades de serotonina.

Oxitocina, es el neurotransmisor del enamoramiento, y no distingue entre un amor y otro, es decir hacia una pareja o hacia un familiar, está presente durante el parto y la lactancia. Proporciona bienestar y sensaciones de generosidad y de comprensión. Sus niveles se incrementan también durante las relaciones sexuales, las sociales o algún estado que produzca placer como la música o una charla agradable.

La endorfina ayuda a reducir el dolor y produce sensación de placer está ampliamente esparcida por el sistema nervioso, específicamente el sistema límbico.

El opio, morfina y heroína, conocidos como los opiáceos son similares a las endorfinas. Ambos disminuyen la frecuencia cardíaca respiratoria y el metabolismo de la persona. Mientras que la adrenalina y noradrenalina ayudan a liberar sangre en situaciones de alerta máxima, preparan a nuestro cuerpo para la lucha o huida así que aceleran los ritmos cardíacos y el respiratorio

Pallares (2010) menciona que estos y otros neurotransmisores están presentes en el inicio o durante alguna emoción, ya sea cuando sentimos dolor por algún golpe, apetito sexual, amor hacia una persona, cuando se nos acelera el corazón o cuando tenemos ansiedad. Es importante considerarlo al momento de evaluar y ser conscientes de nuestras emociones de nuestro estado físico causado por una emoción, es decir, de nuestra conciencia corporal emocional.

Los cambios fisiológicos de las emociones se presentan como cambios en el sistema nervioso central y se relaciona con varios estados emocionales y se componen por tres subsistemas fisiológicos: corteza cerebral, hipotálamo, amígdala cerebral y médula espinal, rescatado de Pérez (2005). La corteza cerebral o el cortex como también se le conoce es un montón de neuronas en forma de lámina gris.

Según Sloman y Davidoff rescatado de Gallardo (2006) La corteza cerebral actúa, regula, e integra reacciones que tienen que ver con las emociones.

El hipotálamo forma parte del sistema límbico. Sirve para regular las emociones y funciones vegetativas como ritmo cardíaco, respiratorio, regula la temperatura, las hormonas, sed e ingesta de alimentos lo cual es decisivo para los por esos autónomos y de la conducta.

La amígdala cerebral es un grupo de neuronas en forma de almendra situada en el sistema límbico muy cerca del hipotálamo y se relaciona con el placer, el dolor y el temor.

La médula espinal que está dentro de la columna vertebral tiene dos funciones la conductora y la motora la primera conduce información sensitiva y la segunda elabora respuestas refleja.

El hipocampo está relacionado con los procesos mentales que se relacionan con la memoria, en la memorización de experiencias e información o en la recuperación de recuerdos. Por ejemplo cuando vamos a una fiesta y te impacta la personalidad de alguien o algún hecho llamativo como la caída de alguien, una pelea, el baile gracioso de alguien son hechos que al día siguiente recordarás gracias al hipocampo ya que podemos construir una memoria autentica es decir, solo recordamos lo que nos hizo sentir alguna emoción. Esto es lo que nos diferencia de una máquina que puede almacenar toda la información que se le da, nosotros solo almacenamos la que nos hizo sentir. Dolores (2019) lo menciona en su artículo ¿Qué sucede en nuestro cerebro cuando sentimos emociones?

Otro aspecto muy importante que menciona Dolores (2019) en su artículo es la importancia de la corteza orbito frontal la cual tiene especial importancia en el control de los impulsos irracionales, es como si funcionara como filtro de los impulsos dejando pasar solo aquellas que definen los objetivos de nuestras acciones y cuya persona que tenga

lesiones en esta región puede presentar conductas impulsivas e irritables. También se relaciona con patrones de psicopatía o sociópata.

En las siguientes líneas mencionaré parte de la aportación de Goleman en su libro *Inteligencia emocional* al tema de las emociones y el cerebro.

En el tallo encefálico o bien llamado cerebro primitivo nacen los centros emocionales, años más tarde dieron lugar al neocórtex o también llamado cerebro pensante.

El hecho de que el cerebro emocional sea anterior al cerebro pensante da lugar a preguntas como, ¿será esa la razón por la que muchas veces se sienten emociones y después se piensa en ellas?

Según Goleman (2002) la raíz de nuestra vida emocional es el sentido del olfato esto debido a que en algún momento de nuestra evolución como especie humana el olfato fue factor esencial para nuestra supervivencia ya sea para identificar algún alimento o veneno o a su pareja sexual o depredador. Dependiendo de la señal que el olfato mandara al cerebro era la acción que se iba a realizar, es decir primero olían a las personas y esa respuesta se mandaba al sistema nervioso ordenando comer, vomitar, aproximarse o escapar.

Después, de la aparición de los primeros mamíferos llegó el sistema límbico y con este la utilidad de dos herramientas nuevas: la memoria y el aprendizaje. Por ejemplo, cuando un alimento causaba la muerte o malestares haciendo uso de estas dos herramientas, la próxima vez se podría evitar. Posteriormente con la llegada del Homo sapiens llegó el neocórtex, la supervivencia de nuestra especie le debe mucho a esta región del cerebro, la estrategia, planificación, el arte, civilización y la cultura.

La aparición del neocórtex y de sus conexiones con el sistema límbico permitió el establecimiento del vínculo entre la madre y sus hijas e hijos así como el compromiso por cuidarlos a largo plazo.

Otra aportación para este trabajo de Goleman (2002) y su libro *Inteligencia emocional* es El secuestro emocional, es un tipo de explosiones emocionales que implican un secuestro neuronal, es decir en estos momentos un centro del sistema límbico se declara en estado de alerta y requiere de todos los recursos del cerebro para realizar esta tarea que forzosamente se debe realizar, este secuestro se presenta en un instante y provoca una reacción incluso antes de que el neocórtex o el cerebro pensante pueda darse cuenta de lo que está pensando o pueda evaluar la situación y tomar una decisión incluso de evaluarla si es o no adecuada la reacción desencadenada.

Un rasgo distintivo de este secuestro neuronal es que una vez que ha ocurrido todo el sujeto no sabe con claridad lo que ocurrió o por qué lo hizo.

Recordemos algún momento en el que hemos experimentado un secuestro emocional, aquel momento en el que se actúa de manera impulsiva: ese momento en el que van en el carro conduciendo y al ver que alguien nos aventó el carro y casi choca, ese momento en el que se le grita de groserías o aceleran el vehículo para vengarnos del susto que nos acaban de dar o el momento en el que te enfadaste tanto con un conocido que le dijiste cosas hirientes y que después pensante las cosas y resulta que no sentías todo eso ofensivo que le dijiste, ese momento en el que viste que le estaban pegando a tu amigo, amiga o familiar y te mentiste en la pelea pero que después pensaste que hubiera sido mejor intentar calmar la situación y no golpear.

Esos son solo algunos de los momentos en los que podemos haber experimentado un secuestro neuronal y ni siquiera se sabía que habían vivido o que tenía nombre ese arrebató.

No todos los secuestros emocionales son malos menciona Goleman (2002) también hay secuestros emocionales agradables como cuando nos da un ataque de risa insaciable.

1.4 Estudios de las emociones en la psicología y en la educación.

La educación debe preparar a los individuos para la vida es decir lograr una formación integral que haga posible la convivencia y el bienestar de las personas, así como el aprendizaje de nuevos conocimientos.

Bisquerra (2009) señala que las competencias emocionales son competencias básicas para la vida es por eso que deben estar en la práctica educativa.

Coincido con Bisquerra en las líneas anteriores. Si la educación debe ser para nuestra formación, para hacernos expertos en algún tema, para saber dónde está ubicado el norte o el sur, para saber cuántas manzanas te quedan si un amigo te quita alguna o para saber cuánto cambio debes de dar si las vendes algún producto; también debería ser parte de nuestra formación saber qué hacer si se presenta algún conflicto con alguno de los ejemplos anteriores.

Si en la práctica educativa se trabaja e investiga sobre las emociones se ayuda a proveer de conocimientos a las personas, también al favorecer el desarrollo de competencias emocionales y haciendo investigaciones del tema se previene factores que podrían dificultar la prevención de violencia, ansiedad, estrés, depresión o comportamientos de riesgo.

El propósito de varios estudios enfocados en las emociones es evidenciar que, mayor educación emocional provoca en los estudiantes mayor salud mental en comparación con los que tienen menor inteligencia emocional. Por lo que se concluye que es muy importante el bienestar emocional, así como promoverlo por medio de acciones, para lograr un cambio en los sujetos después de desarrollar competencias emocionales.

En un artículo publicado por la Revista Electrónica de Investigación Educativa menciona que en la Universidad de Málaga en el año 2004 con la autoría de Extremera y Fernández (2004) la facultad de psicología realizó una investigación en la cual

menciona que el rol de la inteligencia emocional en el alumnado tiene evidencias empíricas. Para este trabajo se realizó un autoinforme con un cuestionario, uno de los más utilizados para evaluar las emociones el cual evalúa los niveles de Inteligencia emocional intrapersonal: atención a los sentimientos, claridad emocional y reparación de los estados de ánimo.

Al final el estudio que hicieron en la Universidad de Málaga se concluye que los alumnos emocionalmente inteligentes tienen mejores niveles de ajuste psicológico y bienestar emocional, tienen una mayor calidad y cantidad de redes interpersonales y de apoyo social y es menos probable que realicen comportamientos disruptivos, agresivos o violentos, consumen menos cantidad o ninguna sustancia tóxica como drogas y alcohol y al enfrentarse con mayor facilidad y sabiduría a situaciones de estrés en la escuela tienen un mejor rendimiento escolar.

Y es en ese artículo de la Revista Electrónica de Investigación Educativa de la Universidad de Málaga que se recogió evidencias de que con el desarrollo de habilidades emocionales se obtienen sujetos más preparados para la vida pero es importante mencionar que no solo se necesitan estas habilidades se debe adoptar una perspectiva complementaria integrando otros aspectos personales y sociales como apoyo familiar, motivación, expectativas, etc. No podemos caer en el mismo juego de una postura reduccionista que sólo se limita al desarrollo de habilidades emocionales y olvidar otras muy elementales.

Otros estudios recabados por Extremera y Fernández (2004) realizados en Estados Unidos mencionan que cuando las y los alumnos tienen mayor inteligencia emocional tienen menores síntomas físicos como ansiedad social, depresión, más autoestima y mayor satisfacción intrapersonal, mejores estrategias para afrontar sus problemas y cuando estos alumnos se enfrentan a tareas estresantes de laboratorio los perciben como menos amenazantes y sus niveles de cortisol y la presión sanguínea es más baja.

Otro estudio en España también con estudiantes adolescentes de nivel secundaria ha evidenciado que cuando los estudiantes se les divide en grupos dependiendo de sus niveles de sintomatología depresiva es muy evidente la diferencia entre los depresivos y los que tenían niveles más altos de inteligencia emocional los estudiantes con estado emocional normal tienen una mayor claridad hacia sus sentimientos y niveles más altos de reparación de sus emociones y los estudiantes clasificados como depresivos tenían mayores puntuaciones de ansiedad y de pensamientos repetitivos para tratar de adaptar su mente lo mismo pasa con estudiantes universitarios de otros países de habla hispana como Chile.

Therer (1998), citado en García (2012) menciona que el aprendizaje no solo depende de las capacidades cognitivas de los educandos sino de aspectos emocionales. El aprendizaje depende de: a) motivación b) capacidades cognitivas c) estilos de aprendizaje d) objetivos curriculares a alcanzar.

En el mismo sentido García (2012) dice que si el o la docente logra compaginar sus estilos de enseñanza, con los estilos de aprendizaje de las y los estudiantes, tomando en cuenta las emociones de ambos probablemente el rendimiento académico será mayor.

Si se logra un círculo virtuoso entre el aprendizaje y las emociones el rendimiento académico vendrá sola (Casassus, 2006) al ignorar los estilos de aprendizaje del alumnado, así como las emociones el resultado es igual de malo que cuando no se domina la disciplina de la enseñanza (Bonilla 1998) rescatado de (Casassus, 2006). Esto puede provocar apatía desinterés tanto del alumnado como de las y los docentes. Todo lo contrario, al círculo virtuoso que mencionaba Casassus (2006) Se podría formar un círculo en donde el alumnado no aprende, no está motivado y por ende la profesora o profesor se desmotiva y desinteresa por la enseñanza del alumno y de lograr los aprendizajes esperados para el ciclo.

Al conocer los estados emocionales de las y los estudiantes y sus estilos de aprendizaje eso puede ayudar al profesorado a organizar de manera más eficaz el proceso de enseñanza y aprendizaje, también eso hacer que se pueda entender a los estudiantes, si les este costado trabajo aprender algún tema quizá no es un problema cognitivo si no de interés, de motivación, (de las emociones).

Por lo cual se puede considerar que los casos de éxito o de fracaso escolar de los estudiantes se debe a la cohesión o discrepancia entre los estilos de aprendizaje que tiene los docentes y los alumnos, así como comprensión de los estados emocionales de ambos: alumnos y profesores. Es decir, al alumnado le afecta lo que haga la maestra y viceversa (García, 2012).

El promover capacidades emocionales hace que se puedan promover capacidades cognitivas, es decir desarrollar habilidades emocionales hace que aun en momentos de estrés euforia, tristeza, alegría las y los alumnos puedan lograr su proceso de aprendizaje: regulando sus emociones, logrando contenerse, enfocados en lo que están aprendiendo también se logra un aprendizaje autónomo. En muchos casos es necesaria de un sujeto, de un estímulo externo que tranquiliza y enfoque la atención del sujeto a su objetivo de aprendizaje.

“Los procesos de aprendizaje son procesos extremadamente complejos en razón de ser el resultado de múltiples causas que se articulan en un solo producto. Sin embargo, estas causas son fundamentalmente de dos órdenes: cognitivo y emocional. A pesar de esto, el modelo educativo imperante, en general tiende a ignorar o minimizar los aspectos emocionales y en la medida que el educando asciende dentro del mismo, éstos son cada vez menos tomados en cuenta.” (García, 2012, p.2).

Es de suma importancia que se vinculen los procesos de aprendizaje: lo emocional con lo cognitivo, la educación en México le ha comenzado a dar importancia en los últimos años con algunas modificaciones en el plan de estudios de nivel básico pero es importante cuestionar la calidad de estas modificaciones, también es cierto que

el campo formativo de la educación básica solo está en los primeros años de vida de los educandos pero conforme pasan los grados escolares como nivel medio superior y superior ya no se le da importancia a esta área.

Aquellos estudiantes que tengan un bajo coeficiente intelectual pero con un muy buen manejo de las emociones serán capaces de imponerse a sujetos con un coeficiente intelectual alto pero que tiene bajo nivel del manejo de sus emociones. Menciona Goleman (1996) rescatado de García (2012) es por ello que se necesita hacer un cambio en el modelo educativo anti-emocional, el cual se centra mucho solo en el contenido académico, en las calificaciones de manera cuantitativa, en los exámenes aprobados. Es necesario tener un modelo educativo más integral, holístico el cual sea capaz de considerar la educación emocional con la académica como si fueran una misma cosa, igual de relevantes para la vida de un sujeto en formación.

Se debe considera la educación de la afectividad, de las emociones, y considerarla como una condición primaria para ayudar en la personalidad para lograr el desarrollo y la práctica por medio del proceso de enseñanza y aprendizaje, posibilitando a los sujetos capacitarse para mejorar la calidad de vida, sus habilidades de comunicación y de resolver conflictos, mejorar su toma de decisiones, elevar su autoestima y desarrollar una actitud positiva de la vida (Bisquerra 2005) citado en García (2012).

Gracias el estudio de García (2012) en el tema, se ha ido obteniendo una base sólida científica que hace que se considere al tema como un marco de estudio. Estos resultados motivan a más de uno para interesarse en el desarrollo de habilidades emocionales en el aula. Cabe destacar con esto que sí se han realizado estudios para descartar o aprobar la hipótesis de si las emociones impactan en el desempeño académico.

En los anteriores párrafos con estudios como el de Extremera y Fernández (2004) son evidencia las consecuencias de tener una deficiente o pobre capacidad de regulación emocional, así como sus consecuencias. También se mencionó la importancia de la

regulación emocional en contextos escolares de diferentes grados, por ejemplo con lo que aporta Goleman (1996) al mencionar las personas que tengan un bajo coeficiente intelectual pero con un buen manejo de las emociones serán igual de capaces que los que tienen un coeficiente intelectual alto porque esas personas tienen un mal manejo de sus emociones. Es por eso que tener una pobre capacidad de regulación emocional impacta en un contexto escolar, por ello contribuir en la formación de competencias emocionales en el alumnado les puede ayudar para la vida personal y escolar.

Hay relación entre casos de éxito o de malogro en el alumnado con su forma de aprender y los estados emocionales. Casassus (2006) refuerza esta relación entre emociones, la regulación de estas y el aprendizaje, en el momento que menciona que si hay un ambiente armónico entre aprendizaje y emociones los logros académicos se obtendrán fácilmente. O cuando Bonilla 1998 menciona que ignorar la forma de aprender que tenga el estudiante al igual que sus emociones dará un resultado negativo provocando falta de motivación y desinterés en los alumnos

2. Enfoque teórico sobre el estudio de las emociones

En este capítulo se explicaran 5 enfoques desde los cuales se ha hablado de las emociones en diferentes momentos de la historia, diferentes personas desde diferentes perspectivas.

2.1 Peter Salovey y John Mayer

Peter Salovey y Mayer (1990) son pioneros en el tema de las emociones fueron de los primeros autores que introdujeron los términos de inteligencia emocional en el año 1990 aunque fue hasta que Goleman popularizó el término que se dio a conocer a más personas, tuvo gran éxito comercial, en su libro titulado Inteligencia emocional en 1995 pero de él se hablará detalladamente más adelante, continuemos con Salovey y Mayer.

Mayer y Salovey (1990) concibe a la inteligencia emocional como inteligencia genuina basada en la adaptación de las emociones y en su aplicación a nuestro pensamiento. Para ellos las emociones ayudan a la adaptación del sujeto al medio y facilitan la resolución de problemas. Desde esta perspectiva la inteligencia emocional se considera una habilidad cuya intención principal es facilitar la unificación entre las emociones y el razonamiento es decir: pensar de forma inteligente sobre nuestra vida emocional. Con “pensar de forma inteligente” difirieron con estos términos que usan los autores, pero supondré que se refieren a pensar de manera acertada y asertiva es decir sin alterar su vida.

La inteligencia emocional que define a Salovey y Mayer (1990) está relacionada con otras inteligencias como la verbal por su relación a la hora de expresar sus emociones. La inteligencia emocional es la habilidad que procesa la información de nuestras emociones y es independiente de los rasgos de personalidad. Este modelo hace uso constantemente entre el término emociones y sentimientos, es como si al hablar de uno u otro no hubiera diferencia, contrario a lo que sucede con otras teorías en donde emociones es una cosa y sentimientos es otras.

El modelo de Mayer y Salovey menciona de manera reiterada la palabra “habilidades”, lo usan como uno de los conceptos principales para definir qué es la inteligencia emocional. En este modelo no se hablan de actividades o competencias, como en otros modelos, sino de habilidades. Para este modelo hay cuatro habilidades básicas a considerar: 1) percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, 2) acceder o generar sentimientos que faciliten el pensamiento, 3) comprender emociones y el conocimiento emocional, 4) regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. En los siguientes párrafos se explicara de manera más detallada estas habilidades.

- 1) Percibir, valorar y expresar emociones con exactitud es prestar atención a nuestras emociones y a las de las demás, es decir no ignorarlas, no hacer como que no existen o minimizarlas. Identificar con precisión las expresiones faciales, movimientos corporales y tono de voz; es también la capacidad de

identificar los procesos cognitivos y sensaciones fisiológicas que están implicadas. También implica la facultad para detectar una expresión emocional honesta y sincera.

Un ejemplo de la vida diaria es en casa cuando una niña o un niño regula sus acciones al ver un gesto o mirada seria de su cuidador primario o en el aula cuando el profesor ve las caras de sus alumnos y nota que se están aburriendo con la clase. Salovey y Mayer (1990) mencionan que una profesora o profesor cuenta con un grado mayor de inteligencia emocional cuando estos actores de la educación perciben y son conscientes del estado emocional de sus alumnas y alumnos y les preguntan si están bien. Esta habilidad al ser desarrollada le permite al profesor saber si en realidad está bien la o el niño aun cuando este dice que está bien.

2) acceder o generar sentimientos que faciliten el pensamiento: Esta habilidad se centra en el sistema cognitivo en cómo nuestras emociones influyen y están presentes en la toma de decisiones. Para esta habilidad es muy importante cómo las emociones impactan en los procesos cognitivos.

No necesariamente las emociones negativas son malas a veces ayudan a lograr ciertas actividades que en estado emociones positivas o simplemente estando tranquilos, reacciones fisiológicas neutras sin ninguna excitación o alteración, no se lograrían.

Por ejemplo: Se podría pensar que para que un estudiante realice sus tareas necesita un ambiente agradable, un estado emocional positivo, pero no es así en todos los casos hay quienes necesitan un estado emocional tenso para poder comprender mejor cómo las personas que dejan para un día antes sus tareas Extremera y Berrocal (2005) mencionan que incluso el profesor se ve influenciado por esta habilidad. Por ejemplo, ellos saben que hay estados emocionales que influyen a la hora de calificar un examen o alguna actividad realizada previamente por su alumnado y reconocer los profesores que depende del estado emocional si es negativo o agradable en el que se encuentren en el momento de calificar va a depender la calificación que les pongan a los alumnos.

Ejemplo depende del estado emocional en el que se encuentre el profesorado durante la clase va a depender de la calidad de la misma y de la paciencia o facilidad con la que se puede impartir un tema. Es por ello que es muy importante poder desarrollar estas habilidades emocionales tanto en el alumnado como en el profesorado y cómo se eso, con la educación emocional.

Incluso el profesorado es consciente de ello, que hay estados emocionales que les influyen a la hora de calificar exámenes, reconocen que dependiendo de su estado emocional ya sea positivo o negativo va a depender la calificación que les pongan a sus alumnos, es por ello que prefieren esperar a tener un estado emocional neutral o positivo para hacerlo.

- 3) Comprensión emocional es otra de las habilidades a desarrollar, etiquetar emociones, reconocer en que categoría está, inferir que los autores se refieren a si pertenecen a la familia de las emociones positivas o negativas, saber que generó este estado emocional y saber las consecuencias de nuestras acciones son parte de ti que hay que desarrollar en esta habilidad.

Es importante saber combinar dos emociones y cómo estas producen emociones secundarias: las emociones secundarias son aquellas que surgen de la combinación de dos emociones, como desprecio que puede surgir de la tristeza combinada con el enojo o los celos que pueden considerarse una combinación entre amor e inseguridad. En esta habilidad, comprensión emocional, se obtiene la destreza de comprender la transición entre una emoción y otra, como el amor por una persona y después odio o en ocasiones al mismo tiempo, saber que una acción, persona, objetivo o vivencia te puede causar emociones contrarias como rencor, pero también anhelo y añoranza.

La habilidad para comprender emociones y conocer emociones y la habilidad para regular emociones promueve un crecimiento emocional e intelectual. Salovey y Mayer (1990) hace hincapié en el uso de las habilidades emocionales de las cuales debe hacer uso una o un niño en el contexto escolar para adaptarse a la

escuela, con ayuda de la intervención de la inteligencia emocional de los profesores que guían tanto sus emociones como las de las y los niños.

- 4) Regulación emocional: estos autores la definen como la habilidad más compleja en esta habilidad se incluye la capacidad de regular las emociones y las de los demás, moderando las emociones negativas y dándole prioridad a las positivas, para lograr la regulación se ponen en práctica diversas estrategias que hacen que se modifiquen nuestras emociones y las de los demás.

“La regulación consciente de las emociones que logran un crecimiento emocional e intelectual” Extremera y Berrocal (2005) por lo que se entiende que entre mejor desarrollemos esta habilidad nos favorecerá en nuestra vida emocional, intelectual y social. Ser más hábiles para lidiar con conflictos nos hará tener mejores vivencias, menos catastróficas. Por ejemplo: una actividad muy común que realizan las personas es conducir, es frecuentemente presenciar problemas en el tráfico con otro conductor que si no se están regulando las emociones y la persona se encuentra en un estado de intranquilidad o ansias por llegar a nuestro destino muy probablemente se desencadenara un conflicto verbal con algún conductor que no nos dio el paso o se atravesó en medio del camino sin previo aviso en el peor de los casos se llegará a una agresión física o incluso la muerte.

En las líneas anteriores de esta habilidad se habla de la regulación de las emociones de otras personas, es decir personas que por sí solas regulan sus propias emociones, pero hay casos en los que nos regulan las emociones un agente externo. Por ejemplo: el profesorado que tal vez en una semana de exámenes haga actividades agradables y distractoras para sus alumnos lo cual ayuda a la regulación de sus emociones. Alentar verbalmente al alumnado para que realice con éxito sus actividades o logren sus metas es otra forma en la que las y los profesores pueden contribuir a desarrollar esa competencia.

2.2 Teoría de James

James centra su teoría en las funciones fisiológicas, en su teoría se menciona que, si a una emoción le quitas las sensaciones, es decir los síntomas corporales característicos las emociones quedarían constituidas por un estado frío y neutro de ahí la importancia de lo que denominó como conciencia emocional (Cano y Aguirregabirira, 1989)

De hecho, para que alguien pudiera refutar su teoría James pedía a alguien con anestesia total pero que pudiera tener expresiones corporales e intentar hacer que el paciente pudiera diferenciar entre expresión emocional y sensibilidad a la emoción. De tal modo que James creía que las expresiones emocionales sin aparente estímulo eran posibles, como la lectura de una poesía mencionando que surgen sensaciones producidas por cambios corporales sin que previamente se conozca el estímulo que las produzca.

Por ejemplo, cuando te encuentras por primera vez a una persona y te atrae por lo que causa sensaciones y a su vez emociones, pero cómo es esto posible si nunca antes habías visto a la persona. Otra cosa importante que menciona de esta teoría es que al incrementar estos cambios corporales también incrementa y se vuelve más intensa la emoción.

Esta teoría menciona que, al intentar, de manera voluntaria, reproducir una emoción no surge, es imposible por la gran cantidad de respuestas orgánicas que se producen, pero muchas de estas son de control no voluntario. En contraste con este punto de vista está Bisquerra (2005) que dice que si sí se puede manipular una emoción.

En la revista "Mind" de 1884 James publica un artículo titulado "Qué es una emoción", en esta teoría de las emociones de James define a las emociones como una sensación de cambios corporales que son desencadenados por un hecho, es decir: golpean las personas cuando están enfadadas o lloran cuando están tristes. Desde esta perspectiva para cada emoción hay un conjunto diferente de características lo cual suena muy evidente en las vivencias de cada sujeto. Lo relaciono con la expresión corporal

emocional y también con la personalidad y características de cada sujeto, depende del conjunto de estas tres las características que tendrá un enojo, una zozobra u otra emoción.

James (1884) destaca que las expresiones emocionales no serán igual con todas las personas por la diferencia entre los individuos, ya sea diferencias de edad, de experiencias individuales, concuerdo totalmente con ello incluso un asombro no será igual, aunque sea experimentado por el mismo sujeto, dependerá la intensidad, el contexto, lo que lo causa. Lo cual coincide con James en otra publicación en la que menciona que los estímulos que provocan los cambios no son los estímulos por sí solos si no la situación que los desencadena es decir el contexto en el que se encuentra el estímulo. También podemos decir que las expresiones emocionales pueden variar de características por la regulación y empatía del sujeto, una persona que no es capaz de regular su enojo podría causar disturbios más evidentes que una persona que sí puede regularse.

Para James (1884) no existen centros cerebrales encargados de las emociones, él mencionaba que las emociones se producen en un centro sensitivo o motor, propone una causa general y es por ello que negaba la existencia de la producción exacta de una emoción, aunque no acertó en la inexistencia de las emociones en zonas específicas del cerebro si es cierto que cada emoción aunque sea la misma se experimenta de manera diferente se siente de manera diferente ya sea más o menos intensa y depende del contexto en el que se desencadena la emociones, es decir: el escenario, las personas o lo que lo causó.

2.3 Teoría desde la perspectiva sociológica.

Desde una perspectiva en donde se toman en cuenta la cultura, la sociedad, el contexto del sujeto autores como Gordon (1981) Hochschild (1979,1983) Goffman (1959) Hochschild (1979), rescatados del artículo de Bericart (2000), mencionan que las emociones son respuestas biológicas, las emociones son sentimientos sociales., están condicionados por la cultura: valores normas, ideas, son respuestas de las interacciones sociales.

Las emociones tienen una cultura emocional: vocabulario, normas, normas de expresión emocional y emociones. Desde esta perspectiva cultural la sociedad y sus normas definen qué y cómo hay que sentir y cómo hay que expresarlo.

Las normas emociones constituyen un modo de control social que define lo que debemos sentir en diversas circunstancias, indicando cual es el sentimiento apropiado y deseable en cada caso. Estas normas resultan apenas perceptibles, son parte del día a día y, no se dan cuenta cuando experimentan: cuando las sienten o lo que se debe sentir, se debe estar alegres en estas fiestas y tristes en los funerales. Estas normas indican la intensidad, la dirección y la duración del sentimiento (Bericat, 2000).

La sociedad y la cultura es la que define qué y cómo hay que sentir, todo depende de la cultura y de lo socialmente permitido, es decir de sus valores. Según esta teoría los individuos somos capaz de manipular a nuestra conveniencia las emociones y cómo las expresan. Esto lo podemos ver reflejado en la sociedad en diferentes momentos: cuando están enfadados y una persona nos dice que hacer y cómo actuar.

En la infancia regularmente la mamá, el papá o el cuidador primario es el que nos dice si se está en un lugar con personas con las que nos podemos enojar. Si se encuentran en casa de algún familiar el cuidador primario dirá cosas como “no te enojés” “no hagas esas caras enfrente de tus tíos” “los hombres no lloran” no deben expresar sus emociones como la tristeza, el amor o reacciones emocionales como el llanto. Este es otro ejemplo en el que la sociedad dice cómo actuar, como expresar sus emociones.

También nuestras emociones dependen de situaciones sociales como un funeral, este es un claro ejemplo de cómo la cultura y sus costumbres manipulan las emociones. En un velorio no puedes reír, no es socialmente permitido, en un velorio lo socialmente permitido es llorar, estar triste, aun cuando no te sientas así, así es como debes actuar.

David Heise y Smith Lovin (1979) citado de Bericat (2012) explican las emociones como aquellas que derivan del grado de correspondencia entre el sentimiento fundamental y el transitorio definiendo estos como cuando la imagen de uno es aceptado

por los demás experimentando emociones positivas (es importante mencionar que en esta teoría utilizan la clasificación de emociones positivas y negativas) y cuando esta percepción es negada, es decir cuando la imagen de uno no es aceptada se experimentan emociones negativas como angustia, ansiedad, rabia, vergüenza.

Mientras que en las “teorías rituales” llamadas así por Bericat, las interacciones sociales con recíproco reconocimiento constituyen el corazón de cualquier dinámica social según esta teoría el ritual genera emociones debido a que se vinculan a símbolos y creencias. Los ritos o rituales son llamados así a reuniones sociales en las que los individuos mantienen un mismo objetivo, comparten valores y sienten las mismas emociones.

Collins (1981) citado de Bericat (2012) distingue entre emociones y sentimientos morales (Lo cual interpreto como un tipo de clasificación de las emociones), este mismo autor menciona que los individuos buscan maximizar con los rituales y encuentros sociales su energía emocional.

Un ejemplo ancestral en el que podemos ver esto reflejado es con los rituales y convivencias que tenían, cuando los ritos se trataban de festividades religiosas para venerar a algún dios, en estas festividades había chamanes que invocaban a los dioses, hacían ofrendas y se bailaba e incluso se sacrificaba a miembros de esta población. Con esto puedo ver una relación entre la teoría de los rituales y las teorías culturales en donde de manera global se puede hablar de tres cosas que están presentes en cualquier contexto o país: rituales, cultura y convivencias sociales.

Independientemente del año, las costumbres siempre están presente en estos elementos. Incluso sin importar la época de la que estemos hablando están presentes. Coincido totalmente con las dos teorías que se mencionaron en el párrafo anterior, en las cuales mencionan que los rituales se forjan emociones en algunos casos las llamadas emociones positivas o las negativas, pero sin importar cual siempre están muy presentes las emociones en las convivencias, así como los rituales, llámese saludo de beso, de mano, ayudar en la cocina antes de sentarse a comer o hacer juegos y el que pierda debe beber o ser sacrificado hablando de juegos ancestrales.

También coincido en que la sociedad es la que impone las reglas para sentir, experimentar y expresar una emoción de tal manera, coincido en que, si están en cierto lugar y quieren expresar una emoción o incluso sin expresarla, solo experimentarla, aunque sea de manera interna, esto no siempre se puede caer porque depende de si te lo permite la persona que está a tu lado o depende del motivo de la festividad o reunión.

Actualmente con las reuniones sociales entre jóvenes o en las familiares (las cuales son las principales reuniones que prevalecen en nuestra cultura) comparten valores creencias y en toda reunión quieren forjar lazos y con ello emociones, ya sea afirmar que la persona que te caía mal en realidad te cae mal o para confirmar que esa amiga o amigo que quieres te sigue agradando su compañía, en estas reuniones sociales con los rituales que se realizan en estas durante la convivencia se forjan o rompen lazos.

Otra teoría de la que hizo su recopilación Bericat (2012) en su artículo "Emociones" es la teoría estructural de las emociones cuya teoría Kemper (1978), citado de Bericat (2012), es el pionero el cual menciona que la emoción experimentada por el sujeto es una interacción atendiendo a determinadas características relacionales y distingue entre 2 dimensiones relacionales: poder y status. En el caso Kemper menciona que las personas que tienen poder o les delegan poder serán las que experimentaban emociones positivas (por esta menciona se puede entender que en la teoría estructural de las emociones también se trabaja con la clasificación de las emociones positivas y negativas) contrario a lo que pasaría con sujetos sin poder o con un bajo nivel de este, experimentaban emociones negativas.

Es decir, desde la teoría estructural de Kemper depende del poder que vivan los sujetos son el tipo de emociones que van a experimentar. Regularmente las personas que experimentan cierto poder con ellas mismas o con los otros suelen experimentar cierto empoderamiento y con ello emociones que favorecen el buen desempeño de alguna actividad.

En el caso del prestigio: algo muy similar pasa con las personas que experimentan un alto nivel de prestigio ellas y ellos también experimentan emociones positivas, contrario lo que pasa con las personas que perdieron prestigio ellas experimentan emociones negativas. Actualmente con la ola de tecnologías de información y comunicación que hay en los últimos años con ella ha traído también consecuencias desfavorables para la humanidad, ha sido muy común escuchar en las noticias como principalmente a las señoritas se les desprestigia por compartir fotografías de alguna parte de su cuerpo y con ello trae un cúmulo de emociones negativas a tal grado que muchas de ellas llegan a suicidarse y esto solo es un ejemplo de las muchas experiencias que pueden experimentar las personas.

2.4 Teoría desde la perspectiva de Bisquerra

Bisquerra (2009) menciona que Platón señaló una tarea muy importante para la sociedad que es enseñar a las generaciones jóvenes a encontrar placer en los objetos correctos, esto debido a que la sociedad está organizada de tal forma que las llamadas tareas “serias o importantes” como artes, ciencias, cultura, parezcan pesadas o algo poco atractivo para los jóvenes.

Aristóteles (384-322 A.C.) citado de Bisquerra (2009) considera que las emociones son algo que transforma a una persona a tal grado que puede verse afectado por el juicio.

Durante mucho tiempo más que hablar de emociones se hablaba de las pasiones esto en el siglo III, se confundían entre emociones y pasiones hasta que las pasiones tomaron una interpretación como una enfermedad del alma incluso la religión los consideró pecado por lo que se deben evitar porque alteraban la quietud del alma debido a la gran influencia de la religión en la sociedad, esto hizo que se le atribuyera una perspectiva negativa a las emociones hasta a finales del siglo XX.

Considero que en las vivencias personales y profesionales hay diferentes cosas que influyen para creer que las emociones son negativas por ejemplo vivir en el lugar en donde los principales cuidadores son apáticos poco expresivos y por ende hace poco expresivos a sus hijas e hijos, muy probablemente será un lugar en donde la risa, la alegría o carcajearse podrían ser mal vistas. Es común el hogar machista en donde se le atribuyen rasgos de género femenino a alguna expresión emocional como el llanto. Ejemplo: El niño o joven que llora es niña por expresar sus emociones. Incluso la percepción negativa a la emoción puede ser situacional aunado con lo religioso, por ejemplo, en un velorio está mal visto sonreír o reír.

Descartes (1596-1650) rescatado de Bisquerra (2009) creía que las emociones estaban en el corazón. El señala la glándula pineal como el punto donde se encuentra el cuerpo y la mente. Para Descartes hay 2 tipos de conductas humanas: la racional y la irracional o impulsiva. Esta segunda propia de las emociones, el error de Descartes se deriva de todo esto el cual ha sido famoso y Antonio Damásio el cual consiste en la radical separación entre cuerpo y mente lo cual afirma según el autor que el razonamiento y el juicio moral pueden existir separados del cuerpo.

Por otro lado, está la corriente biológica: Esta corriente inicia con Darwin cuyo personaje percibe las emociones como esenciales a la adaptación del organismo a su entorno, coincido totalmente con el autor del libro, si el ser humano no se adapta a su entorno puede traer como consecuencia ser señalado con un trastorno mental, alguien que no se adapta a la sociedad sobresale de manera negativa al no cumplir con las demandas sociales alguien que sufre de depresión o ansiedad. Al no integrarse en convivencias sociales, al no mostrar emociones que a la mayoría les parece agradarles o que las personas no se sienten incómodas con ellas no se están adaptando a su entorno.

Aspecto importante que destaca de las otras teorías es que esta postura biologuita la emoción se activa de manera automática sin involucrar la cognición, desde la teoría biologuita las emociones era útiles para la supervivencia, esto es el pasado ya que funcionaba como mecanismos que desencadenan una acción, recopila Bisquerra en su

libro Psicopedagogía de las emociones. Pero si nos ponemos a pensar en nuestro día a día seguimos adaptándonos al ambiente con ayuda de las emociones es decir las emociones se siguen considerando parte de la supervivencia y de desencadenar reacciones. Lo que sí ha cambiado es que la respuesta impulsiva que en tiempos anteriores era importante para la supervivencia ahora ya se interpreta como un comportamiento de riesgo. “De ahí la importancia de educar a las emociones” Bisquerra (2009) Otro dato relevante de la teoría es que utilizan las clasificaciones de las emociones básicas.

Aspecto muy importante para este enfoque es la expresión facial y la universalidad de las emociones. Sí se puede cambiar voluntariamente las emociones, las estructuras cerebrales aprenden a relacionar las tensiones faciales con los estados emocionales, se pueden moldear las percepciones de las emociones contrario a lo que se dice en la anterior teoría.

La capacidad para reconocer expresiones emocionales es esencial en el proceso de adaptación menciona Bisquerra (2009) concluyó esta teoría. Si todos fueran más hábiles para interpretar las expresiones faciales de nuestra pareja, de nuestro familiar o amiga o amigo serían más empáticos, menos egocéntricos se evitarían ciertas acciones que se hacen por no saber lo que la otra persona siente.

2.5 Teoría desde la perspectiva de Daniel Goleman

El significado de la palabra emoción de Goleman (2002) es " La palabra emociones proviene del verbo latino moveré que significa moverse más el prefijo y lo cual podría interpretarse como " movimiento hacia concluyendo que significa que la emoción conlleva a una acción y es cierto desde la perspectiva social que una emoción provoca una acción o un comportamiento y desde la perspectiva fisiológica también causa movimiento o cambios temporales en nuestro cuerpo.

Goleman (2002) afirma que son las emociones las que nos ayudan a afrontar situaciones difíciles ya que no pueden ser resueltas sólo por el intelecto es necesario contar también con habilidades emocionales. Las acciones y decisiones muchas veces dependen de las emociones, le dan mucha prioridad al intelecto, pero son nuestras habilidades emocionales las que nos ayudará a lidiar con una situación.

El autor del libro “inteligencia emocional” considera que hemos sobrevalorado aspectos racionales o todo lo que esté relacionado con el coeficiente intelectual ya que hay muchos momentos en la vida en la que nuestras emociones son las predominantes mientras que en esos momentos la inteligencia como es conocida a ciertas habilidades cognitivas es excluida.

Según biólogos evolucionistas hay ciertas reacciones automáticas o impulsivas que terminan por adentrarse en nuestro sistema nervioso ya que esto ayudó a garantizar la vida durante un período largo en la prehistoria debido a eso las adaptan como parte de nuestro sistema. Las reacciones biológicas que provocan o causan una acción también llamada respuesta emocional son moldeadas por nuestras experiencias y por el medio cultural en el que nos ha tocado vivir. Es decir, el medio es el que nos dice cómo comportarnos, como sentir nuestras emociones. Por ejemplo, la pérdida de un ser querido provoca tristeza, pero la forma en la que se expresan esas emociones depende de nuestra cultura.

Goleman (2002) habla de dos mentes la que piensa y la que siente la primera sería la racional y la segunda la emocional. La mente que piensa es más consciente y comprensiva y la emocional más impulsiva, lo emocional se lo atribuye al corazón y lo racional a la cabeza. Y aunque difiero con esta creencia cierto es que es muy popular entre las personas decirle a un conocido que le duele el corazón por una ruptura amorosa o el corazón está roto por alguien son frases muy comunes. Probablemente se deba a que una de las reacciones fisiológicas de emociones como anhelo, tristeza, causan cierto malestar en el pecho.

En experiencias personales en situaciones mucho estrés o angustia duele el pecho como si algo lo apretará y no pudieras respirar bien. Pero el hecho de que sea tan

popular esta creencia de relacionar el corazón con los sentimientos y el cerebro con lo racional no lo hace bueno ni verdadero. Considero de suma importancia que las personas sepan de dónde vienen sus emociones qué las causa.

Porque si se cree que lo emocional no es racional, comprensivo o consciente se está equivocado. Sin bien es cierto como dice Goleman que hay secuestros emocionales en los que el razonamiento se queda a un lado y sólo sobresale lo emocional también hay momentos en los que van de la mano o en los que la emoción ayuda a la razón.

Bustillo (2009) Menciona un relato ejemplo de un secuestro emocional con consecuencias negativas. Era una tarde como cualquier otra, una persona como muchas en una gran ciudad ya quería irse a descansar después de una jornada ardua de trabajo, pero su jefe alargó la junta y se fue hasta tarde en el trayecto a su casa iba desesperado por llegar a descansar, pero veía que todos eran unos ineptos incapaces por manejar bien... El secuestro emocional de este hombre causó un terrible accidente entre un carro y un camión de carga que terminó con personas en el hospital.

Estas experiencias en donde se actúa por impulsos son planear las actividades que harás o como lo expresarlas son llamadas: secuestros emocionales, secuestro amigdalario o de la amígdala.

El cerebro para Goleman: hay una región cerebral, la más primitiva aquella que compartimos con otras especies animales aquellas que ya estaban presente en la edad de los reptiles, Menciona Goleman y es el gallo encefálico de la cual emergieron los centros emocionales.

El hecho de que esta parte del cerebro sea anterior a la parte racional lo relaciona el autor con una clara y poca relación entre emociones y sentimientos.

Goleman (2002) menciona que en donde inicia el lóbulo olfatorio comenzamos a desencadenar los centros más antiguos de la vida emocional. El centro olfatorio registra el olor para clasificarlo en: comestible, tóxico, enemigo o alimentos posteriormente se producían las acciones que estos causaban como cazar escapar, comer y vomitar.

En el libro de Goleman (2002) el autor describe cómo es que va evolucionando el tallo encefálico y con él volviéndose más sofisticado y elaboradas las producciones de las emociones.

Al ir evolucionando el cerebro, surgió el sistema límbico con el cual surgieron dos poderosas herramientas del aprendizaje y la memoria las cuales ayudaron a ir más allá de reacciones automáticas para tomar decisiones mucho más sabias que favorecen la supervivencia de la especie.

Por ejemplo, al probar algo nuevo y ver que alguien se había enfermado o muerto aprendían que eso no era comestible, poco a poco después de esos sucesos ya no reaccionaba por impulsos ahora aprendían de ellas.

En algunas charlas había escuchado hablar del secuestro de la amígdala o secuestro emocional como lo llama Goleman (2002). Incluso con vivencias ajenas o propias, en donde no se sabe de dónde emerge un impulso, aquel que te hace reaccionar de manera impulsiva y desenfrenada este autor la explica como un momento en el que un centro d sistema límbico declara el estado de urgencia y recluta todos los recursos del cerebro para llevar a cabo una tarea impostergable, este suceso cerebral se origina en la amígdala uno de los centros del sistema límbico.

Antes de que el neocórtex o también conocido como el cerebro pensante tenga la posibilidad de darse cuenta da lugar a este secuestro neuronal. Lo particular de estos secuestros es que después de que algún sujeto experimentó esta vivencia no se acuerda muy bien de lo que pasó.

Pero también hay secuestros emocionales con mejores consecuencias como un ataque de risa o momentos de intensa alegría.

En experimentos donde se ha extirpado la amígdala tanto en humanos como en animales, en ambos casos son los mismos efectos: carecen de sentimientos como el miedo o la rabia y todo aquello que está relacionado con emociones y su sentir. Se pierde todo interés que tenían esas personas y no reconocen a sus amigos más cercanos o a

sus familiares más importantes. Son indiferentes ante cualquier emoción que expresarán las otras personas.

Por ejemplo, si enfrente de ellos está una persona llorando por la muerte de su mascota ellos no son capaces de detectar las emociones del otro es lo que llama Goleman ceguera afectiva.

Una investigación realizada por Ledoux refuta la idea de que el Hipocampo no tiene tanto que ver con la emoción de las emociones o de las respuestas emocionales, por lo que ya no lo consideran la estructura clave del sistema límbico. Su labor está más involucrada con las pautas de perspectiva, su principal actividad es proporcional a la información del contexto lo cual es parte fundamental para poder entender las emociones.

Es decir, el hipocampo no ayuda a ver si están en el lugar correcto para expresar alguna emoción, es el encargado de hacernos saber que en el parque de diversiones es un momento para reír y estar eufóricos y no llorar por la pérdida de un ser querido.

El hipocampo sólo está pendiente de los hechos parece, en cambio la amígdala se encarga de registrar el clima emocional de estos hechos. Por ejemplo, el hipocampo es el que ayuda a recordar el resto de tu amiga, pero la amígdala es la que le da el significado, el clima emocional, de que es tu mejor amiga. Es por ello que se dice que el hipocampo es la memoria emocional.

Goleman afirma que el cerebro utiliza un método muy particular de memorizar. El cual consiste en registrar con especial atención los recuerdos emocionales esto debido a que la activación de la amígdala provoca una intensificación emocional lo cual hace que se profundicen la grabación de esas emociones

Howard Gardner (1983) fue un psicólogo estadounidense creador de la teoría de las inteligencias múltiples como polaridad de la idea de la existencia de una sola inteligencia.

Es decir, todas las personas cuentan con alguna o varias inteligencias. Gardner menciona que la vida humana se compone de varias inteligencias: musical corporal-

kinestésica, interpersonal, lingüística y verbal, lógico matemático, naturalista y visual espacial.

Gardner (1983) inicia ocho tipos de inteligencia. Definiendo la inteligencia como la habilidad para responder a los problemas o para elaborar productos que son de importancia en un contexto cultural o en una comunidad determinada. La habilidad para responder al problema permite abordar una situación en la cual se persigue un objetivo, así como determinar el camino adecuado que conduce a dicho objetivo.

Es decir, no importa de cuál de las 8 inteligencias de Gardner estemos hablando en cualquiera de ellas queda la definición de inteligencia, es decir no importa si se habla de la inteligencia musical, matemáticas o naturalista. En todos esos casos el sujeto debe contar con la habilidad para resolver un problema enfocado en su área k elaborar un producto que ayude en su contexto social.

En esta teoría Gardner advierte que la inteligencia académica, es decir obtener títulos educativos, méritos académicos no es lo único que hay que considerar para decir que una persona es inteligente. Coincido completamente con esa idea de Howard como ya lo he mencionado anteriormente junto con las ideas de otros autores una persona no es inteligente solo por un sin fin de títulos académicos.

Un claro ejemplo de estas personas lo podemos obtener de observar a personas que, aunque tengan excelentes calificaciones presentan problemas para relacionarse con otras personas. Por ejemplo, un Diego Maradona, ídolo en el ámbito futbolero, muy hábil en la cancha y repudiado por sus acciones en su vida personal, claro ejemplo de una persona con una inteligencia corporal, pero carente de inteligencia lingüística o interpersonal.

Gardner al comparar a futbolistas como Leo Messi, Kim Peek, Stephen Hawkin concluye que una inteligencia única no existe si no que en realidad hay muchas inteligencias.

La inteligencia lingüística: es el poder comunicarnos con los demás, dominar el lenguaje de manera transversal a todas las culturas, puede ser oral o escrita. La persona que cuente con esta habilidad debe ser capaz de escribir y hablar de manera eficaz. Algunos profesionales con esta habilidad pueden ser líderes políticos, religiosos, poetas, vendedores o escritores.

Inteligencia lógico matemática: esta ha sido la única inteligencia que por mucho tiempo se consideró la única inteligencia. El principal indicador para definir si una persona cuenta o no con esta inteligencia es el tiempo que se tardó en solucionar problemas matemáticos.

Inteligencia cinestésica corporal: Es la realización de movimientos corporales específicos, es de suma importancia, y que su uso se extienda al dominio de herramientas, el considerar ésta como una inteligencia es porque es apta para la resolución de problemas. Aunque aparentemente esta inteligencia es apta para resolver problemas. Aunque aparentemente esta inteligencia es inferior a la resolución de ecuaciones matemáticas no obstante la habilidad para utilizar nuestro propio cuerpo para crear un nuevo producto evidencia que esta inteligencia también requiere destrezas cognitivas.

Gardner da un ejemplo del mundo del deporte cuando un jugador va a lanzar una pelota no solo aplica las habilidades kinésicas, también den calcular la fuerza con la que lanzarán la pelota, la distancia que probablemente recorrerá, donde caerá y el tiempo, así como el tiempo y distancia que recorrerá él mientras la pelota está en el aire. Todo esto menciona Gardner que está presente en esta inteligencia, también implican lo cognitivo.

Inteligencia musical: esta inteligencia implica capacidades como cantar tocar instrumentos capacidad para escuchar habilidades como crear y analizar música profesiones como música como músicos compositores críticos de música entre otros.

Inteligencia espacial: poder crear modelos tridimensionales del mundo o de una parte de él es de lo que se trata de esta inteligencia algunos de los profesiones que entran aquí son la ingeniería la cirugía escultura Marina arquitectura diseño y decoración algunos de las capacidades implicadas son poder presentar ideas visualmente dibujar percibir detalles visualmente, en este caso también involucra a las personas que son débiles visuales o que han perdido por completo la vista, ya que ellas también pueden percibir detalles aunque no sea de manera visual.

Inteligencia intrapersonal: Esta inteligencia permite formar una imagen precisa de nosotros mismos, nos permite poder entender nuestras necesidades y características, es decir toda aquella persona que puede autodefinirse de manera óptima, objetiva, sin llegar a la egolatría, al narcisismo. Estas personas pueden demostrar disciplina, autocontrol y un buen manejo de sí mismos.

Inteligencia interpersonal: Nos permite entender a los demás, ser capaz de orientarlos, ayudarlos, una persona con esta inteligencia es capaz de trabajar con las personas, ayudarles a superar sus problemas, son capaz de reconocer y responder a los sentimientos del otro.

Inteligencia naturalista: como su nombre lo dice se trata de la naturaleza de observar y estudiar, profesiones biólogos, agrónomos, agricultores son los que cuenta con esta inteligencia muy desarrollada. Esta inteligencia tiene una particularidad, es la última que se añadió y por ello antes se hablaba de las 7 inteligencias de Howard.

Cierto es que más de una persona puede tener varias inteligencias, pero ¿qué pasa con aquella persona que llega a contar con todas las inteligencias que planeta Gardner? Entonces ya se le puede considerar una persona inteligente.

Más tarde se pensó en la inteligencia emocional de Goleman el cual fue compañero de Howard en la universidad de Harvard.

3. Educación emocional

3.1 Definición de educación emocional.

Freedman y Blanche (1954) citado de Alva, (2009) dieron inicio al término “analfabetismo emocional”, lo usaron para hablar de las personas que no podían explicar lo que les sucedía, lo que sentían, sin embargo, el termino se lo adjudicaron a Claude Steiner (1998) para describir a las personas sienten emociones como cualquier persona pero no saben ni que sienten, ni por qué lo sienten. Steiner (1998) propuso la tarea de alfabetizar emocionalmente para lograr erradicar el analfabetismo emocional.

La educación emocional es una forma de prevención primaria informal ya que el desarrollo de esta educación se puede aplicar a muchas situaciones: estrés, ansiedad, depresión, violencia. Con esta prevención primaria llamada educación emocional se pretende minimizar la vulnerabilidad de las personas en momentos de depresión, impulsividad, agresión.

Bisquerra (2003) define la educación emocional como un proceso educativo continuo y permanente que tiene la intención de potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento principal del desarrollo integral de las personas y así capacitarlos en la vida y fomentar el bienestar personal y social.

Educar emocionalmente quiere decir que válidas las emociones, facilidad para empatizar con los demás, ayudar a identificar y nombrar las emociones, poner límites y enseñar formas aceptables de expresión. Al educar emocionalmente se pretende desarrollar actitudes afectivas entre pensamiento emoción y acción afrontando los problemas sin que se vea afectada la autoestima López (2005).

Por ejemplo en la un contexto escolar los docentes favorecen la educación emocional y la regulación de las emociones de la niñez en el momento en el que una niña o un niño llora, se enojan, se tira al piso o golpea porque un compañero le ha quitado

un juguete que estaba utilizando, la o el profesor interviene en el problema y ayuda a gestionar las emociones del niño al que se le quitó el objeto, le da opciones para resolver el conflicto, no le dice que deje de llorar, no lo castiga por expresarse pero le hace saber cuál es una manera adecuada de hacerlo, es decir no golpeo a mis compañeros ni a él. Hacerle saber a las personas, que desde edades tempranas y continuarlo hasta edades más avanzadas, que ninguna emoción es negativo y que siempre es válido expresarlas pero que hay momentos y lugares y formas de hacerlo para evitar hacerse daño o a los demás o evitar que el expresarse traiga consigo cosas negativas.

Llevar a la práctica la educación emocional no es cuestión de actividades se trata de desarrollar actitudes y formas de expresión en dónde a las emociones se les considera como algo que viven día a día las personas y se les debe respetar, desde la perspectiva de este autor es importante revisar qué se le ofrece a la niñez a la hora de alfabetizarlos emocionalmente. Lo cual coincide con lo que dice Palmero al interesarse por una formación de calidad al personal que esté interesado en alfabetizar a la población estudiantil.

Palomero (2005) es otro autor interesado por la educación emocional y plantea la necesidad de trabajar con el docente la educación emocional para que este pueda trabajarlas con los alumnos de igual manera como se hace con los otros temas académico. Ya que en ocasiones se deja a la ligera la educación emocional, no se prepara a los docentes, debido a que aún no se considera algo esencial para la educación formal en las escuelas. Sin embargo, es importante que aquella persona a la que se le asigne la tarea de alfabetizar la educación sea alguien preparado, que haya desarrollado sus competencias emocionales y pueda ayudar a desarrollar las de los otros.

Educación emocional es reconocer las emociones y la capacitación para la autoregulacion de las mismas tratando de cambiar la idea errónea de que en la educación clásica, en los contenidos curriculares no está presente todo lo relacionado a las emociones. De León, Darío (2016). Para este autor es muy importante la educación emocional ya que con ellas se puede trabajar y construir las emociones positivas. Esto

se puede lograr a partir de prácticas y juegos y así promover en el niño la capacidad de reconocer sus propias emociones y como autorregularlas.

Los objetivos de la educación emocional están basados en el modelo de Salovey y Mayer (1990) y de Goleman (1995). Para estos autores es fundamental priorizar en el conocimiento de las emociones.

Bisquerra (2009) Hace una lista de algunos de los objetivos que tiene la educación emocional:

- Denominar las emociones correctamente.
- Habilidad para regular las emociones.
- Mejorar el conocimiento de las propias emociones.
- Generar emociones positivas o negativas.
- Actitud positiva.

Dependiendo del autor puede variar algunos de los objetivos, sin embargo, es importante resaltar que todos coinciden con lo importante que es la educación emocional.

La educación emocional es una respuesta educativa a las necesidades que enfrenta la sociedad actual que no se pueden atender con el material del curriculum tradicional, como la ansiedad, depresión, problemas de disciplina etc. Para Goleman (2002) la falta de educación emocional tiene efectos muy negativos en las personas y la sociedad. Existe un constante cuestionamiento en cuanto a la importancia de intervenir en la educación con programas que favorezcan la educación emocional. Aunque cada vez hay más estudios que respaldan la importancia de trabajar las emociones, de educar las emociones aún hay mucho por hacer, difundir.

La educación emocional ayuda al control y regulación de las emociones, surge de la necesidad que tiene el ser humano de no dejarse llevar por sus impulsos emocionales. Todas las personas deberían sentirse seguras emocionalmente, poder expresar sus emociones adecuadamente, tener estabilidad emocional. Menciona Dueñas. (2002).

La educación emocional ayudara a las personas en ese momento de estrés, de frustración, en el momento en el que tiene conductas disruptivas. Un deportista que está intentado un nuevo movimiento, un nuevo truco y no logra realizarlo, una madre o padre de familia que está haciendo la tarea con su hija o hijo y el niño no logra entender y el tutor está a punto de perder la paciencia, de golpear o gritar a su hijo.

Steiner (1998) propuso la tarea de educación emocionalmente para lograr erradicar el analfabetismo emocional. Rescatado de Castro (2002). La educación emocional es una propuesta educativa de Cuidarte, A.C. con la intención de prevenir riesgos psicosociales, la prevención del maltrato, abuso y violencia, al desarrollar y fortalecer las competencias emocionales que propone.

La educación emocional es aprender y crear un vocabulario que enseñe la diversidad de afectos que se pueden experimentar. Es la capacidad de “leer” las propias emociones, las de los demás y del entorno, pretende potenciar el desarrollo de competencias para conocer, observar, identificar, reconocer, nombrar y experimentar emociones y sentimientos.

3.2 Programas de intervención de AE

Álvarez y Sanz (2015) realizaron un Programa de Educación Emocional para el aula de Primaria, el cual se trabajó con un marco conceptual en el que explicaba la terminología básica de educación emocional: concepto de educación, emoción, y de educación emocional, así como las características de aprendizaje escolar de los sujetos en la primaria. Este programa se realizó trabajando con alumnos de segundo de primaria en 36 sesiones, una por cada semana del calendario escolar. El objetivo del programa Álvarez y Sanz era desarrollar habilidades emocionales para la vida de manera lúdica y cooperativa creando oportunidades que mejoren su aprendizaje y potenciando su desarrollo no solo académico sino también personal.

Los espacios y el tiempo destinado al programa dependerán de las actividades a realizar. Las actividades eran individuales y grupales. Tenían una “carpeta de las emociones” donde guardan los materiales anexos a las actividades que se realizaban. Algunos otros recursos para las sesiones de este taller eran fichas de trabajo, imágenes, relatos, cuentos y material sensorial, justificando que se ha demostrado que estos materiales sensoriales facilitan la interiorización de la información.

Una de las actividades consistió en proyectar imágenes representando una emoción que era con la que iba a trabajar esa semana. Los alumnos debían averiguar la emoción, haciendo que surgiera la curiosidad para averiguar cuál era.

Se elaboró un diario con la finalidad de fomentar la creatividad y toma de decisiones de los niños y niñas, debían decorarlo como ellos quisieran, el uso de este diario sirvió como bitácora de los aprendizajes y las experiencias. Al final de la sesión se abrió un espacio para la reflexión de los participantes la cual debería quedar plasmada en este diario. Al comienzo de la siguiente sesión, del programa de Álvarez y Sanz, los participantes que deseen compartir lo escrito en su diario lo harán con la finalidad de fomentar la participación de grupo, así como el desarrollo de habilidades sociales como el escucha activa el respeto al turno del habla y la valoración de las opiniones ajenas

El objetivo de este programa era desarrollar habilidades emocionales para la vida con la intención de mejorar su aprendizaje y causar un impacto positivo en su desarrollo en general, es decir, académico, personal y social. Al termino de este programa con alumnos de primaria se comprobó que los alumnos trabajaron no solo las emociones sino también valores sociales y habilidades para su vida, lo cual también es contenido dentro del currículum que es importante trabajar, además de que hubo una importante participación de los miembros de la comunidad escolar de nivel básico.

Otra investigación que se analizó fue el de “Diferencias en inteligencia emocional en estudiantes universitarios: Análisis en función de la titulación y el género” Pérez y Castejón (2005) trabajaron con una muestra de 250 alumnos universitarios “El trabajo

tuvo como objetivo analizar las diferencias en aspectos de la inteligencia emocional entre estudiantes universitarios pertenecientes a carreras del ámbito científico-tecnológico y al ámbito de la educación; así como también examinar si la variable género de entre los participantes y el ámbito de estudio de los mismos se relaciona.

Se aplicaron dos pruebas: Trait Meta-Mood Scale (TMMS48), es un instrumento que evalúa la Inteligencia Emocional. Mide las creencias que tienen las personas sobre su capacidad de atención, claridad y reparación de estados emocionales, desde una perspectiva intrapersonal y Escala de Inteligencia Emocional SSRI, Schutte Self Report Inventory, de Schutte, Malouff, May, Haggerty, Cooper, Golden y Dornheim (1998). Traducida por el autor español Chico E. (1999) citado de Pérez y Castejón (2005) quien analizó las propiedades psicométricas, demostrando que la escala poseía unas características psicométricas adecuadas.

Los resultados arrojaron diferencias significativas en la variable género, pero no hubo diferencias en cuanto a los diferentes ámbitos científico-tecnológico y educación. Otra variable en la que sí se encontraron diferencias significativas es en la de regulación de las emociones indicando que los estudiantes del campo educativo tienen una mayor regulación en comparación con los de estudios técnicos.

Existen diferencias significativas en la puntuación total de la prueba Schutte et. al 1998 a favor de los estudiantes del ámbito educativo en comparación de los del ámbito técnico: en el primer ámbito hay mayor número de mujeres evaluadas en la prueba y tuvieron un mayor puntaje en expresión emocional y este incrementa la puntuación total de esa prueba debió haber sido esa la razón.

Una de las conclusiones a las que se llega con este trabajo de investigación es que para futuros estudios se iguale la cantidad de sujetos en género con el fin de obtener resultados más afines.

En los resultados del ámbito educativo existe diferencias significativas entre hombres y mujeres que sirven para hacer una importante distinción: las mujeres prestan más atención a sus emociones, pero los hombres manifiestan mayor regulación de las emociones en comparación de las mujeres, las mujeres prestan mayor atención a sus emociones que los hombres.

Por otra parte, la Secretaría de Educación Pública (SEP), en el documento *“Aprendizajes clave para la educación plan y programa de estudio para la educación básica”* (2018), reconoce que las habilidades socioemocionales no eran algo que se enseñaba en la escuela, pero ahora comprende la importancia de desarrollar habilidades como la autoestima el reconocimiento y el trabajo en equipo. Considerado que el desarrollo y fortalecimiento de esta área corresponde al ámbito educativo familiar y no al escolar. Con esta visión educativa la SEP considera adoptar una perspectiva integral de la educación y el aprendizaje, que incluya tanto aspectos cognitivos como emocionales y éticos.

El nuevo programa de la escuela mexicana está interesado en trabajar el área socioemocional considerando relevante en el aprendizaje sabiendo que no son algo separado las emociones y el aspecto cognitivos buscando el bienestar de los seres humanos. Y aunque este programa se está pensado para trabaja en nivel básico son estas mismas habilidades socioemocionales que se deben trabajar en nivel superior.

Las emociones, autoconocimiento, empatía si bien es cierto que se deben trabajar preferentemente en edades tempranas si no se ha hecho o se quiere reforzar es importante que se haga aunque estén cursando la etapa universitaria.

La nueva escuela define la educación emocional como un proceso de aprendizaje con el cual los niños y adolescentes integran y desarrollan conceptos y habilidades los cuales les permitirán entender y manejar sus propias emociones, así como construir su identidad personal, ser empáticos y colaborar, establecer relaciones positivas tomar decisiones de manera responsable sacado de *Aprendizajes clave para la educación integral*, 2017.

Los propósitos de la Educación Emocional son: autoconocimiento, autorregulación de las emociones, empatía con otras personas, capacidad de resiliencia, minimizar la vulnerabilidad y prevenir el consumo de drogas, embarazos no deseados y deserción escolar, que los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás, mediante experiencias, prácticas y rutinas asociadas a las actividades escolares; que comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos y que logren que su vida emocional y sus relaciones interpersonales sean una fuente de motivación y aprendizaje para alcanzar metas sustantivas y constructivas en la vida.

Según Patiño (2017) Las dimensiones y habilidades que se trabajarán son:

Autoconocimiento

Autorregulación

Autonomía

Empatía

Colaboración

El modelo tiene dos componentes pedagógicos: uno es el modelaje por parte de los maestros en el cual se enfoca en aprendizajes experienciales de tipo inductivo que guiados por el docente logren la reflexión metacognitiva. El otro consiste en un orden progresivo de logros esperados, se han diseñado actividades de aprendizaje llevadas a cabo por los profesores por 30 minutos por semana en primaria y 50 minutos en secundaria. Además de que el programa asegura que la educación socioemocional sea un elemento transversal que compagine con todas las asignaturas.

El área de Educación Socioemocional se cursa a lo largo de los doce grados de la educación básica. En educación preescolar y primaria está a cargo del docente de

grupo. En la educación secundaria recibe el nombre de Tutoría y Educación Socioemocional y se imparte a cargo del tutor del grupo. (SEP, 2018)b.

De igual forma, la SEP (2018) el programa construyeT está dirigido a los jóvenes de México, en este programa se incorporan el desarrollo de habilidades socioemocionales para obtener resultados como cultivar relaciones interpersonales sanas, autorregulación, capacidad de actuar con efectividad y reconocer la necesidad de contar con apoyo, trabajan en equipo de manera constructiva, evitan conductas y prácticas de riesgo para favorecer su estilo de vida

Este programa está sustentado a partir de la detección de necesidades además de estar expuestos los jóvenes a factores característicos de su edad están expuestos a desarrollar conductas de riesgo como drogas, violencia, acoso escolar, embarazo precoz etc.

3 de cada 10 jóvenes está inmiscuido en una situación de violencia. 13.5 % consumieron drogas 25% no utilizaron ningún método anticonceptivo en su primera relación sexual. Con respecto a cómo se sienten nuestros jóvenes de México el 56 % mencionó que se sentían tristes, el 44% que se sienten solos, el 26 que su vida ha sido un fracaso y el 32% que los profes no los valoran. Sacado de SEP (2018).

El nuevo modelo educativo (NME), (2017) propone como perfil de egreso, después de su modelo de Habilidades Socio Emocionales (HSE), poder cultivar relaciones interpersonales, autorregulación, capacidad de afrontar adversidades, así como actuar de manera efectiva y reconocer la necesidad de solicitar apoyo, toma de decisiones que le generan bienestar, saber lidiar con riesgos futuros.

El nuevo NME en su modelo Habilidades Socioemocionales (HSE) se enfoca en la formación del egresado para el trabajo de manera constructiva en equipo y ejercer liderazgo participativo y responsable, proponer alternativas para actuar y solucionar

problemas. Atención al cuerpo y la salud es otro ámbito en el que se asume el compromiso de mantener el cuerpo sano tanto en salud física como mental, así como evitar conductas y prácticas de riesgo.

Tabla 1.

“Habilidad Socioemocional a impartir en cada semestre”

Semestre	Dimensión	Hse
Primero	ConoceT	Autoconocimiento
Segundo		Autorregulación
Tercero	RelacionaT	Conciencia social
Cuarto		Colaboración
Quinto	EligeT	Toma de decisiones responsable
Sexto		Perseverancia

Nota: Esta tabla muestra el contenido a trabajar del programa ContruyeT 2017 por parte de la SEP.

En cuanto al diseño instruccional de este programa las HSE serán incorporadas en el currículum con un enfoque mixto es decir se enseñarán no como parte del contenido de las materias las enseñan todos los maestros incorporándose a su trabajo en una sesión semanal que se dedicará sólo al desarrollo de HSE.

Se deberán trabajar seis habilidades socioemocionales. Durante el semestre cada docente impartirá 12 lecciones en sesiones de 20 minutos a los docentes se les dará un paquete de actividades al inicio del curso las cuáles serán del programa ConstruyeT.

Se debe trabajar una habilidad por semestre sin embargo cada maestro realizará actividades de aprendizaje diferentes a las de los otros maestros del mismo semestre para desarrollar la misma habilidad emocional.

Después de investigar diferentes programas de intervención el que más me convenció fue el de Alva, (2009) ella elaboró un Programa de Alfabetización Emocional (PAE) para trabajar con niños y adultos desde 3 años hasta personas de la tercera edad, y coincidió con que su programa respondía a varias de los aspectos establecidos por Bisquerra. Para este programa las competencias se definen como capacidades cognoscitivas, actitudinales y conductuales, que un proceso de formación educativa debe desarrollar, las competencias son definidas como objetos que se deben alcanza (Alva, 2009).

A partir de la elaboración de un marco teórico se establecieron cinco competencias para trabajar: vocabulario emocional, conciencia emocional, conciencia corporal emocional expresión emocional y empatía. Las cuales se distribuyeron en cierto orden según el desarrollo de los niños y niñas.

Se elaboraron materiales didácticos y de juego, también se diseñó una metodología para formar agentes educativos del PAE para replicar el programa como parte del proceso formativo de la educación de niños y niñas, jóvenes y adultos mayores adaptando a su contexto educativo el desarrollo de estas competencias.

Vocabulario emocional: es el punto inicial en este programa, el programa trabaja con 48 palabras pero tiene consideradas en total 170 para expresar vocabulario emocional. Esta competencia consiste en tener habilidades y conocimientos necesarios

para emplear las diversas palabras que existen para definir una emoción, sentimiento o un estado de ánimo. Es la capacidad de poner nombre a las experiencias afectivas.

Conciencia emocional: consiste en saber la diferencia entre una emoción, sentimiento o estado de ánimo, saber que esas palabras no son sinónimos sino experiencias que son complejas y diferentes. Se proporcionan algunos elementos para distinguir los conceptos indicadores que hacen que sea diferente uno de otro.

La tercera competencia a trabajar es conciencia corporal emocional: esta competencia surge a partir de la necesidad de responder interrogantes como

¿Qué siente tu cuerpo cuando está enojado, cuando está con vergüenza, cuando está triste? sirve para darte cuenta de las variaciones que puede tener tu cuerpo a partir de la experiencia de diferentes emociones. Estas consideraciones son de suma importancia para la distinción de una emoción o un sentimiento.

Expresión emocional: en esta competencia debemos utilizar los recursos verbales y no verbales para expresar, comunicar y manifestar a los demás lo que sentimos. Con el programa se recuperan diversas formas de expresar las emociones o sentimientos con los movimientos del cuerpo que con el tiempo se van autocensurando.

La última competencia es la empatía, se define a la empatía como la capacidad de relacionarse con alguien más, entender la perspectiva del otro y su vivencia. Conforme nos identifiquemos con el otro en cuanto a sus emociones podemos ampliar la visión de las cosas.

La metodología del programa consiste en 33 dinámicas para trabajar las competencias anteriormente explicadas que si bien están semiestructuradas puede realizarse dependiendo de la propia subjetividad del monitor. El objetivo de cada material es desarrollar unas competencias, aunque también varios de ellos están combinados para trabajar más de una a la vez.

Algunos de los materiales son: lotería, rompecabezas, ruleta emocional, descubre las emociones, espejos emocionales, poster familia de las emociones, otros zapatos etc.

Tomando en cuenta todo lo anterior los alumnos tiene la oportunidad de aprender educación emocional en un contexto de juego, de esta manera los alumnos aprender a ponerle nombre a lo que sienten, entender de donde proviene su emociones y entender la diferencia entre emoción, sentimiento y estados de ánimo, trabajar con la expresión corporal de sus emociones y generar mayores herramientas para la comprensión de sus emociones y las de los demás generando mayor empatía dentro de los espacios de convivencia. Esta propuesta educativa de las emociones es promovida por la asociación civil Cuidarte como aportación a la prevención de riesgos y promover el buen trato.

3.3 Competencias de la alfabetización emocional.

El surgimiento de las competencias emocionales como un concepto autónomo, puede encontrarse en los escritos de Mayer y Salovey (1997), quienes afirman que Saarni (1999, 1997) es reconocida por ser la primera en asignar el constructo con una base sólida, separándolo definitivamente del de inteligencia emocional. Igualmente reconoce a Bisquerra (2009) como un autor relevante con un modelo propio de competencias emocionales (Fragoso, 2015).

Las competencias socioemocionales les proporcionan a las personas un conjunto de destrezas, conocimientos y aptitudes necesarias para afrontar eficazmente las diferentes situaciones que acontecen en el día a día de los seres humanos.

Dependiendo del autor al que se esté leyendo es que van a variar las competencias que sugiere trabajar.

Hay diferencias y similitudes entre las diferentes competencias que sugieren trabajar y por lo necesario y relevante que veo el trabajar las emociones considero que ningún autor está errado siempre y cuando se trabajen dependiendo de las necesidades

del sujeto. Considero que lo ideal sería una completa información respecto a las diferentes competencias que considera cada autor y hacer una autoaplicación de ellas dependiendo de la situación por la que estés pasando.

La educación emocional según Bisquerra (2003), es una innovación educativa que se justifica en las necesidades sociales. La finalidad es el desarrollo de competencias emocionales que contribuyan a un mejor bienestar personal y social. El desarrollo de la competencia emocional, según Bisquerra es considerada como una competencia básica para la vida, y desemboca en la educación emocional.

Para Bisquerra (2003), el concepto de competencia se integra el saber, saber hacer y saber ser. El dominio de una competencia permite producir un número infinito de acciones no programadas.

Por otra parte, la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES), hace hincapié en la importancia de desarrollar las competencias necesarias con los futuros profesionistas mencionando que esto se debe lograr a partir de nuevos programas y no a través de métodos tradicionales. Enfatizando en que es necesaria una formación integral que englobe aspectos académicos, sociales, culturales y emocionales desde antes del ingreso a las instituciones de educación superior hasta su egreso (Fragoso, 2015).

Beneitone, Esquetini, González, Maletá, Suifi y Wagenaar (2007) mencionan que el concepto de competencia, en educación, se presenta como una red conceptual amplia, que hace referencia a una formación integral del ciudadano, por medio de nuevos enfoques, como el aprendizaje significativo, en distintas áreas como: cognoscitiva (saber), psicomotora (saber hacer, aptitudes), afectiva (saber ser, actitudes y valores). En este sentido, la competencia no se puede reducir al simple desempeño laboral, tampoco a la sola apropiación de conocimientos, para saber hacer, sino que abarca todo un conjunto de capacidades, que se desarrollan a través de procesos que conducen a la persona a ser competente para realizar

múltiples acciones (sociales, cognitivas, culturales, afectivas, laborales, productivas), donde se proyecta y evidencia su capacidad de resolver un problema dado, dentro de un contexto específico y cambiante.

En este sentido, Beneitone, Esquetini, González, Maletá, Suifi y Wagenaar (2007), definieron las competencias que cualquier profesionista debería tener para que le permitieran relacionarse con los otros como: capacidad para el trabajo en equipo, habilidades interpersonales, capacidad para conducir hacia metas comunes, capacidad para actuar ante nuevas situaciones y capacidad para la toma de decisiones, todas ellas relacionadas con competencias emocionales e inteligencia emocional.

Bisquerra (2003) hace mención que la competencia emocional es un constructo amplio que incluye diversos procesos y provoca una variedad de consecuencias. Las competencias emocionales son como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.

Entre las competencias emocionales se puede distinguir dos grandes bloques: a) capacidades de autorreflexión (inteligencia intrapersonal) identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada. B) Habilidad de reconocer lo que otros están pasando y sintiendo (inteligencia interpersonal) habilidades sociales, empatía, captar la comunicación no verbal, etc. (Bisquerra, 2003)

Fragoso (2015) analiza las propuestas de los modelos propios de competencias emocionales que a continuación se presentan:

El modelo de competencias emocionales de Saarni: define las competencias emocionales como 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. Para formular su modelo la autora retoma tres teorías cuyo punto central es la emoción: el modelo relacional, el modelo funcionalista y el socioconstructivista (Fragoso, 2015).

Este modelo de Saarni (1999) conforma ocho competencias básicas:

Conciencia emocional de uno mismo: se trata de reconocer múltiples experiencias emocionales y ser consciente de los procesos implicados en una emoción, aquellos que son casi inconscientes.

- *Habilidad para discernir y entender las emociones de otros:* Identificar las emociones ajenas a uno aquellas que no se experimentan como agente principal.

- *Habilidad para usar el lenguaje y expresiones propias de la emoción:* la multiculturalidad debe tomarse en cuenta para asociar la emoción con los diferentes roles.

- *Capacidad de empatía:* Reconocer y comprender las emociones del otro.

- *Habilidad para diferenciar la experiencia emocional subjetiva interna de la expresión emocional externa:* en este caso están relacionadas estrategias de autopresentación se trata de tener la habilidad de llevar de manera asertiva y en conjunto lo que está experimentado la persona de manera subjetiva y como lo expresa de manera externa.

- *Habilidad para la resolución adaptativa de situaciones adversas y estresantes:* esta habilidad se puede lograr reduciendo las expresiones externas o internas en el momento del conflicto.

- *Conciencia de comunicación emocional en las relaciones:* expresar las emociones con reciprocidad.

- *Capacidad de la autoeficacia emocional:* En esta competencia existe un balance entre lo emocional, personal y social y la persona se siente como quiere sentirse.

- *Modelo de competencias emocionales de Bisquerra:* formula un modelo de competencias emocionales que se compone de cinco elementos:

1. Conciencia emocional: Conciencia emocional: ser consciente de las propias emociones y percibir el clima emocional. Esta competencia se complementa con cuatro microcompetencias las cuales consisten en asignar un nombre a cada emoción y comprender las competencias de los demás y ser conscientes de la relación que hay entre emoción, cognición y comportamiento.

2. Regulación emocional. Esta competencia tiene intención de desarrollar habilidades con las cuales puedas expresar tus emociones de manera adecuada, contar con estrategias para afrontarlas y autocontrol y generar emociones positivas.

3. Autonomía emocional: Se enfoca en el autocuidado es decir en desarrollar actitud positiva, autoestima, autocontrol con las emociones negativas y autogestión de las mismas.

4. Competencia social. Las relaciones interpersonales son esenciales en esta competencia para sostener buenas relaciones con las personas. se desarrollan habilidades sociales como el respeto, la comunicación efectiva, cooperación y asertividad para expresar las emociones con otras personas.

5. Competencias para la vida y el bienestar; Debes tener la habilidad para generar relaciones sociales positivas, solucionar problemas familiares, profesionales y sociales logrando bienestar en tu vida social y profesional.

Si bien los dos modelos presentados abarcan propuestas interesantes, es necesario resaltar que ambos tienen una gama de competencias donde el resultado es que los individuos tengan conciencia de sus propias emociones, así como nombrarlas y comprender las emociones de los demás y generar competencias para lograr un bien en todos los contextos sociales del sujeto.

Es necesario trabajar las emociones de manera intrapersonal para después poder hacerlo con la sociedad en general, siempre enfocados en generar ambientes favorables de manera autónoma para un bien propio y colectivo. Por lo que es evidente que se deben trabajar las competencias emocionales ya sea de un programa o de otro, según los intereses de cada sujeto pero siempre van muy de la mano una competencia de otra sin importar de quién sea el programa.

Alva (2009), en su Programa Alfabetización Emocional (PAE) nos menciona cinco competencias con las cuales para ella es idóneo trabajar la alfabetización emocional.

En este trabajo se trabajará con 5 competencias del programa de Alfabetización Emocional las cuales decidí adoptar para el taller debido a que las considero más completas para trabajar con los participantes. Ya que consisten en trabajar con los conceptos para definir las emociones con el vocabulario emocional, saber las reacciones que tiene tu cuerpo durante la experiencia de una emocional y empatía elemento muy importante para lograr un desarrollo pleno.

Las 5 competencias del programa de Alba Castro son:

a) Vocabulario emocional

Vocabulario emocional según Alva (2009) es la capacidad de poner en palabras las experiencias afectivas, es tener conocimientos y habilidades para utilizar diversas palabras que definen de manera precisa y asemejándose a la vivencia las emociones y sentimientos que están experimentando.

Vocabulario emocional es la primera competencia a trabajar con el PAE el cual, considero, es la principal competencia a desarrollar, definitivamente hasta el orden de las competencias de cómo se deben ir trabajando define un buen programa.

Es importante primero saber qué es lo que sentimos y cómo lograr esto, poniéndole nombre a las emociones y sentimientos pero esto no puede ser alcanzable si antes no se ha dado a conocer la variedad de palabras con las que podemos expresarnos. Debido a que sin esto muchas veces podemos confundir una emoción con otra como la zozobra con la tristeza, el enojo con la decepción o con los celos.

En los talleres de alfabetización emocional, se ha encontrado que, las personas adultas conocen alrededor de quince palabras para nombrar cómo se llama lo que sienten. El programa trabaja con 48 palabras, y tenemos consideradas en el uso cotidiano local 170 menciona (Alva, 2009).

Al no saber con certeza lo que sentimos no las pueden trabajar de forma adecuada logrando aminorarla en dado caso que la experiencia con esa emoción o sentimiento no sea placentera o no se presente en un momento adecuado, es decir si no saben que están sintiendo o que están enojados con nuestra mamá o papá y solo se sienten “raros” con ellos, si no pueden identificar nuestra emociones no las podrán expresar.

b) Conciencia emocional

Según Alva (2009) un elemento importante dentro de las competencias de este Programa es lo conciencia emocional, es decir saber la diferencia entre emoción, sentimiento y estado de ánimo, saber sus similitudes y diferencias de cada concepto para saber emplearlas, saber que no son sinónimos ni mucho menos son lo mismo.

En muchas ocasiones en la vida diaria se escucha decir a las personas, a la hora de expresar lo que sienten, “me siento emocionado” empleando de manera incorrecta este concepto, o cuando le preguntas a alguien que emoción está experimentado puede mencionar algún concepto, lo cual representa dos problemas graves de la AE el primero que no diferencia entre la lista de emociones que puede nombrar y las lista de sentimientos y esto provocó el segundo problema, no saben diferenciar entre emoción y sentimiento.

“La mayoría de los participantes en los talleres del Programa de Alfabetización Emocional da respuestas confusas a esta pregunta, o bien no se la habían planteado antes.” (Castro,2009).

c) Conciencia corporal emocional

Esta competencia responde a preguntas como ¿Qué siente tu cuerpo cuando está enojado, cuando está con vergüenza, cuando está triste? En esta competencia lo esencial es identificar las reacciones que tiene tu cuerpo al experimentar alguna emoción, sentimiento o estado de ánimo.

Cuando experimenta una emoción o sentimiento nuestro cuerpo desencadena una serie de reacciones físicas, nuestro tono de piel puede cambiar por uno un poco más rojo debido a la sangre que está bombeando en nuestra cara, nuestro corazón se acelera y se siente con más facilidad los latidos, nuestras pupilas se dilatan e incluso parte del sistema autónomo se pausa evitando funciones como defecar.

Si bien es cierto las reacciones corporales que se experimentan pueden variar dependiendo de cada sujeto, y es por ello que es importante conocerlos, también es cierto que hay sensaciones estandarizadas o más comunes que puede experimentar varios sujetos y que son muy similares

d) Expresión emocional

“Es la habilidad de emplear todos los recursos verbales, no verbales y paraverbales, para modular, mostrar, explicar, comunicar y manifestar a los demás cómo nos sentimos” (Alva, 2009). En este caso con diferentes actividades del PAE se busca que las personas puedan verbalizar lo que experimentando. Que utilicen todos los recursos que tienen para comunicar y expresar cómo se siente.

Otro elemento a trabajar es la dificultad que pueden presentar para expresar emociones o sentimientos reprimidos por la autocensura, buscando la posibilidad de manifestarse por medio del movimiento.

e) Empatía

Para este programa la definiremos como la capacidad de identificarse con alguien más, entender y hasta experimentar lo que otros y otras están sintiendo, incluyendo la comprensión de su perspectiva, pensamientos, deseos y creencias.

Hay personas que son incapaces de calibrar el significado emocional de los acontecimientos, es decir que no puede darse cuenta del ambiente que se ha generado a partir de un hecho emocional o no pudieron leer el rostro de las otras personas y no se dieron cuenta que causaron una emoción en el otro.

A esto se le llama Goleman (1995) Ceguera afectiva la cual es causada por la interrupción de las conexiones existentes entre la amígdala y el resto del cerebro.

4. Desarrollo e inteligencia emocional en jóvenes universitarios.

4.1 Desarrollo socioemocional en el estudio de adultez temprana.

El desarrollo emocional se entiende como el proceso que ayuda a formar las emociones de las personas, principalmente por medio de las experiencias vivenciales y la regulación. En este apartado se detallará los aspectos que surgen durante el desarrollo emocional, así como la aparición de las emociones en nuestras vidas desde los primeros meses y hasta la adultez temprana.

El desarrollo emocional está asociado a un ajuste o balance del individuo en sus relaciones consigo mismo, entre él y su entorno, éste último incluye a otras personas, experiencias o situaciones; repercute en todos los ámbitos de la vida, familiar, académico, laboral y social de los individuos con la riqueza y complejidad que poseen en el panorama emocional de cada individuo.

Comprender el crecimiento emocional y el desarrollo humano es una tarea muy similar ya que la emoción está estrechamente relacionada con aspectos del desempeño

humano. Hay que tomar en cuenta como menciona Sroufe (2000), que al estudiar el desarrollo emocional es necesario considerar el desarrollo en su totalidad y vincularlos; lo cual se enlaza con lo que postula Mulsow (2008), es decir, que el desarrollo emocional afecta en el desarrollo humano. Ambos autores coinciden en que el desarrollo emocional impacta considerablemente el desarrollo del ser humano.

Herrera, Ramírez y Roa (2004), sacado de Gallardo (2006) mencionan tres aspectos por los que se caracteriza el desarrollo emocional:

- a) Tener un gran índice de sentimiento positivo de sí mismo, en los físicos, psíquico y social, desarrollando sentimientos de confianza de él, así como hacerse valer y notar.
- b) Facilidad para poder controlar sus temores, actitud positiva y alegre.
- c) Estabilidad en general en sus emociones, facilidad para resolver y superar sus temores y fobias.

En resumen, podemos decir que el desarrollo emocional se refiere a un balance del individuo en su desarrollo integral con él mismo y en su entorno, y en los diferentes contextos y situaciones.

Sroufe (2000) define al desarrollo emocional como la transición de una etapa a otra es decir al proceso evolutivo el cual despliega nuevas conductas y comportamientos. El desarrollo emocional necesita la interacción de factores como el individual, social y contextual.

Aunque existen varias definiciones de desarrollo emocional, por su parte, Moreno (2003) menciona que es un logro o meta de un sujeto que lo ayuda a interpretar y comprender adecuadamente las emociones de otros como la empatía, así como a organizar y expresar de forma adecuada las emociones regulando la conducta y ayudando en las relaciones estables con el otro la cual considero muy completa ya que engloba lo esencial e importante del desarrollo emocional. En este caso el autor se enfoca en dos aspectos importantes de la educación emocional: en lo personal y social, es decir, el desarrollo emocional intrapersonal e interpersonal, lo cual considero es una formación bastante completa.

El Desarrollo Humano y el Desarrollo Emocional están muy vinculados. Muchos investigadores creen que nuestras emociones humanas han evolucionado fundamentalmente como un mecanismo de defensa y de supervivencia. Los tiempos modernos han impactado nuestras emociones y en cierta medida han bloqueado su intento evolutivo (Goleman, 2000).

Papalia, Olds y Duskin (2004), se refieren al desarrollo emocional o afectivo como un proceso en el que se construye la identidad (el yo), autoestima, seguridad y confianza en sí mismo y en el mundo que lo rodea, esto permite ubicarse como una persona única y distinta.

Los autores anteriormente mencionados coinciden en que el desarrollo emocional se refiere a aspectos que favorecen el desarrollo del sujeto ayudando en su relación y apreciación de sí mismo en sus relaciones con otros sujetos en diferentes contextos y siempre enfocado en el comportamiento y conductas favorables de la persona. Por lo cual, considero que es muy importante el desarrollo de esta área desde edades muy tempranas para que ayuden al sujeto a tener buenas relaciones y le favorezcan en su vida y en sus futuras decisiones. Saber lidiar en ambientes poco favorables emocionalmente con contextos poco benéficos y situaciones que pongan a prueba sus hábitos emocionales.

Durante este periodo las personas se enfrentan a diferentes cambios. Definen quienes son y que quieren ser, es un momento del desarrollo humano en la que ya no son adolescentes, pero tampoco son adultos y acontecen muchos hechos por primera vez, eventos independientes.

Echarri y Pérez (2007) mencionan siete eventos característicos del proceso de transición en la etapa de adultez temprana:

- Salida de la escuela.
- Inicio de la vida laboral.
- Salida del hogar paterno.

- Primera unión.
- Primer hijo nacido.
- Toma de decisiones importantes.

Mientras que Oliveira y Mora (2008) en “Desigualdades sociales y de transición a la adultez en México contemporáneo” agrega un acontecimiento más aparte de los seis anteriores en los cuales coincide con Echarri y Pérez: la primera relación sexual.

En dicho artículo hacen un análisis de la Encuesta Nacional de la Juventud (ENJ) del año 2000 para jóvenes de 15 a 29 años en el que destacan estos siete eventos transitorios.

La ENJ revela en sus resultados que no necesariamente se deben cumplir de manera lineal con las características de esta etapa. Es decir que no siempre los jóvenes terminan sus estudios y posteriormente trabaja, en ocasiones primero entra a su primer empleo y después concluyen la etapa escolar, también pueden emanciparse a esta edad o seguir viviendo con sus papás y ya haber empezado su propia familia.

Kohli y Meyer (1986) Greene (1990) coinciden que la trayectoria de la vida adulta implica la salida de la escuela, el inicio de la vida laboral y el inicio del matrimonio, formar un hogar, tener el primer hijo, sacado de “Desigualdades sociales y de transición a la adultez en México contemporáneo” (Oliveira y Mora, 2008).

Con el avance de esta investigación, en diferentes sociedades mexicanas, se dieron cuenta que no se puede considerar un modelo normativo a estos eventos transitorios, ya que estos cinco acontecimientos toman en cuenta aspectos socioculturales y difieren entre una sociedad y otra, así como del periodo histórico en el que se encuentran los jóvenes.

Coubes y Zenteno (2005) en un estudio reciente, tomando como referencia la encuesta demográfica retrospectiva, compararon diferentes cohortes de la población

joven que marcan la entrada a la vida adulta: la salida de la escuela, el inicio de la vida laboral y la unión con la pareja, argumentando que en México no se podía normalizar estos acontecimientos. Pero que eran hechos de gran importancia principalmente para los hombres indicando un 44% en el caso de la población varonil y un 29% para la población femenil.

La salida del hogar de los padres, es importante durante este proceso y es necesario saber que varía la edad en la que esto sucede. Por ejemplo: en los países occidentales y países asiáticos, se ha aplazado el tiempo en el que se independizan las personas.

En los países occidentales, la salida del hogar tuvo un aplazamiento durante los años 80. Se cree que este aplazamiento se relaciona con la postergación del matrimonio, así como también en mayor interés de permanecer en la formación educativa y los problemas para incorporarse al campo laboral. Cherlin et al (1997), rescatado de Echarri y Pérez (2007).

Echarri y Pérez (2007) según Oliveiro y Mora en la Encuesta Nacional de la Juventud analizan los eventos transitorios durante la adultez emergente desde un punto de vista sociodemográfico comparando zonas urbanas y rurales. Enfatizan que la secuencia de los eventos transitorios no se puede ver como un modelo normativo.

También hacen referencia que el primer acontecimiento es el ingreso al campo laboral que es experimentado por gran cantidad de jóvenes y posteriormente concluyen la vida estudiantil. Estos autores mencionan que los jóvenes tienen poco control de sus vidas y todo depende del contexto económico y familiar en el que se encuentran. Echarri y Pérez (2007).

Oliveira (2006), Salas (2006) en Mora y Oliveira (2008) concluyen que el ingreso al mundo laboral a temprana edad tiene por consecuencia un impacto sobre la calidad del trabajo debido a los bajos niveles de escolaridad ya que estos están relacionados

con un mejor o menos calidad de trabajo. Argumentan que las mujeres que tienen niveles educativos bajos, tienen empleos de peor calidad y las que se dedican a las labores del hogar suelen casarse a temprana edad, contrario a las mujeres que tienen niveles educativos intermedios.

En el mismo sentido, Arnejo (1999) según Oliveira y Mora hace hincapié en cómo las mujeres y los hombres dependiendo del sector social en el que viven pueden alentar o retrasar el paso a la adultez emergente. Menciona que cada sujeto puede presentar un calendario diferente en la transición a la vida adulta de acuerdo con la diferenciación social: sector social y género.

Las características de la etapa no pueden presentarse de forma lineal, los principales problemas, desarrollo físico y salud o el desarrollo socioemocional van a variar dependiendo de la zona geográfica, el contexto social y cultural, diversos investigadores se han enfrentado con dificultades para definir cómo se experimenta algún evento. Por ejemplo, Echarri y Amador en Estudios demográficos y urbanos dicen que la salida del hogar paterno difiere entre países asiáticos y occidentales siendo más temprano la emancipación de los occidentales. (Yi et al. 1994).

Estos acontecimientos son fundamentales para la transición a la vida adulta, aunque si bien sabemos no es necesariamente lineal el proceso de cambios entre una etapa y otra si podemos concluir que hay ciertos eventos que se presentan generalmente entre los sujetos.

En cuanto al desarrollo físico e intelectual, los seres humanos se enfrentan a diferentes problemas durante todo nuestro desarrollo evolutivo, cada etapa tiene sus particularidades que las hacen más sencilla o más complicada, pero existen ciertos acontecimientos problemáticos que caracterizan en particular a la adultez temprana.

Según Papalia (2017) en esta etapa las personas suelen ser dadas de baja de diferentes programas de atención social, como los servicios de salud, los sistemas de apoyo para los centros escolares, así es que frecuentemente no cuenta con accesos a la atención médica, a su vez la mayor tasa de pobreza, niveles más bajos de seguro se presentan en esta etapa de la vida así mismo la mayor causa de muerte son los accidentes se presentan durante la adultez temprana.

Papalia (2017) menciona que la dieta y nutrición son factores primordiales en el desarrollo físico. De 1980 a 2008 la tasa de obesidad incrementó de 4.8% a 9.8% en los varones y en las mujeres de 7.9% a 13.8%, este incremento se les atribuye a accidentes de la globalización como la disponibilidad de alimentos procesados ricos en calorías y poco nutritivos.

Es bien sabido que para tener una mejor calidad de vida es necesario tener una alimentación saludable y no ingerir grasas saturadas ya que estas pueden ocasionar enfermedades del corazón. por lo que, en cuanto a los malos hábitos, los adultos emergentes que cursan la universidad suelen ser más propensos a ingerir comida rápida o dormir poco, esto se debe a la dinámica, a las actividades que realizan y los tiempos que destinan a cada a cada una.

Hacer actividades físicas es muy importante porque el sedentarismo es una de las 10 causas de muerte y discapacidad en esta etapa. Con la actividad física obtenemos muchos beneficios para nuestra salud.

En cuestiones sexuales y reproductivas es una etapa donde las relaciones son naturales e importantes, pero pueden implicar preocupaciones físicas como trastornos con la menstruación, enfermedades de transmisión sexual y la infertilidad.

Los adultos emergentes son más propensos a fumar que cualquier otro grupo de edad más del 40% de los adultos emergente de entre 21 a 25 años afirma que fuman.

Debido al tabaco suelen tener problemas de salud como cardiovasculares, cáncer de pulmón o cardiopatía.

En cuanto a los hábitos de sueño suelen privarse de sueño afectando no solamente la salud también el funcionamiento cognitivo, emocional y social. Privarse del sueño durante esta etapa puede tener consecuencias similares a las que se encuentran después de ingerir alcohol; daña el aprendizaje verbal, aspectos de la memoria y hay mayores distracciones.

Según Papalia (2017) En una encuesta en la National Sleep Foundation en el año 2001 los pacientes dijeron que eran más propensos a impacientarse, cometer errores y molestarse con las personas cuando no había dormido bien. Tener un sueño adecuado mejora el aprendizaje, habilidades motoras complejas y las emociones.

Jiménez (2012) señala que existen diferentes enfoques teóricos en el aspecto cognitivo.

Uno de ellos es el propuesto por Schaie quien plantea un modelo de desarrollo cognitivo e identifica siete etapas por las que pasa la gente para adquirir conocimiento y después como lo aplican a su vida; estas etapas son: etapa adquisitiva, etapa de logro, etapa de responsabilidad, etapa ejecutiva, etapa de reorganización, etapa reiterativa y etapa de creación del legado. Según el modelo de Schaie el adulto joven se encuentra en las etapas de logro, de responsabilidad y ejecutiva.

Conocer los diferentes aspectos que pasa el adulto temprano es importante porque da una visión más integral del proceso durante la etapa. Considerando los aspectos principales en los que se sufren cambios físicos, alimentación, la salud y sin dejar de lado las relaciones interpersonales de los sujetos suelen ser más sólidas ya que en esta etapa suelen salir con mayor frecuencia a convivencias con sus amigos, en ocasiones ya trabajan lo cual puede hacer que sus horas de sueño se vean afectadas, pero también eso les ayuda a poder solventar sus gastos durante sus convivencias sociales.

En este apartado se hablará de la adultez temprana adultez emergente puntualizando en temas más específicos como: Desarrollo socioemocional y psicosocial, desarrollo físico e intelectual, principales problemas de la adultez temprana y características generales de la etapa.

En la interrogante ¿cuándo se convierte una persona en adulto? existen diferentes respuestas, por ejemplo: la madurez sexual se desarrolla durante la adolescencia, es decir que es el primer tipo de madurez que se logra en la vida de los humanos.

La madurez cognitiva puede requerir más tiempo, la madurez legal llega a los 18 años en algunos países, cuando los jóvenes ya pueden votar realizar algún trámite legal o administrativo como firmas en contratos o casarse, la edad de madurez legal puede variar dependiendo del estado o país.

En términos sociológicos las personas se convierten en adultos cuando se pueden mantener por sí mismos, cuando se han emancipado, casado o elegido una carrera o iniciado una relación romántica o cuando han formado una familia. En cambio, la madurez psicológica depende de logros personales.

Es importante mencionar que llegar a la vida adulta no es una cuestión biológica sino sociocultural, se trata de experimentar ciertos acontecimientos sociales, y estos varían dependiendo de la sociedad. En ocasiones pueden experimentar cierta tarea que se considera adecuadas para su edad y que la sociedad los cataloga como adultos sin tener la edad biológica o años después de lo que se estima.

Al hablar de Desarrollo socioemocional nos referimos a las herramientas que tiene una persona para entender, atender y regular sus emociones, sentir empatía y tener relaciones positivas.

En los últimos años se ha mostrado mayor interés por desarrollar habilidades en esta área debido a que el concepto ya no es desconocido para los especialistas, se ha

ido popularizando y en diferentes estudios se ha visto la importancia que tiene tener jóvenes capaces de sentir empatía y saber lidiar con sus emociones.

Delgado y Sánchez (2011) en su artículo “Apego a los iguales durante la adolescencia y la adultez emergente” de la Universidad de Sevilla mencionan que durante esta etapa se darán relaciones entre pares donde existirá un apego adulto: caracterizado por la intimidad, el apoyo. Según Allen y Land (1999) sacado de Delgado y Sánchez (2011) en esta etapa los pares forman una parte importante de las relaciones socioemocionales en la que existirá una transición, de la dependencia que existía con los padres la dejan para sustituirla por la de sus pares.

La teoría del apego de Bowlby sacado de Moneta (2014) proporciona una relación entre las relaciones que existieron entre sus familiares y los iguales, es decir, que aquellos que durante su infancia tuvieron un vínculo seguro con su familia será del mismo modo con sus iguales y esto sería la base para el desarrollo de otras competencias sociales como la confianza, la intimidad, la comunicación, los chicos y chicas con apego inseguro durante la infancia muestran hostilidad y falta de habilidades sociales en su relación con sus iguales. Contrario a los que tenían un apego favorable y mostraban un mejor vínculo, relaciones sociales sanas, mostrándose más cómodos en las interacciones emocionales durante las relaciones íntimas con sus pares. Oliva et al (2011).

Actualmente hay una gran diversidad sexual, las relaciones interpersonales suelen ser entre solteros es decir personas que no tiene una relación formal y solo se ven ocasionalmente con otra persona, relaciones gays, parejas que viven juntas sin ningún título de matrimonio, es decir en unión libre y matrimonio, y estas a su vez son estables, cercanas y comprometidas con sus particulares cada una.

En la página del gobierno de México publicaron información sociodemográfica de las relaciones de pareja en México con base en la Encuesta Nacional de la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2016 por sus siglas (ENDIREH) en la cual mencionaba

que del total de mujeres de 15 años o más del 43.9 por ciento había tenido incidentes de violencia en sus relaciones de pareja, en las jóvenes de entre 15 y 24 años era del 40 por ciento y de las que hablaban alguna lengua indígena el porcentaje era del 46 por ciento.

Un dato muy importante que nos arrojó esta encuesta es la violencia que prevalece en las relaciones y que es más constante hacia las mujeres de 15 años o más. La violencia que sufren por parte de sus parejas es la violencia emocional con el 40 por ciento expresada principalmente con indiferencia, imitación y acecho y degradación emocional continuando con menores porcentajes. La violencia económica con un 20 por ciento, el chantaje económico con un 17 por ciento entre otros como la violencia física y sexual.

Pérez (2018) en una conferencia reportada en informador.mx menciona que las relaciones de pareja postmodernas que tienen actualmente los jóvenes. revelan datos que arrojó una investigación en Jalisco con jóvenes entre 18 y 30 años tiene relaciones los cuales se interesan por relaciones como la unión libre, el concubinato, las relaciones sin compromiso a largo plazo que no contemplan hijos.

Existen ciertas diferencias entre hombres y mujeres en cuanto al porcentaje de ellos que quieren tener hijos y una relación formal, esto debido a que las mujeres aún son educadas con la idea de tener hijos y formar una familia según Pérez (2018) También afirma que suele retrasar la edad en la que adquieren matrimonio lo que hace que sea posible que cuando ya quieren adquirir esa responsabilidad tengan madurez para una relación más comprometida.

Existen diferentes maneras de afrontar los acontecimientos vividos debido que aún existen muchos estigmas sobre las emociones, aún es muy común que se piense en que deben ocultarse. Frecuentemente se cree que el sexo masculino intenta controlar más las emociones, llegando al punto de reprimirlas y no expresarlas; las niegan evitando pensar en el problema o redefiniendo el hecho desde una perspectiva positiva. Otro tipo

de afrontamiento es el que realizan frecuentemente las mujeres, el cual consiste en enfocarse en la problemática en que se pretende afrontar, desarrollando formas de solucionarlo.

Factores como el estrés, dificultades en las relaciones de pareja, diferentes formas de relacionarse, implican poco compromiso de ambas partes, sin ataduras matrimoniales, retrasando la salida del hogar ya sea con familia propia o sin familia. Los jóvenes viven con sus padres y en ocasiones postergando la llegada de un hijo, de igual forma, empezando su vida sexual desde la pubertad y en una relación abierta. Estos hechos entre otros son a los que se enfrentan día a día los jóvenes en la etapa de adultez temprana.

Es necesario darles a los jóvenes herramientas adicionales a las que ya pueden conocer que son necesarias en situaciones de vulnerabilidad, de desequilibrio emocional o simplemente para favorecer la expresión de sus emociones sin necesidad de reprimirlas.

Es necesario que los jóvenes por medio de un diálogo de autodescubrimiento conozcan reconozcan y practiquen sus emociones y las convivan con parte de ellos. Ya sea emociones mal llamadas negativas, porque no considero que ninguna emoción sea buena o mala, como la tristeza o el enojo es necesario considerarlas como parte de nosotros, regularlas y expresarlas de una manera que no desencadene consecuencias negativas, consecuencias en las que nuestra salud física y emocional se vea afectada, una forma en la que no afecte nuestro entorno ni a las personas que nos rodean.

Las rupturas de los noviazgos, peleas con amigos o parejas son acontecimientos con los que no siempre sabemos cómo lidiar. No se nos dice a las personas cómo debemos actuar o qué hacer en este tipo de situaciones, es por eso que es necesario empezar con la educación emocional, desarrollando competencias las cuales van ayudar a la persona llevar una vida.

4.2 Estudios de educación emocional en estudiantes universitarios.

Guill y Mestre (2012) a los tres años de edad las mujeres ya presentan más habilidades para percibir las emociones por medio de expresiones faciales en comparación de los hombres. Noller y Hall están de acuerdo en considerar que las mujeres tienen más y mejores habilidades emocionales, perciben mejor las emociones, cuentan con mayor empatía, expresividad y cuentan con mayor información de las emociones se logran adaptar más fácil a los demás.

Hay dos hipótesis que explican el porqué de estas diferencias emocionales entre hombres y mujeres: La primera hipótesis es de Snodgrass (1992) menciona que las mujeres perciben mejor las emociones debido a que han estado o están siendo sometidas socialmente y se cree que para un subordinado es más valioso comprender las emociones de aquellos a los que se subordinan. Por ejemplo, las mamás o cuidadores primarios que tienen a su cargo a las y los hijos se preocupan las mamás por saber lo que sienten sus hijas e hijos.

La segunda hipótesis de Rosenthal y DePaulo (1979) surgió a partir del descubrimiento de que las habilidades para el reconocimiento de las emociones no son aplicables de manera general es decir no se aplica en todas sus áreas de expresión emocional. Los hombres son superiores en reconocer información que se expresa a través del cuerpo.

Guill y Mestre (2012) afirman que los hombres y mujeres en la adolescencia tienen el mismo nivel de impresión para percibir la información emocional es decir hasta la adolescencia todos crecen de igual medida en habilidades emocionales, pero con ayuda del desarrollo las mujeres mejoran sus destrezas emocionales específica el autor que su habilidad es en percibir e interpretar la información facial emocional.

Nelis et al (2009) En su estudio concluyeron que la gran mayoría de los programas de formación en inteligencia emocional sufren de tres tipos de problemas de diseño: 1) la mayoría no se basan en un modelo teórico sólido, 2) que actúan sólo en ciertas dimensiones de la inteligencia emocional, y 3) que no utilizan los grupos control. Pérez-Escoda et al (2012), En su trabajo de investigación tiene por objetivo investigar la eficacia de un programa de educación emocional que se incluye estos tres problemas de diseño: se basa en un modelo teórico sólido (Bisquerra y Pérez, 2007), se dirige a un grupo amplio de competencias emocionales, y utiliza un grupo experimental y un grupo control para encontrar evidencia de efectos significativos.

Mulsow y Nowiki (2008) descubrieron que si se les decía a los hombres que estaban participando en una actividad en donde debían reconocer las expresiones faciales los varones podían hacer un esfuerzo para lograrlo.

Entonces entre diferencias emocionales en hombres y mujeres específicamente con las expresiones emocionales Hall 1984 Rescatado de Guill y Mestre (2012) argumentan que las mujeres observan a los hombres lo cual les permite reconocer y recopilar información no verbal sólo que de expresión corporal emocional lo cual las pone en ventaja con las expresiones faciales específicamente.

Guill y Mestre (2012) concluyen que si hay competencias entre hombres y mujeres es decir evaluaciones en dónde se les haga saber el objetivo de éstas y en el caso de los hombres harían un esfuerzo por mejorar su puntuación y las mujeres mejorarían aún más su puntuación.

Saarni (1984) rescatado de Guill y Mestre (2012) hace énfasis en cómo las niñas destacan por poder enmascarar sus emociones a la hora de recibir un regalo que no les gusta siendo las niñas las que tiene la sonrisa más exagerada en comparación con los

niños. Saarni considera probable que esto se deba porque las chicas son más sensibles al contexto social, se ven más influenciadas y eso repercute en su comportamiento, también Cole respalda esta hipótesis.

Por otra parte existen estudios que trabajan aspectos cognitivos y conductuales en las emociones como el trabajo de Lazarus y Folkman (1989) citado en Romero y Palacio (2009) sobre los estilos de afrontamiento en adolescentes. Mencionan que los estilos de afrontamiento son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente y cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

Al concluir el resultado de su investigación observan que en la mayoría de jóvenes existen la búsqueda de estrategias y alternativas para resolver conflictos.

Otros estudios que han trabajado con las emociones y que corroboran las hipótesis de Saarni (1984), es el de David (1995). En su investigación las mujeres tienen mayor motivación que los hombres para regular sus expresiones emocionales concuerda con lo que dice Saarni y Coll en las líneas anteriores en donde dicen que las mujeres pueden aparentar más sus emociones porque están más influenciada por el contexto social lo cual considero muy contrastante con alguna anécdota que he escuchado en donde la mujer tiene más frecuentemente que los hombres secuestros emocionales.

Algunos programas de educación emocional han demostrado ser efectivos en una variedad de contextos educativos. Nelis y colaboradores (2009) citado en Pérez-Escoda, Filella, Alegre y Bisquerra, (2012), encontró que los adultos jóvenes que participaron en un curso intensivo de formación emocional habían mejorado sus niveles de inteligencia emocional. Esta mejoría se mantuvo seis meses después. Es decir que dependiendo del

lugar y momento en el que nos situemos es que nuestro programa puede tener resultados positivos o negativos.

5. Metodología

En este capítulo se hablará de la metodología, diseño, alcances y el procedimiento a partir del cual se trabajó en esta investigación, así como la realización del diseño e implementación del taller para trabajar herramientas de educación emocional en estudiantes universitarios.

Para la detección de necesidades se realizaron observaciones en el escenario de los participantes con la intención de no ser participe ni alterar la conducta de los mismos, posteriormente se hizo le medición de algunas conductas observadas y se realizó la documentación.

5.1. Identificación de necesidades

Se realizaron tres observaciones las cuales me sirvieron como investigadora para tener una bitácora de cómo se iban dando las sesiones de trabajo dentro del aula, pero sin que este registro fuera la unidad de análisis propio del estudio.

Las observaciones sistemáticas que se realizaron en actividades previas fueron para explorar algunos rasgos sobre cómo se dan las relaciones socioemocionales de los jóvenes durante la convivencia. Esto con el fin de profundizar en el modo en que se relacionan los jóvenes pero sin ser el foco de los resultados de la investigación

Esta investigación se realizó bajo un enfoque cuantitativo que buscó medir el desempeño de habilidades emocionales en una muestra de estudiantes universitarios.

Por lo tanto, se utilizó un tipo de estudio comparativo con un diseño de pre y post prueba para evaluar el desempeño de las habilidades emocionales de los estudiantes antes y después de haber implementado un taller focalizado en la promoción de dichas habilidades.

En este sentido, se busca delimitar o acotar datos o investigaciones que se han realizado de las emociones esto a partir de investigaciones previas que se han hecho sobre el tema, con la finalidad de concluir esta investigación, consolidar y fortalecer creencias así como de explicar un fenómeno: es decir como promover la educación emocional en jóvenes de adultez temprana. No obstante previamente se presenta en este trabajo un marco teórico. Para esta investigación se utilizó la lógica deductiva es decir trabajamos de lo general a lo particular.

Como parte del tipo de estudio se estableció una hipótesis de trabajo, la cual señala que los estudiantes obtendrán un mayor puntaje en la post prueba como indicador de que fortalecieron sus habilidades emocionales después de haber recibido un taller. Por tanto, para lograr medir estas habilidades de los estudiantes, se aplicaron cuestionarios con escala likert con una serie de ítems que buscan ahondar a detalle diversas dimensiones que componen este fenómeno.

Para lograr el objetivo de investigación se contó con la participación de varios jóvenes que decidieron involucrarse de manera voluntaria. De esta manera se busca que los análisis sean objetivos e impersonales.

Se contó con la participación de 14 jóvenes entre 18 y 23 años de edad, 11 participantes son mujeres y los 3 restantes son hombres con el interés de mejorar habilidades emocionales. Para tal efecto, se motivó a los jóvenes para que permanecieran en el taller de inicio hasta el fin para dar continuidad a su desarrollo personal y también para conservar la muestra de participantes y lograr realizar análisis de corte cuantitativo.

Desde este punto de vista Atkinson y Hammersley (1994) citado en Gómez, Flores y Jiménez (1999), mencionan que esta metodóloga explora la naturaleza de un fenómeno social concreto e investiga un pequeño número de casos o solo uno, pero detalladamente.

Álvarez-Gayou (2003) citado de Sampieri (2006) menciona que una investigación se caracteriza por describir y analizar lo que las personas de un mismo lugar hacen comúnmente, dando significado a esos comportamientos y finalmente se presentan resultados que evidencien las regularidades que se vieron implicadas. En el grupo se pudieron observar comportamientos y conductas desfavorables que evitaban el buen funcionamiento de la interacción social en el aula. Como, por ejemplo, cuando el maestro no estaba presente había poca convivencia entre pares, algunos decidían utilizar sus equipos tecnológicos, otros aprovechaban para hacer alguna tarea pendiente o se formaban los grupos excluyendo a los demás.

Otros temas de conversación eran sobre sus familiares y sus relaciones y de la poca convivencia e intercambio de ideas entre los miembros de la familia; padres con enfermedades emocionales como depresión y no sabían cómo ayudarlos; situaciones complicadas de salud lo cual los hacía estar por periodos largos en un hospital y que les causaba angustia.

Durante la observación se pudo presenciar en diferentes ocasiones que durante algunas actividades en clase surgió la necesidad de algunos alumnos de hablar y decir lo que sentían o como estaban, contar problemas familiares o situaciones con otras personas que los tenían en conflicto.

Por todo esto, y después de realizar las observaciones en el aula, se vio la necesidad de trabajar con este grupo el taller de alfabetización emocional, con la finalidad de desarrollar habilidades en los alumnos que favorezcan la expresión emocional tanto verbal como corporal.

Tabla 2

Observación de la primera sesión.

<p>Fecha: 7 de mayo 2019</p> <p>Sesión: 1</p> <p>Lugar de observación: En un aula regular de la UPN, Ajusco</p> <p>Duración: 12:00 a 14:00</p>	
<p>Observación:</p> <p>La observación que se realizó fue en un aula regular de la universidad. Las condiciones del aula eran adecuadas, la iluminación y ventilación eran buenas. El mobiliario se encontraba en buenas condiciones, aunque el número de mesas era mayor al grupo. Las mesas están acomodadas por filas de 4 mesas cada una, en cada mesa hay dos alumnos o alumnas.</p> <p>La observación realizada estuvo integrada por 18 participantes: 15 fueron mujeres y 3 hombres. La maestra se ausentó un momento del salón y mientras 3 jovencitas se reunieron para platicar;</p>	<p>Descripción:</p> <p>Condiciones adecuadas tanto para clase como para realizar el taller.</p> <p>En el momento que la maestra se ausenta algunos alumnos aprovechan para hacer alguna otra actividad que al parecer les interese más.</p>

<p>Pude observar que su conversación parecía interesante por las expresiones de una y las actitudes de misterio de otras que se podían ver por el lenguaje corporal que hacían.</p> <p>Una de ellas, la que desde el inicio se veía más interesada en el tema, comienza a contar una anécdota y conforme va detallando la narrativa de su historia me voy dando cuenta que es sobre una relación de noviazgo en la cual se veía involucrada de manera directa. Se detalla cosas sobre ciertos comportamientos que tenía su novio con ella, que sabían que no era nada bueno porque no le gustaba cómo les hacía sentir esa situación, pero no entendían cómo lidiar con esa situación.</p> <p>Después la maestra regresó y se inició la clase con una exposición. El tema que se vio fue sobre el desarrollo de la niñez. Al terminar hizo algunas preguntas y terminó</p>	<p>Me llamo la atención un grupo en particular que se reunió para platicar.</p> <p>Las chicas que escuchan la anécdota se ven muy interesadas y escuchan con atención, pareciera que en otras ocasiones ya habían platicado del tema. Están sentadas aparentemente de manera estratégica siendo el centro de atención la persona que habla.</p> <p>Tomando como referencia esta observación entiendo que al no saber exactamente lo que sentía la jovencita en ese tipo de</p>
--	--

con un video. En estas actividades me pude dar cuenta que los alumnos estaban atentos, aunque a veces se distraen con su celular.

situaciones en su noviazgo confunden el enojo con los celos, la angustia con la tristeza. La confusión de emociones hace más difícil la reconciliación, al no poder hablar asertivamente de lo que sienten. No sabían identificar las expresiones corporales que eran resultado de sus emociones lo cual dificulta más la

Verbalización de las mismas y llegar a un acuerdo con la pareja.

La opinión de las compañeras al parecer era importante para la que estaban contando su experiencia, así que sería importante que no solo la persona afectada directamente tuviera una formación de educación emocional, sino las que escuchan y la aconsejan también.

Tabla 3

Observación de la segunda sesión.

<p>Fecha: 21 de mayo 2019</p> <p>Sesión: 2</p> <p>Lugar de observación: En un aula regular de la UPN, Ajusco</p> <p>Hora de inicio- finalización: 12:00 a 14:00</p>	
<p>Observación:</p> <p>En la clase de este día los alumnos estaban en otro salón debido a que fue otro maestro el que les impartió la clase. Los alumnos tienen un tiempo libre en lo que llega la maestra al salón de clases, todos están sentados en los lugares que quieren, otros están afuera.</p> <p>Dos alumnos conversaban, intercambiaban diálogos, nada en particular. Posteriormente uno de ellos comienza a contar lo que había hecho el fin de semana y relata que, durante una reunión con sus</p>	<p>Descripción:</p> <p>Todos se encuentran dispersos en el salón de clases. Los alumnos se notan cansados, con sueño y con ganas de quererse ir a sus casas, quizá porque es la última clase del día.</p> <p>Mientras platica se nota muy agradecido por ser escuchado, parece que era un tema que necesitaba platicar con alguien.</p> <p>Durante la conversación el alumno decía que el otro chavo</p>

<p>amigos, hubo una confrontación entre él y otro joven.</p> <p>Mencionó enfáticamente que se sentía desconcertado por la gravedad de la situación y lo intensa de la pelea pero que todo fue muy repentino.</p> <p>En ese momento llegó el maestro a la clase y tuvieron que dejar de platicar. Cada uno se fue a sentar a su lugar y el maestro empezó la clase.</p>	<p>había iniciado la pelea y que él solo respondió a la agresión pero que él se sentía muy tranquilo al principio de la reunión y de pronto se enfadó demasiado con la otra persona que se empezaron a golpear.</p> <p>Esta anécdota es un claro ejemplo de un momento en el que actúan de manera impulsiva, en alfabetización emocional a eso se le llama secuestro emocional o secuestro amigdalar.</p> <p>El alumno después de haber respondido a la agresión fue consciente de lo que hizo y por medio de un ejercicio de metacognición de las emociones y de su conducta se dio cuenta que estuvo mal lo que hizo.</p>
--	---

	<p>Es necesario ser conscientes de la existencia de este tipo de secuestros emocionales y si es necesario pedir ayuda para poder actuar de manera asertiva en el momento. Así como ver involucrados las personas como es el caso del alumno que cuenta como sucedió una pelea a partir de no saber controlar y gestionar o regular sus emociones.</p>
--	---

Tabla 4

Observación de la tercera sesión.

<p>Fecha:28 de mayo de 2019</p> <p>Sesión: 3</p> <p>Lugar de observación: En un aula regular de la UPN, Ajusco</p> <p>Hora de inicio- finalización: 12:00 a 14:00</p>	
<p>Observación:</p> <p>Llega la maestra con un ligero retraso y de inmediato empieza a dar indicaciones a los alumnos que apenas se iban acomodando en sus lugares, dejaban su mochila y se ponían a platicar con sus compañeros.</p> <p>Cuando llega la maestra dejan de hacer lo que estaban realizando y ponen atención a la indicación: “saquen sus cuadernos que van a empezar las exposiciones”.</p>	<p>Descripción:</p> <p>Al llegar al salón y ver que los alumnos estaban acomodados en equipos y escuchar que el profesor pedía que empezaran las exposiciones pensé que no era un buen momento para hacer la observación debido al cambio de conducta y comportamiento que pueden tener los humanos cuando están en grupo contrario a cuando están solos, pero no fue así, resultó bastante favorable para la observación.</p>

<p>Se levantan de su asiento los integrantes del primer equipo y mientras pasan por el pasillo, donde hay mochilas en el piso y mesas mal acomodadas, se ponen de acuerdo en quien expondrá primero.</p> <p>los demás integrantes del equipo lo observan junto con los alumnos que no les tocó exponer.</p> <p>Cuando una compañera estaba exponiendo se notaba muy inquieta. Se veían más rojas las manos y la cara y aparentemente sudorosas, su rostro se veía sonrojado y tartamudeaba.</p> <p>Al ver las participaciones de los alumnos la maestra les dijo que la calificación depende de la calidad y cantidad de su aportación así que les hizo la observación del momento en el que estuvieran exponiendo se debían mostrar más seguros y empoderados al exponer.</p>	<p>La mayoría de los integrantes del equipo se notan más nerviosos que otros, de ahí que ninguno quiera ser el primero en exponer, hasta que sale el valiente y se le asigna el primer lugar en hablar.</p> <p>Al exponer la alumna se notaban más nerviosa, abochornada e insegura de lo que decía. Por lo que sería importante ayudarlos a ser conscientes de esas reacciones corporales emocionales y que las supieran trabajar.</p> <p>La maestra hace un comentario a los alumnos que están exponiendo en el cual el mensaje se interpreta que les hace falta seguridad durante las</p>
--	--

<p>La mayoría de los alumnos no dijeron nada, algunos se rieron y los que estaban al frente se posicionaron más erguidos. Pero después se notaron igual de nerviosos. Al concluir la exposición se veían más relajados pero la maestra expresó que no notó mejoría en su participación así que era algo que debían mejorar.</p> <p>Los alumnos regresaron a sus lugares y la maestra empezó a dar recomendaciones para las siguientes exposiciones.</p>	<p>exposiciones en público, empoderamiento.</p> <p>En esta observación me ayudó a concluir que trabajar el empoderamiento de los alumnos por medio de las emociones favorece su interacción con sus compañeros, así como sus aportaciones durante las exposiciones en clase.</p>
---	--

5.2. Escenario

La Universidad donde se llevará a cabo la intervención educativa está ubicada en la delegación Tlalpan, es una universidad pública, con una matrícula de 18,000 alumnos, cuenta con licenciaturas de Psicología, Pedagogía, Sociología, Administración y Educación indígena. Tiene un auditorio y salones con equipo de cómputo, como pizarrones electrónicos. Cuenta con servicio de deportes y gimnasio y actividades culturales. Comedor y cafetería, servicio de atención al estudiante y servicios escolares, áreas verdes y una cancha de futbol, basquetbol y una biblioteca con material educativo excelente considera como una de las mejores bibliotecas en América Latina.

El taller se llevará a cabo en un salón de clases, es un aula regular, la cual cuenta con un pizarrón electrónico, dos pizarrones blancos y 20 sillas, mesas para todos los alumnos y un cañón y servía para plasmar las presentaciones. La iluminación es favorable ya que las lámparas se ubican de manera estratégica y se puede tener vista clara y buena visión para trabajar con los alumnos.

5.3. Participantes

Son alumnos de segundo semestre de la Licenciatura de Pedagogía en una Universidad al sur de la Ciudad de México, en total fueron 14 participantes con edades entre los 18 y 59 años de edad, con un promedio de 27 años la mayoría de los participantes 10 tienen edades entre los 18 y 23 años mientras que los otros 4 participantes tienen edades que van desde los 27 hasta los 57 años/ 11 participantes son mujeres y los 3 restantes son hombres.

5.4. Instrumentos

Se aplicaron dos instrumentos de auto aplicación:

1. El instrumento de alfabetización emocional (Alva, 2010), con una escala tipo Likert de 5 opciones de respuesta (de totalmente de acuerdo a nada de acuerdo) y Es un cuestionario de autoaplicación y consta de 17 ítems (p.e. “Manejo y conozco más de 15 palabras para nombrar las emociones y sentimientos”)

2. El cuestionario TMMS-24 (Spanish Modified Version of the Trait Meta-Mood Scale). Este cuestionario mide las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones, así como de nuestra capacidad para regularlas. Proporciona una estimación personal sobre los aspectos reflexivos de nuestra experiencia emocional. Contiene tres dimensiones claves de la inteligencia emocional intrapersonal:

- Atención a los propios sentimientos, se refiere a la capacidad para sentir y expresar las propias emociones de forma adecuada. (p.e. “Pienso en mi estado de ánimo constantemente”)
- b) claridad emocional, esta dimensión evalúa la percepción que se tiene sobre la comprensión de los propios estados emocionales. (p.e “frecuentemente me equivoco con mis sentimientos”)
- c) reparación de las propias emociones, mide la capacidad percibida para regular los propios estados emocionales de forma correcta. (p.e “Aunque a veces me siento triste suelo tener una visión optimista”).

La versión clásica contiene 48 ítems, aunque se utilizará la versión reducida de 24 ítems (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai, 1995) adaptación al castellano por Fernández-Berrocal, Alcaide, Domínguez, Fernández-McNally, Ramos y Rábida, 1998.

5.5 Procedimiento

Para iniciar la intervención se aplicó dos instrumentos de auto aplicación, el instrumento de alfabetización emocional (Alva, 2010) y el cuestionario TMMS-24 (Spanish Modified Version of the Trait Meta-Mood Scale).

Se realizó un taller con el propósito de promover herramientas de educación emocional. Es importante considerar que el taller según Careaga (2006) es una forma de enseñar y aprender por medio de la práctica. Es necesario practicarlo y no solo impartiendo teoría. Los conocimientos se van a lograr siempre y cuando exista una práctica de lo que se quiere que aprendan los participantes. Por otra parte, Maya (2007), menciona que el taller es el lugar donde se hace, se construye; es decir, el lugar donde varias personas trabajan cooperativamente y se aprende haciendo junto a otros.

Maya (2007) hace alusión de que el taller es una forma pedagógica que pretende lograr la integración de teoría y práctica y donde docentes y alumnos desafían un conjunto de problemas específicos.

En este sentido el taller se planeó realizar 10 sesiones de 2 horas cada una y las actividades del taller se realizaron de manera individual y en equipos, provocando que los estudiantes compartan y retroalimentan sus emociones y la importancia de utilizarlas en el aula.

La propuesta del taller, toma como referente el programa de Alfabetización emocional propuesto por Alva (2010) ya que, plantea todos los factores que integran la educación emocional. Este programa está integrado por 5 competencias: vocabulario emocional, conciencia emocional, conciencia corporal emocional, expresión emocional y empatía, que se describió anteriormente.

Las 10 sesiones que se presentaron en las cartas descriptivas (ver capítulo 6.2); la dinámica de cada sesión consistió en dar una actividad motivadora, después se presentaron las ideas principales que sustenta la competencia que se trabajó y al final se hicieron actividades que favorecieran el aprendizaje y la comprensión de los temas, incorporando tanto la actividad de motivación como la competencia que se trabajó en esa sesión. Enfocándonos en el aprender a hacer, y en una serie de actividades en las que se requiere la participación activa de los participantes, tratando de centrarnos en atender la necesidad que tienen en común, es decir en este caso sería el desarrollo de la educación emocional.

Se trabajó dos sesiones por competencia, ya que con eso se cubrió muy bien la competencia a trabajar; iniciando con la competencia de vocabulario emocional. Esta competencia ayudó a que los participantes a tener los conocimientos necesarios para empezar a trabajar con las emociones y los sentimientos: saber la diversidad de palabras que hay para expresar cómo se sienten y cuáles son, así como saber la diferencia entre emoción, sentimiento y estado de ánimo.

Es importante asignarle el nombre correcto a lo que uno siente, posteriormente ya teniendo estos conocimientos en la segunda competencia: conciencia emocional, la cual nos va a ayudar a aceptar y reconocer nuestras emociones y sentimientos, saber si lo que están sintiendo se puede controlar. Evitar bloquear lo que sentimientos y lo que sienten los demás y la intensidad con la que lo están sintiendo y poder identificar lo que nos hace daño y trabajarlo, esto con ayuda del vocabulario que adquirimos con nuestra primera competencia trabajada.

Es inevitable pensar en las reacciones fisiológicas que causan las emociones es por eso que la siguiente competencia es conciencia corporal emocional, la cual nos ayudó a responder interrogantes como ¿Qué siente el cuerpo cuando está enojado? o saber las variaciones que tiene nuestro cuerpo cuando sienten tristeza, la furia o el amor. Una de estas variaciones corporales son las que nos ayudaron a saber si lo que sentimos es una emoción, sentimiento o estado de ánimo.

Expresión emocional es la penúltima competencia la cual ayudó a los participantes a usar todos los recursos que tengan para expresar sus emociones, comunicarlas, explicarlas y manifestarlas.

Estos recursos empleados los adquirieron en las competencias anteriores, como: recursos verbales o no verbales y para verbales (entonación, pausas, velocidad, distancia, gestos).

La última competencia, que se trabajó fue la empatía, esta competencia ayudó a desarrollar la habilidad de identificarnos con alguien más y entender lo que está experimentando el otro. A la hora de socializar y expresar las emociones es importante la empatía.

6. Diseño de la intervención

6.1. Objetivo Generales y específicos.

Objetivo General: Promover habilidades de educación emocional al sector estudiantil de una universidad de la CDMX a través de un Taller de Alfabetización Emocional.

Objetivo específico: Fortalecer y desarrollar habilidades de educación emocional en los alumnos por medio de cinco competencias emocionales y metodológicas, así como herramientas lúdicas.

6.2. Implementación del taller: Cartas descriptivas de las habilidades a desarrollar.

En este apartado se presentan las cartas descriptivas las cuales ayudaron a realizar la planeación del taller y elaborarlo de una mejor manera, mas organizada, también ayudó a la eficacia de este taller.

Las cartas que se elaboraron son 10 las cuales están estructuradas con el título del taller en la parte superior, el número de la sesión y el horario en el que iniciaba el taller también fueron parte de las cartas. Los objetivos generales y objetivos específicos del taller son parte importante de cada carta para que fueran tomados en cuenta en cada sesión antes de elaborarla.

El tema a trabajar así como el objetivo de la sesión están presentes en esto formato y ayudaron en la elaboración del apartado de actividades, recursos y tiempo. En el de actividades se menciona el juego o dinámica a realizar, los recursos serán los materiales que se utilizarán y el tiempo asignado a esa actividad es importante considerar para poder cubrir las actividades en forma.

Para mayor información ver el anexo número 2.

6.3. Seguimiento y evaluación.

Al término del taller se realizará una evaluación con los instrumentos aplicados al inicio de la propuesta.

Conclusiones (Incorporar los alcances y limitaciones, las sugerencias o recomendaciones que se hacen y describir cuál fue el papel del psicólogo educativo en la intervención.)

6.4 Resultados

Para el análisis de los resultados se utilizó la paquetería de estadística en el software SPSS versión 23.0 en el que se realizó una base de datos con las respuestas de los participantes en las pre pruebas y post pruebas.

Como parte de los resultados que se presentan, son los que se relacionan con las propiedades psicométricas del cuestionario en términos de confiabilidad y validez, es necesario recordar que estos dos aspectos son importantes ya que la confiabilidad de un instrumento es aquella que nos dice que tanto pueden cambiar los resultados al aplicar un instrumento al mismo sujeto o bien que pueda replicarse con otras personas o en otros escenarios, obteniendo resultados parecidos.

Mientras que la validez nos dice el grado en que un instrumento mide lo que quiere medir y nos indica si está bien hecho.

Como se mencionó anteriormente el cuestionario estuvo conformado por un total de 41 ítems de los cuales, los primeros 24 correspondieron al instrumento TMMS-24 y los subsecuentes 17 ítems correspondieron al de alfabetización emocional. Los análisis de confiabilidad se realizaron mediante el alfa de Cronbach, el cual ayudó a evaluar que tanto los ítems de un instrumento están correlacionados. Este Indicador estadístico, dice hay una alta confiabilidad del cuestionario con un índice de .952. Además, también se realizaron análisis de confiabilidad por las dos partes que componen la prueba, identificando que la parte que corresponde al TMMS-24 se obtuvo un alfa de Cronbach de .889 y en la parte de alfabetización emocional con un índice de .949.

Por otra parte, para el análisis de validez se realizó un análisis factorial confirmatorio de tres componentes del instrumento TMMS-24, para verificar la correspondencia de ítems de acuerdo a sus dimensiones, Ya que con este análisis nos ayuda a determinar qué dimensiones conforman a un instrumento o bien puede ser de tipo confirmatorio para establecer el número de dimensiones que se quiere analizar o puede ser exploratorio para “explorar” o averiguar cuántas dimensiones pueden salir del

instrumento. Se encontró que los tres componentes o dimensiones agrupan a los ítems de manera muy parecida al instrumento original contando con tres variaciones, por ejemplo, que los ítems 5 (“Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos”) y 11 (“Casi siempre sé cómo me siento”) están mejor explicados en la dimensión C) Reparación de las propias emociones, y que el ítem 24 (“Cuando estoy enfadado intento que se me pase”) está mejor explicado en la dimensión B) Claridad emocional. En términos generales, el análisis de validez indicó que estas tres dimensiones del TMMS-24 explican en total 61.86% de la varianza de la prueba; es decir, esta prueba alcanza un 61.86% que las destrezas para detectar nuestras emociones se explican mediante estos ítems. La reagrupación de los ítems en cada dimensión se expresa en la tabla 5.

Tabla 5. Análisis confirmatorio de 3 componentes* al instrumento TMMS-24

Dimensión	Ítems	Varianza explicada
A) Atención a los propios sentimientos	1, 2, 3, 4, 6, 7 y 8	22.37%
B) Claridad emocional	9, 10, 12, 13, 14, 15, 16 y 24	20.50%
C) Reparación de las propias emociones	5, 11, 17, 18, 19, 20, 21, 22 y 23	18.98%

*KMO y prueba de esfericidad de Bartlett. Coeficiente = .328 nivel de significancia = .000

También se realizó un análisis factorial exploratorio para encontrar validez en la forma en que se agrupan los ítems del instrumento de alfabetización emocional. Como resultado se encontró que los ítems se agrupan en 4 componentes o dimensiones que alcanzan a explicar 79.17% de la varianza, es decir, de las destrezas emocionales a partir de la prueba.

En la tabla 2 se ofrece la organización de las dimensiones, así como un tentativo nombre de cada una de acuerdo a los ítems que se agrupan en ellas. Así mismo, en el anexo 1 se ofrece a detalle la agrupación de todos los ítems del cuestionario de acuerdo a las dimensiones de cada instrumento.

Tabla 6. Análisis exploratorio* al instrumento de alfabetización emocional

Dimensión	Ítems	Varianza explicada
I) Conocimiento sobre emociones	25, 26, 27, 28, 29 y 40	23.82%
II) Identificación personal de emociones	31, 32, 33, 35 y 38	21.42%
III) Experiencia de las emociones	34, 37 y 39	17.19%
IV) Comprensión y expresión	30, 36, 41	16.74%

*KMO y prueba de esfericidad de Bartlett. Coeficiente = .512 nivel de significancia = .000

Después de realizar los análisis de confiabilidad y validez se realizaron pruebas estadísticas para comparar el desempeño de los participantes en la pre-prueba y la post-prueba. Para ello se valoraron los datos de los cuestionarios para determinar qué tipo de pruebas estadísticas se aplicarían. Esta valoración mostró que los datos no cuentan con características para aplicar análisis paramétricos debido a la muestra reducida de participantes en el taller, por lo que se decidió aplicar estadística descriptiva y pruebas no paramétricas.

La tabla 3 muestra un resumen de los datos estadísticos obtenidos de los resultados de los participantes para la pre-prueba y la post-prueba del cuestionario completo, así como las partes que corresponden al TMMS- 24 y al instrumento de alfabetización emocional. Como se puede observar, el puntaje promedio de los

participantes aumentó de una prueba a otra tanto a nivel completo del cuestionario como en cada instrumento que lo compone.

Tabla 7. Resumen de resultados estadísticos de los participantes en la pre y post prueba

Prueba		Puntaje promedio	Desviación estándar	Puntaje Mínimo	Puntaje Máximo	Rango de puntajes
Cuestionario completo	Pre	135.61	23.35	104	173	69
	Post	155.80	26.54	123	195	72
TMMS-24	Pre	81.31	12.75	63	103	37
	Post	91.30	14.80	72	112	40
Alfabetización emocional	Pre	54.31	12.75	32	76	44
	Post	64.50	12.73	46	84	38

De manera particular, para identificar diferencias significativas entre una prueba y otra se realizaron pruebas de Wilcoxon que corresponden a análisis no paramétricos, aunque el nivel de medición es nominal u ordinal, cuando se tienen menos de 30 participantes, y cuando la muestra es no aleatoria o cuando el grupo es evaluado en dos momentos diferentes. Este análisis determinó que no existen diferencias significativas en la distribución de los puntajes totales de los participantes entre la pre-prueba y post-prueba; sin embargo, se observó cierta tendencia que indicaba que los puntajes de los participantes aumentaron para la post-prueba en ambos cuestionarios. Este resultado se puede observar en la siguiente gráfica 1 de caja y bigotes donde se indica la distribución de puntajes desde el mínimo hasta el máximo, así como la mediana con una línea que atraviesa la caja y una x que indica la posición del puntaje promedio.

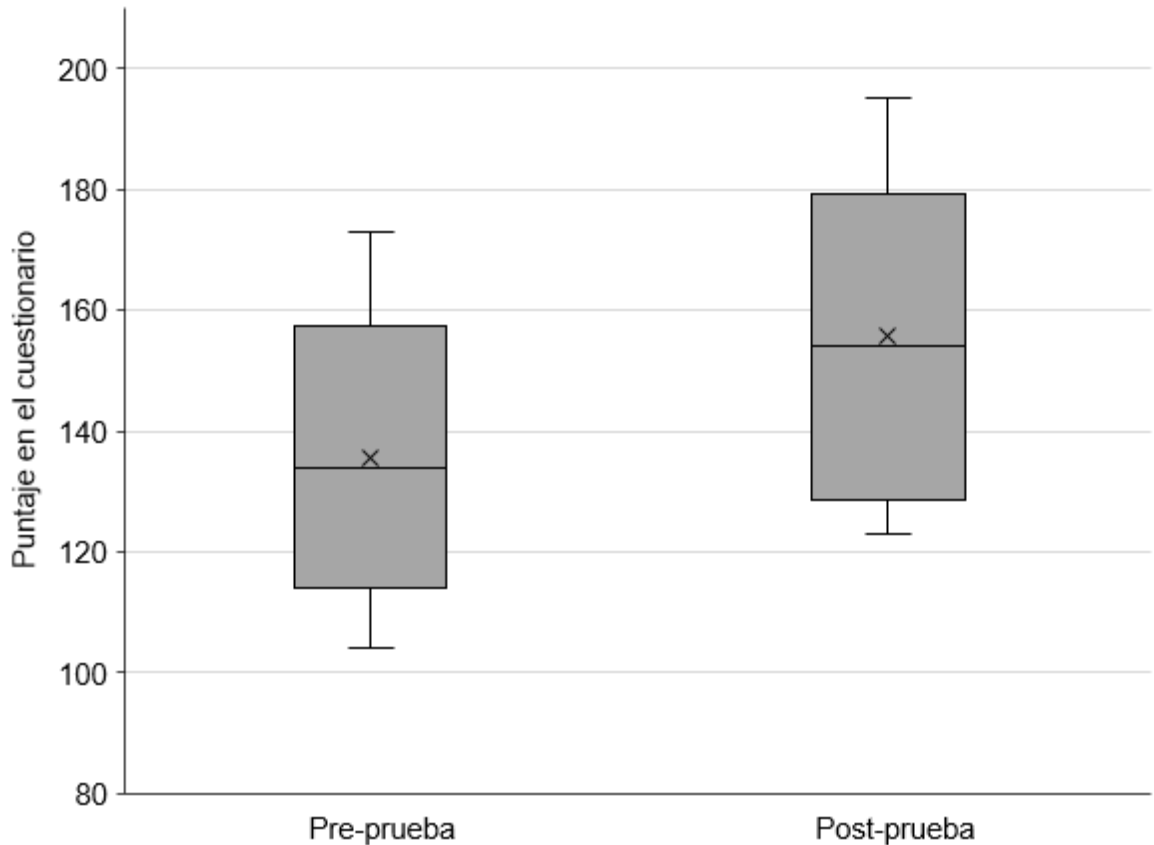


Figura 1. Gráfica de caja y bigotes de los resultados pre y post del cuestionario.

Por otra parte, a pesar de no encontrarse diferencias significativas a nivel global del cuestionario, sí se encontraron diferencias significativas en algunas dimensiones de los instrumentos. Por ejemplo, en la dimensión B del TMMS-24 (Claridad emocional) se encontró una diferencia en la distribución de puntajes de los participantes donde en la post-prueba se reflejaron puntuaciones más altas (nivel de significancia= .031). También se encontraron diferencias en las distribuciones de los puntajes de tres de las dimensiones que resultaron para el instrumento de alfabetización multimodal, observando un aumento de los puntajes de una prueba a otra (I. Conocimiento sobre emociones con nivel de significancia= .023; II. Identificación personal de emociones con nivel de significancia= .028; y III. Experiencia de emociones con nivel de significancia = .032).

Además de estos análisis globales, también se realizaron pruebas estadísticas para analizar la correspondencia por edad y sexo de los participantes con las dimensiones de los instrumentos. En primaria instancia se encontró que no existe una correlación significativa entre la edad de los participantes y el puntaje obtenido en las pruebas, sin embargo, al hacer análisis por el sexo, se encontró que en las mujeres hubo diferencias significativas en algunas dimensiones de los instrumentos de una prueba a otra. Para ello se realizaron las pruebas de Wilcoxon correspondientes para identificar el nivel de significancia. Se encontró una diferencia en la distribución de los puntajes en la dimensión B del TMMS (Claridad emocional con nivel de significancia = .010) y las dimensiones I y III del instrumento de alfabetización emocional (I. Conocimiento sobre emociones con nivel de significancia = .038 y III. Experiencia sobre emociones con nivel de significancia = .031)

En resumen, los resultados de esta investigación sugieren una alta confiabilidad y validez interna constante en el cuestionario que permite valorar adecuadamente las habilidades y destrezas emocionales de las personas que, como se observó, puede abarcar un amplio rango de edades.

Por otra parte, a pesar que no se encontraron diferencias significativas en términos estadísticos, se pudieron observar tendencias de los puntajes de los participantes en aumento para la post-prueba.

Esto puede indicar que el taller tiende a un efecto de promoción y aumento de las habilidades y conocimientos sobre las emociones de las personas.

Como puntos a considerar de los resultados, se destaca el hecho de que participaron muy pocos hombres y que el rango de edad de los participantes era considerablemente amplio. Esto puede indicar ciertas características sociales que se relacionan con la educación emocional que, de ampliarse estudios en este campo, se puede averiguar por qué es poca la participación masculina en estos temas y la necesidad de promover información emocional a cualquier edad.

Por último, se mencionan algunas características que pudieron limitar o condicionar el efecto del taller. Por un lado, para obtener un efecto más notorio, es necesario contar por un lado, con una mejor infraestructura que permita tener más participantes y con otro, un grupo al que se puedan contrastar mejor los resultados del taller. No obstante, los resultados aquí reportados son indicadores positivos de que la educación y alfabetización emocional puede ser promovida mediante actividades lúdicas y en sesiones breves. Sin duda es un tema que debe promoverse constantemente y a cualquier edad, siendo muy cuidadoso con la manera en que se valora y se da seguimiento a este tema.

6.5 Conclusiones

La presente tesis tuvo como objetivo general promover en los alumnos de educación superior la educación emocional mediante un taller de Alfabetización Emocional y como objetivo específico se fortaleció y desarrollaron habilidades de educación emocional en los alumnos por medio de cinco competencias emocionales y metodológicas, así como herramientas lúdicas, se cumplió el objetivo tanto general y específico por los resultados presentados.

Los resultados de esta investigación sugieren una alta confiabilidad y validez en el cuestionario, lo que permite valorar adecuadamente las habilidades y destrezas emocionales de las personas que, como se observó, puede abarcar un amplio rango de edades. Es importante mencionar que no solo se aplicó un test para esta investigación sino dos, el TMMS24 y el test de Alfabetización emocional, por lo que ambos instrumentos sirven para la autoevaluación de un sujeto con relación a su educación emocional.

Con esta investigación podemos afirmar que no existen diferencias significativas en la distribución de los puntajes totales de los participantes entre la pre-prueba y post-prueba; sin embargo, se observó cierta tendencia que indicaba que los puntajes de los

participantes aumentaron para la post-prueba en ambos cuestionarios. Por otra parte, a pesar de no encontrarse diferencias significativas a nivel global del cuestionario, sí se encontraron diferencias significativas en algunas dimensiones de los instrumentos:

Por ejemplo, en la dimensión Claridad emocional, la cual evalúa la percepción que se tiene sobre la comprensión de los propios estados emocionales (Incluye ocho ítems por ejemplo: "Puedo llegar a comprender mis sentimientos") del TMMS-24 se encontró una diferencia en la distribución de puntajes de los participantes donde en la post-prueba se reflejaron puntuaciones más altas. En el instrumento de alfabetización emocional también se encontraron diferencias en las distribuciones de los puntajes observando un aumento de los puntajes de una prueba a otra en I. Conocimiento sobre emociones; II. Identificación personal de emociones y III. Experiencia de emociones

Dicho lo anterior podemos confirmar tres hipótesis:

Para promover herramientas de educación emocional sí se puede realizar por medio de un taller para promover la educación emocional.

La educación emocional se puede promover desde cualquier edad, si bien es cierto que entre más temprano se realice es mejor para beneficiar al sujeto desde temprana edad y en todas sus etapas. Lo que podemos ver en este trabajo es que si los sujetos se encuentran en la adultez temprana aún se pueden aprender competencias de educación emocional.

Confirmando que las competencias y el test de Alba Castro, así como el TMMS 24 son útiles con validez y confiabilidad para realizar un taller y evaluar a los sujetos y que si los sujetos se encuentran en la adultez temprana aún puede surgir la formación emocional.

Parte de los resultados que se encontraron es que no existe una correlación significativa entre la edad de los participantes y el puntaje en las pruebas lo que se puede interpretar como que sin importar la edad de los sujetos que se elijan para esta prueba

servirá la aplicación del test. Sin embargo, al hacer el análisis por el sexo, se encontraron diferencias significativas entre las mujeres en algunas dimensiones de los instrumentos de una prueba a otra. Por tanto, podemos decir que en esta intervención las diferencias entre cada dimensión del instrumento no solo puede ser por edad o sexo sino también entre el mismo sexo se cuentan con diferentes competencias desarrolladas.

Una mujer puede tener muy buen conocimiento sobre las emociones pero es limitada su conciencia corporal emocional y otra mujer puede tener conciencia corporal pero poco vocabulario emocional, contrario a lo que se podría pensar generalizando que todas la mujeres puede tener las mismas competencias emocionales y los hombres otras con lo anterior se confirma que no es así, cada persona tiene diferentes competencias emocionales, sin embargo con este taller se pretende unificar esas competencias y trabajar en su educación o reeducación para que tanto hombres como mujeres tengan habilidades emocionales muy similares.

A pesar que no se encontraron diferencias significativas en términos estadísticos, se pudieron observar tendencias de los puntajes de los participantes en aumento para la post-prueba. Esto puede indicar que el taller tiende a un efecto de promoción y aumento de las habilidades y conocimientos sobre las emociones de las personas.

A partir de los resultados de este trabajo podemos concluir que las competencias con las que se trabajaron son muy amplias de manera que cubre bastante bien varios aspectos de las habilidades emocionales y a mi consideración los más importantes, las cuales decidí adoptar para el taller debido a que se trabajan desde algo básico como los conceptos que se utilizan para definir lo que sentimos. Lo cual, como lo hemos descrito en los referentes conceptuales, la neurología de las emociones, hace una aportación importante al referirse que las emociones nos ayudan a reconocerlas.

Otra competencia que se trabajó consiste en saber las reacciones que tiene tu cuerpo durante las vivencias emocionales y la empatía un elemento muy importante con el que se engloban las demás competencias el cual si no existiera no tendría el mismo impacto, por lo que recomiendo se usen estas competencias al trabajar con el desarrollo de la educación emocional.

Otras recomendaciones al realizar un taller como éste, es aumentar el número de sesiones con las que se trabajan las competencias y también con una muestra mayor, que los alumnos participantes, tanto en género como en cantidad, para poder hacer una comparación entre ambos y saber cuál de los dos géneros cuenta con mejor educación emocional.

Si bien se logró un cambio a favor del desarrollo emocional y se incrementa el tiempo, es decir aumentar las sesiones los resultados podrían ser más significativos. Esto con la finalidad de trabajar más y explicar más a detalle las competencias.

Debido a la realización de esta taller me di cuenta que es un tema que se presta fácilmente a la charla, a la narrativa de vivencias personales, a comparar competencias y emociones con lo que les ha pasado y en varias sesiones se tenía que hacer de manera breve y parecía desinteresado hacia los participantes no indagar más sobre lo que estaban platicando. Los materiales con los que se realizaban las actividades les parecían muy interesantes, querían jugar más tiempo con ellos, es otra de las razones para considerar aumentar las sesiones.

También es importante considerar el tema del taller como algo delicado, me refiero a lo fácil que puede ser que algunos participantes, como en este taller se presentó, lleguen al llanto por recordar algún hecho traumático o significativo, por lo que otra de las recomendaciones para este taller es tener algunas veces terapéuticas o bien saber

regular y dar contención a los sujetos, incluso hacer un espacio para la intervención individual con estos sujetos.

Si bien se vieron resultados en el taller con sujetos que se encuentran en la etapa de adultez temprana, es cierto que cuanto antes se inicie la formación en las emociones es mejor, por lo que se recomienda que desde los primeros inicios de las escuela se realicen este tipo de intervenciones para que cuando lleguen a un nivel de educación superior se vea repercutido en los sujetos como individuos que forman parte de una sociedad llena de cambios y diversidad de personalidades y vivencias o cuando estos se van a dedicar a una carrera de humanidades.

Con este trabajo logré enfatizar la importancia del psicólogo educativo en la sociedad fomentando el desarrollo integral de los sujetos en donde se trabajen de manera conjunta conocimientos académicos así como emocionales, lo cual ayudara a la formación de civiles capaces de lidiar con sus emociones, regularlas, reconocerlas en los diferentes ambientes (laboral, escolar, familiar, con amigos, jefes, subordinados).

Después de esta investigación e intervención con la población muestra me he especializado en el tema de las emociones y aunque es muy amplio considero que tengo las bases necesarias para poder orientar y educar emocionalmente a los individuos, así como para poder aplicarlo en mi vida. Adentrarme en el tema también me hizo saber que esta investigación solo me ha acercado un poco pero que me falta más por saber de las emociones.

En cuanto a desarrollo humano, este trabajo me hizo recordar las características de la población que se encuentra en la adultez temprana. Características físicas, psicológicas, sociales y emocionales que están presentes en esta población. También me ayudo a saber que este grupo de la población se encuentra olvidado en cuanto al

desarrollo de habilidades emocionales dentro del currículum educativo, por lo que me interesa continuar esta labor para ayudar al desarrollo de habilidades tanto sociales como emocionales. Pongo mayor énfasis en el desarrollo de las competencias emocionales en esta etapa debido a las situaciones sociales y emocionales que se pueden presentar en esta etapa. Muchos jóvenes han dejado su hogar para buscar la emancipación y con ello se pueden encontrar con la soledad en un nuevo hogar, la adaptación a la sociedad enfrentándose a ella con problemas económicos.

Han perdido algún familiar, es decir se han enfrentado al duelo de cualquier tipo. Muchos jóvenes ya tuvieron sus primeros acercamientos al mundo laboral y con ello lidiar con el trabajo en equipo, con el seguimiento de órdenes, seguir horarios. Muchos de los jóvenes de la UPN van a trabajar con la niñez la cual entre más cercana y pronta sean su orientación con el desarrollo de habilidades socioemocionales ayudara formar mejores seres humanos. Es bien sabido que cuanto antes se empiece el desarrollo de la habilidad de cualquier tipo es mejor, es mejor para lograr su asimilación, acomodación y con ello su práctica que al final eso es lo que hará que se logren las competencias.

Mi trabajo en este taller fue una experiencia muy grata, ya que me dio la oportunidad de generar nuevos aprendizajes, me dio uno de mis primeros acercamientos a la docencia, al manejo y control de grupo, al desarrollo de dinámicas de grupo, lidiar con las diferentes personalidades de las y los alumnos dentro de un grupo escolar, me ayudó a ser líder el cual guía y ayuda al logro de aprendizajes y modificación de conductas.

El haber elaborado un taller me hizo adentrarme en el mundo de las planeaciones como docente, pero también como coordinadora de un taller, conocer un poco de las limitaciones ya alcances que puede haber en estas actividades. Buscar, comprar o conseguir el material necesario para cada una de las sesiones, planearlas y con ello los tiempos destinados a cada dinámica. Trabajar en equipo con otra docente y coincidir o llegar a acuerdos para todo lo que implica planear un taller y las clases.

Al iniciar esta investigación creí que las dificultades para su elaboración surgirían en la búsqueda de información, en encontrar las referencias adecuadas y lo más actuales posibles. Creí que no sería tan fácil encontrar libros, artículos o revistas que hablaran de las emociones, de estudios sobre el desarrollo de competencias emocionales, sobre educación emocional, sobre talleres que se hayan elaborado antes, pero no fue así de todo lo anterior mencionado encontré mucha información con facilidad, sobre todo en general de las emociones, de diferentes competencias que se utilizaron en otros talleres.

La complejidad de este trabajo fue encontrar investigaciones con evidencias empíricas en donde se hayan trabajado competencias emocionales en jóvenes universitarios de adultez temprana, otra dificultad fue encontrar una amplia cantidad de referencias que hablan más de las características del desarrollo humano en adultez temprana. La mayoría de las anteriores versiones se han enfocado en trabajar competencias emocionales en la niñez. Cuando de áreas del desarrollo de la población infantil se trata hay muchas páginas dedicadas a ello, pero cuando se trata de hablar de los jóvenes de entre 18 y 40 años es más limitada la información.

Aunque si bien es cierto que es importante trabajar competencias emocionales desde las primeras etapas de la vida los jóvenes adulto tienen como principal causa de muerte los accidentes así como los suicidios, también es cierto que es un gran porcentaje de la población de adultez temprana que se encuentran deprimidos o con ansiedad, es por ello que no se debe de ignorar estos hechos y no solo buscar medidas para ayudar a la población en estas situaciones, mejor buscar erradicarlas, previniendo.

Referencias

- Alva, I., (2009). *Guía para la alfabetización emocional. Modelo, metodología y herramientas didácticas*. México: Cuidarte, A.C.
- Álvarez, L., Sanz, E. (2005). Diario de las emociones programa de educación emocional para el aula primaria, Trabajo final de grado, Universidad de la Rioja.
- Álvarez, J. (2002). Análisis descriptivo de los valores, sentimientos y emociones en la formación de profesores de la universidad de Granda. *Revista de currículum y formación del profesorado*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56751267015>
- Arbouin, C. (2009). *Diseño de una escala de inteligencia emocional para niños de 5 a 7 años*. Colombia: Universidad de la Sabana.
- Beneitone, P., Esquetini, C., González, J., Maletá, M., Suifi, G. y Wagenaar, R. (2007). *Tuning. América Latina: Reflexiones y perspectivas de la Educación Superior en América Latina*. España: Publicaciones de la Universidad de Deusto.
- Bericat, E. (2000). *La sociología de la emoción y la emoción en la sociología*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/28051361_La_sociologia_de_la_emocion_y_la_emocion_en_la_sociologia.
- Berazaluze, E., y Diego, E. (2003). *A que tienen miedo el niño*. Síntesis: España.
- Bertomeu, E. (2019) *Cómo nos relacionamos con el entorno: los patrones de respuesta emocional* EDUARDO BERTOMEU psicólogo clínico y de la salud. <https://edupsicologo.com/como-gestionar-las-emociones/>

- Bisquerra, R. (2001). Orientación psicopedagógica y educación emocional en la educación formal y no formal *Revista Ágora digital*, 2, 1-13.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Boeree, G. (2018). *El sistema nervioso emocional*. Recuperado de <https://www.psicologia-online.com/el-sistema-nervioso-emocional-1171.html>
- Bustillo, V. (2009) El secuestro emocional y sus consecuencias <https://vmbustillo.wordpress.com/2012/07/24/el-secuestro-emocional-y-sus-consecuencias/amp/>
- Cano-Videl, A., y Aguirregabiria, B. (1989). La teoría de las emociones de James: Pasado y presente de las cuestiones básicas. *Revista de Historia de la Psicología*, 10, 249-259.
- Cano, A. (1989). La teoría de la emoción de James: pasado y presente de las cuestiones básicas. *Revista de Historia de la Psicología*, 10, Num. 1-4.
- Casassus, J. (2006). *La educación del ser emocional*. Universidad Virtual del Instituto Tecnológico de Monterrey, México: Ediciones Castillo,
- Castillo, A. (2008). *Aprendizaje y desarrollo emocional: acciones y experiencias psicoeducativas en una aula de preescolar* (Tesis doctoral). Recuperado de <http://repositorio.uned.ac.cr/reuned/bitstream/120809/995/1/Aprendizaje%20y%20desarrollo%20emocional%20acciones%20y%20experiencias.pdf>

- Careaga, A., Sica R., Crillo, A., y Da Luz, S. (2006). Aportes para diseñar e implementar un taller. *2das Jornadas de Experiencias educativas en DPMC*. Recuperado de https://www.smu.org.uy/dpmc/pracmed/ix_dpmc/fundamentaciontalleres.pdf
- Consejo Nacional de Población, Gobierno de México. (2019). *Información sociodemográfica de las relaciones de pareja en México*. Recuperado de <https://www.gob.mx/conapo/articulos/informacion-sociodemografica-de-las-relaciones-de-pareja-en-mexico>
- De León, D. (2016). Educación emocional en niños de 3 a 6 años, Uruguay, Universidad de la Republica de Uruguay:
- Dueñas, B. (2002) Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Educacion XXI*, 5, 77-96. ISSN: 139-613X. En <http://www.redalyc.org/articulo.a0?id=7060050>
- Echarri, C., y Pérez, J. (2007). El tránsito hacia la adultez: eventos en el curso de los jóvenes en México. *Estudios demográficos y urbanos*, 22(1). Recuperado de <https://estudiosdemograficosyurbanos.colmex.mx/index.php/edu/article/view/1293/12861>
- Extremera, P., y Fernandez, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Scielo*, 6(2). Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412004000200005
- Fernández, A. (2009). Emociones positivas, psicología positiva y bienestar, Madrid:Facultad de Psicología, UNED.

- Fernández, B., y Extremera, N. (2005). La inteligencia emocional y la educación emocional desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 19(3), pp. 63-93.
- Fragoso, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 16(16), 110-125.
- Gallardo, P. (2006). *El desarrollo emocional en la educación primaria (6 a 12 años)*. España: Universidad de Sevilla.
- García, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1), 97-109.
- Gardner, H. (1983). *Inteligencias múltiples*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2002). *La inteligencia emocional*. México: Vergara.
- Gómez, G., Flores, J., y Jiménez, E. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Aljibe.
- Guerrero, V. (2019). *Cerebro y emociones: ¿Podemos elegir qué sentir?* Recuperado de <http://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/196/cerebro-y-emociones-podemos-elegir-que-sentir>
- Guzmán, F. (2019). La emoción, respuesta fisiológica y aprendida. *Gaceta UNAM*, No 5287. Pp 2 <https://www.gaceta.unam.mx/la-emocion-respuesta-fisiologica-y-aprendida/>

Hurlock, E. (1988). *Desarrollo del niño*. México: Mc Graw Hill.

James, W. (1884). ¿Qué es una emoción? *Estudios de psicología*, 21, 188 – 201.
file:///C:/Users/hp/Downloads/Dialnet-QueEsUnaEmocion-65926.pdf

Jiménez, S. (2012). *Teorías del desarrollo III*. México: Red Tercer Milenio. Recuperado de
http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Educacion/Teorias_del_desarrollo_III.pdf.

Leperski, K. (2017). El paradigma de las emociones básicas y su investigación. Hacia la construcción de una crítica. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires

López, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 19(3), 153-167.
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927009.pdf>

Martín, M. (2012). The Bellevue Intelligence Tests (Wechsler, 1939): ¿una medida de la inteligencia como capacidad de adaptación? *Revista de Historia de la Psicología*, 33(3), 49- 66. Recuperado de file:///C:/Users/Nabi/Downloads/Dialnet-TheBelieveIntelligenceTestsWechsler1939-5450370.pdf

Martínez, P., y Echeverría, B. (2009). Formación basada en competencias. *Revista de Investigación Educativa*, 27(1), 125-147.

Maya, B.A. (2007). *El taller educativo*. Colombia: Magisterio.

Mestre, J., y Guil, R., (2012). *La regulación de las emociones*. Madrid: Ediciones Pirámide.

- Mercadé, A. (2018). Los 8 tipos de inteligencia según Howard Gardner: la teoría de las inteligencias múltiples. Recuperado de <https://materialestic.es/transicion/apuntes/Los.8.tipos.de.inteligencia.segun.Howard.Gardner.pdf>.
- Molero, C., Saiz, E., y Esteban, C. (1998). *Revista histórica del concepto de inteligencia emocional: una aproximación a la inteligencia emocional, Redalyc* , 11-30.
- Mulson, G. (2008). Desarrollo emocional: impacto en el desarrollo humano. *Educação*, 31(1), 61-65.
- Ocampo, M. (2012). *Cómo desarrollar la inteligencia emocional en la escuela primaria*. México: Trillas.
- Orlandina, O. (2008). Desigualdades sociales y transición a la adultez en el México contemporáneo. *Revista papeles de población*, 14(57), 1117-152.
- Oliva, A. (2011). *Desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven: un estudio en centros docentes andaluces* (1.ª ed., p. p 157). Sevilla: Junta de Andalucía. Consejería de Salud. Sevilla: Junta de Andalucía. Consejería de Salud.
- Papalia, D., Olds, W.S., y Duskin, R. (2004). *Psicología del desarrollo*. México: McGrawHill.
- Palomero, J. (2005). La educación emocional una revolución pendiente. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 19(3), 9 - 13.
- Pallarés, M. (2010). *Emociones y sentimientos donde se forman y como se transforman*. España: Marge books

- Patiño, H. (2017). *La educación socioemocional en su nuevo modelo educativo: razones y desafíos*. Recuperado de <http://www.estepais.com/articulo.php?id=1160&t=la-educacion-socioemocional-en-el-nuevo-modelo-educativo-razones-y-desafios>
- Pasantes, H. (2003). *De neuronas, emociones y motivaciones*. México: Fondo de cultura económica.
- Pérez, N., Filella, G., Alegre, A., y Bisquerra, R. (2012). Desarrollo de la competencia emocional de maestros y alumnos en contextos escolares España: EOS.
- Pérez, G. C. (2018). *Mayoría de jóvenes buscan relaciones de pareja posmodernas*. Recuperado de <https://www.informador.mx/tecnologia/Mayoria-de-jovenes-buscan-relaciones-de-pareja-posmodernas-20180203-0045.html>
- Pérez, N., y Castejón, J. (2005). Diferencias en inteligencia emocional en estudiantes universitarios. *VIII Congreso Galaico Portugués de Psicopedagogía*. Recuperado de <http://www.educacion.udc.es/grupos/gipdae/congreso/VIIIcongreso/pdfs/165.pdf>
- Rodríguez, S. (2006). *Salud Mental del Niño de 0 a 12 años: Comunicación, Lenguaje y Trastornos del Lenguaje*. Costa Rica: Editorial EUNED.
- Romero, A., Palacios J., (2009) 132 Características de los Estilos de Afrontamiento en Jóvenes Estudiantes de Secundaria. *Informes Psicológicos*. 11(13), 199-221. <file:///C:/Users/hp/Downloads/Dialnet- CaracteristicasDeLosEstilosDeAfrontamientoEnJovene-5229812.pdf>
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9,185-211.

Secretaría de Educación Pública. (2018)a. *Aprendizajes clave para la educación plan y programa de estudio para la educación básica*. <https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/prerescolar/1LpM-Preescolar-DIGITAL.pdf>

Secretaría de Educación Pública. (2018)b. *El programa construye T*. Recuperado de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/264246/Las_HSE_en_en_nuevo_modelo_educativo.pdf

Secretaría de Educación Pública. (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral*, México: SEP

Schmidt, L. (1985). *Psicología de las emociones*. Barcelona. Herder.

Sroufe, A. (2000). *Desarrollo emocional*. México: Oxford.

Sroufe, L. A., y Donís Galindo, M. S. (2000). *Desarrollo emocional: la organización de la vida emocional en los primeros años*. México: Oxford University Press.

Villalobos, F. (2009). Situación de la conducta suicida en estudiantes de colegios y universidades de San Juan de Pasto, Colombia. *Salud Mental*, 32, 165-171.

Villanueva, L., & Clemente, R. (2002). El desarrollo de las emociones. *F. Palmero, E. Fernández-Abascal, F. Martínez y M. Chóliz, Psicología de la Motivación y la Emoción*, 109-123.

Yankovic, B. (septiembre 2011). *Emociones, sentimientos, afecto. El desarrollo emocional*. Chile: Universidad mayor. <https://silo.tips/download/emociones-sentimientos-afecto-el-desarrollo-emocional>.

Anexos

Anexo 1 Ítems del instrumento organizados en las dimensiones que resultaron de los análisis factoriales.

Ítem del instrumento	Dimensión a la que corresponde
1. Presto mucha atención a los sentimientos	TMMS-24 A) Atención a los propios sentimientos
2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento	TMMS-24 A) Atención a los propios sentimientos
3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones	TMMS-24 A) Atención a los propios sentimientos
4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo	TMMS-24 A) Atención a los propios sentimientos
6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente	TMMS-24 A) Atención a los propios sentimientos
7. A menudo pienso en mis sentimientos	TMMS-24 A) Atención a los propios sentimientos
8. Presto mucha atención a como me siento	TMMS-24 A) Atención a los propios sentimientos
9. Tengo claro mis sentimientos	TMMS-24 B) Claridad emocional
10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos	TMMS-24 B) Claridad emocional
12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas	TMMS-24 B) Claridad emocional
13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos sobre las personas	TMMS-24 B) Claridad emocional
14. Siempre puedo decir cómo me siento	TMMS-24 B) Claridad emocional
15. A veces puedo decir cuáles son mis sentimientos.	TMMS-24 B) Claridad emocional
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos	TMMS-24 B) Claridad emocional
24. Cuando estoy enfadado intento que se me pase	TMMS-24 B) Claridad emocional
5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos	TMMS-24 C) Reparación de las propias emociones
11. Casi siempre sé cómo me siento	TMMS-24 C) Reparación de las propias emociones
17. Aunque a veces me siento triste suelo tener una visión optimista	TMMS-24 C) Reparación de las propias emociones
18. Aunque me siento triste procuro pensar en cosas agradables	TMMS-24 C) Reparación de las propias emociones
19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida	TMMS-24 C) Reparación de las propias emociones
20. Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	TMMS-24 C) Reparación de las propias emociones
21. Si doy demasiado vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme	TMMS-24 C) Reparación de las propias emociones
22. Me esfuerzo por tener un buen estado de ánimo	TMMS-24 C) Reparación de las propias emociones

23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz	TMMS-24 C) Reparación de las propias emociones
25. Manejo y conozco más de 15 palabras para nombrar las emociones y sentimientos	Alfabetización emocional. I) Conocimiento sobre emociones
26. Reconozco y distingo una diversidad de emociones y sentimientos que pueden surgir de una experiencia propia o de alguien más	Alfabetización emocional. I) Conocimiento sobre emociones
27. Puedo explicar la diferencia entre emoción, sentimiento y estado de ánimo	Alfabetización emocional. I) Conocimiento sobre emociones
28. Reconozco diferentes matices emocionales	Alfabetización emocional. I) Conocimiento sobre emociones
29. Puedo ubicar el origen de las emociones y sentimientos en familias emocionales	Alfabetización emocional. I) Conocimiento sobre emociones
40. Puede existir una diversidad de emociones y sentimientos y hasta contradictorios para una misma situación vital	Alfabetización emocional. I) Conocimiento sobre emociones
31. Ubico cuál es el predominio de mis emociones y sentimientos en mi vida cotidiana	Alfabetización emocional. II) Identificación personal de emociones
32. Identifico las emociones que generan mayor bienestar	Alfabetización emocional. II) Identificación personal de emociones
33. Identifico las emociones que generan mayor malestar o enfermedad	Alfabetización emocional. II) Identificación personal de emociones
35. Puedo identificar e interpretar acertadamente, los gestos, caras, sonidos, de nuestra cultura para la expresión de las emociones, en las demás personas	Alfabetización emocional. II) Identificación personal de emociones
38. Puedo identificarte momentáneamente con alguien más, en la expresión de las emociones como si fueran mías	Alfabetización emocional. II) Identificación personal de emociones
34. Me doy cuenta de los cambios que experimenta mi cuerpo cuando experimento diversas emociones y sentimientos	Alfabetización emocional. III) Experiencia de las emociones
37. Puedo manifestar y comunicar verbalmente cómo me siento	Alfabetización emocional. III) Experiencia de las emociones
39. Soy capaz de comprender, preocuparme y solidarizarme con la expresión de las emociones y sentimientos de las demás personas	Alfabetización emocional. III) Experiencia de las emociones
30. Reconozco que una emoción o sentimiento puede llevar a otro o lo esconde.	Alfabetización emocional. IV) Comprensión y expresión
36. Tengo la capacidad para utilizar, experimentar y transmitir con ruidos, sonidos, gestos y el cuerpo diversas emociones y sentimientos.	Alfabetización emocional. IV) Comprensión y expresión
41. Puedo comprender la experiencia afectiva de las demás personas	Alfabetización emocional. IV) Comprensión y expresión

Anexo 2

Cartas descriptivas

Taller: Herramientas para trabajar inteligencia emocional en el aula.				
Sesión: 1		Horario: 10:00		
Objetivo General: Promover en los alumnos de educación superior la educación emocional mediante un Programa de Alfabetización Emocional.			Objetivo específico: Fortalecer y desarrollar habilidades de educación emocional en los alumnos por medio de cinco competencias emocionales y metodológicas, así como herramientas lúdicas.	
Tema	Objetivo	Actividades	Recursos	Tiempo
Integración e introducción al tema	Establecer reglas de trabajo. Familiarizar al grupo con el tema de alfabetización emocional.	Mencionar el propósito del programa de alfabetización emocional. Aclarar los días y horarios y el horario en los que se trabajarán las sesiones de alfabetización emocional. Explicar que el taller es vivencial. Comentar que se realizarán diversas actividades utilizando materiales de juego que permiten adquirir y potenciar 5 competencias de alfabetización emocional y menciónalas. Acordar reglas para facilitar el desarrollo de las actividades a realizar.	Cartulina con las reglas de trabajo	1 hora con 30 minutos.

Taller: Herramientas para trabajar inteligencia emocional en el aula.

Sesión: 2		Horario: 10:00		
Tema	Objetivo	Actividades	Recursos	Tiempo
Evaluación inicial	Establecer una base inicial que permita evaluar cualitativamente la adquisición de competencias al concluir el programa de alfabetización emocional	Mencionar la importancia de aplicar una evaluación antes y después de las actividades de alfabetización emocional. Distribuir el cuestionario Pide que lo respondan Esperar unos minutos para que lo resuelvan Estar atenta de que todas las preguntas se respondan Recoger los cuestionarios una vez que los contestaron.	Cuestionario	1 hora con 30 minutos

Taller: Herramientas para trabajar inteligencia emocional en el aula.				
Sesión: 3		Horario: 10:00		
Tema	Objetivo	Actividades	Recursos	Tiempo
Expectativas del curso	Permitir al grupo la expresión de expectativas en relación al programa de alfabetización emocional y las ideas que tienen en relación con el tema	Pide que se presenten diciendo su nombre y sus expectativas de las actividades que se realizaran en el programa de alfabetización. Preguntar ¿qué entienden por alfabetización emocional? Integrar los comentarios del grupo y refuerza la idea del grupo de alfabetización emocional	Cuestionario	1 hora con 30 minutos

Taller: Herramientas para trabajar inteligencia emocional en el aula.				
Sesión: 4		Horario: 10:00		
Tema	Objetivo	Actividades	Recursos	Tiempo
Presentación grupal	Facilitar el clima de juego y el trabajo grupal	<p>Entona una melodía para presentarte: “Me llamo_____ y mi cuerpo dice que se mueve así, así”.</p> <p>Mientras dices “así así” haz un movimiento corporal.</p> <p>Pon la muestra señalando que escuchen el ritmo de su propio cuerpo y que, a través del mismo, podemos expresar como nos sentimos y los bloqueos que tenemos.</p> <p>Pide que hagan una ronda de presentación corporal identificando cada quien su propio movimiento y ritmo corporal entonando la misma canción.</p> <p>Todos siguen el movimiento de cada uno hasta que inicia la melodía otra persona y así hasta completar el grupo.</p> <p>Cierra la actividad mencionando que el cuerpo es el escenario de nuestras emociones y sentimientos por lo que es importante escucharlo.</p>		1 hora con 30 minutos

Taller: Herramientas para trabajar inteligencia emocional en el aula.				
Sesión: 5		Horario: 10:00		
Tema	Objetivo	Actividades	Recursos	Tiempo
Competencias emocionales	Definir las cinco competencias emocionales que incluye el Programa de Alfabetización Emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar una exposición en la que se expliquen las cinco competencias y en qué consisten cada una 	<ul style="list-style-type: none"> • Cañón • Computadora 	1 hora con 30 minutos

Taller: Herramientas para trabajar inteligencia emocional en el aula.				
Sesión: 6		Horario: 10:00		
Tema	Objetivo	Actividades	Recursos	Tiempo
Qué es el vocabulario emocional	Definir qué es vocabulario emocional, mostrar esta competencia como proceso educativo y señalar los indicadores de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> • Señalar que existe un pobre lenguaje para describir cómo nos sentimos. • Comenta los modismos que hay para ocultar y empobrecer las experiencias afectivas. • Menciona que hay cerca de 170 palabras en nuestra cultura para nombrar diversos matices de emociones y sentimientos. • Lee la siguiente definición de vocabulario emocional: Es tener conocimiento y habilidades para emplear diversas palabras que nombren y definan de manera cercana a la vivencia, qué emociones y sentimientos se están sintiendo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Cañón 	1 hora con 30 minutos

Taller: Herramientas para trabajar inteligencia emocional en el aula.				
Sesión: 7		Horario: 10:00		
Tema	Objetivo	Actividades	Recursos	Tiempo
Ronda de nombres para emociones y sentimientos	Considerar la propia experiencia del grupo en relación al vocabulario que conocen para nombrar emociones y sentimientos	<ul style="list-style-type: none"> • Pide que formen un círculo de pie. • Pide que, en ronda, digan palabras para nombrar emociones o sentimientos o no diga nada, irá al punto del círculo donde inicio la ronda. • Cuando percibas que las palabras se empiezan a agotar, da por terminada la actividad. • Con base a las rondas logradas, señala cuántas palabras aproximadamente se dijeron sin repetir 	<ul style="list-style-type: none"> • Tabla d abecedario emocional 	1 hora con 30 minutos

Taller: Herramientas para trabajar inteligencia emocional en el aula.				
Sesión: 8		Horario: 10:00		
Tema	Objetivo	Actividades	Recursos	Tiempo
Basta emocional	Incrementar el repertorio de palabras que nombran sentimientos, emociones y estados de ánimo.	<ul style="list-style-type: none"> • Pide que formen un círculo. • Pide que, en ronda, nombren los afectos que empiecen con la letra a, c, d, e, i, r, p y s de acuerdo a la letra que ti indiques • Si repiten una palabra dicen una palabra que no corresponde a la emoción o sentimiento, o no dice nada, regresaran al punto del círculo donde inicio la ronda. • Con la tarjeta de abecedario emocional apoya y orienta el grupo. • Cierra la actividad mostrando lo difícil que es salirse de vocabulario rutinario 	<ul style="list-style-type: none"> • Tabla de abecedario emocional. 	1 hora con 30 minutos

Taller: Herramientas para trabajar inteligencia emocional en el aula.				
Sesión: 9		Horario: 10:00		
Tema	Objetivo	Actividades	Recursos	Tiempo
Osos y osas	Identificar palabras con terminación osa y oso para describir el propio estado de ánimo.	<ul style="list-style-type: none"> • Pide que la ronda empiece diciendo “yo me siento” completando la frase con terminaciones en osa y oso, como cariñosa y odioso, etc. • Promueve que solo utilicen palabras que nombren estados de ánimo. • Termina la actividad cuando se repitan las palabras o ya no encuentren más. • Apóyate en la lista de palabras con terminación en osa y oso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de estados de ánimo con terminación osa y oso 	1 hora con 30 minutos

Taller: Herramientas para trabajar inteligencia emocional en el aula.				
Sesión: 10		Horario: 10:00		
Tema	Objetivo	Actividades	Recursos	Tiempo
Memorama emocional	Conocer y aprender las 48 emociones y sentimientos que se manejarán en El Programa de Alfabetización Emocional. Estimular habilidades de memoria	<ul style="list-style-type: none"> • Pon las fichas de rompecabezas emocionales boca abajo • Pide a las y los participantes que volteen una ficha y busquen su par si hace par vuelve a intentarlo y si no, el siguiente participante y así hasta que terminen las tarjetas • Gana quien tenga más tarjetas al terminar 	<ul style="list-style-type: none"> • Las fichas de dos juegos educativos. Rompecabezas 	1 hora con 30 minutos