



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD AJUSCO
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL, LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN EL AULA Y
EL RENDIMIENTO ACADÉMICO.

TESIS
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA
YAMURI RIVERA AGUILAR

ASESOR
MTRO. PAULO CÉSAR DEVEAUX GONZÁLEZ

CIUDAD DE MÉXICO, AGOSTO 2023

AGRADECIMIENTOS

Con el paso del tiempo me he vuelto consciente de que soy un ser humano valioso y merecedor de todo lo bueno de la vida, capaz de convertir sus sueños en realidad, por ello soy merecedora de mi propio reconocimiento y agradecimiento.

Específicamente quiero agradecerle a mi yo del pasado porque a pesar de los momentos de dificultad se mantuvo firme y resiliente, tomo decisiones adecuadas y valientes lo cual permitió que hoy me encuentre en este punto de mi vida...

Gracias por mantenerte fiel a ti misma y a tus sueños y sobre todo por no rendirte, aunque hubo ocasiones en donde deseabas hacerlo.

Te admiro y te amo con todo mi corazón, amate aún más y deja ir todo aquello que te lastima. No dejes de soñar ni de creer en ti.

A mi mamá, Carmen por ser la mujer que más admiró en el mundo, por ser tan valiente, cálida, inteligente y bondadosa; porque me has enseñado que siempre se puede aprender y florecer a pesar de las circunstancias. Deseo que me alcance la vida para devolverte todo lo que has hecho por mí. Gracias por creer y confiar en mí, espero que te sientas orgullosa, que sigamos aprendiendo y creciendo juntas. Te amo con todo mi corazón flaca.

A mis hermanos Pedro y Pablo, porque como dice la canción son mis amigos inseparables, a los cuales deseo en ningún momento de la vida nada les falte.

A pesar de que son más pequeños todo el tiempo estoy aprendiendo de ustedes y no podrían imaginarse lo orgullosa que estoy de ambos, les agradezco por ser una red de apoyo para mí, por compartir risas, llantos, secretos y consejos, gracias por siempre creer en mí. Me siento muy afortunada de tenerlos como hermanos.

A mi hermano mayor, porque es la persona más inteligente que conozco y a la que más admiro, gracias por tus actos de amor, por arreglar mi computadora innumerables veces, por siempre apoyarme, impulsarme, cuidarme, escucharme y protegerme, deseo verte brillar y explotar todo tu potencial y acompañarte a cada paso. Gracias porque tengo la dicha de seguir creciendo a tu lado.

Con esta tesis quiero hacer homenaje a **Tsunade y Kodak** porque me enseñaron que cuando alguien muere se lleva una parte de nosotros y viceversa cuando se van nos quedamos con una parte de ellos que vive en nosotros, comprendí que es importante vivir al máximo, arriesgarse, disfrutar, vivir por ellos y vivir por ti.

Ambos representan en mi vida un sol, al cual acudí cuando necesitaba un rayito de luz y por ello me siento agradecida.

A mí querido Charly por ser mi arcoíris durante una tormenta, por ser un soporte en los momentos más bajos, por acompañarme durante todo este trayecto y creer en mí a cada paso. Gracias por la tranquilidad que me das, por impulsarme a volar, por ser un hombre paciente cálido y amoroso, por las veces que has tomado mi mano y me has hecho sentir libre, plena y amada, eres un rayito de sol en mi vida y deseo verte brillar siempre.

Eres una persona importante y valiosa, por ello espero que siempre te sientas orgulloso de mí, te admiro y me siento muy orgullosa de ti, confío que siempre te mantendrás fiel a ti mismo, a tus ideales y a tus sueños.

Te amo con todo mi corazón.

Cloe, Wil, Luz, Eva, Bagheera y Panzas soy dichosa porque formen parte de mi familia. Cada uno me inspira a ser mejor ser humano y convertirme en una mejor versión de mi misma. Gracias por existir y estar en mi vida, por mostrarme el amor más puro y sincero que existe.

A mi asesor el maestro Paulo César Deveaux por enseñarme dos cosas que llevare por siempre, la primera es que el tiempo es lo más valioso e importante que alguien te puede dedicar; la segunda es que cuando te conoces a ti mismo tienes las herramientas para decidir qué es lo que quieres de la vida, de las personas que te rodean y de ti mismo en cuestión.

Estoy agradecida porque compartió conmigo su conocimiento, me dedico de su tiempo y me alentó en aquellos momentos de dificultad académica y personal, gracias por proporcionarme palabras de aliento y creer en mí.

Deseo de todo corazón que siempre le vaya bien y me vaya bien.

A mi amiga, Say por acompañarme durante todo este proceso y apoyarme en cada proyecto, gracias por brindarme una amistad sincera e incondicional, que me permitió madurar, crecer y creer más en mí. Te amo y te admiro muchísimo amiga.

A la **Licenciada María Luisa Prado, Claudia Sánchez, Verónica Prado y Gerardo Chávez**, por todos los aprendizajes, los consejos tanto profesionales como personales, por todo su apoyo y sobre todo por la calidez que tuvieron conmigo, siempre estaré profundamente agradecida con ustedes.

A mi papá, Pedro.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO 1. BASES DE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA.....	5
1.1 Conceptualización de la orientación educativa.....	5
1.2 Finalidad y funciones de la orientación educativa.....	8
1.3 Principios de la orientación educativa.....	10
1.4 Áreas de la orientación educativa.....	12
1.5 Modelos de la orientación educativa.....	15
1.6 La orientación educativa, las relaciones interpersonales y el rendimiento académico	18
CAPÍTULO 2. LA ADOLESCENCIA: UNA AVALANCHA DE CAMBIOS.....	22
2.1 Conceptualización de la adolescencia.....	22
2.2 Etapas de la adolescencia.....	26
2.3 Factores de riesgo durante la adolescencia.....	31
2.4 Agentes de socialización.....	34
2.5 El adolescente como ser social.....	36
CAPÍTULO 3. RELACIONES INTERPERSONALES, EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SU INFLUENCIA CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO...	41
3.1 Relacionarse una habilidad que necesita gestionarse.....	42
3.2 Habilidades sociales.....	45
3.3 Rendimiento académico, su conceptualización y clasificación.....	46
3.4 Factores que influyen en el rendimiento académico.....	48
3.5 Educación emocional su conceptualización y objetivo.....	50
3.6 Competencias emocionales.....	54
3.7 La potenciación del rendimiento académico a través de la mejora de las relaciones interpersonales por medio de la educación emocional.....	58

CAPÍTULO 4. UN ACERCAMIENTO A LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN LA SECUNDARIA “DAVID ALFARO SIQUEIROS”	64
732	
4.1 Descripción de contexto.....	64
4.2 Estrategia metodológica.....	67
4.2.1 Descripción de los informantes.....	69
4.2.2 Descripción del instrumento y sus categorías.....	71
4.3 Presentación y análisis de la información.....	75
Capítulo 5. TALLER: COMUNICAR, CONVIVIR Y EXPRESAR	108
5.1 Generalidades.....	108
5.2 Objetivos generales.....	108
5.3 Temario.....	109
5.4 Metodología	111
5.5 Criterios de acreditación.....	112
5.6 Bibliografía básica.....	113
5.7 Planeación didáctica.....	114
CONCLUSIONES	138
BIBLIOGRAFÍA	144
ANEXOS	149

INTRODUCCIÓN

El ser humano se encuentra en una búsqueda constante por relacionarse y crear vínculos, por lo que a lo largo de su vida establece múltiples relaciones con otros, en estas se pueden intercambiar necesidades, intereses y también afecto.

Estas relaciones por lo regular se orientan hacia una búsqueda de convivencia positiva entre los seres humanos, con diferente edad, costumbres, cultura, religión o raza. Sin embargo, hay una serie de factores que influyen en ellas, por ejemplo, la etapa de vida en la que se encuentre el ser humano, la personalidad, funciones cognitivas y emocionales.

Como bien se ha dicho las relaciones interpersonales son imprescindibles en la vida del ser humano y en la vida de un adolescente juegan un papel y cumplen una función sumamente importante para su desarrollo, los amigos y las relaciones con sus compañeros de clase les permiten desarrollar y aprender conductas, habilidades y roles, ya que normalmente se comparten ciertos gustos, lenguaje, intereses, en general situaciones en común con las que se sienten identificados.

Ahora bien, cuando se cursa la secundaria los alumnos se encuentran en la adolescencia, por eso se debe tener presente que transitan por cambios emocionales y sociales; por un lado, les resulta complicado adaptarse al medio que los rodea y, por otro lado, desarrollan nuevas aptitudes, capacidades, intereses, gustos, metas, expectativas, formas de relacionarse y más.

En ese sentido, hay posibilidades de que estos cambios repercutan el contexto escolar, porque pueden generar una serie de problemáticas académicas y emocionales, entre ellas un bajo rendimiento académico, la reprobación o la deserción escolar, puesto que actualmente se han observado diferentes casos de violencia escolar, acoso o problemas de convivencia, estos factores llevan a varios alumnos a experimentar emociones negativas, a sentirse intimidados, puede detonar estrés, frustración, desinterés, poca motivación, conductas de agresión, violencia contra sus compañeros, que dejen de asistir a clases, un bajo rendimiento escolar o llegar hasta la deserción escolar.

Todos estos sucesos que conllevan a establecer relaciones interpersonales poco adecuadas por los estudiantes, generan que el clima de aprendizaje en el aula no sea propicio y que varios estudiantes no se sientan con el interés y entusiasmo de aprender o participar en clase lo que al final se verá reflejado en un bajo rendimiento académico.

Es así como la educación emocional puede ser una herramienta para que los adolescentes a través de la regulación emocional y el conocimiento de sí mismo desarrollen competencias sociales que les permitan mejorar la convivencia que establecen dentro del aula.

Pese a todo ello es imprescindible que los jóvenes aprendan otras alternativas de convivencia y sobre todo que a partir de la educación emocional se logren grandes cosas, principalmente la potenciación del rendimiento académico a través de las relaciones interpersonales y sobre todo que tomen buenas decisiones a lo largo de su vida y de esta forma continúen con el siguiente nivel educativo, evitando un bajo rendimiento académico e impulsando el conocimiento de sí mismo.

Por ello el presente trabajo está diseñado bajo un enfoque cuantitativo no experimental, dado que busca brindar una perspectiva más amplia del fenómeno a estudiar. Con base en lo anterior se construyó el siguiente objetivo general

Analizar la influencia de las relaciones interpersonales de los adolescentes en su rendimiento académico en el primer año de secundaria.

Dicho análisis fue necesario para construir evidencia sobre la problemática en torno a las relaciones interpersonales y el rendimiento académico, debido a que en muchas ocasiones dicho rendimiento se aborda desde el aspecto cognitivo, no obstante, en el momento en que se configura se encuentra presente la dimensión cognitiva y afectiva.

Por lo anterior, puede decirse que la educación emocional pretende que las relaciones interpersonales de los adolescentes mejoren a partir del conocimiento y regulación de las emociones, lo cual puede impactar significativamente el clima de aprendizaje en el aula y que se vea reflejado en un alto rendimiento académico.

Ahora bien, para concretar dicho objetivo se desarrollaron 5 capítulos, estos se describen a continuación.

El capítulo 1 tiene como título “Bases de la orientación educativa”, su objetivo es brindar una perspectiva más amplia sobre la función y la labor de este campo y posteriormente se relaciona con la problemática de investigación; comenzando con su definición, finalidad, funciones, principios, áreas y modelos. Finalmente, se sitúa a la orientación educativa, las relaciones interpersonales y el rendimiento académico, lo que permite un acercamiento a la problemática de esta investigación.

El capítulo 2 titulado “La adolescencia una avalancha de cambios” tiene como propósito conocer la conceptualización, etapas, factores de riesgo, agentes de socialización y ver al adolescente como un ser social, esto con el fin de conocer al sujeto de esta investigación y esclarecer la importancia y el impacto que esta etapa tiene en la vida de los adolescentes, de forma individual y de manera social.

El capítulo 3 titulado “Relaciones interpersonales, educación emocional y su influencia en el rendimiento académico” está dedicado a proporcionar un acercamiento a la conceptualización de relaciones interpersonales, así como su importancia en el contexto educativo, así mismo aparece la conceptualización, clasificación y los factores que influyen en el rendimiento académico; también se encuentra otra sección que se centra en la educación emocional, donde aparece su conceptualización, objetivo y competencias emocionales. Finalmente, en el último apartado se ve la relación entre estos tres factores, relaciones interpersonales, educación emocional y rendimiento académico.

En el capítulo 4 llamado “Un acercamiento a las relaciones interpersonales en la secundaria “David Alfaro Siqueiros 732” se presenta el análisis y la metodología de la investigación de campo así mismo se describe el contexto de la institución educativa donde se realizó la recolección de datos, la metodología, la descripción de los informantes, descripción del instrumento, sus categorías y el análisis de la información.

Finalmente, en el capítulo 5 llamado “Taller: comunicar, convivir y expresar”, se presenta el diseño y la estructura de un taller, que se construyó a partir de los resultados obtenidos en la investigación de campo.

Por lo anterior, se invita a continuar leyendo este trabajo para conocer los hallazgos y conclusiones que derivaron de toda la investigación.

CAPÍTULO 1

BASES DE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA

La calidad de los seres humanos depende de la calidad de su educación y de la orientación e intervención educativa que recibe. (Romo N.)

Durante la etapa de la adolescencia se transitan por muchos cambios a nivel biológico, psicológico y social por ello durante esta etapa es fundamental apoyarse de la orientación educativa, no solo por estos cambios, también porque el contexto influye en el comportamiento y rendimiento académico de los adolescentes.

Por ello este capítulo tiene como objetivo ofrecer un acercamiento a la orientación educativa, comenzado con su definición, finalidad, funciones, principios, áreas y modelos, con la intención de brindar una perspectiva más amplia sobre la función y la labor de este campo.

Finalmente se habla acerca de la orientación educativa, las relaciones interpersonales y el rendimiento académico, que va a permitir un acercamiento a la problemática de esta investigación.

1.1 Conceptualización de la orientación educativa

La orientación tuvo mayor auge durante el siglo XX, por esa razón es que actualmente hay muchos conceptos, por ello es considerada un término complejo, por lo tanto, es vista desde diferentes perspectivas.

Ante esto la definición y la práctica de este campo sigue transformándose y evolucionando de acuerdo con las necesidades actuales. Como bien lo menciona Romo (2007) la orientación no es estática, es un campo que se adapta a las necesidades contextuales y actuales de cada país.

Dicho esto, en este primer apartado se desarrollará el concepto de orientación educativa, brindando un acercamiento clave sobre este campo, que va a permitir ver los diferentes enfoques y concepciones que se han generado a lo largo del tiempo.

Para comenzar con la definición, Molina (2001) explica que es un proceso dirigido al desarrollo de habilidades para aprender a aprender, formar hábitos, actitudes, valores, así como comportamientos positivos hacia el medio escolar en relación a las actividades de aprendizaje.

Entonces, se puede decir que la orientación está centrada en que el estudiante genere competencias y habilidades que le sirvan para desempeñarse de forma idónea en el entorno escolar.

Desde esta perspectiva la orientación se centra en el ámbito de enseñanza y aprendizaje, brindándole al estudiante las herramientas para desarrollar al máximo capacidades, hábitos, métodos y técnicas de aprendizaje influyendo así en la mejora de su rendimiento académico.

Para Ayala (1998) la orientación es un proceso que se relaciona directamente con el alumno, la meta es el esclarecimiento de la identidad vocacional, estimulando la capacidad de decisión y buscando la satisfacción de sus necesidades internas de orientación, al igual que las demandas que la realidad exterior le presenta.

Desde este enfoque la orientación está centrada en el ámbito vocacional, centrándose en un proceso sistemático, desarrollando en el sujeto la toma de decisiones y un esclarecimiento vocacional, esto a partir de una intervención basada en los principios, áreas y modelos de la orientación educativa.

Continuando con la definición Vélaz de Medrano (1998) la define como un

Conjunto de conocimientos, metodologías y principios teóricos que fundamentan la planificación, diseño, aplicación y evaluación de la intervención psicopedagógica preventiva, comprensiva, sistémica y continuada que se dirige a las personas, las instituciones y el contexto comunitario, con el objetivo de facilitar y promover el desarrollo integral de

los sujetos a lo largo de las distintas etapas de su vida, con la implicación de los diferentes agentes educativos (orientadores, tutores, profesores, familia) y sociales. (pp. 37-38)

De esta manera puede decirse que la orientación implica un proceso para intervenir de forma precisa y adecuada según las necesidades del sujeto a quien se le brinda la ayuda y se lleva a cabo en un orden específico.

Si bien este campo es reconocido por situarse en instituciones educativas, es preciso señalar que no siempre es así, ya que se puede brindar en cualquier contexto y a cualquier sujeto, buscando así un desarrollo integral y que sea capaz de sobresalir y superar cualquier obstáculo en su vida profesional y personal.

Cabe recalcar que los autores anteriores centran el concepto de orientación al ámbito de la enseñanza y el aprendizaje, vocacional y educativo, sin embargo, a partir del interés sobre las relaciones interpersonales en la adolescencia es fundamental centrarse en el concepto desde una perspectiva más humanista, vista como un proceso de ayuda para lograr el desarrollo personal y social del sujeto, brindándole habilidades que le ayuden a conocerse a sí mismo, así como de comunicación que le permitan desenvolverse, relacionarse y socializar de forma idónea con los otros.

Romo (2007) rescata este último aspecto y señala que la orientación educativa "... enmarca el desarrollo personal-social, dirigida a promover la autoestima, relaciones humanas, socialización y atención a las necesidades e intereses del individuo, de acuerdo a sus potencialidades, habilidades y destrezas" (p. 45)

Este último autor centra su concepto en el desarrollo personal y social, por ello este campo no solo busca formar sujetos competentes académicamente, también fomenta el desarrollo de capacidades, conocimientos y competencias para la vida, buscando un equilibrio entre ambas áreas, con el fin de que el sujeto a quien esté enfocada la ayuda logre generar competencias para la vida y académicas, logrando así, que no solo tenga éxito profesional, también personal.

Como Bisquerra (1998) lo señala la orientación es “un proceso de ayuda continua a todas las personas, en todos sus aspectos, con el objeto de potenciar el desarrollo humano a lo largo de toda la vida” (p. 9)

Al lograr este desarrollo humano que plantea Bisquerra el individuo tendrá la capacidad de generar una auto orientación logrando la autonomía personal como una forma de educar para la vida.

En general a partir de las concepciones presentadas se puede ver a la orientación educativa de forma más amplia, vista como un acompañamiento continuo que se le brinda a cualquier persona, sin importar la etapa de vida en la que se encuentre.

Tiene como objetivo potenciar el desempeño académico, dotar de herramientas para que se desarrollen hábitos y técnicas de aprendizaje, lograr una identidad vocacional, fortaleciendo el conocimiento de sí mismo y la toma de decisiones, así como promover la socialización, por ende, la mejora de las relaciones humanas y todo esto en conjunto va a generar esta autorrealización del sujeto, visto desde la orientación como un todo inseparable.

1.2 Finalidad y funciones de la orientación educativa

La finalidad de la orientación de acuerdo con Bisquerra (2012) es contribuir al pleno desarrollo de la personalidad integral para que el sujeto pueda afrontar los retos de la vida cotidiana con más probabilidades de éxito. Especialmente se trata del desarrollo de las competencias básicas para la vida que no quedan contempladas en el área académica.

En ese sentido, su finalidad es lograr el desarrollo de un ser integral, siendo una persona madura, autónoma, responsable y crítica en relación con su entorno y con las personas con las que se relaciona.

Por otro lado, la escuela no dota a los estudiantes de capacidades o herramientas para enfrentar la vida fuera de esta, por eso no debe tomarse a la ligera el papel tan

importante que la orientación funge en el ámbito educativo, ya que engloba aspectos importantes a lo largo de la vida de los seres humanos.

Por ello los orientadores deben lograr esta finalidad con cada estudiante, desarrollar al máximo sus habilidades, capacidades, su personalidad, el conocimiento de sí mismo, el fortalecimiento de la autoestima, madurez para tomar decisiones educativas, profesionales y para la vida y por supuesto conseguir un aprendizaje óptimo en los años de escolaridad.

En cuanto a las funciones se relacionan estrechamente con las actividades o la línea que el orientador debe seguir de acuerdo a las necesidades del sujeto. Para Hernández. *et al.*, (2015) las funciones de la orientación educativa se dividen en generales y específicas:

Las funciones generales están situadas en:

- Proporcionar orientación a la comunidad educativa para contribuir a la incorporación escolar y laboral del alumno, así como a la toma de decisión vocacional.
- Desarrollar el programa de orientación educativa, centrándolo en la intervención.
- Evaluar y dar seguimiento a las intervenciones en las áreas que conforman el programa.

En cuanto a las funciones específicas la orientación

- Diagnóstica
- Organiza y planifica la intervención orientadora
- Brinda asesorías y consejos
- Investiga

Así mismo, la orientación está dirigida a distintos campos de intervención, sin embargo, el área escolar es en la que más integra su labor, como bien se ha expuesto sus funciones están dirigidas desde lo particular a lo general, limitándolas desde la comunidad educativa, un grupo y hasta una persona.

Aunque su labor este más centrado en la práctica y en la intervención, no se debe dejar de lado que la orientación es un campo que sigue construyéndose, por lo tanto, los orientadores tienen la función de seguir investigando, conociendo y preparándose en temas actuales, para que de esta manera la intervención sea satisfactoria.

En general el rol que cumple la orientación en un ámbito educativo, es diagnosticar, brindar información, organización y planificación a la intervención orientadora. Estas funciones le dan sentido a la orientación.

De esta manera, la orientación educativa posee una amplia labor, debe considerar los diferentes contextos educativos, es decir desde un área vocacional, escolar, social y justo es importante tomar en cuenta que para llevarla a cabo se necesita una intervención por lo que se apoya de principios, áreas, modelos.

1.3 Principios de la orientación educativa

Como ya se explicó es un campo de intervención importante y su labor en el área educativa es fundamental y valiosa, por lo que cuenta con principios clave para que la intervención del orientador sea satisfactoria, permitiendo que se logren los objetivos que plantea la orientación educativa.

Así mismo, los principios dentro del campo de la orientación educativa permiten darle fundamento a la práctica y a su vez a determinar el alcance que tendrá la misma, considerando qué es lo que se quiere lograr al abordar la problemática.

El **principio antropológico**: este principio tiene como base las necesidades humanas y sociales a la hora de orientar, está dirigido por y para el sujeto, para que pueda lograr un desarrollo integral. Busca que el sujeto se mire y de esta forma logre conocerse a sí mismo. (Sanchiz, 2009)

Entonces con base en este principio se le brinda al orientado la posibilidad de ampliar el conocimiento de sí mismo, por tal razón le permite responder a las

preguntas: ¿Quién soy? ¿Qué quiero para mi vida? ¿Hacia dónde voy? Entre otras preguntas más.

Por otra parte, el **principio de prevención**: se basa en una intervención proactiva, es decir este principio pretende anticiparse antes de que el problema se suscite, de esta manera existen varios autores que plantean que todo proceso de orientación de alguna manera implica la prevención.

Grañeras, Parras, Madrigal, Redondo, Vale, Navarro, Fernández y Savall (2009) afirman que este principio su "... objetivo es promocionar conductas saludables y competencias personales, como las relacionadas con la inteligencia interpersonal y la intrapersonal, con el fin de evitar la aparición de problemas" (p.35)

Entonces, este principio busca alternativas para evitar situaciones que afecten al estudiante de manera académica y personal, ya que, estas circunstancias pueden generar una desestabilidad emocional, social y física, es decir, pueden ser un obstáculo para el desarrollo integral del orientado.

En relación con el **principio de desarrollo**: la intervención se da a partir de un proceso en el cual se acompaña al sujeto durante su desarrollo, de acuerdo Grañeras, *et. al.*, (2009) este principio

Tiene un doble objetivo: por un lado, pretende dotar de competencias necesarias a la persona para que pueda afrontar las demandas de las etapas evolutivas (enfoque madurativo), y, por otro, ha de proporcionar situaciones de aprendizaje vital que faciliten la reconstrucción y progreso de los esquemas conceptuales del mismo (enfoque constructivista). (p. 36)

En ese sentido este principio busca acompañar al sujeto en las etapas clave por las que transita, tomando en cuenta que son etapas acumulativas y secuenciales, es decir las transiciones de una etapa a otra influyen en la siguiente.

Su fin es la formación de un sujeto integral, brindándole un acompañamiento continuo a lo largo del ciclo vital, potenciando sus habilidades y capacidades cognitivas, afectivas y sociales. Se busca capacitar al orientado para que asuma y afronte su proceso de realización personal.

El **principio de acción social**: tiene en cuenta el contexto donde el sujeto se desenvuelve en todo momento. De acuerdo con Martínez (2002) es importante tener presente el contexto en donde se lleva a cabo el desarrollo personal, porque al conocerlo se podrá explicar la conducta humana al contexto donde se origina y acontece.

En este principio el sujeto orientador es un agente de cambio, por lo que su rol es dotar al alumno de competencias para que este pueda adaptarse y hacer frente a las variables contextuales, así como generar consciencia en el orientado para que identifique que obstáculos le están impidiendo lograr sus objetivos sociales, académicos y personales.

Grañeras, *et. al.*, (2009) explica que estas condiciones contextuales en las que el individuo están inmerso van a influir en la toma de decisiones y en su desarrollo personal. Por consiguiente, se debe concientizar el hecho de que para la orientación educativa conocer el ámbito contextual es punto clave para realizar una intervención apropiada, no solo en el contexto educativo también en el ámbito social.

1.4 Áreas de la orientación educativa

Ya que la orientación educativa se centra en la intervención, consta de 4 áreas de actuación que van a colaborar para que se lleve a cabo de forma satisfactoria, así mismo Bisquerra (2012) señala que "... no se trata de áreas separadas, sino que están interrelacionadas. Es precisamente su engarzamiento lo que da unidad a la orientación" (p. 25)

Dichas áreas de intervención dentro de la orientación educativa ayudan al profesional de la educación a situar la problemática y entenderla en profundidad, debido a que son un conjunto de conocimientos especializados que lo acercan a la especificidad de la situación o problemática.

Se pueden ubicar las siguientes áreas dentro del campo de la orientación:

Área de desarrollo para la carrera: Como se ha expuesto la orientación educativa surge en el siglo XX y estaba dirigida al ámbito profesional, encaminando a las personas a la elección de carrera, brindando información sobre estas. Sin embargo, aunque actualmente cumple con esta función a lo largo del tiempo ha experimentado transformaciones en cuanto al ámbito conceptual y de acción.

Para Bisquerra (2012)

La orientación profesional implica adquirir competencias, la adquisición autónoma de información, la toma de decisiones, competencias socio-emocionales para la búsqueda de empleo, estrategias de afrontamiento en las situaciones críticas (despido, paro, conflicto, etc.), aprender a aprender para progresar profesionalmente a lo largo de toda la vida, aprender a emprender, etc. (p. 23)

Es decir, su principal función, en esta área, es brindar un asesoramiento al estudiante en cuanto a decisiones vocacionales, guiándolo y brindándole herramientas, para que la elección sea la más acertada de acuerdo a sus aptitudes y capacidades, así como sus intereses, contribuyendo a encontrar su vocación e incluso asesorar al sujeto para la mejora de su progreso profesional.

Como lo indica Martínez (2002) “la orientación profesional pretende superar la mera información y ayudar a la persona a que pueda desarrollar aptitudes y habilidades que le permitan conocerse mejor a sí misma y tomar decisiones autónomas y responsables” (p. 52)

De este modo, estas transformaciones que ha tenido la orientación consisten en que ya no se busca solo brindar información sino también dotar de habilidades para la elección de carrera, por lo que el conocimiento de sí mismo y el asesoramiento en la toma de decisiones van de la mano logrando que se tomen decisiones asertivas en el futuro.

Área de enseñanza-aprendizaje: La función de esta área es detectar las dificultades que los alumnos presenten en el ámbito educativo, esto con el fin de

dotarlos de estrategias para que dichas dificultades no repercutan su desempeño académico.

De acuerdo con Martínez (2002) los modelos de la psicología del aprendizaje, como lo es el conductismo, la psicología cognitiva y el constructivismo han contribuido a la acción psicopedagógica de los procesos de enseñanza y aprendizaje. Por lo que se rescata la idea del alumno como protagonista de su propio aprendizaje y el maestro como un profesor orientador.

De este modo el conductismo, la psicología cognitiva y constructivismo, van a colaborar para generar alternativas a las diversas problemáticas que se susciten durante la enseñanza y el aprendizaje, ayudando al sujeto a aprender a aprender, a prevenir y tratar problemas de aprendizaje, así como enseñar a pensar.

Es por eso que el orientador debe encargarse de guiar y aconsejar al alumno para desarrollar habilidades de aprendizaje, métodos y técnicas de estudio, que potencien su rendimiento académico.

Área de atención a la diversidad: Esta área atiende las distintas necesidades del alumno, centrándose en aquellas que impidan su desarrollo, porque estas complicaciones pueden ser sociales, psicológicas, cognitivas y evidentemente emocionales.

Martínez (2002) establece que en esta área no solo se deben incluir a personas con discapacidades físicas o psíquicas, también aquellas con distintos estilos y ritmos de aprendizaje, dificultades de aprendizaje, minorías étnicas y culturales, grupos de riesgo, ambientes desfavorecidos, entre otros.

Siguiendo con Martínez (2002), con base en esta área intervención la orientación psicopedagógica tiene un amplio campo de acción, por lo que se centra en la:

- Integración social y escolar del alumno en el contexto educativo
- Participación y coordinación en los programas y planes de intervención
- Información, asesoramiento y formación a los profesionales y para profesionales en este ámbito

- Colaboración con todos los profesionales implicados a través de una consulta colaborativa (p. 59)

De este modo esta área va a generar una educación con igualdad de oportunidades, una educación sin discriminación, cooperativa, comprometida con las necesidades y problemas de la comunidad escolar, comprensiva y adaptada que promueve la autonomía de los alumnos.

Área de prevención y desarrollo: En esta área abunda la preocupación por lograr que el orientado sea un ser integral generando un bienestar en las áreas por las que transita el sujeto, es decir emocionales, sociales, personales y académicas.

Para Bisquerra (2012) esta área está estrechamente relacionada con el aprender a ser, por ello la educación emocional es considerada como una de las bases para llevarla a cabo, ya que esta busca desarrollar competencias sociales, asertividad y resolución de conflictos.

1.5 Modelos de la orientación educativa

La orientación educativa cuenta con una serie de modelos de intervención que implican diferentes formas de acción dentro de este campo, cuya labor ayuda a conseguir los resultados propuestos.

De acuerdo con Romo (2007)

... los modelos sirven como marcos de referencia en el diseño de programas y se les puede considerar como guías para la acción. Los modelos contienen la planificación, práctica y evaluación dentro de un programa, sirven para realizar intervenciones debido su referente contextual. (p. 45)

Como bien se menciona los modelos son guías para llevar a cabo el proceso de intervención, varios son grupales o individuales, estos reflejan el diseño, la estructura y los componentes necesarios para lograr una intervención óptima.

Modelo de counseling: También conocido como modelo clínico o de consejo está centrado en la atención individualizada, donde la entrevista personal es la técnica usual.

Grañeras *et al.*, (2009) explica que en este modelo establece una relación personal, directa e individual, la relación entre el orientador y orientado consta de una relación asimétrica, la ayuda responde a un problema que ya ha aparecido, por lo que la intervención tiene un carácter remedial, reactivo y terapéutico y como ya se mencionó la técnica básica del modelo es la entrevista.

Por lo tanto, este modelo tiene como objetivo ayudar al individuo a tomar decisiones personales, lo cual implica un proceso de aprendizaje, tiene por objetivo la resolución de un problema de carácter terapéutico y remedial. Así mismo, el counseling se centra en problemas de la persona vinculados principalmente al ámbito escolar, relacionados a valores, actitudes, decisiones, etcétera.

Modelo de consulta: De acuerdo con Matas (2007) este modelo trata de capacitar a las personas que demandan el servicio, en este caso pueden ser maestros y tutores, para que de esta forma ellos realicen las intervenciones.

De acuerdo con este autor el desarrollo de este modelo consiste en la interacción entre dos profesionales con la intención de resolver un problema, esta intervención es proactiva, preventiva, remedial y dirigida al desarrollo, centrándose en el desarrollo de la persona en el ámbito escolar promoviendo el trabajo colaborativo entre todos los agentes implicados en el desarrollo del o los alumnos.

En ese sentido el modelo de consulta es triádico, en el que el orientador es un formador de formadores, en donde se deben establecer relaciones adecuadas para la atención de una problemática o situación.

Modelo de servicios: Matas (2007) define este modelo "... como toda aquella intervención directa que realiza un equipo de profesionales especializados, sobre un grupo de sujetos que presentan una necesidad y demandan la prestación" (p. 7)

Este modelo se centra principalmente en las necesidades de aquellos alumnos que presentan dificultades ya sean de aprendizaje o factores de riesgo, por lo que el orientador actúa sobre el problema en concreto, dejando el contexto de lado.

Grañeras *et al.*, (2009) plantea que el modelo de servicios se caracteriza por la intervención directa de un equipo o servicio sectorial especializado sobre un grupo reducido de sujetos, tiene un carácter público y social, se actúa por funciones, propone una intervención directa basada en una relación personal de ayuda, eminentemente terapéutica, que tiene como objetivo satisfacer las necesidades de carácter personal y educativo, utilizando la entrevista como recurso estratégico para afrontar la intervención individualizada, generalmente de carácter clínico.

Modelo de programas: De acuerdo con Grañeras *et al.*, (2009) este modelo propone anticiparse a los problemas y su finalidad es la prevención de los mismos y el desarrollo integral de la persona.

Estos programas se diseñan y desarrollan teniendo en cuenta las necesidades del centro o del contexto, se organizan por objetivos y se desarrollan con actividades curriculares específicas, también determina las competencias necesarias para cada uno de sus ejecutores y la evaluación es permanente desde el inicio hasta la finalización del programa, también se dirigen a todos los estudiantes, se centra en las necesidades del grupo de forma preventiva y de desarrollo. Así mismo, la intervención es interna, se sitúa dentro de la institución y forma parte del proceso educativo. (Grañeras *et al.*, 2009)

De manera concreta se puede decir que la intervención con base en este modelo es directa, solo se centra en un grupo de interés y plantea sus objetivos desde un inicio y al mismo tiempo hay una planificación detrás y una evaluación continua, permitiendo reflexionar sobre los resultados y de esta forma mejorar los objetivos y las estrategias.

1.6 La orientación educativa, las relaciones interpersonales y el rendimiento académico

Como ya se ha explicado la orientación educativa no está centrada únicamente en el ámbito educativo, si bien se encarga de que los alumnos desarrollen capacidades que contribuyan a la configuración de competencias académicas, no obstante no es su principal objetivo, por lo tanto su principal propósito es la formación de un sujeto integral, por lo que su función es guiarlo para que obtenga el mayor éxito posible a lo largo de su vida, con la única finalidad de lograr en él la autorrealización personal.

En ese sentido, se concibe a la orientación como un proceso continuo y dinámico a lo largo del ciclo vital, una de sus funciones es optimizar el cambio favoreciendo el conocimiento de sí mismo y el desarrollo personal y social.

Durante la adolescencia el sujeto afronta diversas crisis, entre ellas las de personalidad, emocional y social y el papel que juega la orientación en esta etapa es sumamente importante, ya que la orientación tiene interés en el desarrollo del conocimiento de sí mismo y sobre mirar a los otros, y justo esto último recae en las relaciones humanas que se establecen a lo largo de la vida, por ello está claro que relacionarse es imprescindible para el ser humano.

Las relaciones interpersonales dentro de las instituciones educativas son parte importante del proceso educativo y en gran medida van a impactar para que dicho proceso sea eficiente o no, es un hecho que un clima propicio para el aprendizaje engarzado con una comunicación asertiva va a generar en los alumnos una participación activa en el proceso de enseñanza y aprendizaje y de esta forma se verá reflejado en su rendimiento académico.

Constantemente en las instituciones educativas califican a los alumnos por su desempeño o comportamiento, los más conocidos son aquellos indisciplinados o conflictivos, y aunque es una situación que se conoce normalmente se evade, es decir, castigándolos, exponiéndolos ante el grupo, excluyéndolos o expulsándolos por lo que, más que mejorar el problema solo se evita hacerle frente.

Es usual encontrar en los salones de clases del sector secundaria alumnos que por un lado agreden a sus compañeros, por lo que se puede decir que éstos carecen de habilidades emocionales y sociales, para saber dirigirse con los otros y regular todos esos cambios emocionales que están a flor de piel y que repercuten a la hora de relacionarse; y por otro lado lo que sucede con los agredidos, es que optan por ser invisibles en el salón de clases, dejando de participar para evitar burlas, no brindando su punto de vista e incluso pueden llegar a faltar a clases o abandonar sus estudios.

Muchos de estos problemas de desempeño y comportamiento tienen que ver con las habilidades sociales que cada alumno posea, así como el conocimiento de sí mismo y la regulación que tenga de sus emociones.

Por ello a la orientación educativa le compete intervenir en esta área social porque implica que el alumno desarrolle habilidades sociales, que le propicien relaciones estables y adecuadas en este caso con sus compañeros, ya que las relaciones que no sean adecuadas pueden perjudicar el área emocional, personal e incluso la académica

Ante lo ya expuesto es imprescindible evidenciar que lo social y emocional puede propiciar o no un clima óptimo en el salón de clases, ya que lo emocional en gran medida puede obstaculizar o potenciar el aprendizaje, por lo que no se debe evadir esta problemática, se debe trabajar en conjunto con ambos agentes.

Como orientadores o docentes trabajar esta área social va a permitir más cohesión grupal, incluso se verá una mayor participación. Con la ayuda de la orientación se puede lograr que los alumnos respeten las opiniones de los otros, miren a los otros, sean más empáticos e identifiquen y regulen estas emociones que durante esta etapa están a límite, todo esto en conjunto va a generar un clima de confianza en el aula, donde todos puedan expresar su sentir y su pensar, por tanto, estos beneficios se verán reflejados en el rendimiento académico de los alumnos.

Si se busca que el rendimiento académico sea óptimo se debe buscar que las relaciones en el aula se den de forma adecuada y armoniosa, mostrándoles a los

alumnos que hay formas distintas de relacionarse y este es un campo en donde la orientación educativa funge un papel importante, ya que puede dotar de herramientas al estudiante para propiciar al aprendizaje y al mismo tiempo le da bases y estrategias sociales, también la posibilidad de conocerse a sí mismo lo que lo llevará a saber regular y reconocer sus emociones y por consiguiente que estas no repercutan a la hora de relacionarse con otros.

Finalmente, es de vital importancia considerar los cambios psicológicos, físicos, sociales y emocionales porque estos cuatro factores en gran medida van a determinar el desarrollo, desempeño y relaciones del alumno en el salón de clases. Como lo indica Martínez (2009) se debe “considerar al alumno en su globalidad y en sus contextos, y ayudarlo en su realización personal” (p. 39)

Para concluir este capítulo se puede decir que la orientación es parte imprescindible en la vida de cualquier sujeto y es una gran alternativa para llevarla a cabo con adolescentes, justo porque hay muchos prejuicios sobre esta etapa y en muchas ocasiones las problemáticas que presentan se evaden o se adjudican a su edad.

En ese sentido la orientación brindada en el nivel secundaria de forma adecuada va a dotar de herramientas y habilidades a los alumnos, no solo académicas, también emocionales, sociales, que pueden utilizar, no solo a lo largo de su vida académica también a lo largo de su vida personal, lo cual será beneficioso para la sociedad.

Por ello este trabajo utilizará el principio de desarrollo, el área de prevención y desarrollo y el modelo de programas.

El principio de desarrollo dado que su principal objetivo es proporcionar un acompañamiento al sujeto durante su desarrollo físico, proporcionándole competencias para afrontar la etapa de vida por la que transita y competencias en el ámbito cognitivo, afectivo y social.

El área de prevención y desarrollo ya que la educación emocional es una de las bases de esta área, porque su principal objetivo es lograr que el orientado sea un ser integral, alcanzando un bienestar, social, personal y académico.

El modelo de programas porque busca el desarrollo integral del orientado y propone anticiparse a problemas que puedan suscitarse. Los programas se diseñan teniendo en cuenta los problemas del contexto y se centra en las necesidades de un grupo en específico, llevando a cabo una evaluación continua, permitiendo reflexionar sobre los resultados y de esta forma mejorar los objetivos y las estrategias.

A partir de la intervención de la orientación, centrada en este principio, área y modelo los adolescentes desarrollarán habilidades sociales, emocionales y académicas, permitiendo así que se relacionen de forma armoniosa con el medio y las personas que le rodean, logrando así su formación integral y que el sujeto sea capaz de auto orientarse en el ámbito personal y profesional.

Para comprender mejor esta etapa es importante conocer las características de los adolescentes, por lo que el siguiente capítulo está dedicado a este punto.

CAPÍTULO 2

LA ADOLESCENCIA UNA AVALANCHA DE CAMBIOS

Los problemas de la adolescencia se van de un momento a otro. Es como un resfriado muy largo. (Ruelas D.)

La adolescencia forma parte esencial del ciclo vital del ser humano y más que verla como un periodo conflictivo y de dificultades debería verse como un periodo de cambios, transformaciones y oportunidades, puesto que durante esta etapa se puede orientar constructivamente al sujeto.

Por eso este capítulo tiene como objetivo brindar un acercamiento a esta etapa de desarrollo, porque es importante conocerla, ya que, si bien expresa una pérdida de la niñez también implica iniciar otra etapa llena de incertidumbre, cambios y responsabilidades.

Por lo anterior, es importante conocer la conceptualización, sus etapas, los factores de riesgo que pueden suscitarse a lo largo de esta y sobre todo el desarrollo del adolescente como ser social, ya que los grupos sociales al que sujeto pertenezca van a influir e impactar en diferentes áreas de su vida, esto con el fin de esclarecer la importancia y el impacto que tiene en los jóvenes que la transitan.

En ese sentido este capítulo brinda una aproximación al sujeto de estudio porque es importante comprender, entender y sobre todo no juzgar a los adolescentes.

2.1 Conceptualización de la adolescencia

Todos los seres humanos atraviesan por diferentes etapas a lo largo de la vida, cada una va influyendo en su forma de ser, actuar, de representarse ante el mundo y sobre todo en las decisiones que tome, estas en gran medida van a impactar su futuro, por ello durante estos cambios es importante que el sujeto tome decisiones

apropiadas, benéficas y sobre todo que consiga un desarrollo pleno e íntegro durante cada una.

Cada etapa va forjando el carácter del sujeto y va a determinar sus decisiones, comportamiento, acciones y su forma de ser, así mismo brindará la posibilidad de crecer, de madurar, de cambiar y sobre todo de aprender, esto con el fin de que el sujeto se convierta en la mejor versión de sí mismo, por ello es imprescindible centrarse en una de las etapas que es considerada una de las más conflictivas durante el ciclo vital del ser humano, esta es la adolescencia.

Esta etapa es considerada conflictiva para el sujeto porque está propenso e inmerso ante tantos cambios a nivel físico, emocional y social, y aunque todos los seres humanos atraviesan por esta, cada uno la vive de forma distinta.

Por lo que actualmente existe una variedad de definiciones que pueden orientar a precisar este concepto, para comenzar Ros, Morandi, Cozzetti, Lewintal, Cornellà y Surís (2001) señalan que en "... nuestra cultura debemos considerarla simplemente como una fase de notables cambios en cuanto al cuerpo, a los sentimientos y sensaciones o como una etapa original y capital de la metamorfosis de niño a adulto" (pp. 28-29)

Este concepto se focaliza únicamente en aquellos cambios que son notables, teniendo en cuenta que esta etapa no está únicamente centrada en estos, engloba cambios más significativos que pueden impactar positiva o negativamente al adolescente. Sin embargo, es cierto, este periodo implica la transición y evolución del sujeto para transitar a la adultez, como lo señala Awuapara y Vargas (2013)

La adolescencia es la transformación de la niñez a la adultez. Este período bio-psicosocial (10 a 20 años) comprende gran cantidad de modificaciones corporales. Hay un rápido crecimiento, cambios en las proporciones y formas corporales, y la madurez sexual. Está caracterizada por la búsqueda de identidad, necesidad de intelectualizar y fantasear, crisis religiosas, desubicación temporal, fluctuaciones de humor, contradicciones de la conducta, tendencia grupal y separación progresiva de los padres. (p. 119)

En ese sentido la adolescencia tiene inicio con la pubertad cuando los cambios corporales son evidentes y concluye con el inicio de la adultez, como bien se ha planteado comienza entre los 10 y concluye entre los 20 años de edad aproximadamente, aunque esto no es algo que esté completamente establecido, ya que el inicio de la adolescencia va a depender del contexto y del mismo individuo.

Esta etapa está caracterizada por las distintas crisis, entre ellas las corporales inicialmente posee mayor relevancia y es un reto para los sujetos porque estos cambios son visibles para todos, lo que puede generar inseguridad.

En cuanto al aspecto emocional se pueden generar reacciones exageradas, acciones inconscientes, así como cambios en el humor. Respecto a lo social el adolescente está en un constante autodescubrimiento, cuestiona la autoridad y las relaciones interpersonales poseen mayor importancia, por ello es importante generar un equilibrio entre todos estos cambios para que no afecten el bienestar del adolescente.

Para ampliar lo anterior, Moreno (2007) explica que

La adolescencia se caracteriza por ser un momento vital en el que suceden gran número de cambios que afectan a todos los aspectos fundamentales de una persona. (...) De hecho, a lo largo de estos años, se modifica nuestra estructura corporal, nuestros pensamientos, nuestra identidad y las relaciones que mantenemos con la familia y la sociedad. (p. 13)

En general la adolescencia engloba cambios significativos y se caracteriza por que hay una reestructuración y estructuración constante, es decir, hay cambios significativos en la vida del adolescente, no solo su cuerpo está cambiando, también lo hace la forma de verse a sí mismo, su entorno, sus relaciones, su sentir, su pensar.

Por su parte Delval (2006) define la adolescencia como un estadio en donde se va a desarrollar la personalidad y habrá cambios significativos en el estatus biosocial del niño y ante estos cambios habrá una reorganización de la personalidad.

Si bien durante la adolescencia se transitan por distintos cambios, muchos de estos van a permitir al sujeto configurar su personalidad, sin embargo, el ámbito social va a impactar en la formación de esta, en el conocimiento de sí mismo y de los otros, en la forma de relacionarse, así como en la adquisición de costumbres, valores, gustos, etcétera.

Respecto a este último punto Ros, *et. al.*, (2001) sostiene que

...los/as adolescentes no forman un grupo homogéneo, sino que presentan una gran diversidad en cuanto al crecimiento biológico, social, emocional e intelectual; los profesionales no debemos olvidar que cada adolescente desde su individualidad, responderá de una forma única y personal a las oportunidades y exigencias de la vida. (p. 32)

Es decir, cada adolescente es un mundo y aunque conocer el concepto sus características y los cambios es importante, también se debe considerar que los procesos de vida por los que atraviesa cualquier ser humano son totalmente diferentes.

Así mismo, cada área en la vida del sujeto en donde haya cambios va a afectar a otras, es decir, los cambios físicos se engarzan con los emocionales y a su vez con los sociales, por ello si no se logra una consistencia ante tantos cambios estas áreas o factores pueden repercutir en la vida del sujeto.

Por otro lado, Silva (2008)

Define esta etapa como constructo cultural por lo que la adolescencia es generalmente definida como un período biopsicosocial entre los 10 y 20 años, aproximadamente. Es una etapa en la que tienen lugar importantes modificaciones corporales, así como de adaptación a nuevas estructuras psicológicas y ambientales que conducen de la infancia a la adultez. (p.12)

En otras palabras, la adolescencia como periodo biopsicosocial, se refiere a un periodo en donde están inmersos componentes físicos, cognitivos, afectivos y sociales.

De esta manera, la adolescencia es considerada un constructo cultural dado que el adolescente tiene que ser participé en el medio que le rodea, debe ser capaz de tomar decisiones, se le enseñan ciertas funciones, normas, comportamientos y responsabilidades que debe llevar a cabo, considerando que cada uno de estos factores van a depender de la sociedad en donde esté inmerso.

Además, se han de generar nuevas estructuras a lo largo de este periodo, sin embargo, las estructuras anteriores también van a formar parte de la vida del sujeto, es decir, todo lo que los padres le dotaron a su hijo en la niñez va a formar parte de esta etapa, por ejemplo, las experiencias, aprendizajes adquiridos, en relación con la toma de decisiones, resolución de problemas y las habilidades sociales que adquiera a lo largo de este periodo, sin embargo todo lo aprendido en esta etapa a veces se consolida, reestructura o se desecha.

Como bien se ha planteado hay tantos cambios durante esta etapa que son cruciales para el desarrollo integral del sujeto, algunos de ellos pueden generar crisis en el adolescente, inicialmente con las de identidad, emocionales, sociales o corporales.

Con base en estos conceptos, se puede decir que la adolescencia es una etapa por la que transitan todos los seres humanos, llena de grandes cambios, tanto físicos, emocionales y sociales, esta etapa da la bases y es la pauta para transitar por la adultez.

La adolescencia comienza entre los 10 y concluye entre los 20 años aproximadamente, considerando el tiempo que esta dura se clasifica por etapas y en cada una van a darse diferentes cambios por lo que el siguiente apartado está dedicado a explicar dichos cambios.

2.2 Etapas de la adolescencia

Ros, *et. al.*, (2001) clasifican las etapas de la adolescencia de la siguiente manera:

Adolescencia temprana-pubertad (10-14 años): se caracteriza por los cambios físicos y fisiológicos, que se vuelven muy notables, aunque son diferentes entre hombres y mujeres respecto a la cronología y a la intensidad. También hay comportamiento inestable actitudes de rebeldía y el humor varía.

Entre los cambios característicos de esta etapa se encuentran:

- Los morfológicos y fisiológicos que van a posibilitar el inicio de las funciones sexuales y reproductivas.
- Cambios físicos
- Búsqueda de independencia
- Disminución de la relación con la familia
- Aumento de la relación con los iguales

Respecto al primer punto se encuentra la menstruación, las poluciones nocturnas, la masturbación, un crecimiento acelerado, sobre todo en la estatura, aumento de talla, desarrollo de órganos, aumento de masa ósea, etcétera.

Los cambios físicos tienen que ver con el crecimiento de vello en las axilas y zona genital, el desarrollo de los senos, ensanchamiento de caderas, cambios en la piel y acné, aumento del volumen de los testículos, la voz cambia y se hace más gruesa, aumento de sudoración, entre otros.

Muchos cambios pueden ser poco armónicos para el adolescente, por lo que puede generar preocupación e incertidumbre tanto por su aspecto como por saber si estos son normales, así mismo van a determinar su autoestima, tomando en cuenta que el adolescente tiende a comparar su cuerpo con el de los demás, puede afectar como se ve a sí mismo.

El adolescente está en una búsqueda constante de independencia, sin embargo, por ser la primera fase tiende a contradecirse, es decir quiere ser independiente pero también se encuentra nostálgico y con incertidumbre por dejar atrás la etapa de la niñez.

En cuanto al ámbito social los cambios más evidentes son la disminución de la relación con la familia y aumento en la relación con los iguales, la creación de lazos sólidos con los amigos y el interés por las relaciones de pareja.

De manera concreta se puede decir que en esta primera fase de la adolescencia se presentan las primeras crisis, este periodo representa una transición en la que el individuo puede generar confusión, inclusive ansiedad, dado que posee componentes actitudinales y conductuales del niño, los cambios físicos, así como los psicológicos pueden llegar a trastocar, angustiar y desequilibrar al sujeto.

Esta etapa debe ser superada por el adolescente, se le debe guiar para que conozca y acepte estos cambios y sobre todo es importante que considere que su cuerpo es único e irrepetible, por lo que debe aprender a cuidarlo, conocerlo y respetarlo.

Así mismo, durante esta etapa las rupturas implican unos de los grandes cambios, es decir el duelo y la pérdida del cuerpo de niño se deja de lado y puede repercutir en su vida cotidiana, justo porque las responsabilidades, el rol social y su propio cuerpo cambian.

La siguiente etapa es la adolescencia media (14-18): Los sentimientos, así como los valores que se comparten en el grupo de amigos crecen y adquieren mayor intensidad e importancia en la vida del adolescente.

Entre los cambios característicos de esta etapa se encuentran:

- “Aumento de la capacidad intelectual y la creatividad.
- “Disminuyen las aspiraciones vocacionales idealistas. En este período pueden reconocer sus limitaciones y con ello experimentar una menor autoestima y también sufrir trastornos emocionales y depresión.
- “Aumentan el ámbito y apertura de los sentimientos.
- “Comprobación de la identidad sexual con gran impacto emocional de las primeras relaciones sexuales, refugiándose a menudo en los “mitos”. Descubrimiento de uno mismo y del otro.

- “Se ponen en juego la autoestima y la capacidad de ser asertivo frente a las demandas del otro/a.
- “Sentimientos de omnipotencia e invulnerabilidad. Viven el momento sin tener conciencia del riesgo. Y precisamente, esta actitud les lleva a comportamientos arriesgados que pueden tener consecuencias. Estos comportamientos, constituyen un factor del alto índice de accidentes, embarazos, enfermedades de transmisión sexual, drogadicción, suicidios... que llegan a ser prevalentes en esta época.” (Ros, *et. al.*, 2001, pp. 41-42)

Otros cambios se relacionan con la nutrición, cambios psicosociales y problemas con la relación familiar. La nutrición es un cambio significativo puesto que el adolescente tiene constante preocupación por su aspecto, la moda y los estándares sociales pueden ser factores que llegan a desencadenar trastornos alimenticios.

En general en esta etapa los cambios psicosociales consisten en el inicio de las relaciones sexuales, la aceptación del cuerpo, los conflictos familiares y las relaciones con los amigos.

Como bien se planteó anteriormente, la relación con la familia se torna aún más conflictiva, como lo señala Ros, Ros, *et. al.*, (2001) el adolescente busca que su opinión prevalezca y se opone a las normas establecidas por los adultos, por lo que las discusiones se denotarán, exige su espacio y tiempo. Al existir conflictos familiares, las relaciones con los pares o amigos se vuelven más estrechas e importantes para el adolescente, se vuelven importantes porque el sujeto se siente identificado y perteneciente a un grupo, lo que lo lleva a experimentar el amor y la amistad de forma más realista.

Siguiendo con Ros, *et.al.*, (2001) las características de esta relación son:

- Avenencia con los valores, reglas y formas de vestir de los amigos/as en un intento de separarse más de su familia.
- Integración en la subcultura de los amigos/as.
- Integración en clubs, deportes de equipo, pandillas y otros grupos.

Con base en lo anterior, se puede decir que durante esta etapa las relaciones con los otros y el medio que le rodea se vuelven cada vez más importante en la vida del adolescente, sin embargo, su primer grupo social pierde importancia.

En esta fase la vida del adolescente gira alrededor de sus emociones, las cuales pueden involucrarlo en situaciones de riesgo en donde no sea capaz de identificarlas y que puedan perjudicar su vida. La autoestima, la aceptación e identificación con los pares es parte fundamental y crítica de esta fase.

Si las etapas anteriores han transcurrido de forma más o menos armónica, con el soporte adecuado de la familia y grupo de amigos, el adolescente se encuentra en buen camino para el manejo de las tareas y la asunción de responsabilidades de la adultez. (Ros, *et.al.*, 2001, p. 42)

La siguiente fase y última es la adolescencia tardía (19-24): consiste en la búsqueda de la identidad y la independencia. La principal característica o función de esta fase es preparar al adolescente para las funciones, rol y responsabilidades que va adquirir en la etapa de la adultez.

De acuerdo con Ros, *et.al.*, (2001) este periodo se caracteriza por:

- La maduración del desarrollo cognitivo y de una conciencia racional y realista
- El establecimiento de relaciones no narcisistas.
- Comienza la definición de los papeles funcionales, se amplía el sentido de perspectiva con capacidades para demorar, comprometerse y establecer límites.
- La capacidad de planificación de futuro y de poder anticiparse y prevenir frente al riesgo. Puede reconocer las consecuencias de sus acciones.
- El poder hablar y discutir sobre objetivos vitales y hacerse partícipe de todas las opciones.
- El desarrollo de objetivos vocacionales prácticos y comienzo de una independencia económica.
- Una mayor actividad sexual y concreción de los valores éticos, morales y sexuales.

- El individuo sale de la adolescencia cuando la angustia de sus padres, tutores o adultos más cercanos no le producen ningún efecto desinhibidor.

En esta fase se espera que el adolescente ya haya superado los cambios y las crisis anteriores, considerando que ya cuenta con las funciones plenas en cuanto a la sexualidad y reproducción, la independencia adquiere mayor importancia, así como la integración al mundo social, la relación con la familia puede mejorar, se aprecian los valores y consejos de los padres, el grupo de amigos sigue siendo importante, sin embargo adquieren menor importancia, se establecen relaciones amorosas y se comparten experiencias, respecto al desarrollo de la identidad en donde el propio “yo” está casi conformado.

Estos aspectos positivos están planteados a partir de la suposición de que todo haya marchado bien durante las etapas previas, sin embargo, se debe considerar que muchos adolescentes no las transitan de forma idónea y que sin importar la fase siguen presentándose y existiendo factores de riesgo y conductas problemáticas, por ello el siguiente apartado está dedicado a este último punto.

2.3 Factores de riesgo durante la adolescencia

Como bien se ha explicado, durante la adolescencia se transitan por grandes cambios en cuanto al aspecto físico, emocional y social, en este último punto las relaciones que el adolescente tiene y va estableciendo, también están sujetas a cambios en especial en el entorno familiar y porque no, hasta con los pares, como bien lo expresa Herrera (1999) la adolescencia se considera “... un período de riesgo en el cual pueden darse las bases para la aparición de síntomas y enfermedades, así como también de alteraciones de la personalidad” (p. 39)

A partir de lo anterior es importante tener en cuenta que existen circunstancias que pueden implicar riesgos en esta etapa, siguiendo a Ros, *et. al.*, (2001) el adolescente posee un pensamiento mágico infantil que tiene que ver con la afirmación de a mí no me pasará, este pensamiento no le permite anticiparse o prevenir posibles situaciones de riesgo, porque viven el momento sin ser

conscientes de los riesgos y pueden tener comportamientos que vengan ligados con consecuencias como embarazos, enfermedades de transmisión sexual, drogadicción, suicidios, etcétera.

Por ello hay una gran importancia en conocer dichos factores de riesgo entre estos destacan los psicológicos que de acuerdo con Balseca (2016) son los siguientes:

- Insatisfacción de las necesidades psicológicas básicas, es decir la autoafirmación, independencia, relación íntima personal y la aceptación por parte del grupo.
- Patrones inadecuados de educación y crianza, entre los cuales se encuentran los siguientes:
 - Sobreprotección: puede generarse de una manera ansiosa o de una manera autoritaria
 - Autoritarismo: este estilo de crianza restringe la independencia y desarrollo de personalidad durante la adolescencia, lo que puede generar rebeldía, enfrentamientos y pérdida de comunicación con los padres.
 - Agresión: tanto física como verbal, deteriora la integridad y autoimagen de adolescente, así mismo dificulta la comunicación familiar.
 - Permisividad: genera conductas inadecuadas, ya que hay una carencia de límites.
 - Autoridad dividida: no permite claridad en las normas y reglas de comportamiento, provoca la desmoralización de las figuras familiares.
- Ambiente frustrante: hay amenazas, castigos e intromisiones en su vida privada, así como desentendimiento en los problemas que presenta, tampoco hay adecuadas manifestaciones de afecto.
- Sexualidad mal orientada: la comunicación e información sobre este tema está restringida, por lo que los adolescentes al intentar resolver sus dudas

buscan la información por otros medios lo que puede generar desconocimiento y desinformación.

De esta manera se puede decir que el ámbito psicológico engloba puntos importantes en la vida de los adolescentes, uno de ellos es el entorno familiar por lo que es importante que el pedagogo conozca el contexto del estudiante para saber por qué se comporta de cierta forma, si las necesidades básicas están cubiertas, si su crianza fue apropiada y óptima para que durante esta etapa no se vea afectada la relación con la familia y conocer si el contexto familiar es un lugar en donde se sienta escuchado, comprendido y sobre todo en donde no se sienta juzgado.

El entorno familiar en gran medida va a impactar en la manera en la que el adolescente haga frente ante tantos cambios, por ello es importante identificar estos factores de riesgo que pueden complicar su desarrollo integral.

Por otro lado, Herrera (1999) señala que los riesgos sociales durante la adolescencia son los siguientes:

- Inadecuado ambiente familiar
- Pertenencia a grupos sociales
- Embarazos precoces y enfermedades de transmisión sexual
- Abandono escolar y laboral
- Bajo nivel escolar, cultural y económico

En este ámbito social es evidente que no solo la familia es partícipe, los grupos sociales, el ámbito escolar, cultural y económico, también van a formar parte de los factores de riesgo que puede enfrentar el adolescente a lo largo de esta etapa.

Un inadecuado ambiente familiar va generar que el adolescente no tenga un óptimo desarrollo, tanto social como emocional, como bien se ha planteado la familia es donde se establecen las primeras relaciones sociales de cualquier ser humano y lo aprendido en estas van a repercutir cuando tenga que relacionarse con otras personas.

El adolescente a medida que va creciendo va estableciendo diversas relaciones que le van a permitir sentir autoafirmación y pertenencia en un grupo en específico, por ello durante esta etapa los pares juegan un papel sumamente importante, sin embargo, no siempre se establecen las relaciones más apropiadas en este grupo, muchas de ellas pueden desencadenar conductas de riesgo o destructivas para el adolescente.

Algunas de estas conductas, pueden ser el uso de drogas, alcoholismo, tabaquismo, violencia hacia los pares, embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual, abandono escolar o laboral, por ello las relaciones con iguales no siempre son apropiadas o ayudan al adolescente, considerando que en esta etapa la aceptación es punto clave, los adolescentes pueden experimentar todo tipo de conductas destructivas para conseguir la aprobación y sentir que forman parte de.

Es así como estos factores de riesgo pueden desencadenar que el adolescente tenga poca autoestima, nulas habilidades sociales; lo cual puede limitar su óptimo desarrollo social y desencadenar más problemáticas psicológicas y sociales en el futuro.

En ese sentido, conocer y saber manejar estos factores de riesgo van a posibilitar brindarle ayuda al adolescente, dotándolo de habilidades sociales y emocionales que le van a permitir entenderse a sí mismo para que después pueda entender a los otros, generando una autoestima adecuada, habilidades sociales óptimas, que propicien su crecimiento, maduración y desarrollo personal de forma idónea.

2.4 Agentes de socialización

De acuerdo con Yubero (2004) los agentes de socialización son aquellas personas e instituciones que se ocupan de que la interiorización de la estructura social se haga efectiva. Cada una de las personas con las que se interactúa día con día es un agente socializador siempre y cuando influya en el comportamiento.

Entre los principales agentes de socialización se encuentran los siguientes:

- El grupo primario: la familia, es un grupo de tipo afectivo y es completado por la escuela.
- El grupo secundario: la escuela, el grupo de iguales, los medios de comunicación. (Yubero, 2004)

La familia es la primera experiencia social que se va a presentar en los primeros años de vida, se caracteriza por una fuerte carga afectiva y en esta se dotan los primeros esquemas de valores y comportamientos. La familia para el adolescente es la fuente primaria de socialización, dentro de esta el individuo aprende el funcionamiento de la sociedad.

De acuerdo con Alonso y Ramírez (2004)

La familia además de ser la única unidad social capaz de reproducirse a sí misma, es una unidad social que a sus miembros proporciona estabilidad emocional, económica, cultural. Pero en la realidad, la familia como grupo primario no siempre lo que se cree que es, ya que las condiciones sociales, económicas, culturales, geográficas, pueden variar. Por lo tanto, como grupo primario no precisamente puede funcionar ante las necesidades de los adolescentes. (p.16)

La adolescencia al ser una etapa en donde muchas ocasiones se carece de estabilidad emocional, pueden sentirse fuera de la familia, por ello si no encuentran razones para permanecer como miembros probablemente busquen un espacio para ellos fuera de la familia, de esta manera juega un papel sumamente importante en la vida del sujeto ya que “los adolescentes a partir de los modelos familiares querrán en un primer momento formar, imitar o transformar su identidad y la percepción de su vida futura” (Alonso y Ramírez, 2004, p.17)

El grupo secundario se basa en función de normas necesidades y obligaciones de los individuos, en este grupo se encuentran los amigos, los pares, las instituciones entre ellas la escolar y los medios de comunicación.

En el grupo de amigos, compañeros de la escuela, vecinos, primos, etc. el adolescente va a aprender el comportamiento social y el rol que cada uno tiene

dentro de este grupo. Los adolescentes se unen a este grupo porque comparten gustos, se sienten seguros, hay identificación con la forma de vestir y actuar.

Respecto a las instituciones surgen con el fin de que se adquirieran las normas y conductas necesarias para la convivencia. De acuerdo con Alonso y Ramírez (2004) las instituciones constantemente regulan las conductas de los adolescentes aprenden a internalizar valores, creencias y costumbres.

El último grupo son los medios de comunicación, actualmente juegan un papel muy importante en la construcción de la identidad y la forma de socializar de los adolescentes, esta influencia de los medios puede darse de forma positiva o negativa.

Por ello, considerando que el adolescente aún está en una constante búsqueda de identidad puede sufrir influencia de los grupos a los que pertenece en este caso el primario y el secundario. Como bien lo señala Alonso y Ramírez (2004) los padres, los hermanos, los amigos, los maestros etc., representan de alguna manera (si es el caso), modelos de comportamiento que influyen de manera decisiva en su vida personal (como hijo, como pareja, como amigo, como padre, etcétera) y en su vida social o de grupo (como estudiante, como profesionista, como jefe, como empleado, etcétera).

2.5 El adolescente como ser social

Anteriormente se ha mencionado el impacto que tiene lo social, en la vida de los sujetos, sin importar el contexto en el que se encuentren, Aristóteles decía que los seres humanos por naturaleza son seres sociales por lo que dejar de lado esta característica es imposible, sobre todo durante la adolescencia.

De acuerdo con Villareal, Castro y Domínguez (2016) los adolescentes se encuentran en un periodo pre productivo y en desarrollo, esto con el fin de convertirse en lo que la sociedad demanda, así mismo esta etapa es considerada un constructo de la sociedad.

Actualmente se sabe que la sociedad va cambiando con el paso del tiempo y con ello el rol de los seres humanos se va ajustando de acuerdo a las necesidades actuales, para el adolescente esto no es diferente, se busca que este actúe como un agente de cambio social, de desarrollo económico y progreso.

Así mismo, las necesidades del sujeto fisiológicas, de seguridad, de pertenencia, amor, estima y autorrealización, están determinadas por el contexto social en el cual vive el individuo por ello sigue siendo imprescindible adaptarse a este.

Garaigordobil y Peña (2012) plantean que la adolescencia comienza con los cambios biológicos y transformaciones fisiológicas y su final está sujeto a los cambios sociales.

A medida que el niño va transitando de la niñez a la adolescencia va desarrollando un proceso de socialización que implica un aprendizaje social, el cual le dará ciertos modelos de conducta y actitudes que pueden ser aceptados o rechazados en función de las normas sociales establecidas.

Como bien lo indica Mirafuentes y Gutiérrez (1986) el proceso de aprendizaje social

...va a depender de la adaptación del sujeto al medio sociocultural que le rodea. La adaptación consiste en la adquisición que hace el sujeto a las nuevas respuestas que evoca, y para que estas respuestas permanezcan en su repertorio, es necesario el uso del reforzamiento social. La mayoría de los eventos reforzantes afectan a la conducta humana. (p.19)

Los reforzadores más comunes son los elogios, las palabras de aceptación, expresiones faciales, contacto físico, etc. El adolescente a medida que crece tiene que incorporar las normas sociales que se han establecido implícita o explícitamente, convivir con los otros, cumplir ciertos estándares, exigencias y expectativas de quienes le rodean.

Por ello, Mirafuentes y Gutiérrez (1986) establecen que se puede ver a la adolescencia desde un punto de vista social, ya que, durante esta, se presentan cambios que implican situaciones de comunicación y cooperación dentro de los grupos sociales en los que se desenvuelve para lograr diferentes metas, dichos

cambios se manifiestan con comportamiento que tienen aprobación social, al mismo tiempo, enfrenta y/o evita situaciones que no son aceptadas socialmente.

La adolescencia es una etapa crucial y sumamente importante para todos los seres humanos, ya que habrá modificaciones en las relaciones sociales con quienes les rodean, entonces, es imprescindible situar y ver a la adolescencia desde un ámbito social.

Aunado a lo anterior, la teoría sociológica sobre la adolescencia, que recupera Delval (2006) plantea que

La adolescencia es el resultado de tensiones y presiones que vienen de la sociedad. El sujeto tiene que incorporar los valores y las creencias de la sociedad, es decir, terminar de socializarse, al mismo tiempo que adopta determinados papeles sociales. Esos papeles le son asignados al niño, mientras que el adolescente tiene mayores posibilidades de elección. Al mismo tiempo los adultos tienen mayores exigencias y expectativas respecto a los adolescentes, y esas exigencias pueden hacerse insoportables. El cambio de papeles puede producir conflictos y generar tensión. La adolescencia se atribuye primordialmente a causas sociales exteriores. (pp. 1023-1024)

Esta etapa vista desde el ámbito social puede tornarse difícil, hay incertidumbre, no se sabe lo que depara para el futuro, si bien el adolescente está atravesando por cambios físicos y emocionales, la sociedad va a detonar diversas crisis sobre quién es, a dónde va, quién será en el futuro.

Entonces, la adolescencia es un fenómeno determinado en gran medida por la sociedad, además la etapa puede optar por diversas formas, tomando en cuenta los cambios, la búsqueda de la identidad, el constructo de la personalidad y las resistencias sociales del individuo.

El ámbito social puede impactar de forma positiva o negativa, ya que se depositan expectativas sobre el adolescente relacionadas con su éxito académico, profesional y personal, por si su vida será confortable, sobre quien será él en un futuro, hay

exigencias sobre quién debe ser, en quien debe convertirse, qué es lo correcto e incorrecto, hay duda e incertidumbre sobre el futuro, por ello los grupos sociales cercanos al adolescente deben brindarle las bases para que se sienta seguro de sus decisiones en el presente y en el futuro y que de esta manera no repercutan su desarrollo durante esta etapa. (Mirafuentes y Gutiérrez, 1986)

A partir de lo ya planteado se puede decir que el ser humano no puede dejar de ser sociable y de vivir en sociedad, por lo que debe adaptarse a las normas establecidas y de convivencia sin importar en donde se encuentre, así mismo al socializar puede ser capaz de establecer límites, de comunicar sus necesidades y molestias con los otros, logrando así que estas relaciones aporten a su vida en vez de restarle, lo hagan mejor persona y le permitan ser un sujeto pleno, integral, capaz de vivir en sociedad, de forma armónica y respetosa con todo aquello que le rodea.

Puesto que actualmente está inmerso en una sociedad en donde cada vez se exponen más casos de violencia y agresividad, en donde no se permiten diversas formas de pensar, en donde se juzgan a las personas de alrededor por cualquier motivo, por ejemplo, cómo viste, habla, vive, su físico, trabajo, habilidades, etcétera.

Por lo que es importante desarrollar en el adolescente habilidades sociales, ya que son un factor importante, necesario y primordial para la mejora de las relaciones entre los seres humanos, sin embargo, cuando se está en la etapa de la adolescencia desarrollar estas habilidades tiende a ser complicado y en muchas ocasiones los sujetos no están dispuestos a tener empatía con los otros, a escuchar sus necesidades, molestias, entre otras.

Como bien se ha explicado la adolescencia es una etapa difícil y complicada para los seres humanos, las relaciones con los padres, amigos, iguales, en las instituciones y el contexto van a influir en el comportamiento del ser humano, si bien no se pueden separar estos factores se pueden enseñar alternativas.

Justo en esta etapa es importante no juzgar la forma en la que son, sus relaciones o los ojos con los que ven al mundo, lo indispensable es entender por qué se

relacionan de esa forma y mostrarles alternativas para que sus relaciones sean adecuadas.

Finalmente, se ha expuesto durante este aparatado que es imprescindible conocer la etapa de la adolescencia, inicialmente porque implica muchos cambios personales y factores externos que pueden perjudicarla y generar diversos factores de riesgo y problemáticas durante esta.

Por lo que se debe considerar que cada adolescente vive diferentes realidades y en vez de ver esta etapa como perjudicial, difícil y conflictiva puede verse como una etapa llena de oportunidades y de esperanza para cualquier individuo.

CAPÍTULO 3

RELACIONES INTERPERSONALES, EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Teóricamente somos el ser racional por excelencia y, sin embargo, somos la especie más emocional. (Punset E.)

El ser humano por naturaleza es un ser social, sin embargo, antes de ser un ser social es un ser individual. A pesar de que la mayoría de los seres humanos transitan por las mismas etapas, cada individuo las vive y experimenta sus cambios de forma diferente.

Si bien lo social, no puede dejarse de lado puesto que impacta de forma significativa la vida de los seres humanos. Por ello este capítulo está dedicado a proporcionar un acercamiento a ambas caras de la moneda, es decir, cómo los factores individuales pueden afectar e impactar en el ámbito social y cómo llegan a perjudicar el rendimiento académico del propio estudiante.

En cuanto al primer apartado, se centra en las relaciones interpersonales, brindando una conceptualización, así como un acercamiento a su importancia en el contexto educativo, ahora bien, se sabe que tener habilidades sociales van a enriquecer las relaciones interpersonales, por ello el siguiente punto está dedicado a proporcionar un pequeño acercamiento sobre habilidades sociales.

El siguiente apartado está dedicado a la conceptualización, clasificación y a los factores que influyen en el rendimiento académico, el siguiente se centra en la educación emocional, concepto, objetivo y competencias emocionales.

Finalmente, el último apartado tiene por nombre la potenciación del rendimiento académico a través de las relaciones interpersonales por medio de la regulación emocional, en donde se ve la relación entre estos tres factores.

3.1 Relacionarse una habilidad que necesita gestionarse

A lo largo de la vida todos los seres humanos establecen vínculos con los otros sin importar la etapa en la que se encuentren, puesto que es un rasgo innato, propio del ser humano, considerando que por naturaleza son seres sociales, esta condición les permite comunicarse con los otros, permitiendo así conocer y apropiarse de ciertas normas sociales, conductas, valores, etcétera.

De acuerdo con Coley (1909) desde que los seres humanos nacen pertenecen a diferentes grupos, en primer lugar, encontramos a la familia quien se encarga de dotar al individuo de ciertas bases para que al crecer pueda incorporarse y socializar de manera propicia y óptima con los otros, inclusive con el medio que le rodea, al hacerlo y con el paso del tiempo estos aspectos culturales y sociales se reforzarán y le van permitir vivir en sociedad.

Lo anterior le proporcionará la oportunidad de reconocer, aprender y llevar a cabo habilidades sociales que sean aceptadas socialmente y generar en él una adaptación social, emocional y en este caso académica.

Dicho lo anterior cabe señalar que una de las etapas en la cual relacionarse con los otros tiene mayor importancia es la adolescencia, bien se sabe que durante esta predominan los cambios físicos, sin embargo, los psicosociales también están presentes, por ello es importante que a la hora de referirse a esta se engloben ambos.

La adolescencia debe estar centrada en el bienestar y en propiciar condiciones saludables, buscando generar comportamientos, habilidades y competencias necesarias para que los jóvenes conformen redes de apoyo, logren tener éxito y alcanzar la felicidad, y no solo en los déficits que esta implica, ya que normalmente se acostumbra únicamente a ver los aspectos negativos. (Orcasita y Uribe, 2010)

Es decir, durante esta etapa es primordial que el adolescente genere relaciones interpersonales que favorezcan su desarrollo personal, que propicien apoyo emocional ante diferentes situaciones y contribuyan a la competencia social,

generando en el sujeto una sensación de integración social, apoyo y satisfacción en cuanto a sus relaciones con los otros.

Es importante trabajar este ámbito, dado que los "... déficits en habilidades sociales han sido vistos como un factor de riesgo, causadores de trastornos psicológicos y de otros problemas en la adolescencia" (Del Prette y Del Prette, 2006, p. 100)

Por ello, es importante brindar un concepto sobre relaciones interpersonales, al respecto Rodríguez (2019) explica que

... son la base para que el individuo pueda adaptarse de manera integral en la sociedad, también fomentan que se desarrolle un autoconcepto y una personalidad en los individuos, así como una creciente necesidad de autorrealizarse. Sin embargo, el que el individuo desarrolle un autoconcepto, no quiere decir que lo haga de una manera adecuada o positiva, pues el nivel de influencia que tienen los grupos con los que se desarrolla es la manera en cómo se desenvuelve dentro de sus espacios sociales. (p. 4)

De esta manera generan las bases para que un individuo pueda incorporarse a la sociedad en la que está inmerso y establecer vínculos con una o más personas de manera efectiva y satisfactoria, a partir de la interacción y la comunicación, donde se comparten sentimientos, emociones, vivencias, etcétera.

Sin embargo, el hecho de que un individuo se relacione con otros no quiere decir que será de forma adecuada, es decir, los grupos sociales tendrán influencia en su autoconcepto y en su personalidad, generando así un desequilibrio en el propio individuo y en las relaciones que establezca, inclusive pueden haber de por medio emociones y conductas negativas.

Así pues, las "... relaciones interpersonales son nuestra principal fuente de bienestar, y también pueden convertirse en la mayor causa de estrés y malestar, sobre todo si tenemos déficit de habilidades sociales" (Roca, 2014, p. 11)

Por lo que es fundamental establecer lazos armoniosos con otros que favorezcan el desarrollo de fortalezas personales y sociales en el sujeto, como afirma Carr (2007)

las relaciones positivas están determinadas por las experiencias de apego, ciertos rasgos de personalidad (como la extroversión, la simpatía y la estabilidad en oposición al neuroticismo) y las oportunidades que brinda el entorno (la escuela, las actividades de ocio, la familia y la comunidad).

Es decir, las relaciones interpersonales en el contexto educativo colaboran para que se logre una mayor eficacia y eficiencia en el aprendizaje, rendimiento académico y en el ámbito emocional, lo cual puede impactar positivamente en el contexto en el que el sujeto se desenvuelve, entonces el entorno escolar debe brindar oportunidades y habilidades sociales, que impacten en las relaciones interpersonales de los estudiantes.

Como bien lo indica Rivilla (1992) las interacciones son la esencia del clima escolar de lo cual resulta que las relaciones tanto en el centro escolar como en el aula posibilitan un desarrollo integral.

Por tal motivo debe priorizarse enseñar en el sector educativo competencias emocionales y habilidades sociales, para dotar a los alumnos de herramientas que les ayuden a generar destrezas o capacidades para expresar lo que quieren o sienten.

Generar estas habilidades durante esta etapa va a impactar de forma positiva, por ejemplo, durante la conformación de grupos, la competencia académica, el nivel de participación y la autoestima de los jóvenes.

Siguiendo a Russo (2019)

El hecho de ser competente socialmente y poseer relaciones interpersonales de calidad le permite al estudiante obtener mejores situaciones de aprendizaje. La interacción social positiva tanto con docentes, como con pares, facilita la comunicación y comprensión de ideas, la creación de un clima áulico apropiado, así como un mayor involucramiento en la tarea, derivando esto en aprendizajes más profundos y significativos. Además, el hecho de mantener relaciones interpersonales positivas provoca en el alumno el sentimiento de bienestar y pertenencia

dentro de las instituciones educativas, lo que augura una permanencia mayor dentro del sistema. (p. 15)

Las relaciones interpersonales desfavorables, van a generar que el sujeto no sienta pertenencia dentro de su grupo de pares e inclusive dentro de la institución educativa, generando un malestar emocional que no le permita aprender de forma óptima y que le genere insatisfacción ir a la escuela, lo cual puede incidir en que el adolescente experimente rechazo, aislamiento, insatisfacción personal o bien que cometa actos de violencia contra sus pares, acoso escolar, indisciplina, deserción escolar, entre otros.

De manera que es conveniente generar ambientes escolares que posibiliten la comunicación asertiva lo que va a generar un trabajo cooperativo para alcanzar metas en común, posibilitando así que el sujeto sienta bienestar y pertenencia dentro del entorno escolar.

3.2 Habilidades sociales

Inicialmente se puede definir habilidad como aquello que se adquiere a partir de un proceso de aprendizaje, ahora bien, de acuerdo con Caballo (2005) las habilidades sociales pueden definirse como un conjunto de conductas que permiten al individuo desarrollarse en un contexto individual o interpersonal expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación.

Es decir, las habilidades sociales son un conjunto de conductas que le van a permitir al sujeto desarrollarse en cualquier contexto y va a implicar que éste aprenda qué comportamiento es el adecuado según la situación en la que se encuentre.

De acuerdo con Peñafiel y Serrano (2010)

- Son conductas y repertorios de conductas adquiridos principalmente a través del aprendizaje. Está implicada más de una persona.

- Tienen componentes motores y manifiestos (conducta verbal), emocionales y afectivos (ansiedad o alegría) y cognitivos (percepción social, atribuciones, auto lenguaje).
- Son respuestas específicas a situaciones concretas.

Siguiendo con ambas autoras hay tres clases de habilidades sociales

- Cognitivas: intervienen con aspectos psicológicos y se relaciona con el pensamiento.
- Emocionales: se centra en la expresión y manifestación de emociones.
- Instrumentales: son aquellas habilidades que se centran en el actuar.

Ahora bien, se puede decir que las habilidades sociales se van a adquirir a través del aprendizaje y el reforzamiento, presentan componentes emocionales y afectivos y su función es generar relaciones mutuamente satisfactorias.

En ese sentido las habilidades sociales juegan un papel fundamental a la hora de establecer vínculos con los otros, puesto que su clasificación va de la mano.

Siguiendo a Peñafiel y Serrano (2010) lo cognitivo tiene que ver con pensar en las necesidades propias y de los otros, entonces el ámbito emocional va a posibilitar sentir las emociones de otros y propias y lo instrumental guiará la ejecución tanto del pensamiento emocional a partir de conductas verbales y no verbales y finalmente se va actuar en función del conocimiento que ya se tiene sobre las conductas que socialmente están permitidas.

Cabe señalar que, dentro de las competencias emocionales se encuentra el ámbito interpersonal, en el cual se generan estas habilidades y es parte de la educación emocional.

3.3 Rendimiento académico, su conceptualización y clasificación

Como bien se ha expuesto en capítulos anteriores, la adolescencia es un proceso largo, prolongado y complejo, lleno de cambios físicos, cognitivos, emocionales y

sociales. Muchos de estos cambios impactan significativamente en el entorno escolar, especialmente estas circunstancias se ven reflejadas en el rendimiento académico de los adolescentes.

De acuerdo con Pizarro (1885) el rendimiento académico se refiere a una medida que estima las capacidades que brindan un resultado de lo que una persona ha aprendido en un proceso de formación.

Se puede decir que el rendimiento académico es un resultado que el sujeto va a adquirir de acuerdo con los aprendizajes adquiridos durante cierto periodo.

Siguiendo a Rodríguez (2019) indica que

El término rendimiento académico, generalmente se concibe desde una postura más positivista, haciendo referencia a rasgos cuantitativos (objetivos y medibles) como calificaciones o promedios. Es en los últimos años que los aportes de otros enfoques pedagógicos y psicológicos, (en el caso de estos últimos el humanista ha abogado por un cambio en la noción de ser estudiante) han devuelto importancia a las cuestiones cualitativas como aquellos elementos subjetivos, propios de la cognición del sujeto o de las características de su medio. (pp. 84-85)

En ese sentido el rendimiento académico puede ser medido a partir de una calificación o promedio, que se verá reflejado en un determinado momento, actualmente y socialmente es al que se le da mayor importancia y prioridad y el que define si el estudiante aprendió durante ese periodo.

Sin embargo, como bien lo plantea el autor el enfoque humanista busca que se le otorgue importancia a aquellos conocimientos o habilidades que un número no puede expresar o medir, tomando en cuenta el contexto del individuo.

Por otro lado, Ventosilla (2018) explica que

El rendimiento académico, hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido al ambiente escolar. (...) En este sentido el rendimiento académico

es una medida de la capacidad que responde el alumno al proceso de enseñanza- aprendizaje. (p. 44)

Siguiendo con Cueto (2006) plantea que “el rendimiento es el nivel de conocimiento expresado en una nota numérica que obtiene un alumno como resultado de una evaluación que mide el producto del proceso de enseñanza y aprendizaje en el que participa” (p.6)

Con base en lo anterior, se puede decir que el rendimiento académico es la medida cuantitativa de las capacidades del alumno, que se ven reflejadas en calificaciones y promedios finales que el sujeto ha adquirido de acuerdo a los objetivos de aprendizaje y se ven reflejados al finalizar algún periodo de formación.

Lucio y Durán (2002) clasifican el rendimiento académico de la siguiente manera:

Rendimiento suficiente: El rendimiento suficiente se centra en las calificaciones que obtiene el sujeto, estas van a indicar el conocimiento que se ha adquirido sobre un determinado tema.

Rendimiento satisfactorio: Se centra en aquello intangible, haciendo referencia a lo que el sujeto pudo haber adquirido de acuerdo a sus capacidades, aptitudes y circunstancias independientemente a las notas que hay adquirido.

Rendimiento insuficiente: Se refiere a que el estudiante no adquirió las capacidades o los conocimientos que le exige el proceso enseñanza y aprendizaje.

Por ello, el rendimiento académico a partir de estas posturas únicamente se centra en un valor numérico, es decir, una calificación asignada, que mide lo que el alumno aprendió durante una fase formativa.

3.4 Factores que influyen en el rendimiento académico

En muchas ocasiones se considera que el bajo rendimiento de un alumno es únicamente responsabilidad del mismo, sin embargo, durante el proceso enseñanza y aprendizaje hay muchos factores que pueden potenciar o repercutir y que se verán

reflejados en el rendimiento académico del estudiante, como bien lo señala Barahona (2014) “las causas del bajo rendimiento académico deben buscarse más allá del estudiante mismo”. (p.26)

Las causas para explicar estos factores pueden ser diversas, sin embargo, de acuerdo con García (2013) la mayoría de investigaciones que han abordado estos factores solo han considerado tres variables: de índole personal, social e institucional.

Es decir, se pueden clasificar de la siguiente manera:

- Personales y académicos del alumno
- Aspectos que tengan que ver con ámbitos didácticos del docente e institucionales
- Factores contextuales/sociales

Siguiendo a Barahona (2014) señala que el rendimiento académico de un estudiante se relaciona con 2 determinantes, el primero tiene que ver con el aspecto personal que consiste en la inteligencia, habilidades, aptitudes, asistencia a clases, género etc. y el segundo tiene que ver con lo social que consiste prácticamente en el entorno, en donde se involucran factores como el entorno familiar, contexto socioeconómico, las variables demográficas que tienen que ver con el sexo, edad, estado civil y la escolaridad de los padres.

En relación con el factor personal y académico del alumno se encuentran aspectos como las capacidades, habilidades, motivación, emociones, las relaciones que establece, habilidades tanto sociables como comunicativas, entre otras.

El segundo factor tiene que ver con aspectos del docente e institucionales, con respecto al docente esto se puede ver con su práctica y en cuanto a lo institucional se centra en las exigencias de la institución, así como en su ubicación. (Barahona, 2014)

Es decir, este segundo factor tiene que ver con la relación alumno-docente, por ejemplo, si los estudiantes están comprendiendo lo que se les está enseñando o si

durante el camino tienen dificultades y nos las comparten porque no hay report ni empatía por parte de los agentes involucrados.

Los factores contextuales/sociales tienen que ver con el impacto que el medio tiene en el estudiante, se pueden encontrar la búsqueda de reconocimiento social y familiar, las expectativas y deseos que la familia deposita sobre él, así como la relación con la misma, las relaciones que establece se vinculan estrechamente con su vida afectiva, la relación con sus compañeros, también se puede ubicar algún duelo o ruptura amorosa. El impacto que tiene el lugar en donde viven, el ámbito socioeconómico y si poseen un trabajo, entre otros. (Barahona, 2014)

Este último factor tiene que ver con las relaciones interpersonales y el contexto en el que se encuentra inmerso el adolescente,

A partir de lo anterior se puede decir que los adolescentes necesitan mejores incentivos y mayor motivación, porque si bien no se puede modificar el contexto y el ambiente familiar en el que viven, se pueden implementar estrategias para que su estadía en la institución educativa sea de calidad.

Finalmente se puede decir que el rendimiento es el resultado de todo un universo que rodea a un sujeto, no importa desde que grado escolar se vea siempre va a ser un indicador de eficiencia en cualquiera de los niveles educativos en nuestro país.

Al mismo tiempo se debe considerar que hay factores inherentes al alumno, al profesor y a la institución educativa. Conocerlos puede ser benéfico para generar estrategias que mejoren la calidad académica de los estudiantes.

3.5 Educación emocional su conceptualización y objetivo

Así como los seres humanos son sociables por naturaleza también son emocionales, por ello se debe tener en cuenta que todas las emociones van acompañadas de cambios en el organismo, así como de un impacto en la vida cotidiana.

Las emociones son parte imprescindible en la vida de los seres humanos puesto que forman parte de la vida afectiva del sujeto, como bien señala Shapiro (1997) “... cada emoción humana se ha desarrollado para un propósito, y eliminar las emociones negativas de nuestra comprensión del desarrollo del niño equivale a eliminar uno de los colores primarios de la paleta de un pintor...” (p. 79)

De manera que, cada emoción tiene un propósito, por eso es importante reconocer que ninguna emoción es negativa, más bien se debe buscar diferenciarlas y saber cómo influyen en la conducta para poder aprender a conocerlas, regularlas y aprovecharlas, como bien lo expresa Goleman (1995) sentir y sacar las diversas emociones a flote de manera adecuada, para que el individuo sepa qué hacer con cada una de ellas, para que sepa mantener el equilibrio de las mismas que le permita entender su situación.

Desde esta perspectiva la educación emocional busca que el sujeto sea más consciente de sí mismo y que a su vez le permita llegar a un pleno desarrollo, proporcionándole herramientas para que pueda manejar las situaciones que pasan en su vida cotidiana.

Por lo tanto, la educación emocional juega un papel primordial en la vida de cualquier sujeto, puesto que al ser competente emocionalmente se es más fácil conocer, reconocer y validar las propias emociones. Como bien lo indica Shapiro (1997) cada emoción tiene un propósito, por lo que reprimirlas no es lo adecuado, se debe enseñar a sentir cada emoción y a reconocer que está sintiendo para después saber qué hacer con eso que está sintiendo.

Conócete a ti mismo» ha sido uno de los objetivos del ser humano y debe estar presente en la educación. Dentro de este autoconocimiento, uno de los aspectos más importantes es la dimensión emocional. Conocer las propias emociones, la relación que estas tienen con nuestros pensamientos y comportamientos, debería ser uno de los objetivos de la educación. (Bisquerra, 2003, p.26)

Actualmente se ha expresado la necesidad del autoconocimiento, sin embargo, no se han proporcionado las herramientas idóneas para que los estudiantes en este caso, lo consigan.

Esta frase “conócete a ti mismo” entra en el rango del autoconocimiento, por lo que tiene ventajas, una de ellas es la mejora de las relaciones interpersonales y la toma de decisiones. En otras palabras, al tener este autoconocimiento el sujeto es capaz de establecer tanto relaciones como decisiones que se centren en aquello que quiere en ese momento y no en lo que su familia o la sociedad espere que haga o decida. En cuanto a lo social le permitirá generar una de las bases para que establezca aquello que acepta y tolera de los otros y justo también para diferenciar qué es lo que quiere y espera de sus relaciones.

Por lo que este aspecto de la educación emocional no solo beneficia al ámbito académico también el personal. De acuerdo con Bisquerra (2000) la educación emocional es

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planteen en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (p. 243)

De esta manera, se puede decir que la educación emocional no busca desacreditar al ámbito cognitivo, al contrario, se necesita generar un equilibrio entre ambas, para trabajar conjuntamente y al hacerlo beneficie a los estudiantes, esto con el fin de formar personas no solo competentes en el ámbito educativo, también competentes para la vida.

Por consiguiente, la educación emocional puede explicarse como un proceso educativo constante, prolongado y dinámico que se va a adaptar a las necesidades de cada individuo y de la sociedad, también pretende brindarle importancia al

desarrollo emocional, dotando al sujeto de destrezas, habilidades y conocimientos que le permitan conocer, reconocer y gestionar las emociones propias y de otros, generando en él un desarrollo integral.

La educación emocional "...pretende dar respuesta a un conjunto de necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en la educación formal" (Bisquerra, 2003, p. 9)

En este sentido, resulta necesario desarrollar capacidades, competencias y habilidades, que le proporcionen éxito al sujeto a la hora de afrontar las demandas y presiones del medio ambiente que implican emociones.

Esto se puede observar en el contexto inmediato, constantemente hay noticias donde la violencia es la solución a la mayoría de las problemáticas que suceden, entonces, la educación emocional juega un papel indispensable dentro de la sociedad. Este tipo de educación se debería llevar a las aulas de forma innovadora, que sea impartida por especialistas que evidentemente tengan la formación y estén especializadas en el tema.

Así mismo, el objetivo de la educación emocional, teniendo en cuenta a, Bisquerra, Moreno, Oriol, López, García, Filella y Cabero (2011)

Tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales. Entendemos las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Dentro de las competencias emocionales están la conciencia y regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales, habilidades de vida y bienestar. (p. 11)

Aunado a lo anterior, Bisquerra (2003) explica que

Los objetivos generales de la educación emocional pueden resumirse en los siguientes términos: adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones; identificar las emociones de los demás; desarrollar la habilidad para regular las propias emociones; prevenir los efectos nocivos de las

emociones negativas; desarrollar la habilidad para generar emociones positivas; desarrollar la habilidad de automotivarse; adoptar una actitud positiva ante la vida; aprender a fluir. (p.29)

En general el objetivo de la educación emocional es desarrollar competencias emocionales en los individuos, con el fin de generar un bienestar personal, el cual se verá reflejado en cualquier ámbito de su vida.

De modo que, la educación emocional le proporcionará al sujeto no solo comodidad consigo mismo, también con los otros, como lo expresa Ventosilla (2018) "la educación emocional promueve el conocimiento de las propias emociones y de las emociones de los demás, como método para relacionarse mejor consigo mismo y con los otros, contribuyendo así al bienestar en general" (p. 12)

Ante esto la educación emocional dentro del entorno educativo funge un papel sumamente importante, no solo porque dota al individuo de habilidades que le permitan identificar, conocer y gestionar las emociones que experimenta a lo largo de su vida, sino que también genera que las emociones que experimenta no perjudiquen la manera en la que se relaciona con los otros a partir de habilidades para reconocer las emociones de los demás.

Finalmente, dentro del entorno educativo se debe ver con otra visión a la educación emocional, no solo para sustituir alguna clase o cumplir con evidencias, se debe considerar que los alumnos si bien son estudiantes también continúan siendo seres humanos que sienten y que las situaciones difíciles por las que normalmente atraviesan no benefician su aprendizaje.

Se deber ser consciente y considerar que las emociones favorables potencian el aprendizaje y las emociones perniciosas pueden perjudicarlo.

3.6 Competencias emocionales

Es primordial establecer una definición de lo que es una competencia emocional, de acuerdo con Bisquerra (2003)

Se puede entender la competencia emocional como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. (p. 22)

Entonces, se puede decir que una competencia emocional es el conocimiento, capacidades, habilidades y actitudes que son necesarias en el ámbito emocional.

Aunado a lo anterior las competencias emocionales de acuerdo con Bisquerra (2002) son las siguientes:

1. Conciencia emocional
2. Regulación emocional
3. Autonomía personal (autogestión)
4. inteligencia interpersonal

Es necesario añadir que Bisquerra (2003) distingue las competencias emocionales en dos bloques:

a) capacidades de autorreflexión (inteligencia intrapersonal): identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada; b) habilidad de reconocer lo que los demás están pensando y sintiendo (inteligencia interpersonal): habilidades sociales, empatía, captar la comunicación no verbal, etc. (p. 22)

Entonces, siguiendo a Bisquerra (2003) en el bloque de inteligencia intrapersonal se encuentra:

1. Consciencia emocional esta competencia se centra en:

- a) Tomar consciencia de las propias emociones: puesto que facilitará la percepción de los sentimientos y emociones lo que ayudará a identificarlos y etiquetarlos
- b) Dar nombre a las propias emociones: proporcionará un vocabulario emocional que se utilice habitualmente

- c) Comprensión de las emociones de los demás: busca desarrollar la capacidad para percibir las emociones de los demás apoyándose de la comunicación verbal y no verbal
 - d) Habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado
2. Regulación emocional esta competencia se centra en:
- a) Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada: tener conciencia en la relación entre emoción, cognición y comportamiento, ya que un estado emocional perjudica el comportamiento, entonces la forma de regularlo es a partir del razonamiento, es decir de la cognición
 - b) Expresión emocional: consiste en expresar las emociones de forma apropiada y comprender que esta expresión puede impactar a otros ya sea de forma positiva o negativa
 - c) Regulación emocional: de los propios sentimientos y emociones. Puede incluir autocontrol de la impulsividad y tolerancia a la frustración que puede presentarse por intentar prevenir estados emocionales negativos
 - d) Habilidades de afrontamiento: hace referencia a la habilidad para afrontar tanto emociones negativas como positivas, esto con el fin de que mejoren la intensidad y la duración de dichas emociones y no repercutan en la vida cotidiana
 - e) Competencia para autogenerar emociones positivas: es decir, generar de forma voluntaria y consciente estas emociones que permitan al sujeto autogestionar su propio bienestar
3. Autonomía personal (autogestión): se centra estrechamente con la autogestión personal que implica y trae consigo beneficios personales, por ejemplo:
- a) Autoestima
 - b) Automotivación
 - c) Actitud positiva
 - d) Responsabilidad
 - e) Análisis crítico de las normas sociales
 - f) Buscar ayuda y recursos
 - g) Autoeficacia emocional

En el bloque de inteligencia interpersonal se encuentra esta competencia y se cataloga con el mismo nombre:

4. Inteligencia interpersonal: consiste en la capacidad para mantener buenas relaciones con los otros, la cual implica una serie de habilidades que se requieren dentro de esta, por ejemplo:

- a) Habilidades sociales
- b) Valores: tienen la intención de que el sujeto acepte y aprecie las diferencias individuales y grupales
- c) Comunicación asertiva: expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en la comunicación verbal y no verbal
- d) Compartir emociones
- e) Actitudes prosociales, comportamiento prosocial y cooperación: que se centra en proporcionar un apoyo físico y emocional a otra persona.

Finalmente, la última competencia que se clasifica en ambos bloques es la de:

5. Habilidades de vida y bienestar: ésta tiene que ver con la adaptación de comportamientos apropiados y responsables para resolver problemas, personales, y sociales, buscando siempre el bienestar personal y social del individuo. Así mismo se centra en:

- a) Identificación de problemas: si bien se centra en la capacidad de identificar situaciones, también engloba la capacidad para evaluar la situación, las barreras y los recursos
- b) Fijar objetivos adaptativos: es básicamente la capacidad para fijar objetivos positivos y realistas
- c) Solución de conflictos: estos llevados a un nivel social en donde se aplique lo que corresponde al inciso a y b, y aportando soluciones positivas e informadas a partir de la problemática
- d) Negociación: considerar sentimientos y perspectiva de los otros
- e) Bienestar subjetivo transmitirlo
- f) Fluir: Capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social

Con base en lo anterior, se puede decir que las competencias emocionales buscan un desarrollo y bienestar tanto personal como social, por lo que le permite al sujeto verse a sí mismo y ver a los otros reconociendo las emociones propias y de los demás.

En general trae consigo sin fin de ventajas, entre ellas el autoconocimiento, mismo que es importante porque el sujeto se vuelve capaz de percibir cuáles son sus atributos, virtudes, capacidades, límites, valores, cualidades, lo que lo llevará al conocimiento de sí mismo.

Otra ventaja es aprender a conocer, regular y aprovechar las emociones, en ese sentido hay forma de generar motivación para lograr metas e ir superando las dificultades que la vida o el contexto vayan generando.

Ahora bien, lo que respecta en ver a los demás le va a permitir al sujeto establecer vínculos más estables y duraderos que beneficien su propio desarrollo, así como la forma en la que expresa lo que piensa y siente de forma adecuada sin afectar a los otros.

3.7 La potenciación del rendimiento académico a través de la mejora de las relaciones interpersonales por medio de la educación emocional

Es bien sabido que el seno familiar tiene la responsabilidad de encargarse del proceso de socialización de sus integrantes, sin embargo, al crecer e incorporarse al sistema educativo esta responsabilidad es compartida.

A lo largo de este capítulo se ha expuesto la importancia de generar relaciones interpersonales que sean mutuamente satisfactorias y enriquecedoras, en donde uno de sus objetivos debería centrarse en generar un equilibrio tanto en el ámbito personal como social a partir de la educación emocional, así como de una enseñanza enriquecedora de habilidades sociales que las competencias emocionales van a reforzar.

Por lo cual hay que establecer que estos aspectos como los son las relaciones interpersonales, la educación emocional y el rendimiento académico están interrelacionados y se tendrán que situar en el contexto educativo.

Rescatando nuevamente a Rivilla (1992) y como bien lo señala las interacciones son la esencia del clima escolar y posibilitan un desarrollo integral.

Sin embargo, se debe considerar que cuando se transita por la adolescencia muchas veces estas relaciones en el ámbito escolar no son clave para que los alumnos logren un pleno desarrollo, esto tiene que ver con la manera en la que se relacionan, porque a veces es violenta o hay acoso escolar.

Por tal motivo lo que le compete al ámbito educativo es reconfigurar estas formas de relacionarse, buscando que los actores involucrados en las escuelas reconozcan o vean a el conflicto como una oportunidad para aprender a convivir con los demás y utilicen estas diferencias para enriquecer las relaciones.

Como bien lo indica Rodríguez, Andino, Portilla y Coral (2018)

Lograr convivir de manera armónica en escenarios de la sociedad tan divergentes, como las escuelas, exige ser competente en el manejo de conflictos; atribuye la necesidad de contar con habilidades que permitan asumirlos como una oportunidad para reconocer las diferencias y canalizar formas constructivas para superarlas de forma positiva. (p. 3)

Por ello debe plantearse en las instituciones educativas la necesidad de implementar estrategias didácticas que permitan relaciones satisfactorias en donde los conflictos se vean como oportunidades para reconfigurar la manera en la que se están estableciendo vínculos con los otros, permitiendo así ver los obstáculos y transformarlos en oportunidades.

Huemura (2018) indica que

Los resultados de la educación en América Latina y en el Perú, exigen un cambio profundo de los sistemas educativos y de sus actores fundamentales, ... ya que su calidad sigue estando en cuestionamiento

pues no está logrando el objetivo final de todo sistema educativo: la formación integral de la personalidad de los estudiantes. (p.102)

De modo que hay que cuestionar, si actualmente este criterio realmente se está cumpliendo o si solo la educación se centra en cumplir con los planes y programas de estudio o con los objetivos de aprendizaje, o si de pronto solo se considera al alumno como un recipiente al cual se le deposita todo aquello que debe aprender, dejando de lado esta formación integral de la personalidad.

Actualmente el mundo se ha enfrentado a muchos cambios, tanto sociales como culturales, por lo que la educación debe adaptarse a estas nuevas necesidades y aprendizajes, una de estas nuevas necesidades es educar la dimensión emocional de los alumnos con el fin de que puedan

.... afrontar y resolver los problemas del entorno social nacional y regional actual, cada vez más complejo y demandante, en el que se estimula y proliferan conductas competitivas e individualistas que provocan acciones disruptivas y crisis de valores, incrementando conductas como el acoso (bullying), las barras bravas, pandillaje, embarazos adolescentes, sicariato adolescente, consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, suicidios, violencia, feminicidios etc. que configuran una inestabilidad e inseguridad no solo a nivel social sino también familiar. (Huemura, 2018, p. 102)

Es decir, es necesario dotar de herramientas a los adolescentes para que tengan las habilidades para afrontar las diferentes problemáticas a las que se enfrentan cada día, porque como se ha expuesto, el contexto es un gran determinante en la personalidad de los individuos, así como de su rendimiento académico y evidentemente en la permanencia del individuo dentro del sistema educativo.

De igual manera las conductas que Huemura (2018) describe tiene que ver con lo que denomina un analfabetismo emocional que solo evidencia aún más estas problemáticas, por lo que propone que la manera de resolverlo sea a través de la educación para lograr una vida y una convivencia más saludables y así mejorar el aprendizaje de los estudiantes.

Sin duda alguna es evidente que desde esta perspectiva la educación emocional juega un papel indiscutible en el contexto escolar, a partir de la necesidad de implementar estrategias de intervención directa, deliberada y sistemática sobre el ámbito emocional, esto con el fin de que “... la educación trascienda la alfabetización cognitiva, y vaya garantizando el derecho al desarrollo personal integral de los y las estudiantes en todas sus capacidades tanto cognitivas como emocionales” (Huemura, 2018, p. 102).

Peñañiel E. y Serrano C. (2010) proponen las siguientes ventajas que trae consigo trabajar el ámbito emocional

- Detectar casos de bajo desempeño en el área emocional.
- Modular y gestionar la emocionalidad.
- Desarrollar la tolerancia a las frustraciones diarias.
- Prevenir el consumo de drogas y otras conductas de riesgo.
- Desarrollar la resiliencia o capacidad para reponerse a situaciones difíciles.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Prevenir conflictos interpersonales.
- Mejorar la calidad de la vida escolar.

Además, si el alumno amplía su alfabetización emocional tendrá la habilidad de darle nombre a lo que siente y que de esta manera le resulte más fácil gestionarlo.

Por otro lado, hay que recordar que dentro de las instituciones educativas abunda lo académico, pero también lo emocional, querer dejar de lado las emociones resulta completamente imposible.

Es así como la educación emocional va a impactar en las relaciones interpersonales de los estudiantes y de esta manera habrá un clima más fructífero para el aprendizaje.

Es posible potenciar el rendimiento académico a través de la mejora en las relaciones interpersonales por medio de la educación emocional, porque a partir de estas se generan y desarrollan en el estudiante capacidades y habilidades que le permitan enfrentar la vida, emociones y lograr que se relacione de forma regulada.

A partir de lo anterior puede decirse que la educación emocional puede traer mejora en las relaciones en el aula y potenciar el rendimiento de los estudiantes, porque se generará un ambiente de respeto, empatía, un aumento de participación y motivación en el aula, permitiendo así que los alumnos tengan confianza, haya cohesión, conformación grupal y apoyo entre ellos.

De esta manera se puede potenciar el rendimiento a través de las relaciones interpersonales a partir de generar un ambiente óptimo en donde exista la confianza y respeto entre los miembros, si esto sucede se genera en el alumno confianza y autoestima que favorezca el aprendizaje y en consecuencia se mejore el rendimiento académico.

Entonces, al haber confianza y respeto los alumnos se atreverán a participar más, generando así que sus ideas sean más fluidas y aprendan a expresarse de forma adecuada, así mismo los trabajos en equipo o grupales son benéficos, permitiendo que los estudiantes se conozcan entre ellos.

Si, por el contrario, lo anterior no sucediera habría un clima en donde el acoso escolar, la indisciplina, la falta de respeto y el uso de violencia fuera lo usual dentro del salón, lo cual es muy común encontrar dentro de las aulas escolares.

Desde luego también resulta lógico que, al establecer estrategias para lograr desarrollar las competencias emocionales y habilidades sociales, los adolescentes puedan mantener buenas relaciones con los demás y a través de la educación emocional, tengan un vocabulario emocional, haciendo a los adolescentes personas emocionalmente más competentes y capaces de controlar y regular sus propias emociones.

Si bien el rendimiento académico actual se centra únicamente en una calificación que es proporcionada al final de cada periodo de aprendizaje, también puede medirse a partir de las capacidades y habilidades, según el contexto de cada alumno, si se genera más confianza en ellos la participación grupal se dará sin necesidad de forzarlos a hablar; y todo esto se puede conseguir por medio de la educación emocional.

Finalmente es importante señalar que el sistema educativo debería optar por ser más humanista, considerando a las personas como una unidad inseparable, es decir que hay que tener presente en los procesos de enseñanza y aprendizaje las dimensiones cognitiva y afectiva, en ese sentido se tiene que asumir que el estudiante en todo momento siente y piensa a la vez.

Así mismo, que los estudiantes en la escuela no solamente aprenden los contenidos disciplinares que enseña el profesor, también aprendan formas de pensar, sentir y actuar en lo individual y social.

Este último aspecto social hay que cuidarlo en los procesos formativos del estudiante, debido a que impacta en la formación de su personalidad, así como en todo lo que haga, en este caso en su aprendizaje y rendimiento académico.

En ese sentido es necesario que entre estudiantes se deben ver los unos a los otros para poder establecer lazos duraderos que ayuden a lograr bienestar y un pleno desarrollo personal, en consecuencia, construyan a partir de las relaciones interpersonales que establecen un ambiente en el que les guste permanecer y tengan más disposición para aprender.

CAPÍTULO 4

UN ACERCAMIENTO A LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN LA SECUNDARIA “DAVID ALFARO SIQUEIROS” 732

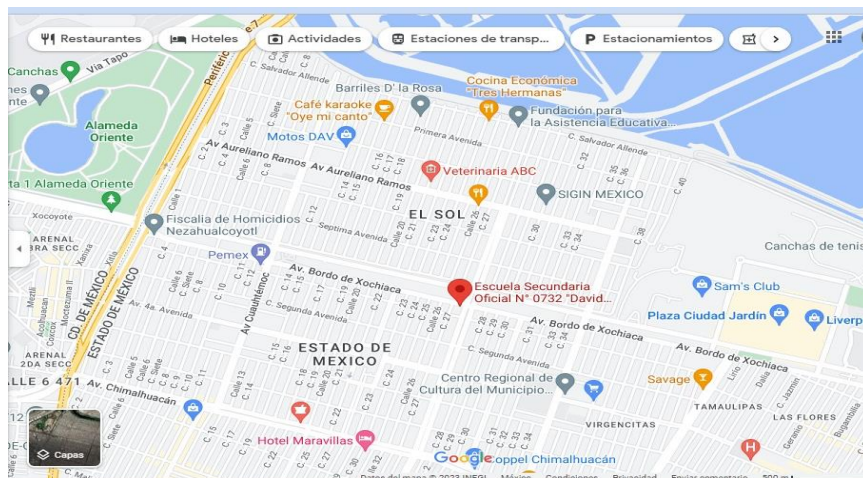
El presente capítulo tiene como finalidad dar a conocer los resultados de la investigación de campo que se llevó a cabo con un grupo de alumnos de primer año de secundaria, sobre sus relaciones interpersonales y la influencia de las mismas en el rendimiento académico.

Por ello en este capítulo se presenta la descripción del contexto, la estrategia metodológica, la descripción de los informantes, la descripción del instrumento y sus categorías y finalmente la presentación y análisis de los resultados obtenidos por el instrumento que se les aplicó a los alumnos de la secundaria David Alfaro Siqueiros.

4.1 Descripción del contexto

La investigación de campo se llevó a cabo en una institución pública, en el nivel básico, específicamente en la secundaria “David Alfaro Siqueiros” 732, en el turno vespertino, esta institución está ubicada en Avenida Riva Palacio, s/n. Col. El Sol. Ciudad Nezahualcóyotl, dentro del Estado de México.

A continuación, se presenta un mapa espacial de la institución.



(Figura 1. Fuente: Google Maps, 2023)

Tomando en cuenta la ubicación de la institución, se puede decir que el acceso es viable, dado que la avenida Bordo de Xochiaca, es una de las avenidas más transitadas en el municipio de Nezahualcóyotl, de manera que permite que la forma de llegar sea más accesible, porque existen diversas alternativas, sin embargo, muchos de los alumnos que ingresan viven cerca del plantel.

A sus alrededores podemos encontrar la alameda oriente, plaza jardín, un parque, canchas de futbol y basquetbol, un módulo de vigilancia, un Oxxo, un Elektra, tiendas, puestos de comida y bebidas, etcétera, por ello se puede decir que la zona es muy transitada.

Respecto a características más específicas, la secundaria David Alfaro Siqueiros cuenta con ambos turnos, sin embargo, esta investigación se centró con alumnos de primer año del turno vespertino.

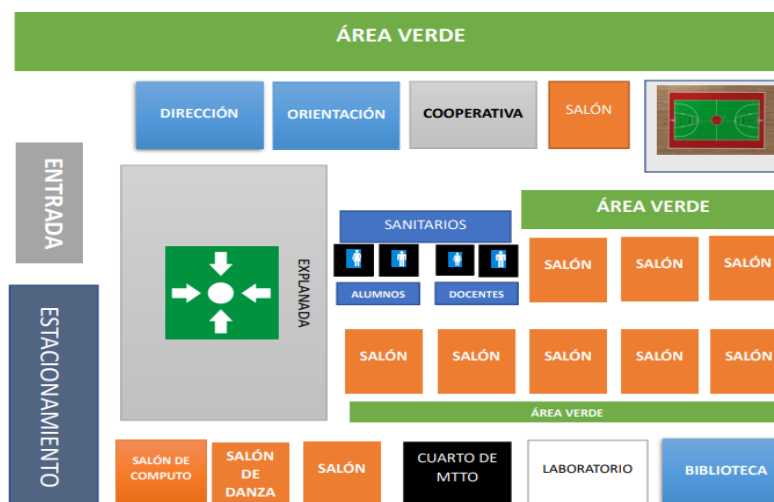
Para que los alumnos formen parte de la matrícula, únicamente se requiere que soliciten un lugar dentro del plantel y cumplan con los requisitos que solicita la institución. La escuela es amplia, sin embargo, la matrícula es pequeña.

Esta institución cuenta solamente con una planta baja, en donde encontramos diversos salones y en cada uno se distribuyen a los alumnos de diferentes grados, también cuenta con un laboratorio, una biblioteca, un salón de cómputo y un salón de danza el cual es amplio, por ello también es utilizado para dar clases o realizar juntas con los padres de familia.

Aunado a lo anterior, se encuentra la oficina de mantenimiento en donde hay utensilios de limpieza y al mismo tiempo almacena artículos deportivos, estos destinados para la clase de educación física. También están los baños de alumnas, alumnos y docentes.

Hay una cooperativa a la cual los alumnos tienen acceso, el patio principal es utilizado para actividades deportivas y cívicas, también hay canchas de basquetbol y cabe señalar que la institución cuenta con estacionamiento y áreas verdes.

A continuación, se muestra un mapa de la distribución de la escuela



(Figura 2. Fuente: Elaboración propia, 2023)

La institución cuenta con una organización de tipo jerárquica, en donde cada integrante del plantel funge un papel y una función en específico.

Dentro de la escuela se encuentran departamentos que tienen una función y que en conjunto deben lograr la organización de esta, se clasifican de la siguiente manera.

- Dirección, subdirección y recepción: dirección se encarga de toda la gestión y coordinación de las actividades dentro del plantel, subdirección de coordinar todos los programas y proyectos educativos que le corresponda y recepción se encarga de brindar atención al personal interno y externo. Cabe señalar que estos tres departamentos se encuentran dentro de dirección.
- Orientación educativa: se encarga de cuestiones académicas de cada alumno, es decir su principal función es registrar, controlar y gestionar actividades centradas en el bienestar académico y administrativo de cada alumno, por ejemplo, en las inscripciones, reinscripciones, expedientes de cada alumno, constancias, certificados, boletas de calificaciones, etc.

Como ya se mencionó esta investigación se centra únicamente en el turno vespertino y el horario de directivos, administrativos y docentes es de 1 pm a 8 pm y el de los alumnos es de 1 pm a 7 pm.

4.2 Estrategia metodológica

A continuación, se explica la manera en la que se procedió para el desarrollo de la investigación que tiene como principal objetivo: Analizar la influencia de las relaciones interpersonales de los adolescentes en su rendimiento académico en el primer año de secundaria.

Por ello el presente trabajo está diseñado bajo el enfoque cuantitativo no experimental, ya que brinda una perspectiva más amplia del fenómeno que se estudió, puesto que durante la investigación no se manipularon las variables únicamente se observó el fenómeno a estudiar para después analizarlo.

De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2008) las principales metas de la investigación cuantitativa son describir, comprobar y predecir los fenómenos a estudiar, es decir la causalidad es un elemento importante dentro de esta, ya que se centra en una relación de causa y efecto.

Por lo anterior, en esta investigación se eligió el enfoque cuantitativo porque "... se utiliza para consolidar las creencias (formuladas de manera lógica en una teoría o un esquema teórico) y establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población" (Hernández, Fernández y Baptista, 2008, p. 10)

Así mismo, este enfoque plantea que al seguir rigurosamente el proceso los datos obtenidos tendrán estándares de validez y confiabilidad. Otro punto importante es que el investigador debe ser imparcial y actuar de forma objetiva hasta llegar al fin de la investigación, justo porque estas conclusiones pueden aportar a futuras investigaciones.

Por lo tanto, el enfoque metodológico permitió tener una aproximación más precisa acerca de la influencia de las relaciones interpersonales de los alumnos y la relación que estas tienen con el rendimiento académico.

La extensión que se planteó en la investigación, de acuerdo con Martínez (1997) es parcial, porque en estas investigaciones con dicha extensión, únicamente se estudia un individuo, un grupo, comunidad o institución, por lo tanto, con base en esta

característica solo se trabajó con información de alumnos de primer grado, del grupo B, de la secundaria David Alfaro Siqueiros 732, turno vespertino.

Para obtener información acerca de las relaciones interpersonales y rendimiento académico se construyó un sociograma con la intención de tener un acercamiento preciso sobre la problemática desde la mirada de los estudiantes.

De acuerdo con Moreno (1954) el sociograma es un diagrama que permite explorar gráficamente la posición que ocupa cada individuo dentro del grupo, así como todas las interrelaciones establecidas entre los diversos individuos.

En ese sentido se puede decir que una de las ventajas del sociograma tiene que ver con mostrar gráficamente los resultados al concluirlo, por lo que es mucho más sencillo definir cuál es el rol que cada estudiante juega dentro de un grupo en específico.

Por ello el sociograma es idóneo para conocer las relaciones interpersonales que se establecen dentro de un salón de clases.

Para el desarrollo de la investigación se llevaron a cabo las siguientes etapas:

La primera etapa consistió en realizar una investigación documental, que se centró en recolectar información para realizar los primeros tres capítulos, desarrollando conceptos centrales relacionados con la problemática, empezando por la orientación educativa, adolescencia, relaciones interpersonales, educación emocional y rendimiento académico.

La segunda etapa consistió en situar la problemática en una institución educativa, en este caso en la secundaria oficial “David Alfaro Siqueiros 732”, en el turno vespertino, se seleccionaron a los informantes, se realizó un cuestionario y categorías de análisis.

La tercera etapa consistió en la aplicación de los cuestionarios, en sistematizar y analizar la información obtenida plasmada en sociogramas y a partir de esta etapa se dio hincapié para pasar a la siguiente.

Cabe señalar que dentro de esta etapa se validó el instrumento por medio de un jueceo, en el que participaron 5 profesores; esto con la intención de corregir y enriquecer el mismo.

En la cuarta etapa se realizaron las conclusiones que se derivaron de todo el trabajo de esta investigación.

4.2.1 Descripción de los informantes

Para la selección de los informantes se consideraron los siguientes criterios

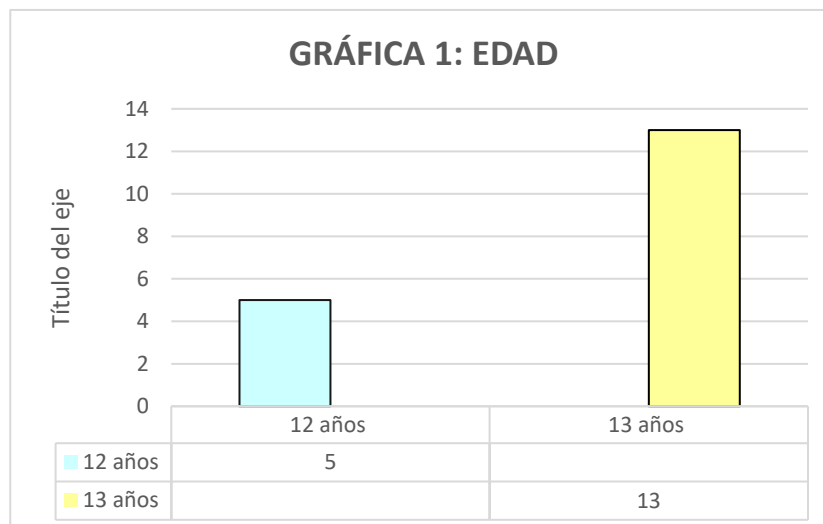
- Cursar el primer año de secundaria y pertenecer al grupo primero B
- Ser alumno de la secundaria oficial David Alfaro Siqueiros 732
- Tener entre 12-13 años

La selección de los informantes se basó en estos tres criterios, principalmente porque la investigación teórica se centró en esta etapa de la adolescencia por la que están transitando los alumnos que cursan el primer año de secundaria, ya que se encuentran entre los 12 y 13 años de edad.

Otro criterio tiene que ver con el gran cambio que implica incorporarse a una nueva escuela donde deben relacionarse con nuevos docentes y compañeros. De forma general el contexto y el entorno es nuevo para ellos.

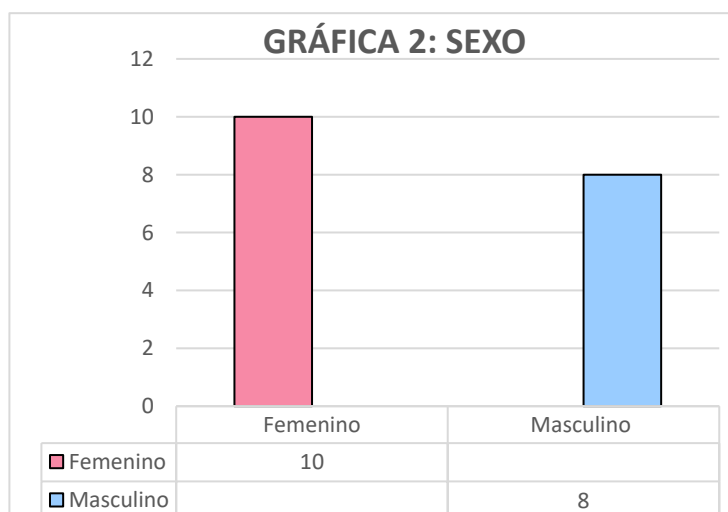
Además, se debe considerar que los alumnos están transitando de la primaria a la secundaria, y cabe recalcar que sus últimos 2 años escolares los cursaron durante la pandemia y su último año fue híbrido y a partir de esto es prioridad trabajar con sus relaciones interpersonales y con la educación emocional. Estos criterios ayudaron a delimitar, la población que se utilizó para esta investigación.

Después de haber explicado estos criterios, a continuación, se describen características específicas de los informantes, es importante señalar que se trabajó con un grupo de 18 alumnos que cursan primer año de secundaria y pertenecen al grupo B, esto con el fin de analizar las relaciones interpersonales dentro del mismo.



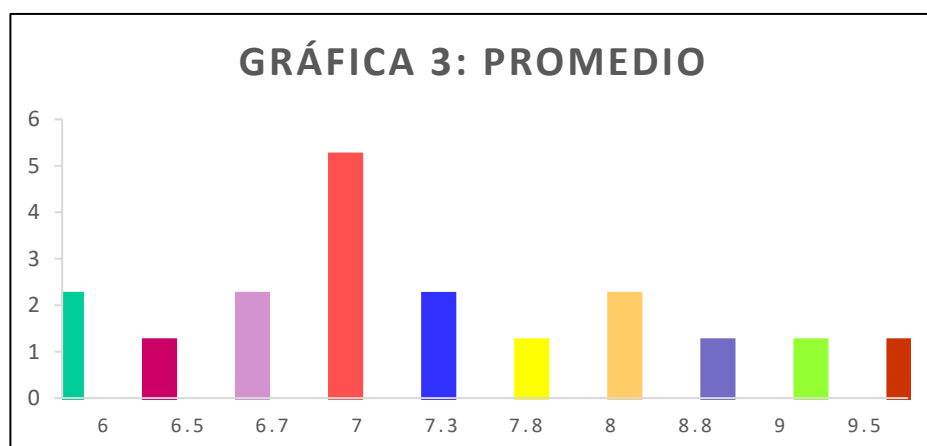
Descripción: En la gráfica 1 puede observarse, que la edad de los 18 estudiantes se encuentra entre los 12 y los 13 años de edad, la mayoría se encuentra en los 13 años y de estos 18 alumnos; 5 tienen 12 años y 13 tienen 13 años.

Análisis: Con relación a la gráfica 1, la etapa de desarrollo en la que se encuentran los alumnos de acuerdo a su edad corresponde a la adolescencia que comienza entre los 12 y 13 años de edad.



Descripción: La gráfica 2 muestra que de los 18 estudiantes que resolvieron el cuestionario 10 pertenecen al sexo femenino y 8 al sexo masculino, a partir del resultado se puede decir que dentro del salón de clases predomina el sexo femenino.

Análisis: Con relación a la gráfica 2 se observa un predominio del sexo femenino durante la aplicación del instrumento, sin embargo, no resulta significativo ya que no es un estudio de género, sin embargo, ayuda a caracterizar a el grupo de informantes.



Descripción: La gráfica 3 muestra que de un total de 18 alumnos la mayoría se encuentra en un promedio de 7 con 5 de ellos, 2 de 6, 2 de 6.7, 2 de 7.3 y 2 de 8, los alumnos restantes tienen un promedio de 6.5, 7.8, 8.8, 9 y 9.5 con un estudiante para cada promedio.

Análisis: En relación a la gráfica 3, la mayoría de los estudiantes se encuentra en un promedio de 7, así mismo entre los promedios que tienen menos alumnos se encuentra el 6.5, 7.8, 8.8, 9 y 9.5. Lo cual permite observar que los estudiantes se encuentran catalogados en un rendimiento medio, por ello se deben implementar alternativas para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

4.2.2 Descripción del instrumento y sus categorías

La construcción del instrumento para recolectar información acerca de las relaciones interpersonales dentro del salón de clases fue el sociograma.

En palabras de Bautista (2009) el sociograma busca obtener de manera gráfica los lazos de influencia y de preferencia que existen dentro de un grupo, mediante la observación y contextualización de las distintas relaciones entre sujetos que lo

conforman. Este tipo de relaciones no son necesariamente formales, en la mayoría de los casos son informales.

Es decir, el sociograma consiste en plasmar las relaciones de un determinado grupo de forma gráfica y su principal función se centra en estudiar las preferencias o rechazos dentro de un grupo determinado.

Para Rodríguez y Morera (2001) “El sociograma es una técnica, esas preferencias de los individuos respecto a diversos estímulos (personas) que forman parte de su medio” (p.43)

Por otro lado, Bautista (2009) menciona que la sociometría aparece como una de las estrategias más avanzadas y ordenadas para describir y medir la dinámica de los grupos, pues permite el estudio cuantitativo de las relaciones interpersonales en los grupos. En esencia, permite estudiar las preferencias interpersonales existentes en un grupo de personas.

Este instrumento fue el elegido puesto que es una herramienta idónea y conveniente para plasmar la estructura de las relaciones interpersonales de un grupo determinado a partir de las respuestas a preguntas específicas.

Así mismo, este instrumento de acuerdo con Rodríguez y Morera (2001) ayuda al investigador a conocer

- Las relaciones entre los individuos, así como la intensidad de las mismas
- Las relaciones entre los individuos, así como la intensidad de las mismas
- El grado de cohesión del grupo
- La posición de cada miembro en relación con los otros
- La estructura informal del grupo y la existencia de subgrupos
- El grado de sociabilidad de los individuos del grupo (p. 44)

Para construir el sociograma se establecieron categorías que fueron base para la creación del mismo y para obtener datos sobre las relaciones interpersonales de los alumnos; se eligieron algunas categorías basadas en Goldstein y Col (1978). (Véase Anexo 1).

Categoría	Ítem	Pregunta	
Datos personales	Nombre	Nombre	
	Edad	Edad	
	Sexo	Sexo	
	Grado	Grado	
Datos escolares	Promedio	Promedio	
Habilidades sociales básicas	Habilidades de conversación	Aceptación ¿Con cuál compañero(s) platicas más?	Rechazo ¿Con cuál compañero(s) NO platicas?
	Habilidades de escucha	¿A qué compañero(s) te gusta escuchar más cuando participa?	¿A qué compañero(s) NO te gusta escuchar cuando participa?
Habilidades sociales avanzadas	Pedir ayuda ante una situación académica o personal	Aceptación ¿Si tuvieras un conflicto a que compañero(s) le pedirías ayuda?	Rechazo ¿Si tuvieras un conflicto a que compañero(s) NO le pedirías ayuda?
Habilidades relacionadas con las emociones	Compartir las emociones propias con otros	Aceptación ¿Dentro del salón quien es tu mejor amigo?	Rechazo ¿Dentro del salón quien NO sería tu amigo?
		¿Cuándo estás mal emocionalmente a	¿Cuándo estás mal emocionalmente a




		que compañero(s) puedes recurrir para contarle lo que te sucede?	que compañero(s) NO recurrirías para contarle lo que te sucede?
Habilidades alternativas a la agresión	Convivencia escolar Empatía	Aceptación ¿Con cuál compañero(s) te llevas mejor? ¿A qué compañero(s) defenderías si alguien se burla de él?	Rechazo ¿Con cuál compañero(s) NO te llevas mejor? ¿A qué compañero(s) NO defenderías si alguien se burla de él?
Habilidades colaborativas	Actitudes para trabajar en equipo	Aceptación ¿Con cuál compañero(s) te gusta trabajar en equipo?	Rechazo ¿Con cuál compañero(s) no te gusta trabajar en equipo?
Habilidades para la planificación y la participación	Proponen alternativas para la convivencia	Aceptación ¿Cuáles de tus compañeros siempre propone alternativas cuando van a realizar un convivio?	Rechazo ¿Cuáles compañeros no propone alternativas cuando van a realizar un convivio?

	Tomar iniciativa en el salón de clases	¿Cuál compañero(s) siempre participa?	¿Cuál compañero(s) nunca participa?
--	--	---------------------------------------	-------------------------------------

4.3 Presentación y análisis de la información






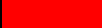

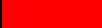


A continuación, se presentan los datos que se obtuvieron al aplicar el instrumento que se describió en el apartado anterior.

Los datos obtenidos de aceptación y rechazo plasmados en la matriz del sociograma se representaron de la siguiente manera:

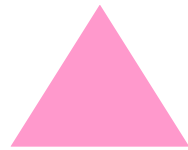
Aceptación	Rechazo	Contradicción
Cuando un estudiante acepto a un compañero en una determinada situación.	Cuando un estudiante rechazo a un compañero en una determinada situación.	Cuando un estudiante acepto y después rechazo a un compañero en una determinada situación.
Color para distinguir la aceptación 	Color para distinguir el rechazo 	Color para distinguir la contradicción 

El test sociométrico contiene 20 preguntas, por lo tanto, cada matriz sociométrica concentra la información obtenida de dos preguntas, una de aceptación y otra de rechazo. En total se presentaron 10 matrices sociométricas. Así mismo a cada integrante del grupo de 18 alumnos se le asignó un número del 1 al 18.

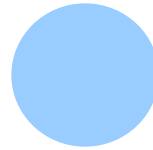
Finalmente, para representar gráficamente los datos que se presentan en la matriz se establecieron las siguientes características:

	Elector	Símbolo	Elegido	Color
Aceptación	1		1	
Aceptación recíproca	1		1	
Rechazo	1		1	
Rechazo recíproco	1		1	
contradicción	1		1	

Para identificar el sexo de los participantes se les asignó una figura, el sexo femenino se representó con un triángulo color rosa y el sexo masculino se representó con un círculo color azul.



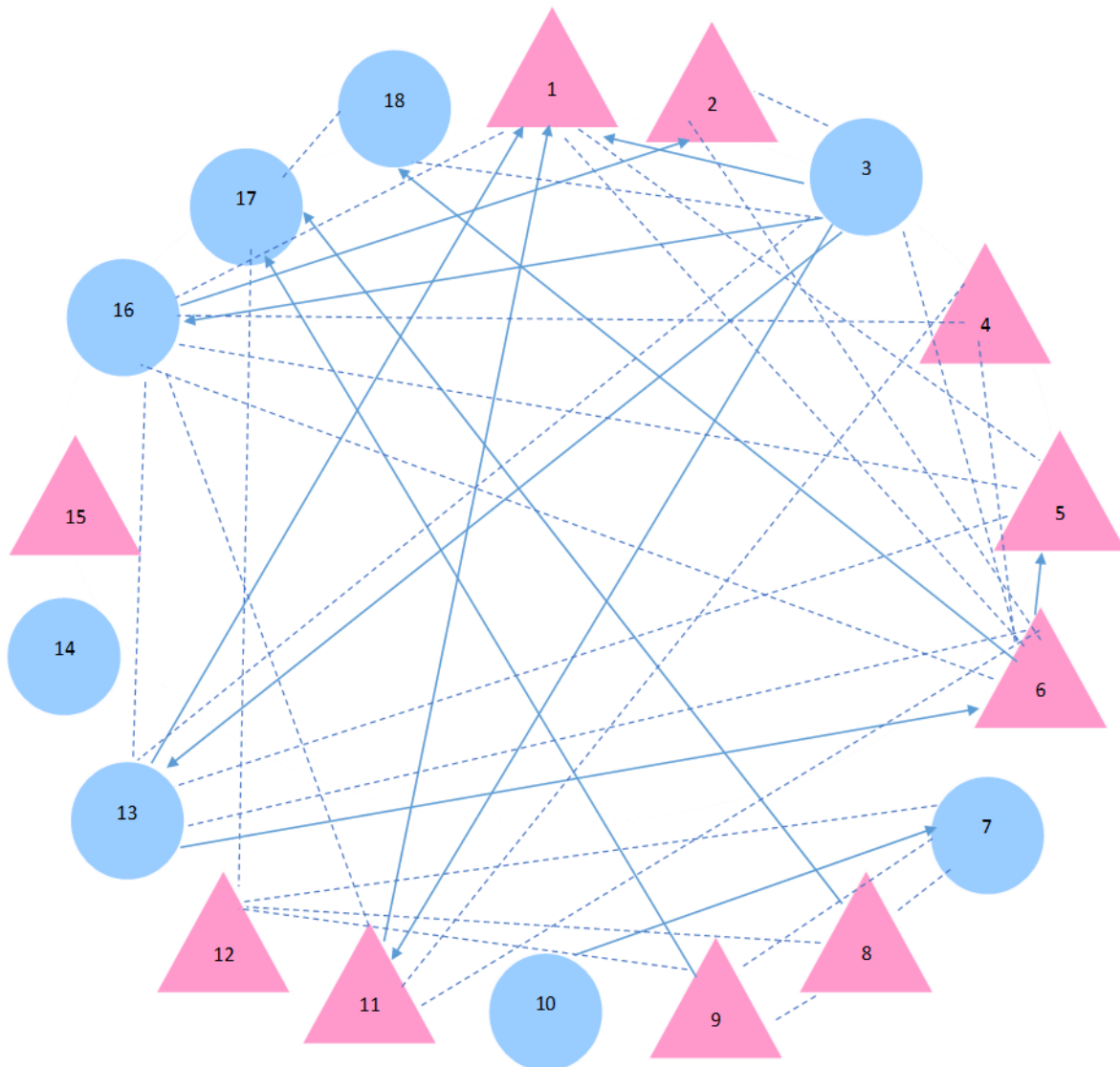
Femenino



Masculino

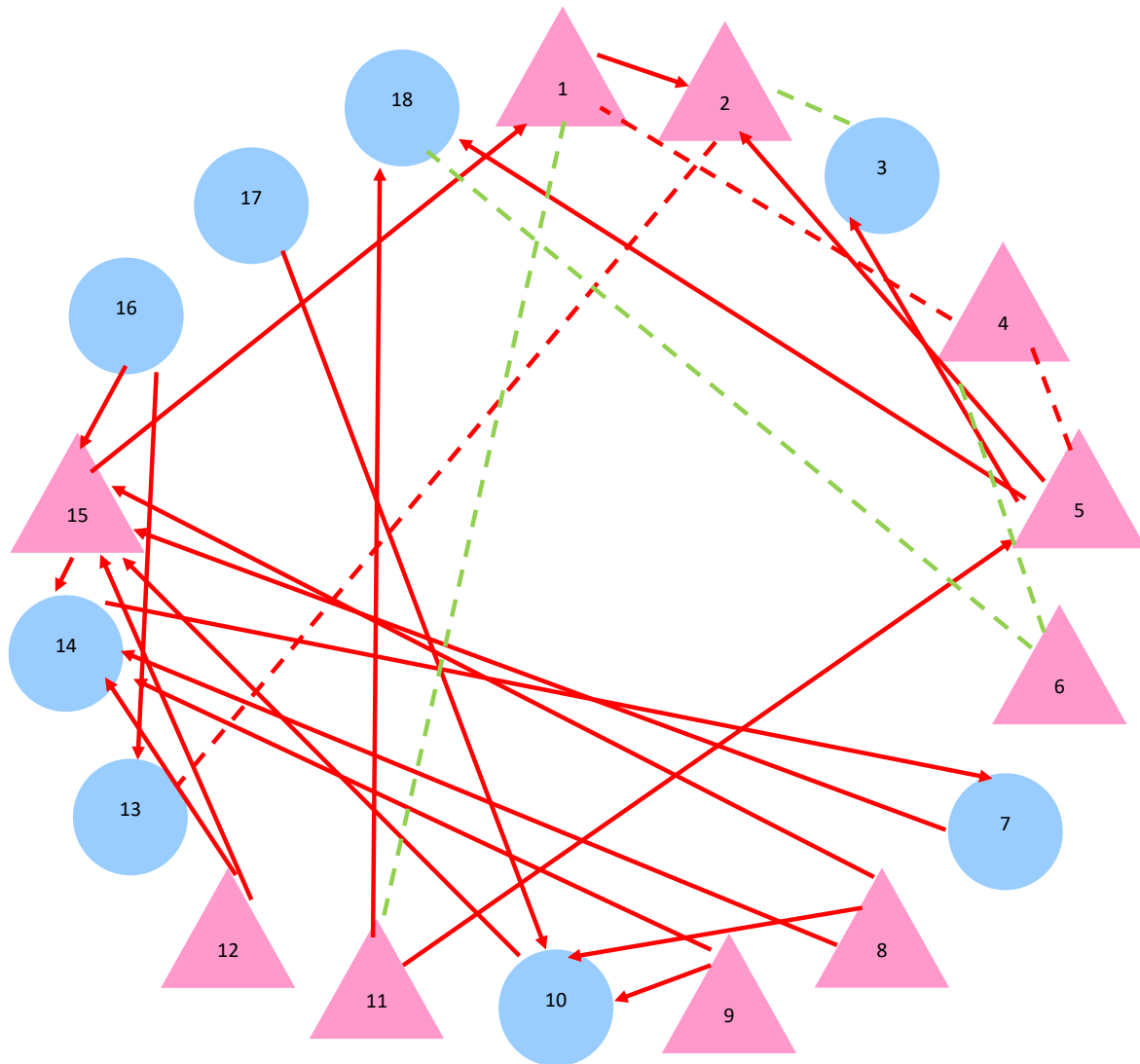
Ahora bien, la obtención de los datos arrojados por la investigación de campo se muestra en los sociogramas y matrices sociométricas siguientes:

Sociograma 1. ¿Con cuál(es) compañero(s) platicas más?



Descripción: El sociograma 1 muestra que los estudiantes con los que platican más son el número 1, 6 y 16, al contar con 6 y 7 elecciones de aceptación, además existen 21 elecciones recíprocas entre los estudiantes 1 y 5, 1 y 6, 1 y 16, 2 y 3, 2 y 6, 3 y 6, 4 y 6, 4 y 11, 5 y 13, 5 y 16, 6 y 11, 6 y 13, 7 y 8, 7 y 12, 7 y 9, 8 y 9, 8 y 12, 9 y 12, 12 y 17, 13 y 16 y 17 y 18, también se encontró que los estudiantes 10 y 14 no tuvieron elecciones, así mismo los estudiantes 14 y 15 optaron por no elegir a ningún compañero. Para finalizar los estudiantes que restan cuentan entre 3 y 5 aceptaciones.

Sociograma 2. ¿Con cuál(es) compañero(s) NO platicas?



Descripción: El sociograma 2 muestra que los estudiantes con los cuales NO platican son el número 5, al contar con 5 elecciones de rechazo, además existen 3 elecciones de rechazo recíprocas 1 y 4, 4 y 5, 2 y 13, así mismo el estudiante número 3, 6 y 11 ha caído en una contradicción al elegir, también se encontró que los estudiantes 9, 11, 12, 16 y 17, no recibieron elecciones de rechazo. Para finalizar los estudiantes que restan cuentan entre 1 y 2 rechazos.

Matriz sociométrica 1: Compañero(s) con los que platican más y con los que no platican.

La matriz sociométrica que se muestra a continuación tiene 64 aceptaciones, 27 rechazos y 4 contradicciones.

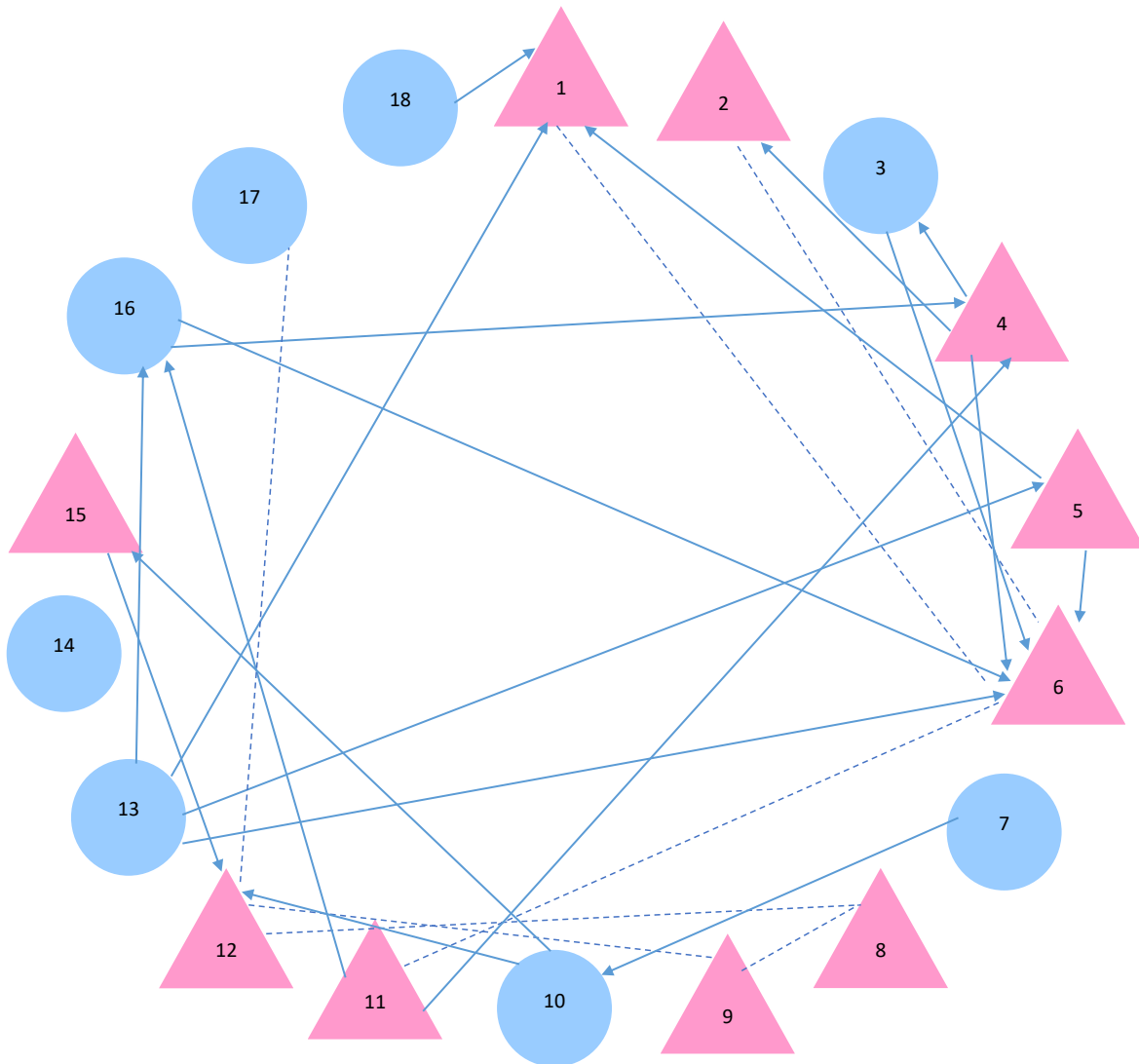
Elegidos

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1		Red		Red	Blue	Blue										Blue		
2			Blue			Blue		Red			Blue		Red					
3	Blue	Green				Blue							Blue			Blue		Blue
4	Red		Blue		Red						Blue					Blue		
5	Blue	Red	Red	Red									Blue			Blue		Red
6	Blue	Blue	Blue	Green	Blue						Blue		Blue			Blue		Green
7								Blue	Blue			Blue			Red			
8							Blue		Blue	Red				Red	Red		Blue	
9							Blue	Blue		Red		Blue		Red			Blue	
10							Blue								Red			
11	Green			Blue	Red	Blue										Blue		Red
12							Blue	Blue	Blue					Red	Red		Blue	
13	Blue	Red	Blue		Blue	Blue									Blue	Blue		
14								Red										
15	Red																	
16	Blue	Blue		Blue	Blue	Blue					Blue		Blue		Red			
17										Red		Blue						Blue
18			Blue			Red											Blue	
Total	6	3	5	3	4	6	4	3	3	0	4	4	4	0	1	7	4	3
Total	2	3	1	2	2	1	1	1	0	3	0	0	1	3	5	0	0	2
Total	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1

Con base en lo anterior en la siguiente matriz sociométrica se presenta de manera concentrada la información del sociograma 1 y 2.

Análisis: Ahora bien, se puede decir que los alumnos poseen habilidades de conversación lo que permite que inicien y finalicen conversaciones entre ellos, puesto que como muestra la matriz sociométrica hay varias elecciones de aceptación.

Sociograma 3. ¿A qué compañero(s) te gusta escuchar más cuando participa?



Descripción: El sociograma 3 muestra que los estudiantes a los cuales al grupo les gusta escuchar son al número 6 y 12, al contar con 8 y 5 elecciones de aceptación, además existen 7 elecciones recíprocas entre los estudiantes 1 y 6, 2 y 6, 6 y 11, 8 y 9, 8 y 12, 9 y 12, 12 y 17, también se encontró que los estudiantes 14, 15 y 18 no tuvieron elecciones, así mismo el estudiante 14 optó por no elegir a ningún compañero. Para finalizar los estudiantes que restan cuentan entre 1 y 2 aceptaciones.

Matriz sociométrica 2: Compañero(s) a los que les gusta escuchar cuando participan y a los que no les gusta escuchar cuando participan.

La matriz sociométrica que se muestra a continuación tiene 34 aceptaciones, 13 rechazos y 1 contradicción.

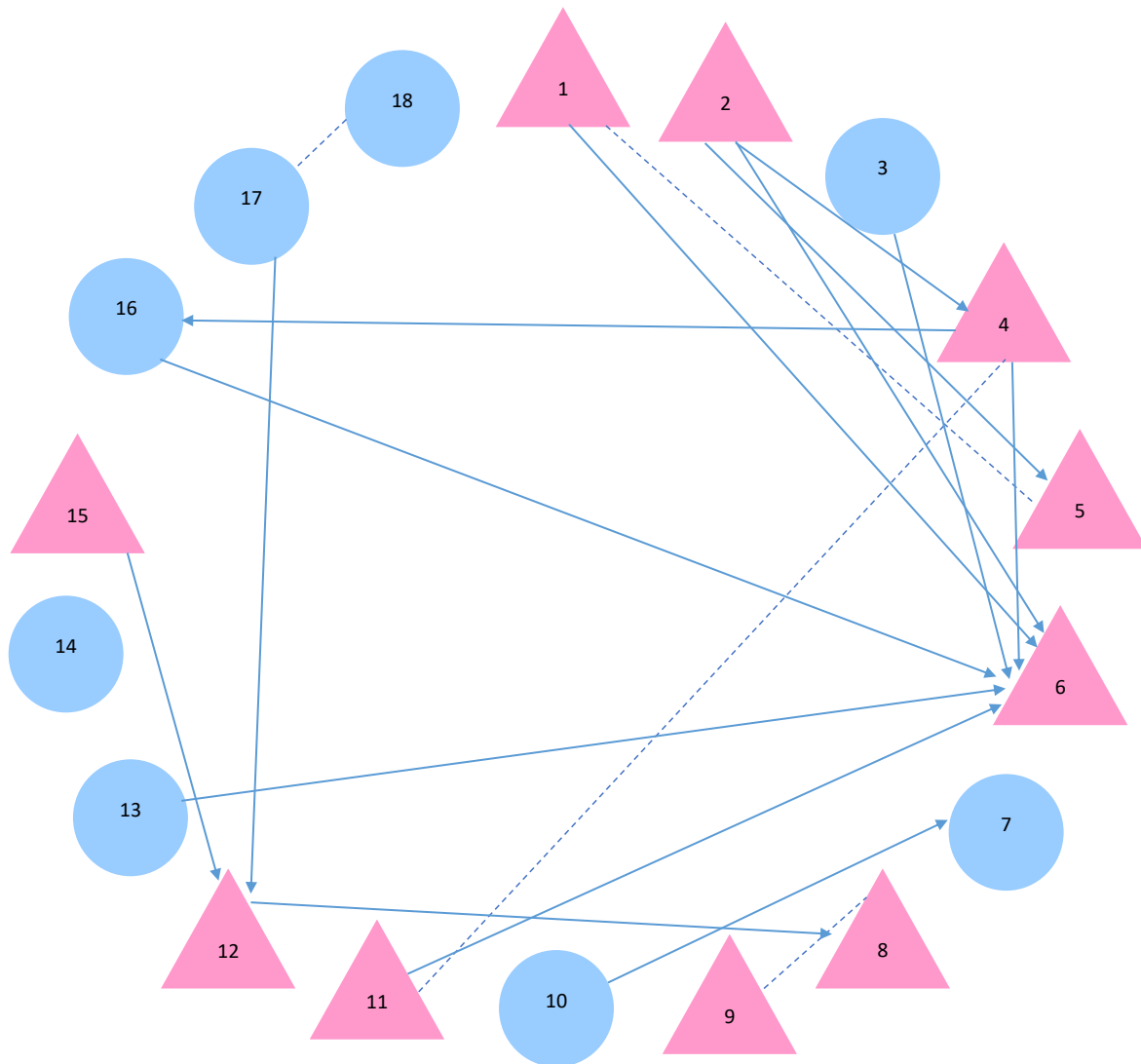
Elegidos

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1						Blue												Red
2						Blue												
3						Blue												
4		Blue	Green			Blue												
5	Blue		Red	Red		Blue												
6	Blue	Blue									Blue							Red
7										Blue				Red				
8									Blue			Blue		Red				
9								Blue				Blue						
10												Blue		Red	Blue			
11			Red	Blue	Red	Blue										Blue		
12								Blue	Blue					Red			Blue	
13	Blue	Red			Blue	Blue										Blue		
14												Blue						
15														Red				
16			Red	Blue		Blue												
17										Red		Blue						
18	Blue					Red												
Total	4	2	0	2	1	8	0	2	2	1	1	5	0	0	1	2	1	2
Total	0	1	3	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	5	0	0	0	0
Total	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Con base en lo anterior en la siguiente matriz sociométrica se presenta de manera concentrada la información del sociograma 3 y 4.

Análisis: Se ha observado que los alumnos poseen habilidades de escucha lo que permite que puedan entablar conversaciones más significativas entre ellos, puesto que como muestra la matriz sociométrica hay 34 elecciones de aceptación.

Sociograma 5. ¿Si tuvieras un conflicto a que compañero(s) le pedirías ayuda?



Descripción: El sociograma 5 muestra que el estudiante al cual el grupo le pediría ayuda si tuviera un conflicto es a el número 6 al contar con 7 elecciones de aceptación, además existen 3 elecciones recíprocas entre los estudiantes 1 y 5, 4 y 11 y 9 y 8, también se encontró que los estudiantes 2, 3, 9, 10, 13, 14 y 15 no tuvieron elecciones de aceptación, así mismo los estudiantes 6, 7 y 14 optaron por no elegir a ningún compañero. Para finalizar los estudiantes que restan cuentan con 1 o 2 aceptaciones.

Matriz sociométrica 3: Compañero(s) al que le pedirían ayuda y al que no si tuvieran un conflicto y compañero(s)al que no le pedirían ayuda.

La matriz sociométrica que se muestra a continuación tiene 22 aceptaciones, 21 rechazos y 0 contradicciones.

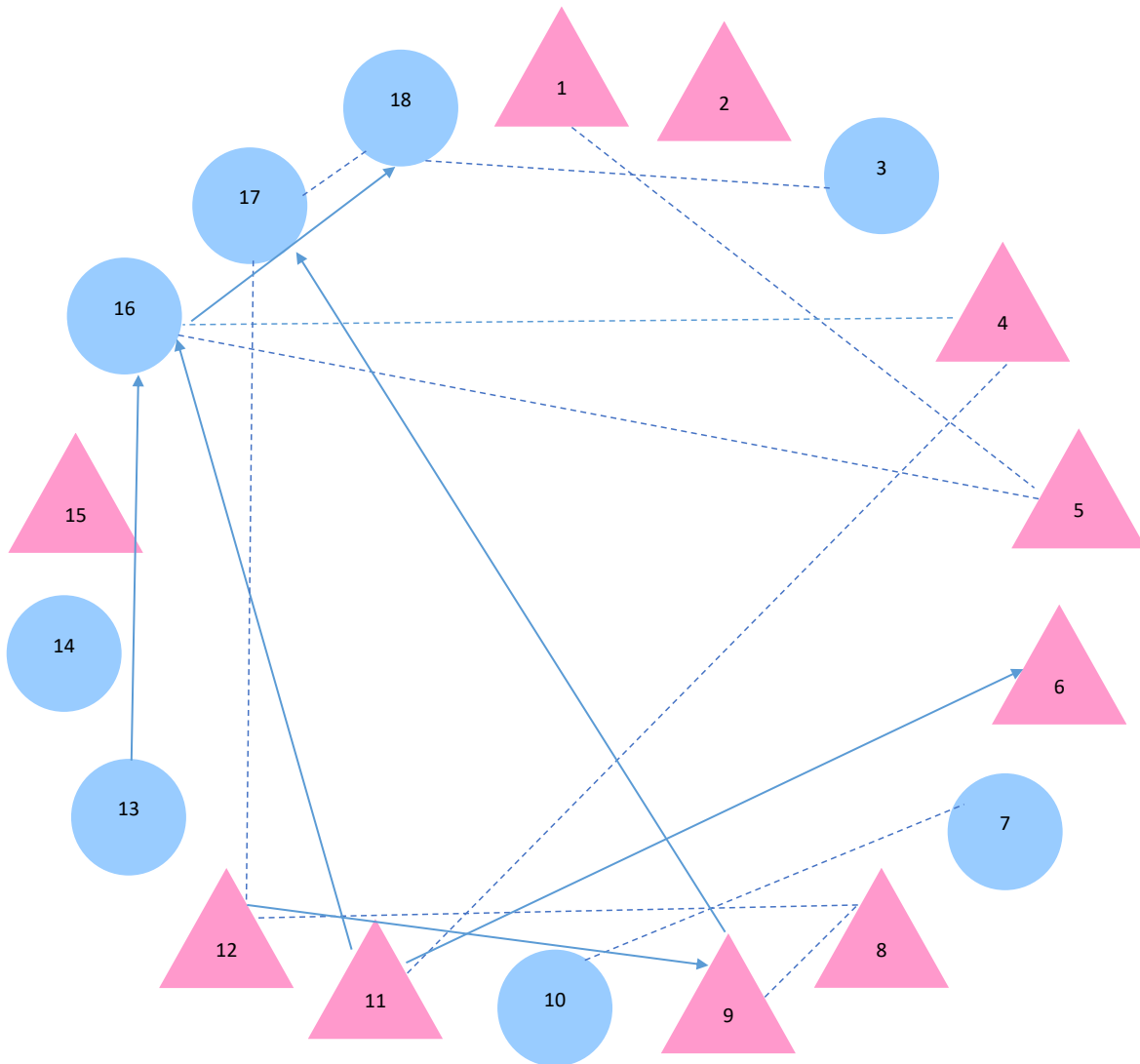
Elegidos

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1			Red		Blue	Blue												
2				Blue	Blue	Blue												Red
3		Red				Blue												
4	Red		Red		Red	Blue					Blue					Blue		
5	Blue		Red								Red							
6																		
7																		
8									Blue						Red			
9								Blue						Red				
10							Blue										Red	
11				Blue	Red	Blue							Red					Red
12								Blue						Red				
13			Red			Blue					Red							
14																		
15												Blue		Red				
16			Red			Blue												
17										Red		Blue						Blue
18		Red															Blue	
Total	1	0	0	2	2	7	1	2	1	0	1	2	0	0	0	1	1	1
Total	1	2	5	0	2	0	0	0	0	1	2	0	1	3	1	0	1	2
Total	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Con base en lo anterior en la siguiente matriz sociométrica se presenta de manera concentrada la información del sociograma 5 y 6.

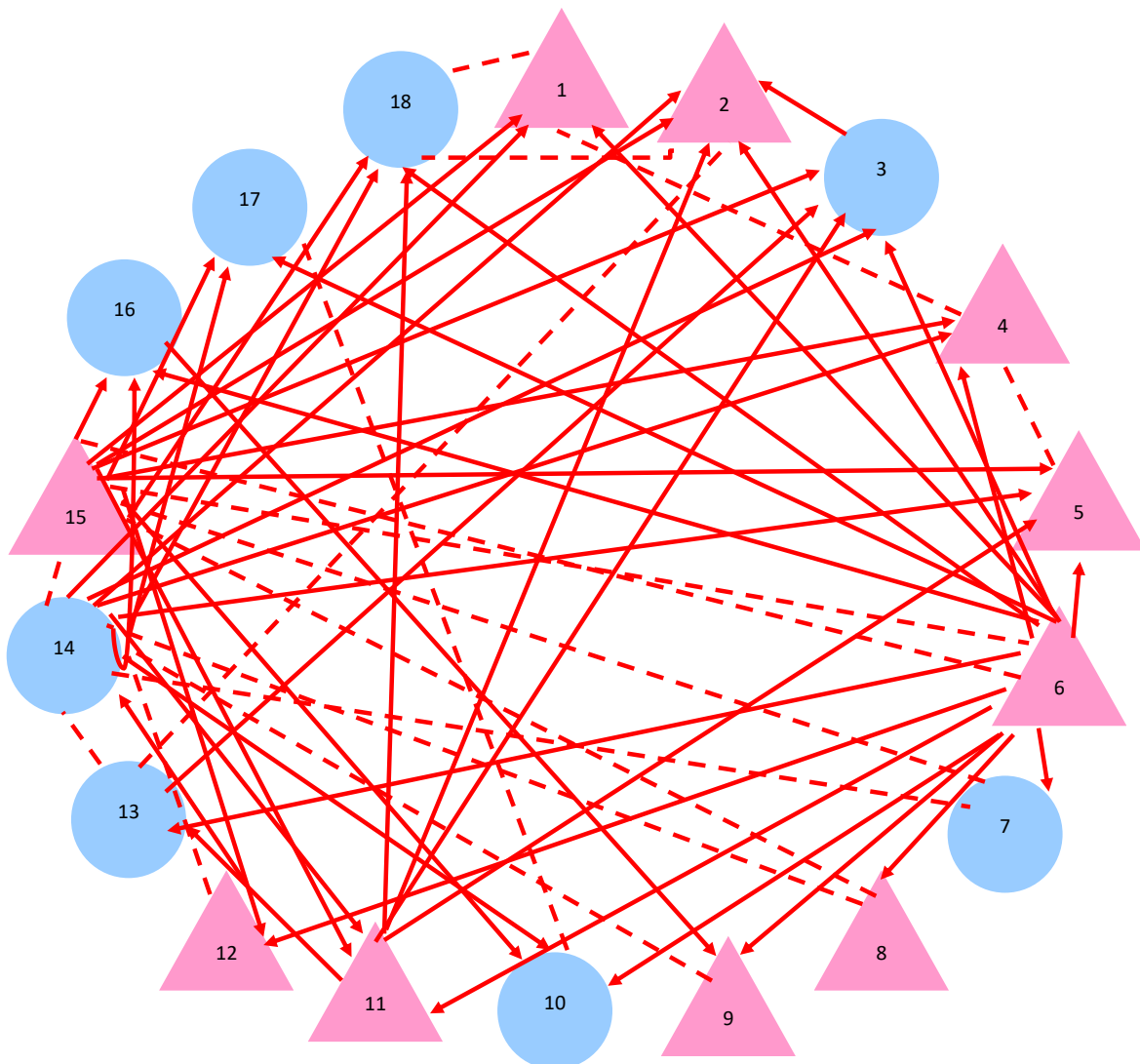
Análisis: se ha observado que a los alumnos les falta reforzar sus habilidades para pedir ayuda ante una situación personal o académica y muchos alumnos al enfrentar una problemática pueden llegar a sentirse aislados e incomprendidos, considerando que transitan por la adolescencia es más fácil que necesiten ayuda para enfrentar las dificultades que se presenten en su vida personal o escolar, y al reforzar estas habilidades habrá una mejora en sus relaciones interpersonales ya que existirá más confianza y de esta manera habrá una cohesión grupal y por ende se verá reflejado en un rendimiento académico alto. Porque como muestra la matriz sociométrica hay una cantidad de elecciones de rechazo.

Sociograma 7: ¿Dentro del salón quién es tu amigo?



Descripción: El sociograma 7 muestra que el estudiante que tiene un mayor número de mejores amigos dentro del salón de clases es el número 16, al contar con 4 elecciones de aceptación, además existen 10 elecciones recíprocas entre los estudiantes 1 y 5, 3 y 18, 4 y 16, 4 y 11, 5 y 16, 7 y 10, 8 y 9, 8 y 12, 12 y 17 y 17 y 18, también se observó que los estudiantes 2, 13, 14 y 15 no tuvieron elecciones, así mismo los estudiantes 2, 6, 14 y 15 escribieron que nadie del salón era su mejor amigo. Para finalizar los estudiantes que restan cuentan con 1 a 3 aceptaciones.

Sociograma 8: ¿Dentro del salón de clases quien NO es tu amigo?



Descripción: El sociograma 8 muestra que los estudiantes que no son mejor amigo de alguien del grupo son los estudiantes número 2, 14, 18, al contar con 8, 7 y 6 elecciones de rechazo, además existen 16 elecciones recíprocas de rechazo entre los estudiantes 1 y 18, 1 y 4, 2 y 13, 2 y 18, 4 y 5, 6 y 14, 6 y 15, 7 y 14, 7 y 15, 8 y 14, 8 y 15, 9 y 14, 10 y 17, 12 y 14, 13 y 14 y 14 y 15. Para finalizar los estudiantes que restan cuentan de 3 a 5 rechazos.

Matriz sociométrica 4: Quién es su mejor amigo y quién no es su amigo.

La matriz sociométrica que se muestra a continuación tiene 26 aceptaciones, 80 rechazos y 0 contradicciones

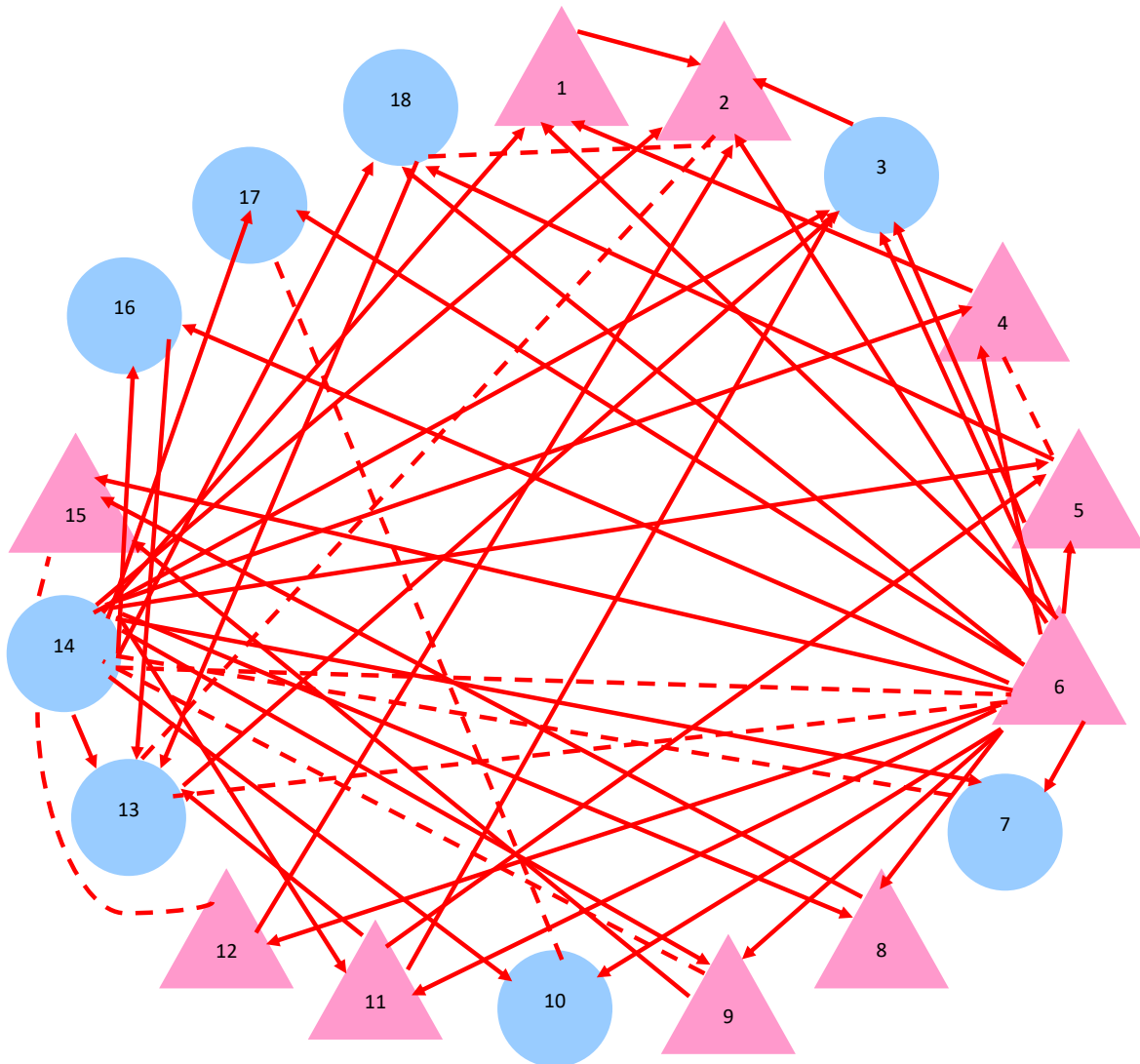
Elegidos

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			
18																			
Total	1	0	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	0	0	0	4	3	3	3
Total	5	7	5	5	5	3	3	3	4	4	3	3	5	8	5	3	3	3	6
Total	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Con base en lo anterior en la siguiente matriz sociométrica se presenta de manera concentrada la información del sociograma 7 y 8.

Análisis: Se ha observado que a los alumnos les falta reforzar habilidades emocionales, inicialmente porque se les dificulta establecer relaciones con sus compañeros, lo cual en muchos casos puede traer consigo aislamiento y una nula sensación de pertenecía, por ello es prioridad fortalecer las competencias emocionales dentro del grupo para que consoliden sus relaciones grupales y de esta manera haya un mejor ambiente de aprendizaje y genere un alto rendimiento académico. Así mismo, esta situación se ve plasmada en la matriz sociométrica ya que hay 80 elecciones de rechazo.

Sociograma 10: ¿Cuándo estás mal emocionalmente a que compañero(s) NO recurrirías para contarle lo que te sucede?



Descripción: El sociograma 10 muestra que a los estudiantes a los que no recurrirían si están mal emocionalmente son a los estudiantes número 2, 3, 13, 14 y 18, al contar con 5 a 6 elecciones de rechazo, además existen 10 elecciones recíprocas entre los estudiantes 2 y 18, 2 y 13, 4 y 5, 6 y 14, 6 y 13, 7 y 14, 9 y 14, 10 y 17, 12 y 14, 14 y 15. Para finalizar los estudiantes que restan cuentan entre 2 y 4 rechazos.

Matriz sociométrica 5: Compañero(s) al que recurren y al que no recurren cuando están mal emocionalmente para contarle lo que les sucede

La matriz sociométrica que se muestra a continuación tiene 17 aceptaciones, 63 rechazos y 0 contradicciones.

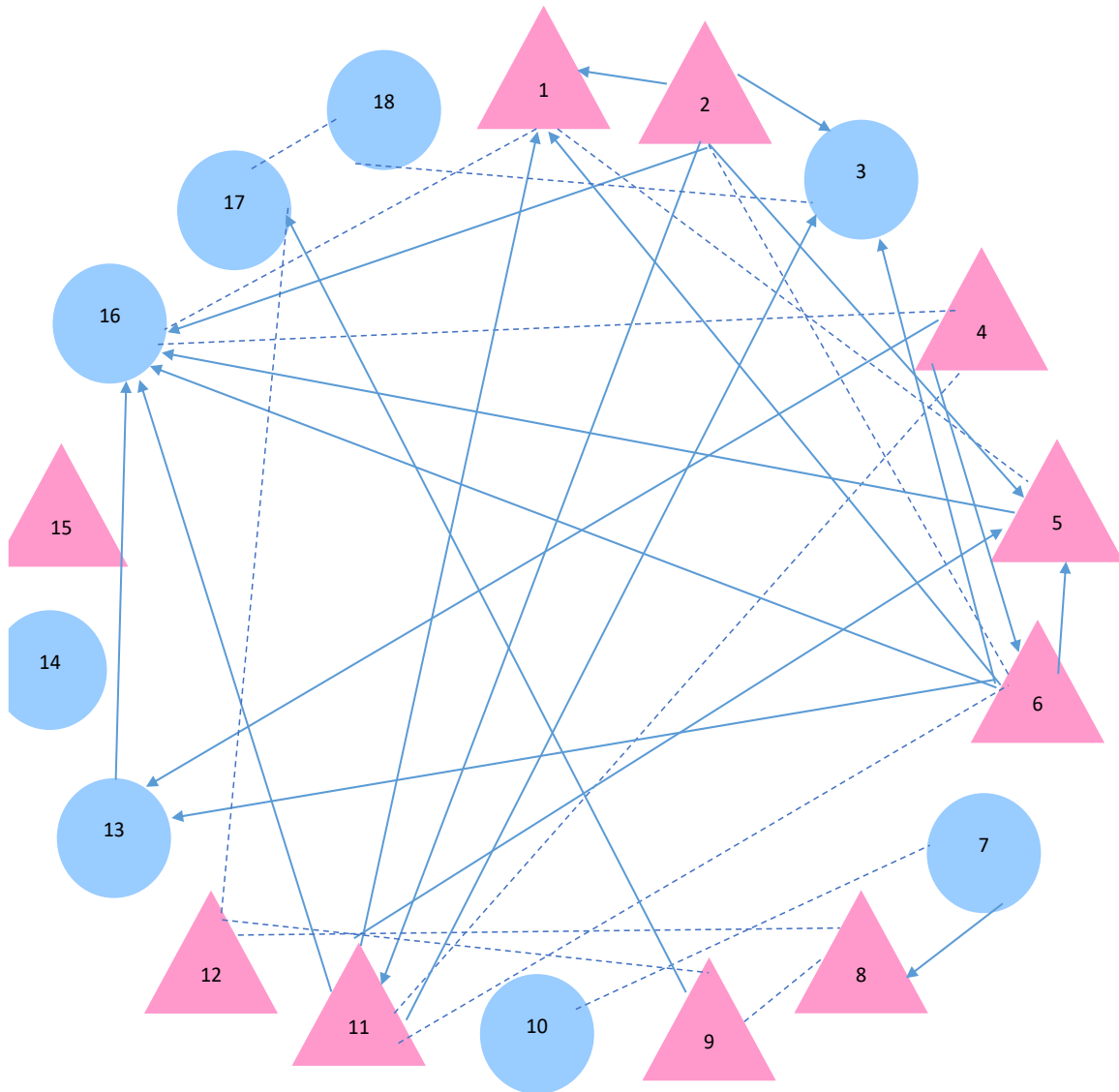
Elegidos

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1		Red			Blue													
2													Red					Red
3		Red				Blue												
4	Red				Red	Blue					Blue		Blue			Blue		
5	Blue		Red	Red														Red
6	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
7														Red				
8									Blue			Blue			Red			
9								Blue						Red	Red			
10															Blue		Red	
11			Red		Red	Blue							Red					Red
12		Red						Blue						Red				
13		Red	Red				Red									Blue		
14	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
15														Red				
16	Blue			Blue									Red					
17										Red		Blue						
18													Red					
Total	2	0	0	1	1	3	0	2	1	0	1	2	1	0	1	2	0	0
Total	3	6	5	3	4	2	3	2	2	3	2	2	6	6	4	2	3	5
Total	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Con base en lo anterior en la siguiente matriz sociométrica se presenta de manera concentrada la información del sociograma 9 y 10.

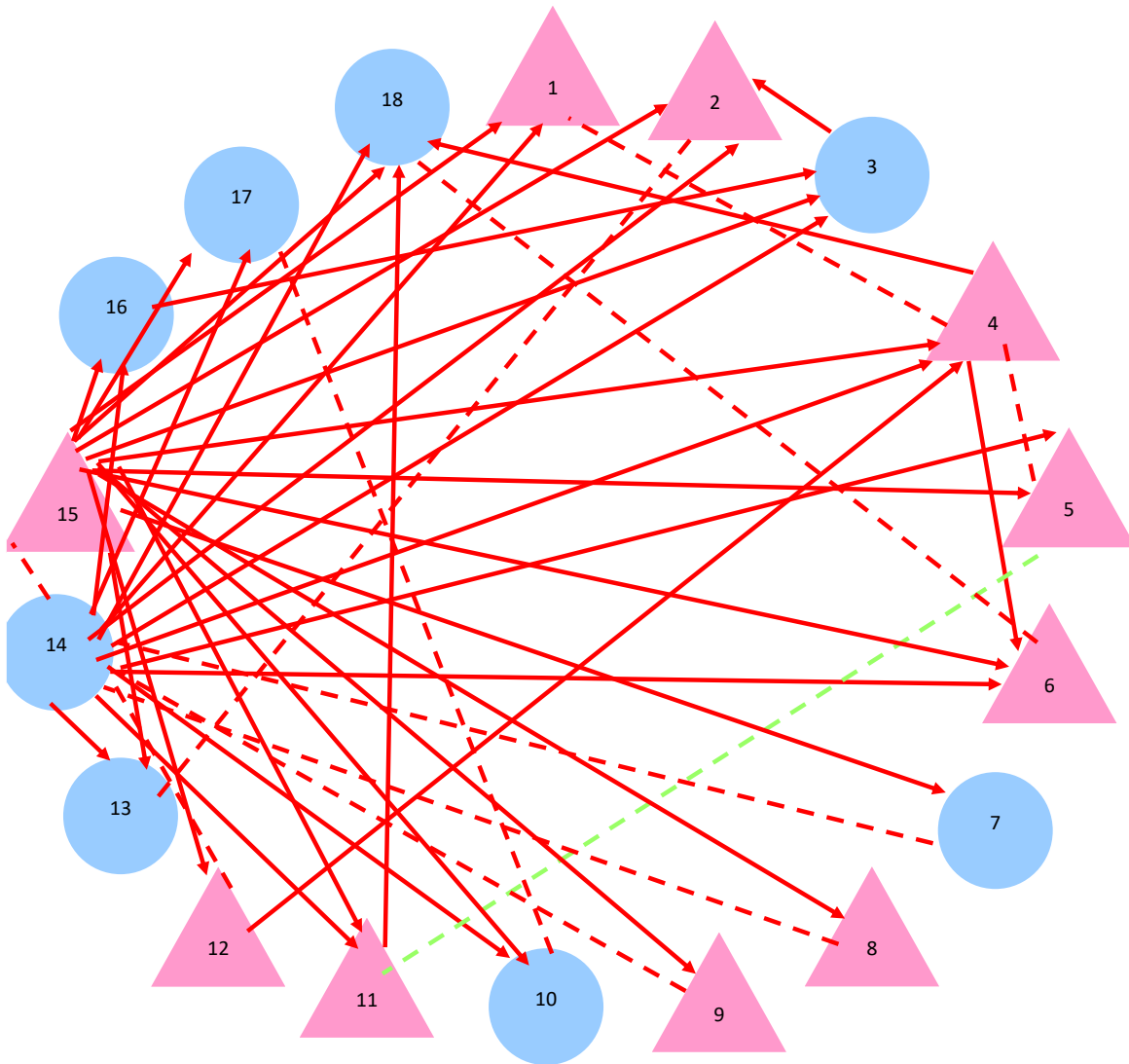
Análisis: A los alumnos les falta reforzar habilidades emocionales, ya que no reconocen y comparten sus emociones con los otros, lo cual dificulta las relaciones dentro del aula ya que no hay una regulación o reconocimiento de las mismas, esto sin duda afecta el ambiente de aprendizaje y en consecuencia el rendimiento académico es bajo. Si obtienen competencias emocionales construirían relaciones adecuadas, generando en el adolescente más consciencia de lo que siente para expresarlo y esto le permitan evitar o resolver conflictos que se presenten con sus compañeros, creando un clima de aprendizaje propicio para el aprendizaje. Esta situación se ve plasmada en la matriz sociométrica con 63 elecciones de rechazo.

Sociograma 11: ¿Con cuál compañero(s) te llevas mejor?



Descripción: El sociograma 11 muestra que los estudiantes con quien se llevan mejor los alumnos son el número 1, 3 y 16 al contar con 7, 5 y 4 elecciones de aceptación, además existen 13 elecciones recíprocas entre los estudiantes 1 y 5, 1 y 16, 2 y 6, 3 y 18, 4 y 11, 4 y 16, 6 y 11, 7 y 10, 8 y 9, 8 y 12, 9 y 12, 12 y 17, 17 y 18, también se observó que los estudiantes 14 y 15 no tuvieron elecciones, así mismo los estudiantes 14 y 15 escribieron que no se llevaban bien con ningún compañero. Para finalizar los estudiantes que restan cuentan con 1 a 3 aceptaciones.

Sociograma 12: ¿Con cuál compañero(s) NO te llevas bien?



Descripción: El sociograma 12 muestra que el estudiante con el cual algunos alumnos no se llevan bien son los estudiantes 4 y 14, al contar con 5 y 6 elecciones de rechazo, además existen 10 elecciones recíprocas entre los estudiantes 1 y 4, 2 y 13, 4 y 5, 6 y 18, 7 y 14, 8 y 14, 9 y 14, 10 y 17, 12 y 14, 14 y 15. Así mismo el estudiante 11 tuvo una contradicción. Para finalizar los estudiantes que restan cuentan entre 2 y 4 rechazos.

Matriz sociométrica 6: Compañero(s) con el que se llevan bien y con el que no se llevan bien

La matriz sociométrica que se muestra a continuación tiene 43 aceptaciones, 54 rechazos y 1 contradicción.

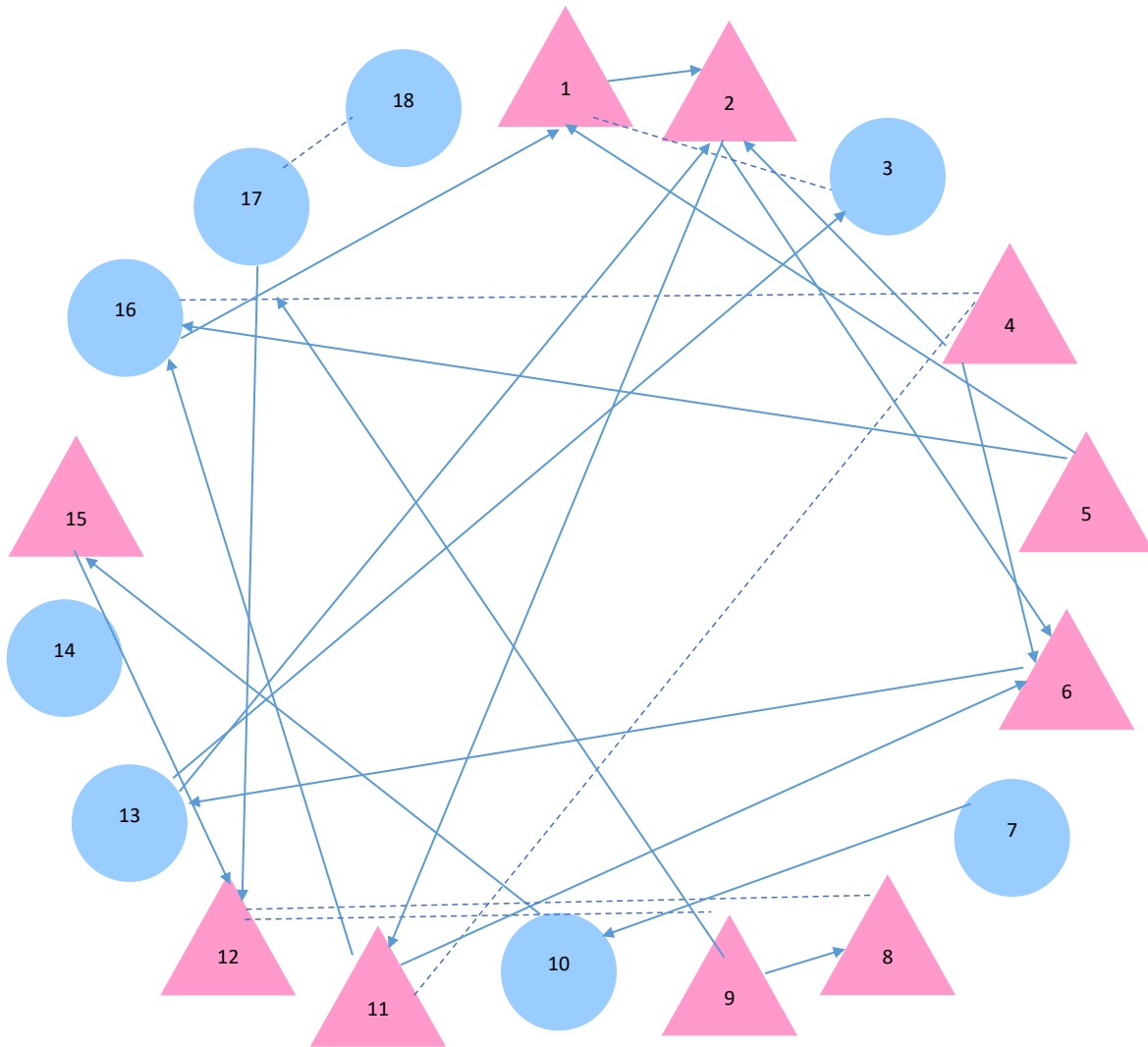
Elegidos

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1				Red	Blue											Blue		
2	Blue		Blue		Blue	Blue					Blue		Red			Blue		
3		Red																Blue
4	Red				Red	Blue					Blue		Blue			Blue		Red
5	Blue			Red							Red					Blue		
6	Blue	Blue	Blue	Red	Blue						Blue		Blue			Blue		Red
7								Blue		Blue				Red				
8									Blue			Blue		Red				
9								Blue				Blue		Red				
10							Blue											Red
11	Blue		Blue		Green	Blue										Blue		Red
12				Red				Blue	Blue					Red			Blue	
13		Red														Blue		
14	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
15	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
16	Blue		Red	Blue														
17										Red		Blue						Blue
18			Blue			Red											Blue	
Total	5	1	4	1	3	3	1	3	2	1	3	3	2	0	0	7	2	2
Red	3	4	3	6	3	3	2	2	2	3	3	2	3	5	1	2	3	4
Green	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Con base en lo anterior en la siguiente matriz sociométrica se presenta de manera concentrada la información del sociograma 11 y 12.

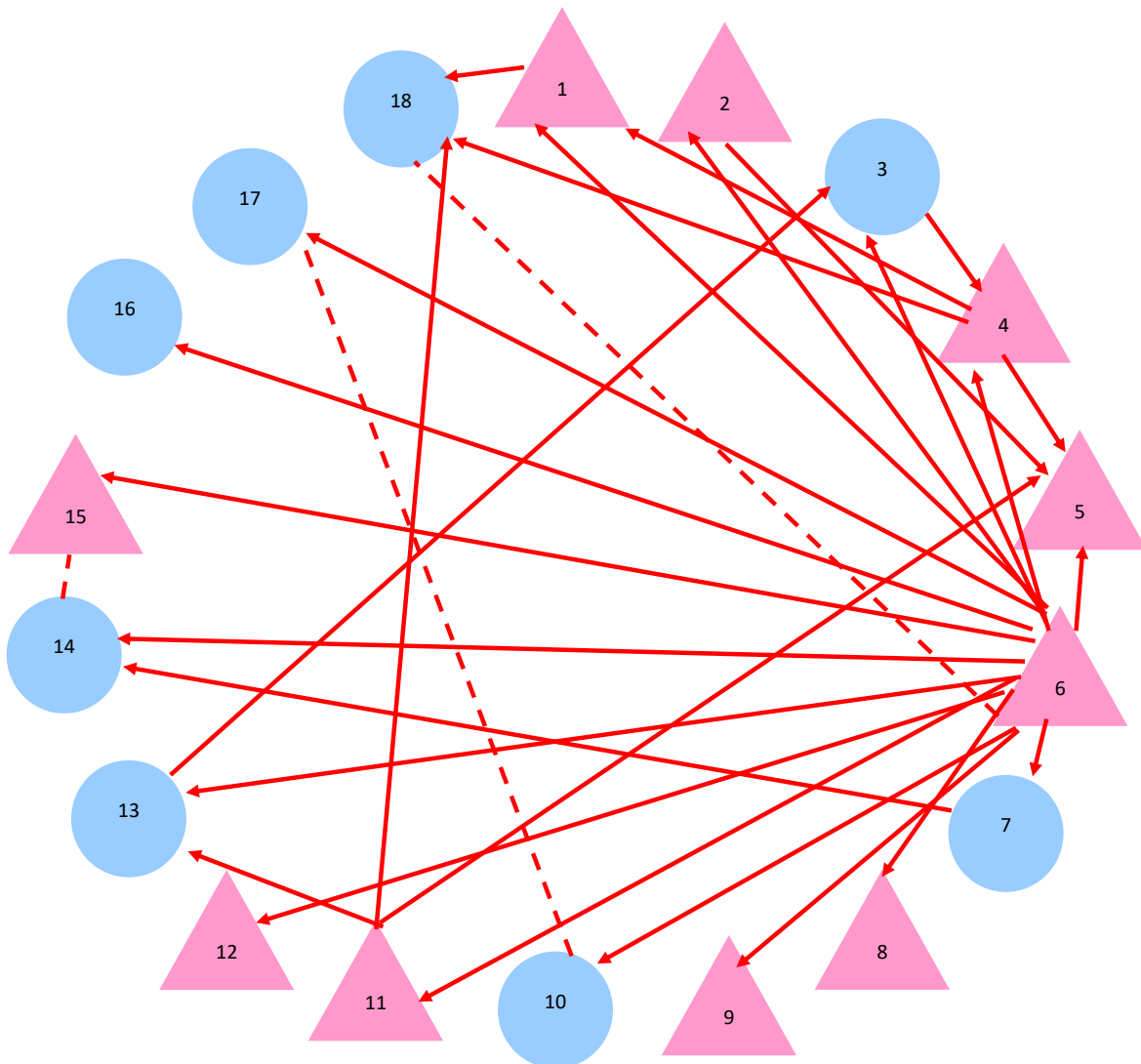
Análisis: Se ha observado que a los alumnos les falta reforzar la convivencia escolar, dado que les cuesta relacionarse los unos con los otros y esta circunstancia se ve reflejada en la matriz sociométrica con 54 rechazos y en el promedio de cada alumno, ya que al no llevarse bien entre sí el ambiente de aprendizaje no es óptimo, el cual impacta en su aprendizaje y desempeño, por ende se ve reflejado en un rendimiento medio bajo, por ello es prioridad que desarrollen competencias emocionales que les generen relaciones menos conflictivas y así la convivencia grupal mejore, lo cual se verá reflejado en su promedio.

Sociograma 13: ¿A qué compañero(s) defenderías si alguien se burla de él?



Descripción: El sociograma 13 muestra que los estudiantes a los cuales sus compañeros defenderían si alguien se burla de ellos son el 12 y 16, al contar con 4 relaciones de aceptación, además existen 5 elecciones recíprocas entre los estudiantes 1 y 3, 4 y 16, 4 y 11, 8 y 12, 9 y 12, también se observó que los estudiantes 5, 7, 14 y 15 no tuvieron elecciones, así mismo el estudiante 6 escribió que no defendería a nadie del salón. Para finalizar los estudiantes que restan cuentan con 1 a 3 aceptaciones.

Sociograma 14: ¿A qué compañero(s) NO defenderías si alguien se burla de él?



Descripción: El sociograma 14 muestra que los estudiantes a los cuales el grupo NO defendería si alguien se burla de él son los estudiantes número 5, 14 y 18 al contar con 3 y 4 elecciones de rechazo, además existen 2 elecciones recíprocas de rechazo entre 6 y 18 y 10 y 17, así mismo los estudiantes 5, 8, 9, 12, y 16 escribieron que defenderían a todos sus compañeros. Para finalizar los estudiantes que restan cuentan entre 1 y 2 rechazos

Matriz sociométrica 7: Compañero(s) al que defenderían si alguien se burla de él y al que no defenderían.

La matriz sociométrica que se muestra a continuación tiene 30 aceptaciones, 30 rechazos y 0 contradicciones.

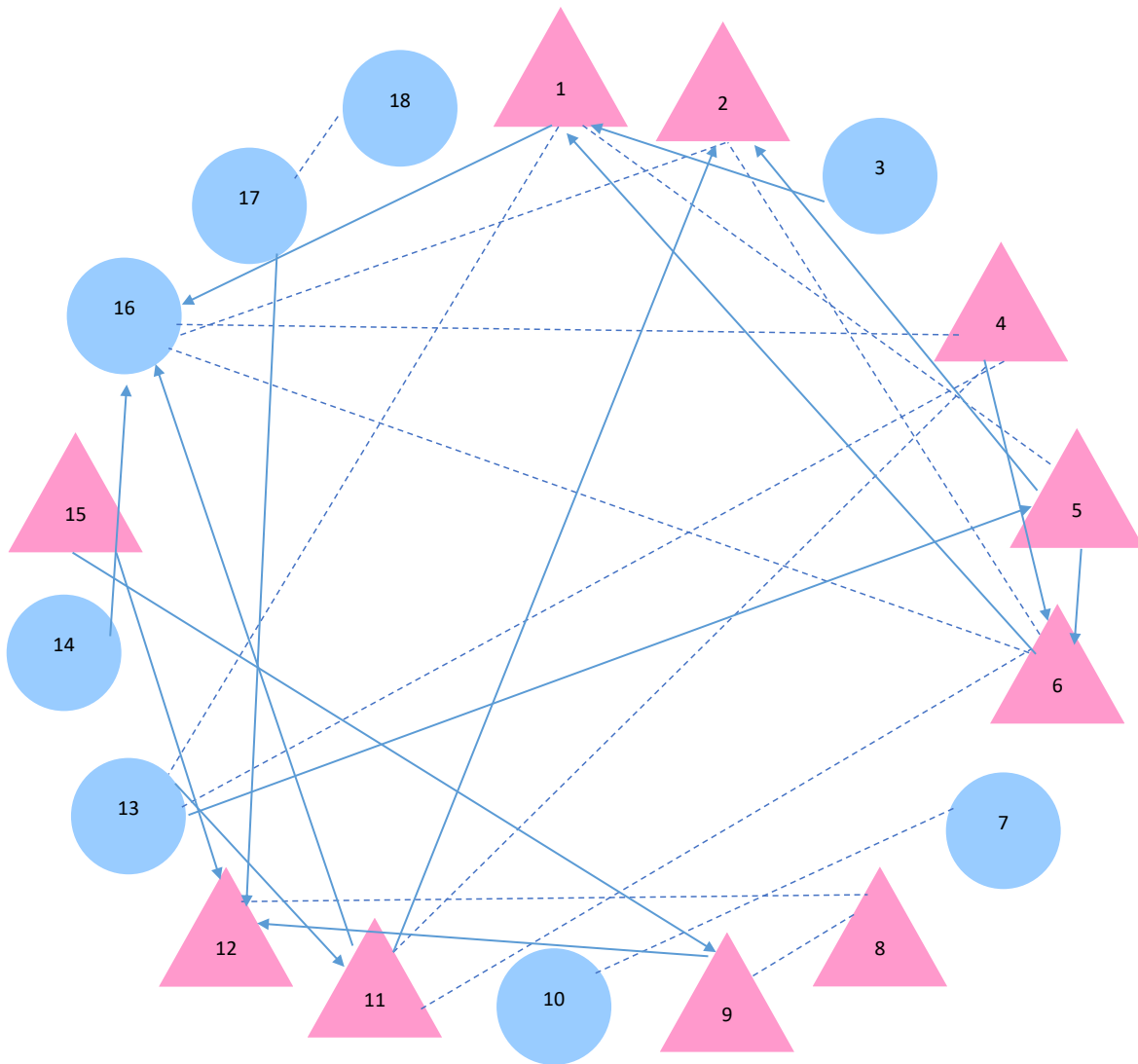
Elegidos

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1		Blue	Blue															Red
2			Red								Blue					Blue		
3	Blue			Red														
4	Red	Blue			Red	Blue					Blue					Blue		Red
5	Blue																	
6	Red	Red	Red	Red	Red		Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
7										Blue				Red				
8												Blue						
9								Blue				Blue					Blue	
10															Blue		Red	
11				Blue		Blue										Blue		Red
12								Blue	Blue									
13		Blue	Blue															
14			Red															
15												Blue		Red				
16	Blue			Blue														
17										Red		Blue						Blue
18						Red											Blue	
Total	3	3	2	2	0	2	0	2	1	1	2	4	0	0	1	4	2	1
Total	2	1	3	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	2	4
Total	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Con base en lo anterior en la siguiente matriz sociométrica se presenta de manera concentrada la información del sociograma 13 y 14.

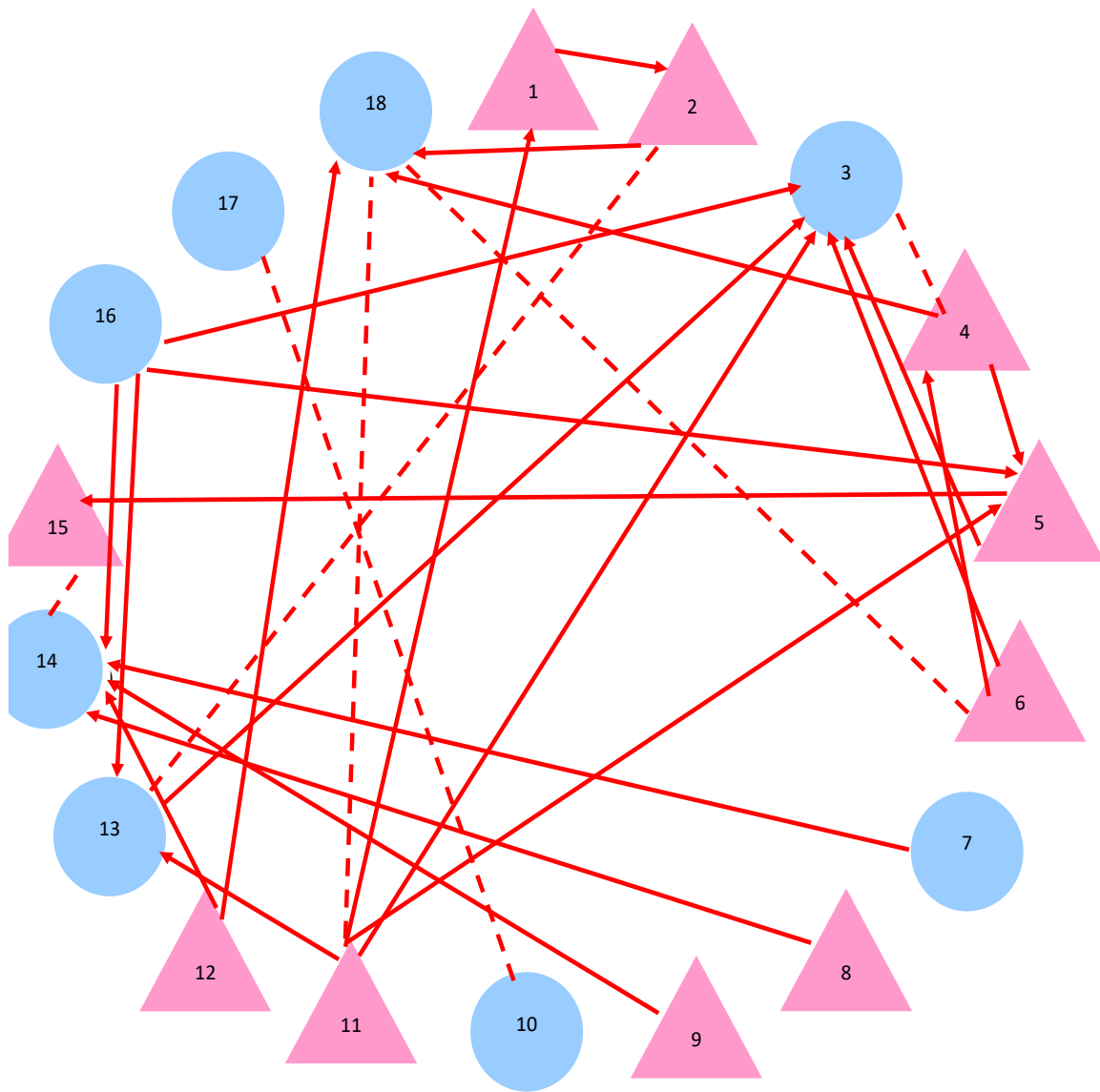
Análisis: Se ha observado que a los alumnos les falta reforzar el valor de la empatía en sus relaciones interpersonales y en el aula, puesto que hay un equilibrio entre las elecciones de rechazo y aceptación; sin empatía hay poco respeto por los demás y pocas habilidades para resolver conflictos entre los alumnos, por ello cuando hay participaciones no se respetan las opiniones de otros y hay conflictos dentro del grupo, lo cual se ve reflejado en una nula participación por parte de los alumnos lo cual detona un rendimiento académico bajo y poco involucramiento del alumno durante su proceso de aprendizaje.

Sociograma 15: ¿Con cuál(es) compañero(s) te gusta trabajar en equipo?



Descripción: El sociograma 15 muestra que los estudiantes con los que les gusta trabajar en equipo a los alumnos son el número 2, 6 y 16, al contar con 4, 5 y 6 elecciones de aceptación, además existen 10 elecciones recíprocas entre los estudiantes 1 y 5, 1 y 13, 2 y 6, 2 y 16, 4 y 16, 4 y 11, 4 y 13, 6 y 11, 6 y 16, 7 y 10, 8 y 9, 8 y 12 y 17 y 18, también se observó que los estudiantes 3, 14 y 15 no tuvieron elecciones. Para finalizar los estudiantes que restan cuentan con 1 a 3 aceptaciones.

Sociograma 16: ¿Con cuál(es) compañero(s) NO te gusta trabajar en equipo?



Descripción: El sociograma 16 muestra que los estudiantes con los cuales a el grupo no les gusta trabajar en equipo son los estudiantes número 3, 13 ,14 y 18, al contar con 4, 5 y 6 elecciones de rechazo, además existen 7 elecciones recíprocas 2 y 13, 3 y 4, 6 y 18, 10 y 17, 11 y 18, 13 y 2, 14 y 15, también se encontró que los estudiantes 7, 8, 9, 10, 12 y 16 no recibieron elecciones. Para finalizar los estudiantes que restan cuentan entre 1 y 3 rechazos.

Matriz sociométrica 8: Compañero(s) con los que les gusta trabajar en equipo y con los que no les gusta trabajar en equipo.

La matriz sociométrica que se muestra a continuación tiene 40 aceptaciones, 33 rechazos y 0 contradicciones.

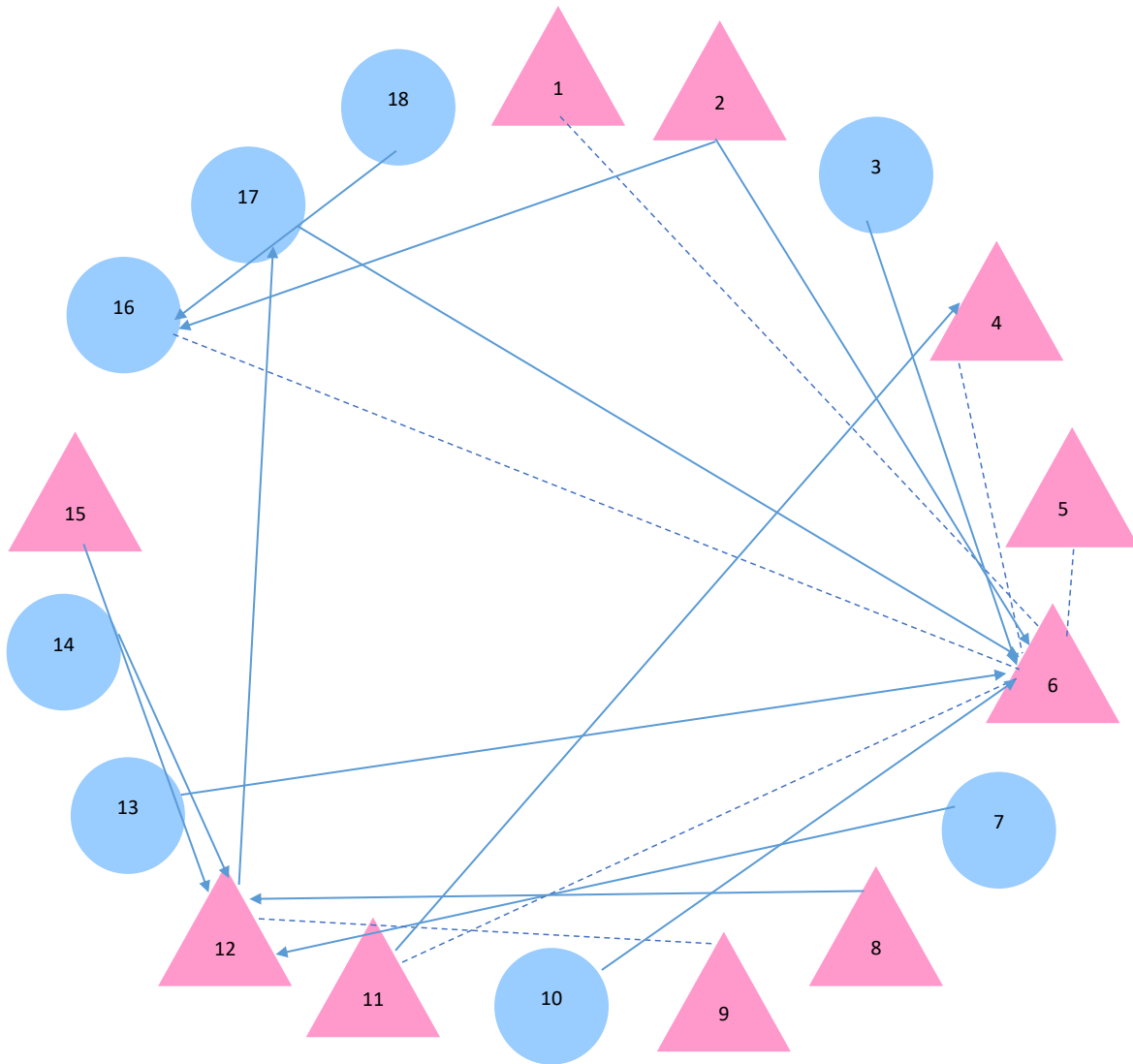
Elegidos

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1		Red			Blue								Blue			Blue		
2						Blue							Red			Blue		Red
3	Blue			Red														
4			Red		Red	Blue					Blue		Blue			Blue		Red
5	Blue	Blue	Red			Blue							Red					
6	Blue	Blue	Red	Red							Blue					Blue		Red
7										Blue								
8									Blue			Blue						
9								Blue				Blue						
10							Blue											Red
11	Red	Blue	Red	Blue	Red	Blue							Red			Blue		Red
12								Blue						Red			Blue	Red
13	Blue			Blue	Blue						Blue				Red			
14		Red	Red						Red							Blue		
15									Blue			Blue			Red			
16		Blue	Red	Blue	Red	Blue							Red	Red			Red	Blue
17																	Blue	
18						Red					Red							
Total	3	4	0	3	2	5	1	2	2	1	3	3	2	0	0	6	2	1
Total	1	2	6	2	3	1	0	0	1	0	1	0	4	6	1	0	2	5
Total	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Con base en lo anterior en la siguiente matriz sociométrica se presenta de manera concentrada la información del sociograma 15 y 16.

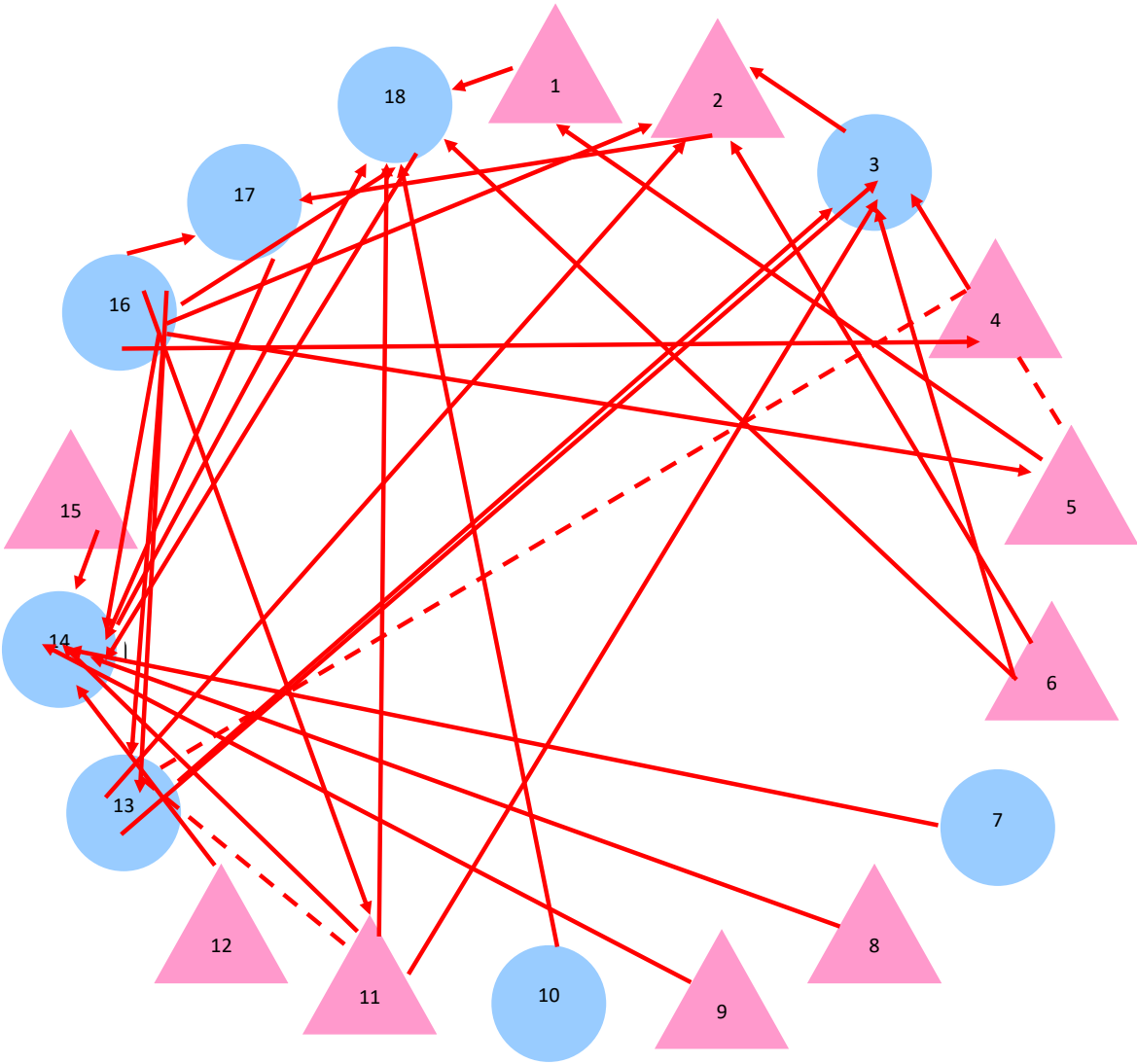
Análisis: Se ha observado que los alumnos poseen actitudes para trabajar en equipo, siempre y cuando lo hagan con compañeros con los que se llevan mejor o son sus amigos, por ello la matriz sociométrica muestra 40 aceptaciones. Sin embargo, es imprescindible trabajar competencias emocionales para que trabajen en equipo con cualquier integrante dentro del grupo, sin embargo, hay que potenciar las habilidades sociales debido a que hay un número importante de rechazos.

Sociograma 17: ¿Quién(es) de tu compañero(s) siempre proponen alternativas cuando van a realizar un convivio?



Descripción: El sociograma 17 muestra que los estudiantes que siempre proponen alternativas cuando se realiza un convivio son el número 6 y 12, al contar con 10 y 5 elecciones de aceptación, además existen 6 elecciones recíprocas entre los estudiantes 1 y 6, 4 y 6, 5 y 6, 6 y 11, 6 y 16, 9 y 12, también se observó que los estudiantes 2, 3, 7, 8, 10, 13, 14, 15 y 18 no tuvieron elecciones. Para finalizar los estudiantes que restan cuentan con 1 a 3 aceptaciones.

Sociograma 18: ¿Cuál(es) de tu compañero(s) No proponen alternativas cuando van a realizar un convivio?



Descripción: El sociograma 18 muestra que los estudiantes que no proponen alternativas para un convivio son el 14 y 18, al contar con 6 y 8 elecciones de rechazo, además existen 3 elecciones recíprocas entre 4 y 13, 4 y 5, 11 y 13, también se encontró que los estudiantes 1, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 16, y 17 no recibieron elecciones, así mismo los estudiantes 6, 7, 8, 9, 10, 15 y 16 no tuvieron elecciones de rechazo. Para finalizar los estudiantes que restan cuentan entre 2 a 4 rechazos.

Matriz sociométrica 9: Compañero(s) siempre propone alternativas cuando van a realizar un convivio y los que no proponen alternativas cuando van a realizar un convivio.

La matriz sociométrica que se muestra a continuación tiene 25 aceptaciones, 36 rechazos y 0 contradicciones.

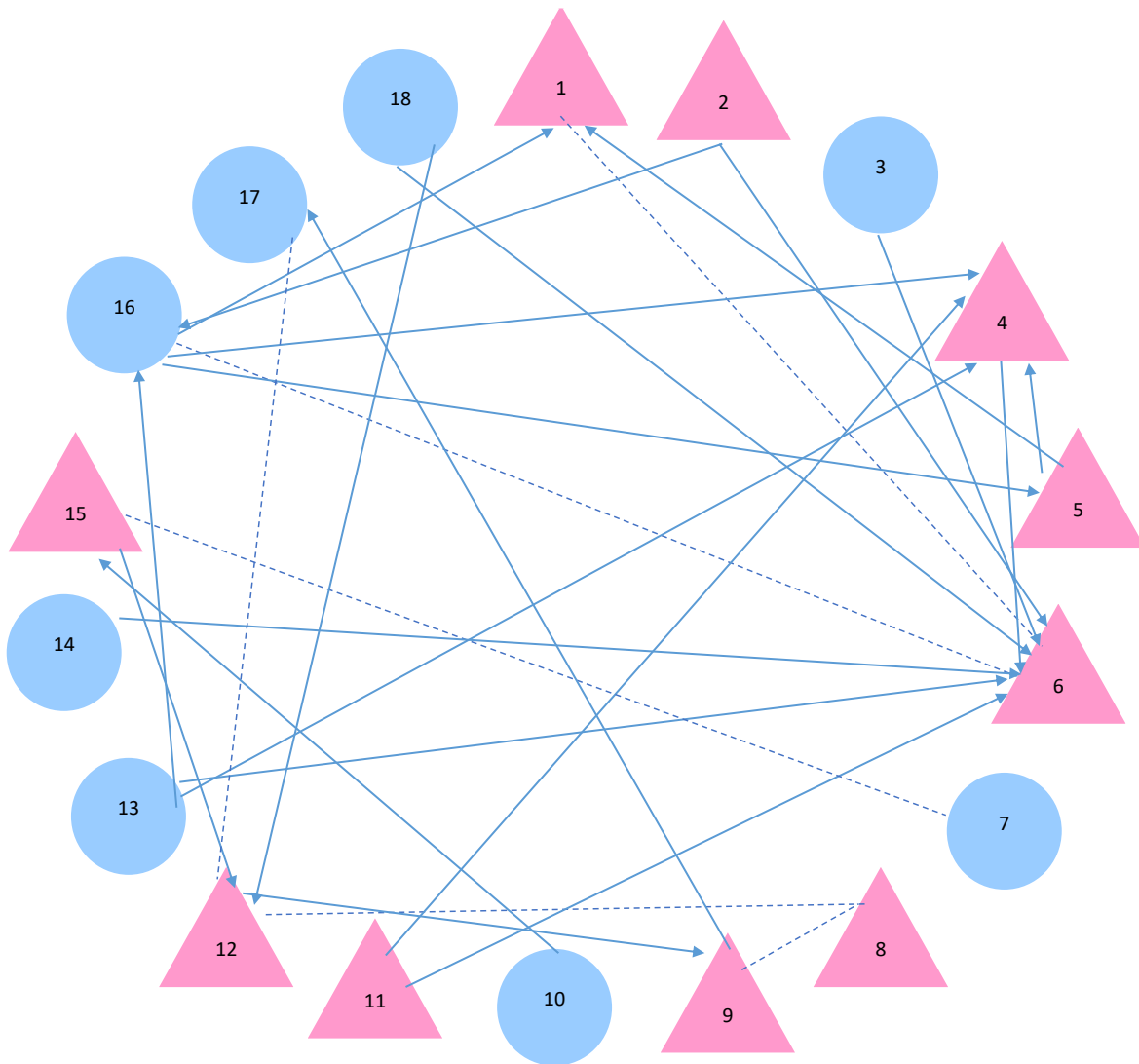
Elegidos

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1						Blue												Red
2						Blue										Blue	Red	
3		Red				Blue												
4			Red		Red	Blue							Red					
5	Red			Red		Blue							Red					
6	Blue	Red	Red	Blue	Blue						Blue					Blue		Red
7												Blue		Red				
8												Blue		Red				
9												Blue		Red				
10						Blue								Red				Red
11			Red	Blue		Blue							Red	Red				Red
12									Blue					Red			Blue	
13		Red	Red	Red		Blue					Red							
14												Blue						Red
15												Blue		Red				
16	Red			Red	Red	Blue					Red		Red				Red	Red
17						Blue								Red				
18														Red		Blue		
Total	1	0	0	2	1	10	0	0	1	0	1	5	0	0	0	3	1	0
Total	2	3	4	3	2	0	0	0	0	0	2	0	4	8	0	0	2	6
Total	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Con base en lo anterior en la siguiente matriz sociométrica se presenta de manera concentrada la información del sociograma 17 y 18.

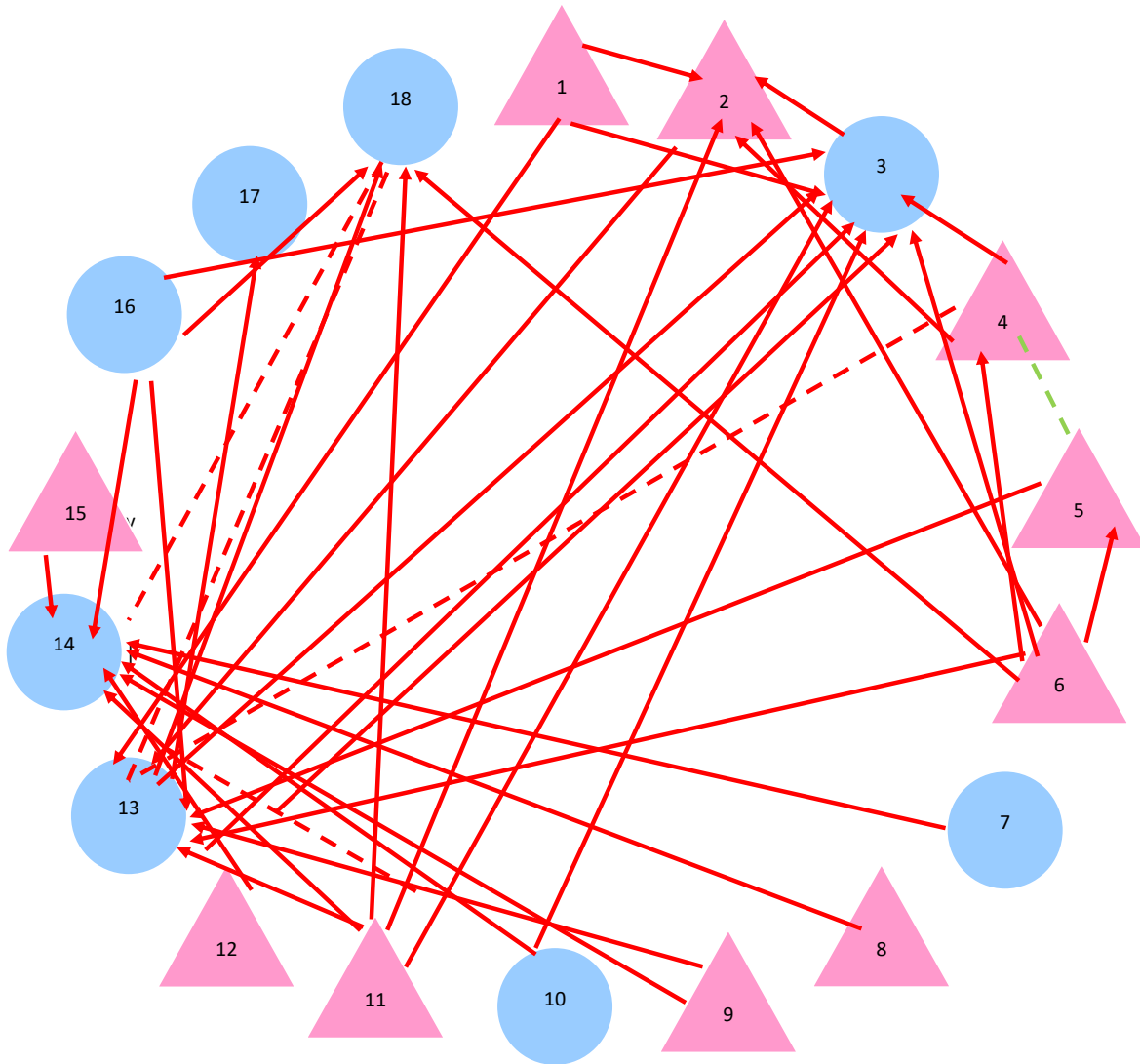
Análisis: Se ha observado que son pocos alumnos los que proponen alternativas para la convivencia, ya que la matriz muestra 36 rechazos, lo que indica que no hay una convivencia armónica en donde todos tengan la confianza de expresar sus opiniones. La convivencia es un factor importante para que el ambiente de aprendizaje propicie el proceso de enseñanza y aprendizaje y pueda darse el respeto y colaboración dentro de un grupo y generar motivación para asistir a clases y a eventos extracurriculares, lo cual puede potenciar el rendimiento académico de los estudiantes.

Sociograma 19: ¿Qué compañero(s) siempre participa?



Descripción: El sociograma 19 muestra que los estudiantes que más participan dentro del salón de clases son el número 6 y 12, al contar con 6 y 9 elecciones de aceptación, además existen 6 elecciones recíprocas entre los estudiantes 1 y 6, 6 y 16, 7 y 15, 8 y 9, 8 y 12, 12 y 17, también se observó que los estudiantes 2, 3, 8, 10, 11, 13, 14 y 18 no tuvieron elecciones. Para finalizar los estudiantes que restan cuentan con 1 a 4 aceptaciones.

Sociograma 20: ¿Qué compañero(s) NO participa?



Descripción: El sociograma 20 muestra que los estudiantes que no participan son el 3, 13 y 14, al contar con 7 y 8 elecciones de rechazo, además existen 4 elecciones recíprocas 4 y 13, 11 y 14, 13 y 18, 14 y 18, así mismo el estudiante número 5 ha caído en una contradicción al elegir, también se encontró que los estudiantes 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15 y 16 no recibieron elecciones. Para finalizar los estudiantes que restan cuentan entre 1 y 5 rechazo.

Matriz sociométrica 10: Compañero(s) que siempre participa y los que no participan.

La matriz sociométrica que se muestra a continuación tiene 31 aceptaciones, 35 rechazos y 1 contradicción.

Elegidos

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		
18																		
Total	3	0	0	4	1	9	1	0	1	0	0	6	0	0	2	2	2	0
Total	0	5	7	1	1	0	0	0	0	0	0	0	7	8	0	0	1	5
Total	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Con base en lo anterior en la siguiente matriz sociométrica se presenta de manera concentrada la información del sociograma19 y 20.

Análisis: Se ha observado que son pocos los alumnos que toman la iniciativa en el salón de clases, lo que se ve reflejado en una nula participación de los alumnos lo cual se ve reflejado en su rendimiento académico y en la matriz sociométrica que muestra 35 rechazos, lo que indica que se debe fortalecer este aspecto en los alumnos.

De manera general se puede concluir de este capítulo que el rendimiento académico de los alumnos se encuentra en un nivel bajo, dado que el promedio grupal es de 7, así mismo las relaciones interpersonales de cada alumno no son las más adecuadas.

Es decir, dentro del grupo existe poca cohesión grupal, hay una nula participación, organización, comunicación, confianza, así como poco interés por resolver conflictos escolares por parte de los alumnos.

Por lo que se deben proponer alternativas y estrategias para que en su conjunto el grupo mejore su rendimiento académico y establezca relaciones interpersonales adecuadas.

CAPÍTULO 5

TALLER: COMUNICAR, CONVIVIR Y EXPRESAR

El presente taller está dirigido a adolescentes que estén cursando el primer año dentro de la Escuela Secundaria David Alfaro Siqueiros 732. Con este taller se pretende desarrollar habilidades sociales en los estudiantes para que sus relaciones interpersonales mejoren a partir de la regulación de emociones.

Así mismo, el taller que a continuación se presenta fue diseñado y desarrollado con base en las necesidades que presentaron el grupo de informantes de dicha institución educativa, esto con la intención de abordar la problemática en torno las relaciones interpersonales y el rendimiento a académico de los mismos.

5.1 Generalidades

Número de horas: 20 horas

Número de sesiones: se llevarán a cabo 10 sesiones de dos horas, tomando en cuenta que el taller puede adaptarse a las necesidades de los usuarios y algunos temas pueden extenderse más de lo propuesto.

Modalidad: Presencial

Perfil del participante: Este taller está dirigido para adolescentes de primer año del turno vespertino de la secundaria de la institución David Alfaro Siqueiros 732, ubicada en el municipio de Nezahualcóyotl, con el fin de mejorar sus relaciones interpersonales.

Ubicación práctica: Para este taller se tiene planeado admitir un máximo de 20 estudiantes, en el horario de 3-5 pm, dentro de las instalaciones de la secundaria David Alfaro Siqueiros 732.

5.2 Objetivo generales

Al término de este taller el estudiante:

- Desarrollará habilidades sociales que le permitan mejorar sus relaciones interpersonales, a partir de la regulación de sus emociones.

- Comprenderá las relaciones interpersonales como un factor importante de la comunicación humana.

5.3 Temario

Unidad 1. Las emociones

Objetivos:

- Adquirir conocimiento sobre las emociones.
- Conocer las consecuencias de las emociones en las relaciones interpersonales.
- Desarrollar habilidades para regular emociones.

Contenido:

1.1 Noción de emociones

1.2 Tipo de emociones

1.3 Consecuencias de las emociones en las relaciones interpersonales

1.4 Regulación de emociones y su importancia en las relaciones interpersonales

Unidad 2. Los valores

Objetivos:

- Adquirir conocimiento sobre los valores
- Reconocer la importancia de los valores
- Identificar los valores clave para la convivencia
- Fortalecer la práctica de valores en el aula

Contenido:

2.1 Noción de valores

2.2 Valores clave para la convivencia

Unidad 3. La comunicación y relaciones interpersonales

Objetivos:

- Adquirir conocimiento sobre la comunicación.
- Identificar problemas en la comunicación interpersonal.
- Establecer proximidad con sus pares.
- Mantener participación cooperativa con sus compañeros.
- Desarrollar habilidades para una adecuada comunicación.

Contenido:

3.1 Comunicación humana

3.2 Asertividad y comunicación humana

3.3 Aserción negativa y positiva

3.4 Escucha activa

3.5 La comunicación en las relaciones interpersonales

Unidad 4. Solución de conflictos

Objetivos

- Identificar que es un conflicto.
- Utilizar estrategias para resolver conflictos.
- Solucionar conflictos interpersonales.

Contenidos:

4.1 Noción de conflicto

4.2 El ciclo del conflicto

4.3 Tipos de conflictos

4.4 El proceso de solución de conflictos

2. 4 Metodología:

El taller consta de dos componentes importantes, por un lado, la recuperación teórica de los contenidos y por otro lado aspectos como la experiencia y vivencias de los participantes, para lograr que ambos se desarrollen durante el taller, se plantean diversas estrategias, que buscan que el participante se conozca a sí mismo, adquiera competencias sociales, y desarrolle habilidades para escuchar y resolver conflictos con los otros, etcétera.

Así mismo, este curso taller está sustentado desde una perspectiva humanista, dado que este enfoque defiende una educación centrada en la autorrealización, en la libertad, en la creatividad y en la adaptación personal, de forma general se centra en una educación que tenga en cuenta las dimensiones personal e individual, que posibiliten una formación integral.

García (2001) establece que para el paradigma humanista

... los alumnos son entes individuales, únicos, diferentes de los demás; personas con iniciativa, con necesidades personales de crecer, con potencialidad para desarrollar actividades y para solucionar problemas creativamente. En su concepción, los estudiantes no son seres que sólo participan cognitivamente sino personas con afectos, intereses y valores particulares, a quienes debe considerarse en su personalidad total. (p. 4).

Por otro lado, Rogers (1989) afirma que el proceso de aprendizaje genuino no puede ocurrir sin: intelecto del estudiante, emociones y motivaciones para el aprendizaje.

Es decir, ambos factores son parte importante del proceso de aprendizaje del estudiante.

De acuerdo con Weinstein (1975), algunas de las características más relevantes de la educación humanística son las siguientes; se centra en incrementar las opciones del alumno, hay una balanza entre el conocimiento personal y el

público, en el desarrollo del individuo no se fomenta el detrimento del desarrollo de otro individuo.

A partir de lo anterior se puede ver que el enfoque humanista tiene como principal propósito que el alumno logre una autorrealización de forma académica y personal, lo que puede impactar en los procesos de aprendizaje y en la forma de relacionarse de cada alumno.

5.5 Criterios de acreditación

Para el estudiante que haya cursado el taller y pueda ser acreedor de una constancia de participación deberá contar con:

- ✓ 80% de asistencia
- ✓ Participación durante el taller
- ✓ Realización de los trabajos
- ✓ Realización de las tareas encomendadas
- ✓ Diario de las emociones
- ✓ Rúbrica de autoevaluación

Criterios de evaluación

Se realizará una evaluación cualitativa, con el fin de brindarle una retroalimentación al alumno sobre su desempeño durante el curso, así como una rúbrica de autoevaluación.

Criterios	No acreditado	Deficiente	Mal	Regular	Bien	Excelente
Asistencia						
Participación						
Capacidad de reflexión						
Dominio de los temas presentados						
Aplicación de lo visto en la vida cotidiana						

5.6 Bibliografía:

- Bandura, A. (2000) *Guía para la construcción de Escalas de Autoeficacia*. EEUU: Universidad de Stanford.
- Copiright. (2018). *Escuela de padres. La técnica del semáforo. Técnicas de autocontrol. Educapeques. Portal de educación infantil y primaria*. José, M. (2018). El semáforo para mejorar el comportamiento en el aula. Educación 2.0.
- García, E.M., Magaz, A. (1997). *Escepi: Enseñanza de soluciones cognitivas para evitar problemas interpersonales. Programa de enseñanza de habilidades sociales y educación en valores para la convivencia*. Bilbao: Grupo Albor-Cohs
- Luciano, C. (1997). *Características del comportamiento en la infancia y la adolescencia. En Luciano, C. Manual de psicología clínica. Infancia y adolescencia*. 2ª edición (pp.21-70) Valencia: Promolibro.
- Méndez, F.X., Espada, J.p. Y Orgilés, M. (2006). *Intervención con niños y adolescentes*. Madrid: Pirámide.
- Monjas Casares, M^{al}., (2006). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS)*. Madrid: Cepe.
- Rodas, D. (2013). *Módulo habilidades sociales*. Perú: Fondo Editorial, Apurímac.
- Salmurri, F. (2004). *Libertad emocional estrategias para educar las emociones*. Barcelona: Paidós.

5. 7 Planeación didáctica

Comunicar, convivir y Expresar

Sesión 1	Encuadre general del curso
Duración	2 horas
Objetivos <ul style="list-style-type: none"> • Conocer la forma en que se trabajará en el curso • Presentación de los alumnos • Identificar los conocimientos previos sobre emociones • Adquirir conocimiento sobre las emociones. 	

Moment o didáctico	Contenido	Actividades de aprendizaje	Recursos	Observaciones
Apertura	Bienvenida al curso taller, presentación del encuadre	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exposición sobre los objetivos que se deben cumplir a lo largo del curso, así como la evaluación del mismo. ➤ Al terminar se brindará un espacio para resolver dudas e inquietudes. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentación en canva ➤ Computadora ➤ Proyector 	
Desarrollo	Rompiendo el hielo ¿Quién soy yo? Conocimientos previos Noción de emociones	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Actividad el ANUNCIO, quién soy, cuáles son mis cualidades y virtudes ➤ Después de presentarse, el alumno va a mencionar que espera del curso. ➤ El facilitador iniciará una lluvia de ideas sobre lo que es una emoción ➤ Después, se brindará el concepto de emoción, 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hoja ➤ Plumones ➤ Colores ➤ Pizarrón ➤ Marcador ➤ Texto: Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencia 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se realizará un juego en donde cada alumno deberá realizar un anuncio para “venderse” poniendo en una hoja un dibujo de algo que lo caracterice, su nombre, edad, donde vive, sus cualidades y virtudes

	<p>Tipos de emociones</p>	<p>retomando a Rafael Bisquerra.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ El facilitador formará equipos de 5 personas y les proporcionará unas tarjetas donde vendrán diferentes emociones, en ellas vendrán plasmadas una emoción y una expresión facial. 	<p>s básicas para la vida. Revista de investigación educativa. Vol., 21, N.1. P. 7-73</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tarjetas de emociones 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El trabajo de los equipos es relacionar las tarjetas de acuerdo el tipo de emoción
<p>Cierre</p>	<p>Aprendo y reconozco mis emociones</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se les pedirá a los participantes que realicen una breve reflexión sobre qué les dejó esta primera sesión y como se sintieron ➤ Como tarea: Cada alumno escribirá en uno o más papelitos de forma anónima frases desagradables o prejuicios, que les hayan dicho en la escuela y en casa, el cual debe depositarse dentro de la caja. <p>Se les pedirá un cuaderno que será su diario de las emociones, todos los días deben escribir las situaciones que van experimentado, a lo largo del día y que emociones van experimentando.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Caja 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La caja, debe ponerse en un lugar que sea visible dentro del salón

Sesión 2	¿Cómo afectan mis emociones a los otros?
Duración	2 horas
Objetivos <ul style="list-style-type: none"> • Conocer las consecuencias de las emociones en las relaciones interpersonales • Desarrollar habilidades para regular emociones. 	

Moment o didáctico	Contenido	Actividades de aprendizaje	Recursos	Observaciones
Apertura	Bienvenida	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El facilitador saludará al grupo y preguntará cómo se sienten. ➤ Proporcionará un breve resumen de la sesión anterior. ➤ Brindará un espacio para conocer y responder dudas. ➤ Se les pedirá a los participantes que le recuerden cuál fue la tarea. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Participación del grupo 	
Desarrollo	La caja de los prejuicios:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se abrirá un espacio en donde los participantes reflexionen y escriban acerca de la sig. Pregunta ¿Hay o no influencia de las emociones al relacionarnos con los otros? ➤ Al concluir, cada participante va a proporcionar su postura con el grupo. ➤ El facilitador formará parejas y se les dará uno de 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Libreta ➤ Pluma ➤ Caja (esta es la caja que se dejó de tarea en la sesión 1) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El facilitador a partir de las respuestas proporcionará una retroalimentación

	<p>consecuencias de las emociones en las relaciones interpersonales</p> <p>Regulación emocional</p>	<p>los papeles de la caja y deben actuar la situación plasmada de cada papelito</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Por último, cada pareja pensará en la emoción que la persona experimentó, es decir, lo que sintió la que proporcionó el mensaje y lo que sintió la que lo recibió. ➤ De forma grupal cada alumno expondrá estrategias para lograr la regulación de emociones y que estas no perjudiquen o lastimen a los otros 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se les otorgará un tiempo para que las parejas se preparen e interpreten una escena de acuerdo a la frase o palabra que les tocó
<p>Cierre</p>	<p>Tarea en casa</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Al final todos deben exponer sus testimonios sobre la experiencia ➤ Como tarea: Cada alumno debe investigar algunas técnicas para la regulación de emociones <p>Traer su diario de emociones</p> <p>Ver el video de los valores para todos ¿Qué son los valores?</p>	<p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=xhgWC5vgqyl</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Deberán escribir las técnicas en su cuaderno

Sesión 3	Los valores y la regulación emocional
Duración	2 horas
Objetivos <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar habilidades para regular emociones • Adquirir conocimientos sobre los valores 	

Moment o didáctico	Contenido	Actividades de aprendizaje	Recursos	Observaciones
Apertura	Bienvenida El diario de las emociones	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El facilitador saludará al grupo y preguntará cómo están. ➤ De manera breve, se les pedirá de forma voluntaria que los alumnos compartan algo que hayan escrito en su diario 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Participación del grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se debe prestar atención a los alumnos para generar un clima de confianza y participación.
Desarrollo	¿Qué es la regulación emocional? Cubo de las emociones	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El facilitador pedirá que los alumnos compartan las técnicas de regulación emocional que investigaron. ➤ El facilitador realizará una presentación sobre técnicas y estrategias para regular emociones. ➤ Después se pondrá el video ¿Cómo afectan los valores a nuestras emociones? ➤ Al concluir, se les pedirá a los 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentación en power point ➤ Proyector ➤ Laptop ➤ Link: https://www.youtube.com/watch?v=A2clpozFG_w 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Antes de comenzar se les pedirá que entreguen sus cuadernos. ➤ Durante la presentación se buscará que los alumnos participen y expresen sus dudas e inquietudes

		<p>alumnos que realicen un círculo y que se sienten en el piso.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se utilizará un dado y en cada cara vendrán seis emociones, enojo, alegría, tristeza, desagrado, asco y miedo ➤ Después al lanzar el dado deberán de identificar la emoción y recordar un momento que los hizo sentirse y que hicieron en ese momento y después compartirla con el grupo ➤ Se les pedirá que vuelva a su lugar y resuelvan un cuestionario sobre valores con base en el video “valores para todos ¿Qué son los valores?” y del video “¿Cómo afectan los valores a nuestras emociones?” 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dado de tela ➤ Cuestionario impreso 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El cuestionario que se aplicará será diseñado por el facilitador, para conocer que aprendieron del video, qué valores practican y cómo relacionan los valores con las emociones.
<p>Cierre</p>	<p>Tarea en casa</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se le pedirá al grupo que exponga algunas de sus respuestas y cómo se sintió al realizar la actividad ➤ Como tarea: Deben relacionar los valores con las emociones y las relaciones interpersonales 		

Sesión 4	Los valores y las relaciones interpersonales
Duración	2 horas
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer la importancia de los valores en las relaciones interpersonales • Identificar los valores clave para la convivencia • Fortalecer la práctica de valores en el aula 	

Momento didáctico	Contenido	Actividades de aprendizaje	Recursos	Observaciones
Apertura	Bienvenida	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El facilitador saludará al grupo y preguntará cómo están y cómo se sintieron el día anterior. ➤ Elegirá a 2 alumnos que proporcionen un breve resumen de la sesión anterior 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Participación del grupo 	
Desarrollo	Los valores y las relaciones interpersonales	<p>Lectura eficiente</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ El facilitador va a dividir en dos equipos al grupo ➤ A cada grupo se le entrega el mismo texto al concluir la lectura ➤ Se harán preguntas ➤ Cada grupo escribirá una respuesta. ➤ Por cada respuesta correcta, el equipo recibe un punto. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Texto de: Holmer, S. (2014). Emociones, valores y moral. Universitas Philosophica, 31(63),71-96. ➤ Libreta ➤ Marcatextos ➤ Paletas de dulce 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tendrán 40 minutos para leerlo y todos deben comenzar al mismo tiempo y en silencio ➤ El facilitador previamente tendrá que preparar preguntas sobre la lectura realizada ➤ Gana el equipo con más puntos

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ El facilitador brindará una explicación tomando ejemplos de su vida cotidiana de cómo es que los valores benefician o perjudican las relaciones interpersonales ➤ Al concluir la actividad los estudiantes deben realizar una breve reflexión de la relación que hay entre los valores y las emociones y como repercuten en las relaciones interpersonales ➤ Finalmente deben compartir su escrito con el grupo 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pizarrón ➤ Marcador 	
Cierre	Tarea en casa	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Como tarea Ver el video ¿Qué es la comunicación asertiva? ➤ Se les pedirá a los alumnos que traigan un paliacate o una bufanda para la próxima sesión 		

Sesión 5	La comunicación
Duración	2 horas

Objetivos

- Adquirir conocimiento sobre la comunicación
- Identificar problemas en la comunicación interpersonal

Momento didáctico	Contenido	Actividades de aprendizaje	Recursos	Observaciones
Apertura	<p>Bienvenida</p> <p>Estrategia mar adentro mar afuera</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El facilitador saludará al grupo y preguntará cómo están y cómo se sintieron el día anterior. ➤ Después pedirá a los alumnos que se pongan de pie. ➤ Se marcará una línea en el suelo que representará la orilla del mar y los participantes deben ponerse detrás de la línea. ➤ El facilitador tendrá que decir mar adentro y todos los alumnos deben dar un salto delante de la raya. Cuando diga mar afuera, todos deben saltar hacia atrás de la raya. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Participación del grupo 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se puede formar un círculo o una fila, esto va a depender del espacio del salón y del número de integrantes ➤ El facilitador debe hablar fuerte y claro e ir aumentando la velocidad del juego ➤ Los integrantes que se equivoquen quedan fuera del juego
Desarrollo		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Al concluir el juego el facilitador hará 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se debe tener en cuenta que

	<p>Comunicación humana: un dibujo a ciegas</p>	<p>una serie de preguntas sobre la tarea y después dará la clase sobre qué es la comunicación y los problemas que puedan suscitarse durante esta</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se les pedirá a los alumnos que hagan equipos de 5 y que los miembros elijan un representante por equipo ➤ Cada representante pasará con el facilitador y este le proporcionará un dibujo diferente a cada uno. ➤ La dinámica consiste en que los representantes den indicaciones a su equipo para que realicen el dibujo, sin embargo, los integrantes del equipo deben tener vendados los ojos. ➤ Al finalizar cada equipo va a pegar los 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Paliacate o bufanda ➤ Dibujos ➤ Hojas blancas ➤ Lápiz ➤ Diurex 	<p>pueden presentarse preguntas de los alumnos</p>
	<p>Problemas en la comunicación</p>			

		<p>dibujos que realizaron en el pizarrón y los demás equipos intentarán adivinar de que dibujo se trataba, el que logré adivinar ganará.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Los integrantes del equipo deben decir qué dibujo era, exponer cómo se sintieron en la actividad, de qué forma interpretaron las indicaciones y plantear que estrategias podrían funcionar mejor. ➤ El líder de cada equipo también dirá cómo se sintió dando las indicaciones, qué siente, qué le falta mejorar y qué habilidades requiere mejorar para comunicar y expresar a los otros mejor sus ideas 		
Cierre		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Finalmente, el grupo en conjunto realizará una lluvia de ideas identificando los 		

	Tarea en casa	<p>problemas que pueden generarse durante la comunicación</p> <p>➤ Como tarea A partir de lo visto en clase los estudiantes deberán identificar qué habilidades sociales tienen que desarrollar o trabajar en ellas para mejorar la comunicación</p> <p>Se les pedirá a los alumnos que traigan su diario de emociones</p>		<p>➤ Se les pedirá que lo anoten en su libreta y esta tarea se retomará en la sesión número 7</p>
--	----------------------	---	--	---

Sesión 6	Proximidad y participación en el grupo
Duración	2 horas

Objetivos <ul style="list-style-type: none"> • Establecer proximidad con sus pares • Mantener participación cooperativa con sus compañeros

Momento didáctico	Contenido	Actividades de aprendizaje	Recursos	Observaciones
Apertura	Bienvenida El diario de las emociones	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El facilitador saludará al grupo y preguntará cómo están y cómo se sintieron el día anterior. ➤ De manera breve, se les pedirá de forma voluntaria que los alumnos compartan su opinión y algo que hayan escrito en su diario 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Participación del grupo 	
Desarrollo	Aserción positiva: El trono del rey	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Todo el grupo debe acomodarse creando una media luna ➤ Se pondrá una silla enfrente y cada alumno debe pasar y sentarse frente al grupo ➤ Sus compañeros deben observarlo y después decirle cosas buenas que observen, por ejemplo, su físico, cualidades 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sillas 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El papel del facilitador es mediar y observar la dinámica del grupo y a cada estudiante ➤ Todo el grupo debe participar

		<p>virtudes, habilidades, etc.</p> <p>➤ Esta actividad se repetirá con todos los alumnos</p>		
Cierre		<p>➤ Al terminar la sesión los alumnos deberán compartir cómo se sintieron, qué experiencia les deja esta actividad y qué opinan de la participación de cada uno de sus compañeros.</p>		

Sesión 7	Habilidades para la comunicación
Duración	2 horas

Objetivos

- Desarrollar habilidades para una adecuada comunicación

Momento didáctico	Contenido	Actividades de aprendizaje	Recursos	Observaciones
Apertura	Bienvenida Escucha activa: Estrategia el correo	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El facilitador saludará al grupo y preguntará cómo están y cómo se sintieron el día anterior. ➤ Les pedirá que formen un círculo con todas las sillas, una para cada alumno, menos uno quién se quedará de pie parado en el centro del círculo ➤ El participante del centro iniciará con la frase “traigo una carta para todos los compañeros que tengan...” entonces todos deben cambiar de sitio y el del centro intenta ganar una silla y el que se 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sillas 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La frase “traigo una carta para todos los compañeros que tengan...” debe completarse con alguna característica u objeto que los alumnos traigan en ese momento.

		queda de pie pasa al centro.		
Desarrollo	La comunicación en las relaciones interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se pedirá a los alumnos que contesten la escala de habilidades sociales, realizada por Goldstein y Col (1978) ➤ Al concluirla el facilitador les proporcionará los resultados y les pedirá que comparen sus resultados con la tarea que se dejó en la sesión número 5, así mismo deben reflexionar sobre las habilidades que les falta desarrollar, en las que deben trabajar y buscar alternativas que les ayudarían a desarrollarlas. ➤ El facilitador formará equipos de 6, 5, 4, 3 y 2 integrantes, cada uno va a actuar una situación que implique una 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Una hoja impresa de la escala de habilidades sociales. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Es primordial que se conteste la escala de habilidades puesto que implica aspectos relacionados con habilidades sociales, con los sentimientos, con la agresión, con el estrés, habilidades de planificación. ➤ Deben escribir la reflexión en una hoja y entregar la escala al facilitador el cual la va a revisar y en la próxima sesión les entregará ambas hojas con una retroalimentación y posibles estrategias para desarrollar las habilidades sociales.

		<p>mala comunicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Noviazgo • Con los padres • Con un profesor • Con la familia • Situación grupal <p>➤ Cada equipo pasará frente al grupo y presentará la situación que le toco.</p>		
Cierre		<p>➤ Al concluir cada presentación los alumnos deberán proponer posibles soluciones a la problemática y reflexionar acerca de los problemas que se pueden presentar durante la comunicación y las habilidades que se requieren para mejorarla.</p>		

Sesión 8	Los conflictos
Duración	2 horas
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar qué es un conflicto • Utilizar estrategias para resolver conflictos 	

Momento didáctico	Contenido	Actividades de aprendizaje	Recursos	Observaciones
Apertura	Bienvenida	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El facilitador saludará al grupo y preguntará cómo están. ➤ Proporcionará un breve resumen de la sesión anterior ➤ Brindará un espacio para conocer y responder dudas 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Participación del grupo 	
Desarrollo	<p>Que es un conflicto</p> <p>Ciclo del conflicto</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El facilitador hará una presentación sobre el concepto, el ciclo, tipos y estrategias para resolver un conflicto. ➤ Se abrirá un espacio para que los alumnos externen dudas o comentarios. ➤ Después se iniciará una actividad llamada "Actuando y resolviendo un conflicto" ➤ Los participantes deben pensar en un conflicto por el que hayan atravesado, el cual lo hayan resuelto mal y representar 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentación en canva ➤ Proyector ➤ Laptop 	

	El proceso para solucionar un conflicto	<p>la situación frente a sus compañeros.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Los demás deben expresar su propia forma de resolver el conflicto y elaborar un plan común. 		
Cierre	Tarea en casa	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Al terminar la dinámica el facilitador elegirá 5 estudiantes para que brinden su concepto, ciclos, tipos y estrategias para resolver conflictos, también para que brinden su punto de vista sobre la dinámica y que le aporte ➤ Como tarea El facilitador les proporcionará la lectura “El conflicto interpersonal como oportunidad para aprender a convivir en la escuela.” deben leerla y realizar un cuadro sinóptico para la siguiente clase 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lectura Andino, G., Rodríguez, A., Portilla, Ó. y Coral, E. (2018). El conflicto interpersonal como oportunidad para aprender a convivir en la escuela. Análisis. Revista Colombiana de Humanidades, 50(93),287-315. <p>Disponible en: https://www.repositorio.cead.unal.edu.co/bitstream/handle/10901/559060002</p>	

Sesión 9	Solución de conflictos interpersonales
Duración	2 horas

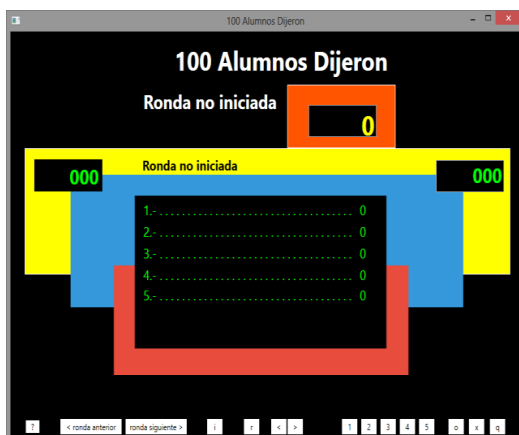
Objetivos

- Solucionar conflictos interpersonales a partir de identificar problemas en su comunicación interpersonal

Momento didáctico	Contenido	Actividades de aprendizaje	Recursos	Observaciones
Apertura	Bienvenida	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El facilitador saludará al grupo y preguntará cómo están y cómo se sintieron el día anterior 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Participación del grupo 	
Desarrollo	El proceso de solución de conflictos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentación sobre la lectura “El conflicto interpersonal como oportunidad para aprender a convivir en la escuela.” recopilando puntos importantes y la idea central ➤ Actividad “100 alumnos dijeron” ➤ La actividad se basa en simular un concurso transmitido por televisión. ➤ Se formarán 2 equipos y se 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentación en canva ➤ Proyector ➤ Laptop ➤ Texto de: Andino, G., Rodríguez, A., Portilla, Ó. y Coral, E. (2018). El conflicto interpersonal como oportunidad para aprender a convivir en la escuela. Análisis. Revista Colombiana de Humanidades, 50(93),287-315. ➤ Preguntas ➤ Papel bond adaptado a 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Esta actividad es una adaptación del juego 100 mexicanos dijeron ➤ El facilitador prepara previamente preguntas con respuestas,

		<p>establecerá el orden de participación de los grupos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ El equipo que responda el mayor número de preguntas correctamente es el que gana. ➤ El facilitador comienza con las preguntas que tiene elaboradas. Cada equipo tiene un tiempo límite de 1 minuto para responder. ➤ Cada respuesta correcta significa puntos, en caso de que al equipo que le corresponda no conteste correctamente, cualquiera del otro equipo que lo solicite primero, lo puede hacer. 	<p>el juego de 100 mexicanos</p>	<p>tomando como base la lectura “El conflicto interpersonal como oportunidad para aprender a convivir en la escuela.”</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Las preguntas no deben ser formuladas sobre la memorización de conceptos, sino presentar problemas o situaciones concretas, cuyas respuestas requieran de la aplicación correcta de los conceptos y conocimientos adquiridos.
Cierre		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se pedirá a 5 alumnos que proporcione 		

		<p>n una reflexión acerca de lo que aprendieron con respecto a la solución de conflictos y como lo aplicarían a su vida cotidiana</p> <p>➤ Como tarea Para la última sesión se le pedirá a cada estudiante que traiga 2 alimentos o más para comer, uno de ellos será para compartir con alguien del grupo</p> <p>Traer su diario de emociones</p>			<p>➤ El facilitador también debe traer alimentos para él y uno extra por si a un alumno se le olvida traer.</p>
	Tarea en casa				



Ejemplo de adaptación del juego 100 mexicanos dijeron

Sesión 10	Cierre del curso
Duración	2 horas

Momento didáctico	Contenido	Actividades de aprendizaje	Recursos	Observaciones
Apertura	Bienvenida Mi bolsa	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El facilitador saludará al grupo y preguntará cómo están y cómo se sintieron el día anterior ➤ Se le pedirá a cada alumno que comparta un alimento con alguno de sus compañeros 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Participación del grupo ➤ Un alimento para compartir 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El facilitador va a brindar tiempo para que los estudiantes platiquen y consuman sus alimentos en caso de que alguien no traiga el facilitador puede proporcionarle algo o pedirles a sus alumnos que compartan con el.
Desarrollo	El diario de las emociones	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sobre el diario de emociones que se dejó al inicio se elegirá a 5 alumnos para que compartan su opinión y experiencia con el diario ➤ Así mismo, se les pedirá de forma voluntaria que compartan lo que hayan escrito en el diario. ➤ Los participantes deberán hacer una carta para sí mismo en donde escriban quiénes 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hoja ➤ Pluma 	

	Carta para mi	<p>son, que tipo de persona les gustaría ser y cómo les gustaría que las personas los recuerden.</p> <p>➤ Se les pedirá que de forma voluntaria lean su carta frente al grupo.</p>		
Cierre		<p>➤ Finalmente, los alumnos deberán de forma escrita valorar el desempeño del facilitador</p> <p>➤ También se les pedirá que realicen la evaluación de la actividad grupal, autoevaluación y evaluación del taller.</p> <p>➤ Finalmente, se les otorgará un diploma a los alumnos por haber formado parte del curso, así como un presenté</p>	<p>➤ Hoja de autoevaluación</p>	

CONCLUSIONES

A lo largo del tiempo el sistema educativo se ha enfrentado a múltiples problemáticas, estas tienden a ser diferentes de acuerdo al contexto, por lo que se deben buscar soluciones actuales ya que las problemáticas a las que se enfrenta el sistema educativo vigente no son las mismas a las de hace 20 años.

Una de ellas principalmente es la carencia y la nula importancia que se le da a la educación emocional de la mano con la función de la orientación educativa dentro de un salón de clases, por lo tanto, es necesario atribuirles más importancia dentro de los procesos educativos.

En ese sentido, el papel de la orientación educativa en las aulas debe cambiar poco a poco, empezando por dejar de considerarla como un campo que únicamente se centra en aspectos vocacionales y que busca encargarse de la conducta y la disciplina de los alumnos.

La orientación educativa tiene mucho que aportar a la educación, porque es un campo tan diverso que no solo está centrado únicamente en el ámbito educativo también centra su labor en cualquier contexto y ámbito, esto con el fin de que esté presente a lo largo de la vida de cualquier ser humano.

Ahora bien, si la orientación y la educación emocional se engarzan para trabajar de la mano, los alumnos de primer año de secundaria tendrán posibilidades inalcanzables de lograr sus metas, sueños y llegar a un pleno desarrollo personal, convirtiéndose en un ser integral que desempeñe un impacto positivo dentro de la sociedad.

Normalmente se describe a la adolescencia con un proceso lineal y consecutivo, que debe darse y llevarse de la manera que a lo largo del tiempo se ha establecido, sin embargo, no es lineal, ya que cada cambio físico, social y emocional puede ser con mayor o menor intensidad, más complicado o más fácil, por ello es de vital importancia tener presente que cada adolescente es único y al transitar por esta etapa cada proceso va a ser diferente para todos ellos.

Es así como la orientación educativa y la educación emocional pueden proporcionar herramientas a los alumnos de primer año de secundaria para que enfrenten la etapa por la que transitan, en este caso la adolescencia, puesto que está llena de retos y tiende a ser muy conflictiva para muchos.

De esta manera muchos de los factores y características que están presentes en la etapa de la adolescencia en un salón de clases se ven reflejados en dos aspectos importantes, en el rendimiento académico del estudiante y en las relaciones que establece con sus compañeros.

Considerando que en un salón de clases se pueden encontrar relaciones entre los alumnos que pueden ser adecuadas y llenas de valores, también se pueden observar algunas en donde abunda la violencia tanto física como verbal, pero también pueden encontrarse a aquellos alumnos que no poseen habilidades sociales y emocionales para relacionarse con sus compañeros o participar durante clase.

Esta última situación se vio reflejada en la investigación de campo que se llevó a cabo con alumnos de primer año de secundaria dentro de su salón de clases, donde se realizaron sociogramas y en el caso de dos alumnos en específico, se observó que no tenían elecciones de aceptación, pero si poseían múltiples elecciones de rechazo, así mismo también se vio reflejado que su promedio estaba catalogado entre los más bajos del grupo.

Por lo anterior también se deben ver, a aquellos alumnos que por alguna razón son rechazados y poco aceptados dentro de un grupo y de esta manera establecer estrategias para que puedan integrarse y todo ello no perjudique el ámbito emocional, su propio aprendizaje y se vea reflejado en su rendimiento académico.

De esta manera la educación emocional va a dotar de habilidades a los alumnos de primer año de secundaria no solo para que sepan gestionar y reconocer sus emociones sino para que también adquieran competencias emocionales que les permita desarrollar estas habilidades sociales que les proporcionarán las herramientas para relacionarse satisfactoriamente.

A continuación, se presentan los hallazgos de esta investigación:

Respecto a la categoría rendimiento académico, se encontró que la calificación promedio de los estudiantes de primer año es de 7 (*gráfica 3*), por ello es importante que los alumnos desarrollen competencias emocionales para mejorar sus relaciones interpersonales y potenciar su rendimiento académico, ya que hay dos alumnos en específico que no se relacionan con nadie y sus promedios se encuentran catalogados entre los más bajos del grupo.

Con respecto a las habilidades sociales básicas (*matriz sociométrica 1 y 2*) se encontró que la mayoría del grupo las posee, sin embargo, es necesario potenciarlas porque engloban aspectos básicos para relacionarse y puede que posean estas habilidades pero que no las utilicen de manera adecuada.

En relación con las habilidades sociales avanzadas (*matriz sociométrica 3*) se puede decir que el grupo necesita mejorarlas, debido a que engloban múltiples aspectos y al mismo tiempo están engarzadas con las primeras habilidades sociales. Es prioridad que los adolescentes las desarrollen de la mano con competencias emocionales.

Ya que, teniendo en cuenta que cada alumno transita por la adolescencia debe aprender aspectos sociales importantes para relacionarse, por ejemplo, aprender a seguir instrucciones y a darlas, respetar las opiniones de otros y aprender a pedir ayuda, puesto que estos aspectos dentro del salón de clases generan un clima óptimo entre los estudiantes, lo cual va impactar significativamente la forma en la que los alumnos se relacionan, lo que puede implicar en una potenciación de su rendimiento académico.

Al englobar estos aspectos muchos adolescentes sentirán aceptación e integración dentro del grupo e imparcialmente esto puede beneficiarlos para que enfrenten problemas personales y escolares en el presente y también en el futuro.

En cuanto a las habilidades relacionadas con las emociones (*matriz sociométrica 4 y 5*) es evidente que el grupo necesita mejorar y trabajar en sus habilidades

emocionales. Considerando que las emociones no solo afectan el ámbito personal, también impactan significativamente en el aprendizaje del alumno.

Del mismo modo, también influyen en las relaciones interpersonales que el adolescente establece a lo largo de la etapa, de manera que es importante fortalecer las competencias emocionales dentro del grupo para que consoliden adecuadas relaciones, que permitan evitar o resolver conflictos con sus compañeros y así logren un alto rendimiento académico, a partir de un ambiente de aprendizaje óptimo.

En relación con las habilidades alternativas a la agresión (*matriz sociométrica 6 y 7*) el grupo necesita trabajar en estas habilidades, ya que en muchas ocasiones como adolescentes se dejan llevar por sus emociones debido a que están a flor de piel durante esta etapa.

Todo ello contribuye para que sus relaciones se tornen conflictivas y predomine la violencia verbal y física, tanto con sus amigos como con sus compañeros, lo que puede suscitar situaciones en donde los alumnos se aíslen o dejen de participar durante clase y la convivencia grupal se vea afectada.

Por otro lado, las habilidades colaborativas (*matriz sociométrica 8*) requieren mejorar dentro del grupo debido a que muchos alumnos colaboran o trabajan únicamente con aquellos compañeros con los que se llevan bien, por tal motivo es importante que desarrollen aptitudes y competencias para trabajar colaborativamente sin que las diferencias de cada uno generen conflictos.

Respecto a las habilidades para la planificación y la participación (*matriz sociométrica 9 y 10*), el grupo necesita trabajar estos aspectos reforzando los valores y las competencias emocionales, dado que hay poca participación e iniciativa grupal, porque muchos alumnos pueden llegar a sentirse cohibidos a la hora de participar o porque al expresar sus opiniones son poco aceptadas o rechazadas por el grupo.

Todo lo anterior muestra la importancia y el papel de la educación emocional en la etapa de la adolescencia, porque las competencias emocionales, permiten

fortalecer aspectos personales y sociales, que tienen como finalidad formar a un ser integral capaz de relacionarse de manera satisfactoria y armoniosa, así mismo también pretende que el sujeto sea proactivo dentro de su proceso de enseñanza y aprendizaje potenciando así un alto rendimiento académico.

Estos aspectos principalmente se centran en el ámbito individual, sin embargo, al trabajarlo grupalmente cada integrante va a influir en el clima de aprendizaje del aula para que sea más ameno y más llevadero para cada alumno.

En cuanto a los hallazgos de esta investigación, es necesario presentar los resultados más destacados del trabajo, por ello con base en los sociogramas es posible que dentro del salón de clases los alumnos aún no desarrollen habilidades sociales básicas y avanzadas, así como una educación emocional, debido a que la cohesión y el promedio grupal no es tan favorable.

En los resultados obtenidos de esta investigación se puede apreciar la influencia de las relaciones interpersonales en el rendimiento académico de los alumnos, y como lo emocional y lo social siempre están presentes ante cualquier situación en la que se encuentren inmersos, llegando a provocar situaciones que no propician un clima óptimo en el salón de clases ya que lo emocional en gran medida puede obstaculizar o potenciar el aprendizaje. Así mismo los alumnos expresaron que se llevan bien con todos sus compañeros, sin embargo, los resultados indican lo contrario.

A partir de lo anterior se propone trabajar con los adolescentes durante este nivel educativo para que fortalezcan estas habilidades, ya que son un factor importante y necesario para la mejora de las relaciones entre los seres humanos, un cambio de esta magnitud dentro del sistema educativo se verá reflejado en aspectos positivos dentro de la sociedad generando así que los futuros adultos se integren mejor en la misma.

Finalmente, las líneas de generación de conocimiento que se derivan de esta investigación se pueden concretar en las siguientes preguntas o temáticas de investigación: el impacto de las relaciones interpersonales en el rendimiento académico; la educación emocional y su impacto en el rendimiento académico; la

convivencia escolar y su relación con el rendimiento académico; otra línea puede ser desde el contexto familiar, es decir, la influencia de la familia en las relaciones sociales de los estudiantes, ¿Cómo perjudican las relaciones que se establecen con la familia en relación con el rendimiento académico de los estudiantes? Es así como cada respuesta a cada tema o pregunta puede profundizar en la educación emocional, las relaciones interpersonales y el rendimiento académico.

BIBLIOGRAFÍA

- Alonso, S. y Ramírez J. (2004) *Problemas de socialización de los jóvenes en su adolescencia. Análisis de los problemas en la familia, en la escuela y de identidad*. [Tesina]. Universidad autónoma metropolitana unidad Iztapalapa
- Awuapara, S. y Vargas, M. (2013). *Características bio-psicosociales del adolescente*. *Odontol Pediatr*, 12(2).
- Ayala, A. (1998). *La Función del Profesor como Asesor*. Barcelona: Trillas.
- Balseca, J. (2017). *Una aproximación de los factores de riesgo psicológico y social en el adolescente*. *Pol. Con.* 1(2).
- Barahona, P. (2014). *Factores determinantes del rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad de Atacama*. *Revista Estudios Pedagógicos*. Volumen XL, No. 1. Chile (Pp. 25-39).
- Bautista E., Casas E., Pineda I., Bezanilla J., Renero L. y Silva Y. (2009). *Utilidad del sociograma como herramienta para el análisis de las interacciones grupales*. *Psicología para América Latina*, (18) Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2009000200010&lng=pt&tlng=es.
- Bisquerra, R. (1998). *Modelos de Orientación e Intervención Psicopedagógica*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis
- Bisquerra, R. (2002). *Educación emocional y competencias emocionales*. *Asociación de Psicopedagogía, colectivo Pabellón Sur (Ed), Reflexiones sobre la práctica psicopedagógica en el siglo XXI*. Huelva: Hergué Ed.
- Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7–43. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>

- Bisquerra, R., Moreno, C., Oriol, X., López, E., García, E., Filella, G., y Cabero, M. (2011) *Educación emocional propuesta para educadores y familias*. Desclée de Brouwer, España.
- Bisquerra, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. España: síntesis.
- Caballo, V. (2005). *Manual de Evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. (6º Edición). Madrid: Siglo XXI.
- Carr, A. (2007). *Psicología Positiva. La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Paidós.
- Cueto, S. (2006). *Una década evaluando el rendimiento escolar*. Organización Grupo de Análisis para el Desarrollo. Lima: GRADE.
- Delval, J. (2006). *El Desarrollo Humano*. Madrid: Siglo XXI.
- Del Prette, Z.A.P. & Del Prette, A. (2006). *Aspectos biopsicosociales de la infancia y la adolescencia*. Belo Horizonte: Coopmed.646.
- Garaigordobil, M. y Peña, A. (2012). *Intervención en las habilidades sociales: efectos en la inteligencia emocional la conducta social*. Psicología conductual.
- García, D. (2013). *Estrategia Didáctica para mejorar el Rendimiento Académico de los estudiantes en la Asignatura Cálculo I de la Facultad Experimental de Ciencias y Tecnología de la Universidad de Carabobo. Trabajo de Grado para optar al título de Magíster en Desarrollo Curricular*. Universidad de Carabobo. Venezuela.
- Goleman, D. (1995) *Inteligencia Emocional*. España. Kairos.
- Grañeras, M., Parras, A., Madrigal, A., Redondo, S., Vale, P., Navarro E., Fernández, P. y Savall, J. (2008). *Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas*. Madrid, Ministerio de Educación.

- Hernández, R., Fernández, C. y Bautista, P. (2008). *Los procesos mixtos de investigación. En: Metodología de la investigación.* (4° edición). (pp. 751-805). McGraw-Hill Interamericana Editores.
- Herrera, P. (1999). *Principales factores de riesgo psicológicos y sociales en el adolescente.* Rev cubana Pediatr ;71(1):39-42.
- Huemura, S. (2018) *Programa para mejorar la inteligencia emocional y correlacionarla con el rendimiento académico en estudiantes de primero de secundaria, Trujillo 2016.* Revista Ciencia y Tecnología, 14(2) pp. 101 – 113.
- Lucio, G. y Duran, F. (2002). *Rendimiento Escolar.* Madrid: Paulinas
- Martínez, P. (2002). *La orientación psicopedagógica: modelos y estrategias de intervención.* Madrid: Eos.
- Matas, A. (2007). *Modelos de orientación en educación.* Ediciones Aidesoc.
- Mirafuentes, A. y Gutiérrez, T. (1986). *El desarrollo de la adolescencia a través del proceso de socialización y de influencia social.* [Tesis]. Universidad autónoma metropolitana Iztapalapa.
- Molina, D. (2001). *Material de Apoyo Instruccional. Curso Orientación Educativa.* Barinas: Unellez.
- Moreno J. (1954). *Fundamentos de la Sociometría:* Buenos Aires: Paidós.
- Moreno, A. (2007). *La adolescencia.* Barcelona: Editorial UOC.
- Orcasita L. y Uribe A. (2010). *La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes.* Psychologia. Avances de la disciplina, 4(2),69-82. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224090010>
- Oyarzún G., Estrada, C., Pino E. y Oyarzún, M. (2012). *Habilidades sociales y rendimiento académico: una mirada desde el género.* Acta colombiana de psicología, 15(2), 21-28.
- Peñafiel E. y Serrano, C. (2010) *Habilidades Sociales.* Madrid, Editex, 2010.

- Roca, E. (2014). *Como mejorar tus habilidades sociales*. Valencia, España: ACDE Ediciones.
- Rodríguez, A., Andino, M., Portilla, Ó. y Rosa, C. (2018) *El conflicto interpersonal como oportunidad para aprender a convivir en la escuela*. Revista Análisis, vol. 50, núm. 93, 2018 Universidad Santo Tomás Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=515559060002>
- Rodríguez, R. (2005). Niveles de inteligencia emocional y de autoeficacia en el rendimiento escolar en alumnos con alto y bajo desempeño académico. (Tesis de licenciatura). Universidad Ricardo Palma, Perú.
- Rodríguez, R. (2019) *Relaciones interpersonales en conflicto y su impacto en el rendimiento académico de jóvenes universitarios de la FES Iztacala. un abordaje desde la tradición existencial humanista*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Nacional Autónoma de México, Estado de México.
- Romo N. (2007). *Historia de la Orientación Educativa en México. Una perspectiva psicopedagógica*. [Tesina]. Universidad Pedagógica Nacional Unidad Ajusco.
- Ros, R., Morandi, T., Cozzetti E., Lewintal C., Cornellà J. Y Surís, JC. (2001). L a adolescencia: consideraciones biológicas, psicológicas y sociale. En Álvarez, J. et al. *Manual de salud reproductiva en la adolescencia aspectos básicos y clínicos*. (pp. 27-84). España.
- Russo V. (2019). *Las competencias socioemocionales: su influencia en el rendimiento académico y las relaciones en el aula*. San Ramon.
- Shapiro, L. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Buenos Aires, Argentina: Vergara Editor, S.A.
- Silva, A. (2008). *Ser adolescente hoy*. Venezuela: Fermetum.
- Valdez, M. (2019). *Relaciones interpersonales y habilidades sociales en estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de una institución educativa, 2018*. [Tesis]. Escuela académico profesional de psicología, Perú

- Vélaz de Medrano. (1998). *Orientación e Intervención Psicopedagógica. Conceptos, Modelos, Programas y Evaluación*. Málaga: Aljibe.
- Ventosilla, M. (2018). *Valores interpersonales y rendimiento académico en estudiantes de secundaria en una institución educativa de Lima metropolitana*. [Tesis]. Facultad de psicología. Perú.
- Villareal, M., Castro, R. y Domínguez, R. (2016). *Familia, adolescencia y escuela: un análisis de la violencia escolar desde la perspectiva Eco-sistémica*. [Tesis]. Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Yubero, S. (2004). *Psicología social y educación*. España.

ANEXOS

Anexo 1

Sociograma **Las relaciones son elecciones**

El objetivo de este cuestionario es construir evidencia sobre la relación entre las relaciones interpersonales y el rendimiento académico; por tal razón las respuestas que nos brindes son importantes y serán utilizadas con fines de investigación, por lo tanto, se tratarán y se sistematizarán con confidencialidad.

Instrucciones: lee atentamente cada pregunta y responde cada una con los nombres de tus compañeros de grupo según sea el caso.

Nombre _____

Edad _____

Sexo _____

Grupo _____

Promedio _____

1. ¿Con cuál(es) compañero(s) platicas más?

2. ¿A qué compañero(s) te gusta escuchar más cuando participa?

3. ¿Si tuvieras un conflicto a qué compañero(s) le pedirías ayuda?

4. ¿Dentro del salón quién es tu mejor amigo?

5. ¿Cuándo estás mal emocionalmente a qué compañero(s) puedes recurrir para contarle lo que te sucede?

6. ¿Con cuál compañero(s) te llevas mejor?

7. ¿A qué compañero(s) defenderías si alguien se burla de él?

8. ¿Con cuál o cuáles compañeros(s) te gusta trabajar en equipo?

9. ¿Quién(es) de tu compañero(s) siempre proponen alternativas cuando van a realizar un convivio?

10. ¿Qué compañero(s) siempre participa?

11. ¿Con cuál(es) compañero(s) NO platicas?

12. ¿A qué compañero(s) NO te gusta escuchar cuando participa?

13. ¿Si tuvieras un conflicto a qué compañero(s) NO le pedirías ayuda?

14. ¿Dentro del salón quién(es) NO es tu amigo(s)?

15. ¿Cuándo estás mal emocionalmente a que compañero(s) NO recurrirías para contarle lo que te sucede?

16. ¿Con cuál compañero(s) NO te llevas bien?

17. ¿A qué compañero(s) NO defenderías si alguien se burla de él?

18. ¿Con cuál(es) compañero(s) NO te gusta trabajar en equipo?

19. ¿Cuáles compañeros NO proponen alternativas cuando van a realizar un convivio?

20. ¿Qué compañero(s) NO participa?

¡Gracias por tu participación!