



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



---

---

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

**EDUCACIÓN EMOCIONAL Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA PARA  
ADOLESCENTES DE PRIMER GRADO DE SECUNDARIA**

**TESIS**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADAS EN PEDAGOGÍA**

**PRESENTAN:**

**WENDY VANESSA ARREGUIN HERNÁNDEZ**

**PERLA VANESA LANDA AZCATL**

**ASESORA:**

**MTRA. PILAR CARDOZA MORALES**

**CIUDAD DE MÉXICO, OCTUBRE DE 2023**

## AGRADECIMIENTOS

*En el desarrollo de esta tesis se presentaron muchos momentos en los cuales pareciera que mi sueño por cumplir fuera algo que jamás vería realizado, y justo en cada momento de sensibilidad, tristeza y oscuridad comprendí que la ayuda idónea llega justo a tiempo.*

*Me llena de alegría, amor, orgullo y satisfacción poder dedicarles el presente trabajo que, con esfuerzo y esmero, he logrado.*

*Quiero agradecer a Dios, al universo y a esta vida material, por darme la sabiduría y la fuerza para estar en el aquí y en el ahora, por permitirme crecer cada día de forma profesional y personal. Gracias por dejarme llegar a este momento y compartirlo con mi familia y seres queridos.*

*A mi mamá y papá, mi eterno agradecimiento hacia ustedes, por ser pieza fundamental durante todo mi proceso educativo, gracias por su apoyo, por cada palabra de aliento, por creer en mí, y, sobre todo, por su amor y cariño incondicional, les debo todo lo que soy. Los amo muchísimo y quiero que entiendan, que este logro no es solo mío, sino también suyo y que mi esfuerzo está inspirado en ustedes.*

*A mi hermano, es un privilegio tenerte como ejemplo en mi vida, gracias por tu apoyo y amor incondicional, por siempre estar conmigo y ser como un amigo.*

*A mi novio, por apoyarme en todo momento, por estar en los buenos y malos momentos, por motivarme a seguir adelante cuando algo se tornaba difícil, por tu cariño, tu amor y tus grandes manifestaciones de afecto, gracias por todo.*

*A la Universidad Pedagógica Nacional, por abrirme sus puertas y haberme dejado vivir una de las etapas más maravillosas de mi vida, por ser mi hogar y formarme como profesional de la educación.*

*A mis profesores, por su esfuerzo de cada día, por los conocimientos que hoy poseo y las enseñanzas compartidas.*

*A mi asesora Pilar Cardoza, por estar siempre atenta a nuestras dudas y por la dedicación y empeño para la realización de nuestro trabajo de titulación.*

*A los miembros del jurado por su participación, sus observaciones y comentarios, mismos que enriquecieron nuestro trabajo.*

*A mi amiga Vanessa, por acompañarme a lo largo de mi carrera universitaria y ser mi compañera de tesis, gracias por creer en mí y por siempre alentarme a terminar e ir por más. Agradezco a la vida por cruzar nuestros caminos, te amo infinitamente.*

*Y, por último, pero no menos importante, a cada persona que ayudó a la construcción de éste proyecto, así como al crecimiento de mi persona.*

*Este no es el fin, sino el inicio de algo mejor.*

*Educar para transformar.*

*Perla Vanesa Landa Azcatl*

*Al ver el resultado logrado con esta tesis, me llena de gran satisfacción haber concluido una meta más, pues a pesar de los momentos difíciles por los que atravesamos, no me rendí, y ahora veo el fruto que, con esfuerzo, trabajo y amor, he cumplido.*

*Principalmente quiero agradecerle a Dios y a la vida por permitirme llegar a este momento, por darme la fortaleza y salud para poder compartirlo con mi familia.*

*Mamá y papá, que privilegio tenerlos como ejemplo en mi vida, no tengo como agradecerles todo lo que han hecho por mí, especialmente, por darme la oportunidad de estudiar una carrera, que, aunque pensarán que no existen situaciones en las que ustedes podrían estar presentes en este logro, su apoyo, comprensión, amor y los consejos que me dieron, me dan y me darán, son parte fundamental para seguir formándome como persona y futura profesional.*

*A mis hermanos, gracias por ser parte de mí y darme palabras de aliento, dándome el reconocimiento de que soy un gran ejemplo para cada uno, me siento orgullosa de demostrarles que todo en esta vida se puede, y que a veces habrá algunos sacrificios por los cuales, deberás luchar constantemente.*

*A mis abuelitos, que ahora están en un mejor lugar, les estoy eternamente agradecida por sus pláticas y consejos que alguna vez me dieron para cumplir mis sueños, cada uno me enseñó a luchar por lo que quiero, su apoyo y amor incondicional siempre fueron mi motivación para mirar hacia adelante, deseo estén orgullosos de mí, como yo lo estaba de ustedes.*

*Gracias a mi Universidad, por haberme permitido formarme, y en ella, a mis profesores, que fueron partícipes a lo largo de todo este proceso; por su paciencia, por compartir sus conocimientos de manera profesional e invaluable, por su dedicación y perseverancia en lo que el día de hoy, se vería reflejado en la culminación de mi carrera.*

*Un sincero agradecimiento a mi asesora Pilar Cardoza, por acompañarnos y orientarnos en el camino, y, sobre todo, por su gran disposición en el desarrollo y culminación de nuestra tesis.*

*A cada uno de mis sinodales, por la atención y la mejora de nuestro trabajo.*

*A mi amiga Perla, que, a lo largo de nuestra trayectoria universitaria, me ha acompañado y alentado a siempre terminar lo que empezamos. Estoy agradecida de compartir este logro contigo, no tengo dudas de que eres una excelente persona y estoy completamente orgullosa de lo que eres, te amo muchísimo.*

*A todos ustedes, y a cada persona que formó parte de este gran proyecto de titulación, por la confianza que me brindaron y por todos los conocimientos que ahora poseo.*

*“Quien se atreve a enseñar nunca debe dejar de aprender” -John Cotton*

*Con cariño:*

*Wendy Vanessa Arrequin Hernández*

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	1
<b>CAPÍTULO 1. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL</b>	6
1.1. Concepto de emoción	6
1.2. Componentes de la emoción	9
1.3. Clasificación de las emociones	11
1.4. Concepto de educación emocional	14
1.5. Objetivos de la educación emocional	17
1.6. Principios de la educación emocional	18
1.7. Competencias básicas de la educación emocional	19
1.8. Importancia de la educación emocional	26
1.9. Educación emocional como prevención	27
<b>CAPÍTULO 2. EL SER ADOLESCENTE Y SUS IMPLICACIONES</b>	29
2.1. Concepto de adolescencia	29
2.2. Características físicas	33
2.3. Características cognitivas	36
2.4. Características emocionales	42
2.5. Características sociales	47
2.6. La escuela secundaria	52
<b>CAPÍTULO 3. BASES DE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA</b>	58
3.1. Concepto de Orientación	59
3.2. Concepto de Orientación Educativa	61
3.3. Importancia y/o beneficios de la Orientación Educativa	63
3.4. Funciones	64
3.5. Principios de intervención	67
3.6. Áreas de intervención	71
3.7. Modelos de intervención	75
3.8. La orientación en nivel secundaria	80

3.9. El papel del orientador educativo en nivel secundaria	82
<b>CAPÍTULO 4. INVESTIGACIÓN DE CAMPO</b>	<b>86</b>
4.1. Descripción del contexto	87
4.2. Estrategia metodológica	96
4.3. Descripción del instrumento	101
4.4. Selección y descripción de los participantes	104
4.5. Presentación y análisis de la información	108
<b>CAPÍTULO 5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN: TALLER “DESCUBRIENDO MIS EMOCIONES”</b>	<b>159</b>
5.1. Introducción	159
5.2. Metodología	161
5.3. Perfil de ingreso y egreso	165
5.4. Perfil del sujeto al que va dirigida la propuesta	166
5.5. Objetivos	167
5.6. Perfil del Tallerista	168
5.7. Recomendaciones al orientador	169
5.8. Contenidos	170
5.9. Presentación de la secuencia didáctica	173
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>240</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>246</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>256</b>

## INTRODUCCIÓN

La importancia e interés por trabajar con la Educación Emocional nace a causa de la pandemia, pues muchos de los estudiantes presentaron diversos problemas emocionales (temores, frustraciones, inestabilidad, impulsos incontrolados, fobias, etc.), provocando que no tengan energía ni la concentración necesaria para realizar sus actividades. Y es precisamente en esta etapa de crecimiento (adolescencia), en donde experimentan un sin fin de emociones (amor, alegría, coraje, tristeza, ira, angustia, pena, miedo), debido a todos los cambios por los cuales están pasando, la transición de la niñez a la edad adulta, y además de adaptarse a otro nivel escolar, pues muchas veces no saben manejar todo lo que les sucede. Dichos cambios, pueden afectarlos tanto en el ámbito social, familiar y escolar.

Dicho tema, se justifica a partir de los artículos científicos derivados de la educación a distancia que se tuvieron que implementar por el COVID-19 y la investigación que se realizó con los alumnos de primer grado de nivel secundaria, siendo el escenario en el que se indagó sobre la problemática y se profundizó en ella.

Cabe aclarar que, los adolescentes que cursan dicho grado, tienen entre 12 y 13 años, tomando en cuenta que, desde la infancia, las emociones están presentes y en constante cambio, y si no se les ayuda a regularlas, las conductas pueden resultar impulsivas y descontroladas. Es decir, éstas siempre están en cada acción que realizan, además de que van formando su carácter y personalidad que los caracterizarán para el resto de su vida, el cual, serán eje fundamental para que puedan tomar decisiones, actúen y resuelvan de manera correcta un conflicto que se les presente, permitiéndose hacerlo en función de su bienestar y a la atención de sus necesidades.

Por otro lado, a pesar de que hace algunos años se comenzó a tomar importancia sobre la educación emocional en las escuelas secundarias, como aquella estrategia que ayuda al estudiante a su formación como ser humano, en la mayoría de los

casos, no se toma en cuenta, porque dan más prioridad a los contenidos del plan de estudios, pues han privilegiado más los aspectos cognitivos por encima de los emocionales.

Cabe señalar que, a la sociedad actual, le importa más el trabajo y la escuela, qué el cómo se encuentre uno mismo. Es decir, se educa al sujeto para que sea mejor académicamente y pueda competir en el ámbito laboral, puesto que, ni en las escuelas, el trabajo o familia se da un espacio para conocerse emocionalmente a sí mismos.

Particularmente, los cambios y problemas que llegan a manifestar los estudiantes, inciden en sus emociones, que derivan, en algunas ocasiones, en la tendencia al aislamiento, el nerviosismo, la ansiedad, la impulsividad, la depresión, etc., por lo cual, no suelen comprenderse del todo, porque no saben a ciencia cierta cómo enfrentarlos y es por esta razón, que se considera pertinente atenderlos en este nivel educativo, asumiendo que son muy marcados y poco tratados.

Ante tal situación, fue necesario conocer cómo a partir de la notoria falta de esta educación, se carece de un adecuado manejo de las competencias emocionales.

Por eso, es importante que los adolescentes tengan condiciones favorables en lo emocional y en otros ámbitos para tener un mejor nivel de vida. De ese modo, el quehacer de la escuela, junto con la ayuda de un profesional (orientador), son clave para acompañar y guiar a los estudiantes al desarrollo de habilidades sobre las emociones, es decir, reconocer lo que sienten día a día, expresarlas, autorregularlas de una forma positiva, saber cómo influyen en sus relaciones intrapersonales como interpersonales y la toma de sus decisiones para el logro de sus metas, conduciéndolos a la plenitud personal y a la felicidad, no solo con su propio bienestar, sino también con el de los demás, para que así, adquieran las herramientas para poder adaptarse, convivir y aprender de la mejor manera.

Por eso se busca, que, a través de la educación emocional, se dé respuesta a un conjunto de necesidades sociales que no son atendidas lo suficientemente en la educación formal, y que, de esta manera, se formen sujetos aptos para enfrentarse a cualquier situación; familiar, educativa o laboral. Donde dispongan de un mejor autocontrol, que tengan actitudes y pensamientos positivos, lleven buenas relaciones y que se conviertan en personas con grandes satisfacciones, sin que el equilibrio del individuo se afecte de manera considerable. Además de obtener conocimiento sobre sus emociones y sentimientos, para que pueda aceptarse, valorarse como persona (juzgarse menos y entenderse más), comience a comprenderse y ajustarse a su mundo y el que lo rodea.

El trabajo que a continuación se presenta, cobra relevancia en el ámbito educativo, que, como se ha mencionado anteriormente, la educación emocional pretende potenciar las competencias emocionales que actúan como factores preventivos en los problemas que afectan a los adolescentes (depresión, ansiedad, estrés, anorexia, bulimia, embarazos no deseados, etc.), y, que por medio de ellas, cuenten con habilidades que los ayudarán a interactuar de manera individual como seres sociales, favoreciendo un ambiente sano en todo contexto y una buena vinculación afectiva, evitando que caigan en un desequilibrio emocional.

Por lo tanto, el objetivo general que se planteó fue “conocer cómo manejan sus emociones los estudiantes que cursan el primer grado de secundaria, y con qué competencias emocionales cuentan o carecen de acuerdo a la Educación Emocional que poseen, a fin de que se promueva el desarrollo de éstas, con la intención de incrementar el bienestar personal, social y afectivo, asimismo, tengan un buen manejo de sus emociones y así, se conozcan a sí mismos”.

Para concretar el objetivo de la presente investigación, se realizaron tres capítulos teóricos, los cuales ayudaron a una mejor comprensión sobre la problemática que se estudió, posteriormente, se presenta un capítulo que contiene el desarrollo de la investigación de campo, y se finaliza con un capítulo donde se aborda el diseño de



la propuesta de intervención; así como también está conformado por las conclusiones generales, referencias bibliográficas y anexos.

El primer capítulo llamado “La Educación Emocional”, aborda en primera instancia, el concepto de emoción, después sus componentes, enseguida se explicará lo relacionado a su clasificación, posteriormente, se analizará la educación emocional en su totalidad, permitiendo llegar a su conceptualización, así como sus objetivos y principios, seguidamente, se tomaron en cuenta las competencias emocionales, finalizando con la importancia y prevención de la educación emocional.

El segundo capítulo llamado “El ser adolescente y sus implicaciones”, aborda de manera amplia lo que implica la adolescencia, por tanto, parte de su concepto y la diferencia de la pubertad; posteriormente, se adentra en las características generales de nuestro sujeto de estudio, tales como; físicas, cognitivas, emocionales y sociales, todo esto con la intención de mostrar la complejidad de la etapa de la adolescencia. Posteriormente, para entender mejor al estudiante, se finalizó con el apartado de la escuela secundaria.

El tercer capítulo llamado “Bases de la Orientación Educativa”, tiene como propósito brindar un acercamiento al campo de la orientación educativa, es por ello, que se inicia abarcando con la conceptualización de orientación y orientación educativa, después, la importancia o beneficios de la orientación educativa, posteriormente, se explican sus funciones, principios, áreas y modelos de intervención que la componen, finalizando con la orientación en nivel secundaria y el papel que desarrolla el orientador en este nivel, lo que permite ver cómo se vive y se implementa la orientación con los adolescentes.

El cuarto capítulo llamado “Investigación de campo”, tiene como finalidad dar a conocer los resultados de la investigación de campo que se llevó a cabo con los alumnos de primer grado de la Escuela Secundaria Diurna “José Martí” No.84 turno matutino, en los que se situó la problemática, iniciando con la descripción del

contexto, posteriormente, se presenta la estrategia metodológica, así como la selección y descripción de los participantes, enseguida, se describe el instrumento utilizado para recolectar la información, y finalmente, se termina con la descripción y análisis de la información obtenida, donde se observó que los adolescentes no saben manejar adecuadamente sus emociones.

El quinto capítulo llamado Propuesta de intervención: Taller “Descubriendo mis emociones”, con base en la información que se obtuvo a través de la investigación de campo, se presenta una propuesta de un taller para adolescentes que cursan el primer grado de secundaria, donde se plantean actividades que ayudan a fortalecer y desarrollar las cinco competencias emocionales. Antes de abordarla, se inicia con una introducción, después con una metodología, enseguida con el perfil de ingreso y egreso, posteriormente, con el perfil al que va dirigida la propuesta, asimismo, se presentan los objetivos, el perfil del tallerista, las recomendaciones al orientador, los contenidos de dicha propuesta, y, finalmente, la presentación de la secuencia didáctica, que se estructura en 17 sesiones.

Para terminar, se presentan las conclusiones generales, que muestran una reflexión sobre la importancia de la educación emocional para mejorar en los estudiantes de secundaria; la interacción con su entorno, el control de sus emociones y la prevención de aquellas situaciones que lleguen a alterar su bienestar emocional.

Se le invita al lector a continuar con la lectura de la presente tesis, para poseer un conocimiento más amplio sobre el tema.

# CAPÍTULO 1

## EDUCACIÓN EMOCIONAL

*“La disposición emocional del alumno  
determina su habilidad para aprender”*

Platón

Este primer capítulo de la presente investigación, tiene como eje central a la educación emocional, abarcando; qué es, los objetivos, sus principios en la que está fundamentada, las competencias emocionales, además de la importancia que tiene de que se brinde desde los primeros grados de la educación básica, para que así, los alumnos aprendan a conocer, modificar y manejar sus emociones, especialmente en la etapa de la adolescencia, donde precisamente los individuos las desarrollan, y sabemos que pueden influir y perjudicar en su desarrollo como ser humano, y justamente esta educación es la que puede orientar e instruir de una manera correcta y adecuada para el control de estas emociones, llegando con esto a alcanzar un bienestar emocional, una mejor interacción con su entorno y con los que los rodean.

Por lo que, primeramente, es trascendente entender qué es y cómo funciona una emoción, así como los componentes que la conforman, y a partir de esto, se hará la clasificación.

### **1.1 Concepto de emoción**

La palabra clave de la educación emocional es “emoción”, ya que todos los seres humanos han sentido y experimentado un sin fin de emociones, por lo tanto, hay que conocer de dónde se originan.

Durante mucho tiempo, las emociones han sido consideradas poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte racional del alumno. Pero las

emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, deseos y necesidades.

Para empezar, hay que definir que la palabra emoción proviene del latín “movere”, con el prefijo “e”, que significa mover hacia fuera, sacar fuera de nosotros mismos “ex movere”. De acuerdo con Bisquerra (2003), la define como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p.12).

Bajo esta idea, su producción se da de la siguiente manera: primero la información sensorial llega a los centros emocionales del cerebro, y por esa razón, se crea una respuesta neurofisiológica, y, por último, se interpreta la información. Cuando se produce una emoción, la mayor parte de lo que el cerebro realiza es de forma automática, es decir, la mayoría de las emociones se generan inconscientemente.

Considerando lo anterior, las emociones están presentes desde que nacemos y al igual que otros procesos, son las que definen nuestra conducta en la sociedad. Apenas se tiene unos meses de vida y ya adquirimos emociones básicas como el miedo, la alegría, la sorpresa, la tristeza, el desprecio, la ira y el asco. En consecuencia, todas las emociones que se experimentan de niños se convertirán en hábitos, que posteriormente en la etapa adulta configurarán una gran parte de la personalidad y el carácter.

El medio ambiente donde el niño se va a desarrollar es el que va a determinar cómo se establecerán las emociones. Tomando en cuenta que, si un niño se ha desarrollado en un ambiente estable y tranquilo tendrá menos tensión y ansiedad, que uno que haya vivido en un ambiente formado de ruidos y excitaciones desagradables.

Por esto, es obvio que el adolescente ya no puede sentir las cosas de la misma manera como las sintió de niño, por lo que tendrá que aprender a identificar y controlar nuevas emociones. Esto parte de las diferentes vivencias que pasan día

con día, así como la necesidad de pertenecer a un grupo o sentirse bien consigo mismo, etc.

Para el ser humano, la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utiliza para valorar una situación determinada y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

Las emociones son experiencias muy complejas, y para expresarlas se utilizan una gran variedad de términos, gestos, química cerebral, etc. En este sentido, sabemos que cada individuo experimenta emociones de forma particular, dependiendo de lo que hayan aprendido anteriormente, la edad y el carácter que han adquirido por alguna situación concreta.

Como señala Sartre (1987), “cada emoción conscientemente asumida, es una respuesta articulada con la que cuentan las personas ante determinados estímulos” (Citado por García, 2012, p.6), considerando que su función principal es causar en el organismo una respuesta adaptativa, ya sea a través de sensaciones de rechazo o huida, o bien, de acercamiento y aceptación. Por ejemplo, si sus emociones son positivas estarán acompañadas de sentimientos placenteros como la felicidad y el amor; en cuanto a las negativas, presentarán sentimientos desagradables y se percibe la situación como una amenaza, entre las que se encuentran el miedo, la ansiedad, la ira y la tristeza.

Es decir, las emociones siendo de máxima importancia en la vida de los adolescentes, al momento de reconocerlas y autorregularlas, los ayudará a razonar mejor las cosas y actuar de una manera satisfactoria, aumentando así, su bienestar emocional. Como plantea Steiner (2011), “toda acción despierta una emoción y dicha emoción nos hace actuar de un modo u otro” (Citado por Mora, 2012, p. 15).

En definitiva, las emociones están dirigidas a aprender de los sentimientos, puesto que conducen al acto de su cuidado que requiere no sólo sensibilidad emocional, sino también un trabajo emocional activo.

Por ello, educar emocionalmente permite validar las emociones, empatizar con los otros, ayudar a identificar y a nombrar las emociones que se están sintiendo, poner límites, enseñar formas aceptables de expresión y de relación, quererse y aceptarse a uno mismo.

Siendo así, en el apartado siguiente, se explicará más a fondo que las emociones cuentan con componentes básicos, que se reflejan mediante alguna expresión corporal o facial característica.

## **1.2 Componentes de la emoción**

Existen tres componentes en una emoción: neurofisiológico, conductual y cognitivo. Para Bisquerra (2003), el neurofisiológico se manifiesta en respuestas como taquicardia, sudoración, hipertensión, tono muscular, rubor, sequedad en la boca, secreciones hormonales, respiración, etc. Lo antes mencionado, son aspectos involuntarios que no se pueden controlar, pero mediante técnicas como la relajación, la metacognición, entre otras, es posible prevenirlas.

A través del comportamiento de un individuo se puede inferir qué tipo de emociones está experimentando, y esto forma parte del componente conductual.

Las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de voz, volumen, ritmo, movimientos del cuerpo, etc., aportan señales de bastante precisión sobre el estado emocional. Aprender a regular la expresión emocional se considera un indicador de madurez y equilibrio, que tiene efectos positivos sobre las relaciones interpersonales.

En cuanto al cognitivo, es lo que a veces se denomina sentimiento. Algunos son miedo, angustia, rabia, etc. Este componente hace que se califique o se interprete una sensación y se le dé un nombre, aludiendo a las sensaciones conscientes que se tienen. Las limitaciones del lenguaje dificultan la toma de conciencia de las propias emociones, provocando la sensación de no saber lo que pasa, de ahí la

importancia de un mejor conocimiento de las mismas y del dominio del vocabulario emocional.

Mora (2012), establece que la emoción es “aquello que nos mueve y empuja a vivir a querer estar vivos en interacción constante con el mundo y nosotros mismos” (p. 22).

Las emociones según Mora (2012), cumplen distintas funciones, describiéndolas en siete puntos:

1. Sirven para defenderse de estímulos nocivos (enemigos o riesgos) o aproximarse a estímulos placenteros (juego o actividad sexual) que mantengan la supervivencia, además de ser motivadoras, empujando a conseguir o evitar lo que es benéfico o dañino.
2. Hacen que las respuestas del organismo ante los acontecimientos sean flexibles y dotando de más versatilidad a la conducta, donde el individuo escoge la respuesta más adecuada entre un repertorio posible.
3. Alertan al individuo ante un estímulo específico. Es decir, activan múltiples sistemas cerebrales, endocrinos, metabólicos, así como el cardiovascular y respiratorio.
4. Mantienen la curiosidad y con ello el interés por el descubrimiento de lo nuevo.
5. Sirven como lenguaje para comunicarse con los otros, creando lazos emocionales que pueden repercutir en el individuo.
6. Almacenan y evocan memorias de una manera más efectiva. Puesto que todo acontecimiento asociado a un episodio emocional, tanto placentero como de sufrimiento, permite un mayor y mejor recuerdo de lo sucedido.
7. Son mecanismos que juegan un papel importante en el proceso de razonamiento y la toma de decisiones.

De hecho, podemos utilizar todas las palabras que existen para expresar emociones distintas, aunque resultaría complejo hacer una descripción y clasificación de éstas. Así que en el próximo apartado se desarrollarán con exactitud.

### **1.3 Clasificación de las emociones**

Todos los adolescentes han pasado por situaciones que los hacen sentir alguna emoción, y, como resultado, se perciben alteraciones internas que son una respuesta subjetiva ante cualquier circunstancia que provoca un cambio en ellos.

Ciertamente, podemos decir que las emociones van del placer al displacer, y que esto da pie a que las podamos llamar emociones agradables o desagradables, positivas o negativas, saludables e insanas, funcionales o disfuncionales.

Según Lazarus (1991), algunos de los aspectos que debemos tomar en cuenta para la clasificación de las emociones son los siguientes:

- Polaridad: existen algunas hipótesis que afirman, que las emociones se sitúan en bipolaridades, en cuyos extremos están las emociones antagónicas: placer-displacer, tensión-desinterés, amor- odio, triste-alegre, interesado-aburrido etc.
- Profundidad: este efecto suele presentarse al tener experiencias como escuchar música, leer o contemplar la naturaleza. Las características de estos momentos son la absorción, atención focalizada, sentimiento de poder, alegría intensa, integración e identidad.
- Intensidad: es uno de los aspectos esenciales de las emociones agudas y se refiere a la fuerza con la que se experimenta la emoción, lo cual permite asignarle un nombre dentro de las de su misma familia como melancolía o tristeza.
- Especificidad: clasifica la emoción y posibilita ponerle un nombre, esta es cualitativa o específica.



- Temporalidad: es la dimensión temporal de las emociones, las emociones agudas tienen menor duración y de estas va a surgir el estado o rasgo emocional. (Citado por Bisquerra, 2009, p. 73).

Aunque al hablar de las emociones, muchas veces suelen confundirlas con estados de ánimo, afecto o sentimientos, debido al lenguaje que se utiliza comúnmente. Para identificarlas, no olvidemos que éstas son involuntarias y predisponen a los individuos a una respuesta organizada, y que pueden llegar a ser controladas como producto de una educación emocional. A modo de ejemplo, el adolescente ejerce control sobre la conducta que manifiesta porque son el resultado de las decisiones que toma, pero no sobre la emoción en sí misma.

En el siguiente cuadro, se muestra la clasificación que hace Rafael Bisquerra (2005) sobre las emociones:

EMOCIONES			
NEGATIVAS	POSITIVAS	AMBIGUAS	ESTÉTICAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ira</li> <li>- Miedo</li> <li>- Ansiedad</li> <li>- Tristeza</li> <li>- Vergüenza</li> <li>- Aversión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alegría</li> <li>- Humor</li> <li>- Amor</li> <li>- Felicidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sorpresa</li> <li>- Esperanza</li> <li>- Compasión</li> </ul>	<p>Cuando tenemos una pintura de alguna batalla o alguna muerte se pueden dar diversas emociones como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ira</li> <li>- Ansiedad</li> <li>- Desesperación</li> </ul>

Con respecto al primer punto, se entiende que las emociones negativas son aquellas que se experimentan cuando se bloquea una meta ante una amenaza o pérdida, requieren de energía y movilización para afrontar una situación difícil. Sin

embargo, estas emociones no son malas, pues es algo inevitable que ocurre y que ocasiona un impacto más fuerte en las personas.

En segunda instancia, las emociones positivas son agradables y se presentan cuando se logra una meta, evaluación favorable o está cerca de realizarse, produciendo así algún placer o beneficio en la persona. También aparecen ante acontecimientos que son valorados como un progreso hacia los objetivos personales. Estos objetivos son, básicamente, asegurar la supervivencia y progresar hacia el bienestar personal y social.

En tercer lugar, están las emociones ambiguas, que algunos las denominan problemáticas y otras neutras, se les llama así porque no son positivas ni negativas, sólo en algunas ocasiones pueden ser las dos, pero esto dependerá según las circunstancias. Por ejemplo, la compasión supone una emoción positiva, como cuando se tiene amor hacia la persona que sufre con el deseo de poder ayudarla, pero al mismo tiempo, implica una emoción negativa por el sufrimiento del otro.

Las emociones ambiguas se parecen a las positivas en su brevedad temporal, y a las negativas en cuanto a la movilización de recursos para el afrontamiento.

Y, por último, las emociones estéticas se dan a partir de manifestaciones artísticas como la pintura, literatura, música, esculturas, danza, cine y teatro. Estas emociones son individuales y no son genéricas, ya que se van a desprender de la educación de la persona, la cultura religiosa y todo un contexto. Asimismo, tienen una importancia en la educación emocional, pues dentro del currículo las materias de expresión musical, ciencias naturales, ciencias sociales y artes plásticas, son excelentes para involucrar al alumno con experiencias donde aprende a disfrutar y emocionarse.

Y lo mismo se puede decir de las emociones positivas, como la alegría, de la cual pueden derivarse comportamientos adaptativos (permiten que una persona se lleve bien en su entorno y con menos conflictos con los demás) o desadaptativos (reaccionan y se comportan de una manera inapropiada ante estímulos internos o

externos). Por eso es importante poner inteligencia entre el estímulo (que genera la emoción) y la respuesta que se da, y depende de la situación que estén pasando, una emoción puede trascender a otra muy similar.

Todas las emociones son legítimas y hay que aceptarlas, aunque éstas no definen si las personas son buenas o malas, debemos considerar que contemplan una conducta impulsiva y esto se verá reflejado en la forma de actuar de los individuos, lo cual moviliza hacia una acción específica, sabiendo que la dimensión emocional es básica, esencial y fundamental en la persona, y, por tanto, en su educación y desarrollo.

Bajo esta perspectiva, la importancia que tienen las emociones formará parte esencial de la naturaleza humana, por lo que este aspecto tomará relevancia dentro del ámbito educativo y la educación emocional, ya que ésta tiene como propósito generar habilidades dentro de la vida del estudiante, como conocer los sentimientos propios, debido a que no son capaces de definir aquellas emociones que sienten en determinado momento, ni de explicar porque se disparan y de donde se generan.

A continuación, se puntualiza que es la educación emocional y cómo está presente en cada instante de la vida.

#### **1.4 Concepto de educación emocional**

La educación emocional fue planteada por Bisquerra en 1997, y esta se sitúa en el contexto escolar, por ende, debe estar presente a lo largo de todo el currículo académico y en la formación de manera permanente durante toda la vida, para así poder responder a las necesidades sociales y educativas del estudiante que no quedan suficientemente atendidas en la educación formal.

Es necesario resaltar, que a pesar de que los estudiantes no cuenten con una suficiente formación emocional, en ocasiones, llegan a mostrar su capacidad para resolver algunos problemas, y esto ha dependido esencialmente del aprendizaje

que han adquirido en su trayecto de vida y la educación que han recibido tanto en casa como en la escuela, tal como lo mencionan Bisquerra y Pérez (2012), se necesita que en los primeros años de vida, la familia tome conciencia de que una educación emocional es fundamental para el desarrollo integral del ser humano. Es por esto, que los padres tienen que ser capaces de estar en sintonía tanto con sus propias emociones y cómo reaccionar adecuadamente ante las de sus hijos, permitiendo, en gran medida, determinar las competencias emocionales futuras de sus adolescentes.

Así, al llevar a cabo esta educación dentro del contexto familiar, no solo se podrá brindar la posibilidad de que los padres crezcan junto a sus hijos, sino también compartirán con ellos sus ilusiones, debilidades e inquietudes, descubriendo quiénes son, qué sienten, qué quieren, qué esperan de la vida y qué pueden ofrecerle a ésta.

Por otro lado, dicha educación, al ubicarse hoy dentro de la escuela, ayudará a que los estudiantes desarrollen sus capacidades sobre lo que piensan, sienten y cómo manejan las situaciones para no llegar a un descontrol emocional, además, permitirá que permanezcan en ella de manera tranquila y armoniosa. La posibilidad de que este espacio sea visto por el estudiante como una experiencia emocionalmente positiva, dependerá del ambiente que logren crear los actores involucrados, particularmente alumnos y profesores. Y como resultado, podrán resolver las distintas problemáticas que se le presentan dentro y fuera de la misma.

Por medio de la educación emocional, se pretende que el adolescente comprenda y maneje las situaciones a las que se enfrenta de forma constructiva y ética. Desde el punto de vista Bisquerra (2000), la considera como:

Proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos elementos esenciales del desarrollo de la

personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones, con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantea en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (Citado por Vivas, 2003, p.3).

La época en la que viven actualmente los adolescentes, se encuentra llena de factores de riesgo que repercuten en su estabilidad emocional, pues la ausencia de esta educación puede provocar inhibiciones, bloqueos, temores, inestabilidad y frustraciones ante una adversidad, generando desajustes sociales y falta de dominio de sí en situaciones contrarias a lo que se espera de ellos en la sociedad. Esta falta de conocimiento, por parte de los adolescentes acerca de las características sobre sus emociones, el cómo se expresan, se identifican y se controlan, ha sido un detonante para que manifiesten diversos problemas, alteraciones emocionales y conductas destructivas o inapropiadas.

Barrios-Tao y Peña (2019) afirman que, las investigaciones en los últimos años revelan que la educación emocional constituye una excelente herramienta personal para lograr mayores niveles de adaptación personal, familiar, social, académica, vocacional y profesional.

Por lo tanto, la educación emocional puede ser una manera preventiva ante tendencias emocionales insatisfactorias y peligrosas, puesto que los estudiantes necesitan dentro de su desarrollo, recursos y estrategias para enfrentarse a diferentes experiencias que se le presenten en la vida. Añade Bisquerra (2003), que además de prevenir es importante construir el bienestar, ya que los adolescentes que experimentan un mayor bienestar personal (sentirse competentes y apoyados), es menos probable que se impliquen en comportamientos de riesgo, y, al mismo tiempo, es más factible que procuren mantener una buena salud, tener un buen rendimiento académico y cuidar de sí mismos y de los demás.

No obstante, la educación emocional tiene que tener presente los objetivos que se asumen para lograr el bienestar personal del adolescente, y así, guiarse de ellos para llevar a cabo cualquier acción. Dicho lo anterior, se detallarán con mayor precisión en el apartado siguiente.

### **1.5 Objetivos de la educación emocional**

La integralidad del individuo, supone un trabajo en conjunto de todos los agentes educativos, lo que implica dirigirse a un proyecto común encaminado a la formación y desarrollo de las potencialidades del alumno, a través de objetivos claros.

Bisquerra (2006), resalta que la educación emocional persigue los siguientes objetivos generales:

- 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 perjudiciales de las emociones negativas intensas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de relacionarse emocionalmente de manera positiva con los demás.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.

De los objetivos generales se derivan algunos más específicos:

- Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales.
- Disminución de pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima.
- Disminución en el índice de violencia y agresión.
- Menor conducta antisocial.

- Desarrollo de la capacidad para controlar el estrés.
- Mejor adaptación escolar, social y familiar.
- Mejor potencialidad de la capacidad para ser feliz.
- Disminución de la tristeza y sintomatología depresiva.
- Disminución de los desórdenes relacionados con la comida. (p. 18).

Cada uno de estos objetivos están encaminados hacia un desarrollo personal y social de los individuos, partiendo de un conocimiento de las propias emociones, así como las de los demás.

Como se ha mencionado anteriormente, la educación emocional es vista como una forma de prevención primaria, que tiene como objeto ayudar a minimizar las tendencias destructivas y a maximizar las constructivas, evitando la problemática y confusión emocional que presentan los sujetos en los diferentes momentos de la vida, específicamente en la etapa de la adolescencia, en donde Bisquerra (2003) señala que es la etapa más vulnerable.

Ahora, veamos que esta educación también está acompañada de unos principios que se explicarán en el sexto apartado.

### **1.6 Principios de la educación emocional**

La educación emocional ha de entenderse como un elemento imprescindible para la promoción de una personalidad integral. A partir de las aportaciones de Bisquerra (2005), se destacan los siguientes principios:

- a) El desarrollo emocional es una parte indisociable del desarrollo global de la persona: se concibe a la persona como una totalidad que abarca cuerpo, emociones, intelecto y espíritu. En ese sentido, la educación debe atender a la educación de los sentimientos, en función de desarrollar y recobrar la capacidad de expresarlos e identificarlos de forma auténtica y adecuada.

- b) La educación emocional debe entenderse como un proceso de desarrollo humano, que abarca tanto lo personal como lo social e implica cambios en las estructuras cognitiva, actitudinal y procedimental.
- c) La educación emocional debe tener un carácter participativo, donde se requiere una acción conjunta y cooperativa de todos los que integran la estructura académico-docente-administrativa de las instituciones educativas. Es decir, exige la participación individual y la interacción social.
- d) La educación emocional debe ser flexible, porque está sujeta a un proceso de revisión y evaluación permanente, que permite su adaptabilidad a las necesidades de los participantes y a las circunstancias presentes.

Como se ha explicado a lo largo de este trabajo, los adolescentes centran su atención en ambientes desconocidos, es decir, fuera de lo monótono, ya que entran en una etapa de crisis de personalidad y de turbulencia emocional.

En resumen, hablar sobre educación emocional responde a la demanda de educar bajo las emociones, aplicando una serie de competencias que ayudarán al adolescente tanto en lo personal como en lo escolar. Hay que destacar la importancia que tienen las competencias emocionales planteadas por esta educación, ya que son un eje central para el manejo de las emociones, organizar prioridades e intentar dar solución a las circunstancias complejas. Posteriormente, se conocerán en el séptimo apartado.

### **1.7 Competencias básicas de la educación emocional**

Como es bien sabido, dentro de las instituciones existen diferentes problemáticas que se presentan, por ejemplo; la violencia, estrés, depresión, ansiedad, desórdenes alimenticios, embarazos no deseados, suicidios, delincuencia, consumo de drogas, reprobación, el abandono y bajo rendimiento escolar, entre otras más.



Ante tal panorama, se plantea que la educación emocional es una alternativa que puede ayudar a dar solución a las diversas problemáticas que ya se mencionaron, pues favorece a los estudiantes a potenciar la autorregulación y el aspecto afectivo, que de alguna manera contribuye a que la escuela se convierta en un lugar donde a los estudiantes les gusta permanecer.

Esto quiere decir, que esta educación beneficia al estudiante a tener los conocimientos y herramientas que le permitan interactuar adecuadamente con su contexto. Esto es, porque las emociones están presentes en todo momento, por ello, es necesario educarlas, dado que pueden influir positiva o negativamente. De ahí, se verá reflejado al momento de resolver problemas, trabajar en equipo, desarrollar la empatía, la comunicación interpersonal y lo más importante, al reconocer, regular y expresar las emociones propias ante los demás.

De esta manera, la educación emocional puede implementarse dentro del contexto escolar a través de cinco competencias, que van a actuar como factores preventivos en los problemas que afectan a la sociedad, antes de desarrollarlas primero es necesario explicar qué se entiende por el término de competencia.

De acuerdo con Bisquerra (2003), se puede entender que la competencia emocional es el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Esto permitirá realizar actividades de cualquier naturaleza con un cierto nivel de calidad y eficacia, asimismo, este concepto integra el saber (concepto), saber hacer (procedimiento) y saber ser (actitud).

Entre las competencias emocionales se pueden distinguir dos grandes bloques:

- a) Capacidades de autorreflexión (inteligencia intrapersonal): identificar las propias emociones y regularlas de la mejor manera;

b) Habilidad de reconocer lo que los demás están pensando y sintiendo (inteligencia interpersonal): habilidades sociales, empatía, captar la comunicación no verbal, etc.

Bisquerra (2003), considera que las competencias emocionales son las siguientes:

## **1) Conciencia emocional**

Es la capacidad para tomar conciencia de las emociones propias y también de las que tienen los demás, incorporando la habilidad para percibir el clima emocional de cierto contexto.

1.1 Toma de conciencia de las propias emociones: capacidad para percatarse con determinada precisión de los propios sentimientos y emociones; reconocerlos y etiquetarlos.

1.2 Dar nombre a las propias emociones: habilidad de poder utilizar el vocabulario emocional y diferentes términos expresivos que usualmente están disponibles en una cultura para detectar las propias emociones.

1.3 Comprensión de las emociones de los demás: capacidad para distinguir con exactitud las emociones y perspectivas de los demás. Saber utilizar las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de aprobación cultural para el significado emocional.

## **2) Regulación emocional**

Entendida como aquella capacidad para manejar y controlar las emociones de forma apropiada.

2.1 Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento: cuando los estados incurren en el comportamiento y éstos en la emoción, ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia).

2.2 Expresión emocional: capacidad de manifestar emociones de forma apropiada. Es la habilidad de poder entender que el estado emocional interno de una persona no necesita coincidir con la expresión externa, esto puede ser tanto en uno mismo como en los demás.

2.3 Capacidad para la regulación emocional: esto incluye tener un autocontrol de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo) y tolerancia a la frustración, para evitar un estado emocional negativo como puede ser estrés, ansiedad, depresión, entre otros aspectos.

2.4 Habilidad de afrontamiento: para afrontar las emociones negativas, esta habilidad utiliza estrategias de autorregulación que prosperan la intensidad y la duración de estos estados emocionales.

2.5 Competencia para autogenerar emociones positivas: esta capacidad genera de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir), que permiten disfrutar de la vida y tener la disposición para autogenerar un propio bienestar subjetivo, y, así, obtener una mejor calidad de vida.

### **3) Autonomía personal (autogestión)**

Incorpora un grupo de características relacionadas con la autogestión personal, en este conjunto se encuentran;

3.1 Autoestima: poseer una imagen positiva de uno mismo, así como tener una satisfacción propia y mantener buenas relaciones consigo mismo.

3.2 Automotivación: capacidad de automotivarse y asociarse a realizar actividades emocionales en la vida personal, social, profesional y de tiempo libre.

3.3 Actitud positiva: en esta capacidad es importante la automotivación y tener una actitud positiva ante la vida. Sentido constructivo del yo (self) y de la sociedad, esto incluye sentirse optimista y potente al enfrentarse a los retos diarios, con la intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo.

3.4 Responsabilidad: propósito de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. Sobre todo, asumir la completa responsabilidad en la toma de cada decisión.

3.5. Análisis crítico de normas sociales: capacidad de evaluar críticamente mensajes sociales, culturales y de los mass media, referente a las normas sociales al igual que los comportamientos personales.

3.6 Buscar ayuda y recursos: dicha capacidad reconoce la necesidad de ayuda, asistencia y el saber acceder a los recursos disponibles y apropiados.

3.7 Autoeficacia emocional: el sujeto se percibe a sí mismo de la manera en que se quiere sentir. Es decir, la autoeficacia emocional supone que un sujeto acepta su propia experiencia emocional, puede ser única, excéntrica o culturalmente convencional, dicha aceptación está en alianza con las creencias del individuo.

#### **4. Inteligencia interpersonal**

Es la capacidad para permanecer en buenas relaciones con las demás personas.

4.1 Dominar las habilidades sociales básicas: escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir por favor, pedir disculpas y tener una actitud dialógica, son unas de muchas habilidades sociales que el sujeto tiene que tomar en cuenta en su vida.

4.2 Respeto por los demás: valorar los derechos de todas las personas, así como tener una intención de aceptar y apreciar las diferencias, tanto individuales como grupales.

4.3 Comunicación receptiva: es la capacidad de interesarse por los demás en la comunicación verbal como en la no verbal, para percibir los mensajes con precisión.

4.4 Comunicación expresiva: capacidad de empezar y desarrollar conversaciones, así como tener la habilidad de expresar los propios sentimientos y pensamientos con exactitud.

4.5. Compartir emociones: conciencia de que la estructura y la naturaleza de las relaciones se compone en partes definidas por: a) el nivel de inmediatez emocional o sinceridad expresiva; y b) el grado de reciprocidad o simetría en la relación. De esta manera, la confianza madura se compone en parte por el compartir emociones sinceras, es decir, la relación de padre-hijo puede hacer que se compartan de forma asimétrica.

4.6 Comportamiento pro-social y cooperación: capacidad para mantener una actitud amable y de respeto hacia los demás, en situaciones didácticas y de grupo.

4.7 Asertividad: permanecer en un comportamiento balanceado, entre la agresividad y la pasividad. Es la habilidad que posee una persona de expresar sus opiniones, derechos y sentimientos en el momento oportuno y de la forma adecuada.

## **5. Habilidades de vida y bienestar**

Capacidad de adquirir comportamientos que sean responsables y apropiados para la resolución de problemas ya sean familiares, personales, profesionales y sociales. A fin de potenciar el bienestar personal y social.

5.1 Identificación de problemas: con esta capacidad se identifica situaciones que demandan una solución o decisión y evalúan riesgos, barreras y recursos.

5.2 Fijar objetivos adaptativos: capacidad para precisar y delimitar objetivos positivos y realistas.

5.3 Solución de conflictos: capacidad para confrontar situaciones de conflictos sociales y problemas interpersonales.

5.4 Negociación: es el camino más aconsejable para la resolución de conflictos, pues supone la alternativa considerando los sentimientos de los demás.

5.5 Bienestar subjetivo: capacidad de hacer un balance general sobre nuestra propia vida, con el objetivo de identificar las fortalezas y debilidades

de nuestra situación presente y procurar transmitir lo favorable a las personas con las que se interactúa.

5.6 Fluir: capacidad para originar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.

Cabe señalar, que estas competencias son habilidades aprendidas, y la importancia de adquirirlas, es que, a través de su dominio, los individuos puedan tener una mayor adaptación al contexto y una probabilidad de éxito y dicha en su vida. Por tanto, la enseñanza de éstas, erradicará el analfabetismo emocional que se manifiesta durante esta etapa, es decir, la “adolescencia”.

No obstante, la educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica, con la intención de favorecer el desarrollo de tales competencias, realizando actividades como, dinámica de grupos, autorreflexión, razón dialógica, juegos, etc. También se pueden llevar a cabo técnicas de control de estrés (relajación, meditación, respiración), a fin de que el adolescente reflexione y tome autoconciencia de sus emociones y las de los demás.

Hasta ahora, se observa que a través de los planteamientos de la educación emocional, en los programas actuales se habla de la educación socioemocional, misma que puede generar grandes cambios dentro de las instituciones escolares, ya que no sólo se preocupa por los contenidos disciplinares que adquiera el estudiante, sino trata de que aprenda a ser una mejor persona, emprenda un crecimiento de su personalidad, alcance niveles elevados de bienestar para la construcción de su felicidad, y, que en un futuro, pueda resolver adecuadamente sus problemas y a convivir dentro de la sociedad.

Una vez que se han explicado las competencias emocionales y la viabilidad para desarrollarlas dentro del contexto escolar, se explicará a continuación la importancia que guarda la educación emocional.

## **1.8 Importancia de la educación emocional**

La sociedad en la que se encuentran hoy día los adolescentes está en continuos cambios, tanto sociales, tecnológicos, económicos, profesionales, etc., por lo cual, se ven en la necesidad de usar sus capacidades para solucionar las alteraciones que viven diariamente. Sin embargo, en la mayoría de las ocasiones, esto los orilla a comportarse de una manera poco asertiva con las personas con las que se relacionan, de ahí la importancia de brindar una educación emocional para todos.

López (2020) enfatiza que, la intención de la educación emocional es alentar el autoconocimiento, dirigida a construir estrategias que motiven al estudiante a resolver conflictos de forma tranquila y mantener una comunicación asertiva.

Es por esto, que se le ha otorgado a la “educación” un papel preponderante en la solución de los problemas sociales con los que se enfrenta el país, además de que se le han atribuido cualidades transformadoras en el ámbito político, económico y social, sin dejar de lado que hay factores que inciden en el hecho educativo, que como ya se mencionó en otro apartado, hacen más vulnerable al instituto. Por ejemplo, los altos índices de reprobación o que los alumnos ya no deseen seguir estudiando. Ciertamente, hay un origen que detona el actuar del individuo, pero si no son detectados al momento y no se les da un seguimiento correcto, pueden provocar problemas de salud.

Del mismo modo, la relevancia de la educación emocional surge por sí misma al observar el entorno donde se desenvuelve el estudiante, y reconocer que la aptitud emocional en niños, adolescentes e incluso adultos, proporciona una capacidad de recuperación para sobrevivir a las dificultades con las que continuamente se enfrentan.

El problema es, que mientras la sociedad tenga en mente que lo fundamental de una buena educación es sacar buenas calificaciones, el proceso de formación seguirá siendo deficiente al no considerar la parte emocional.

Por esta razón, la educación emocional deberá implementarse de manera gradual, debido a que demanda un gran esfuerzo de comprensión por parte de los sujetos sobre sí mismos y el entorno. Se debe tomar en cuenta el grado de madurez que tienen los alumnos, para que así, descubran sus habilidades emocionales y refuercen aquello que se les ha enseñado desde la infancia, porque a la larga, si no se aprende a tener una buena estabilidad con uno mismo, esta situación afectará todas las dimensiones de la vida, como la forma de trabajar, de vivir, de relacionarse, etc.

En el siguiente apartado, se describe que esta educación es una forma de prevención para que los adolescentes no caigan en factores que afecten su bienestar personal, porque a veces se muestran incapacitados para afrontar las contrariedades, por tanto, será primordial evitar que se expongan a más riesgos.

### **1.9 Educación emocional como prevención**

Esta educación resulta elemental para la vida de todo ser humano, en especial para los adolescentes, porque previene que entren en alguna crisis emocional que les provoque inseguridad o alguna destrucción en su vida cotidiana.

Igualmente, les ayuda a que piensen coherentemente y asertivamente para tomar decisiones que les beneficie en su capacidad de adoptar actitudes positivas. Como afirma Casas (2018) “se ha manejado un incremento de la población joven que no reflexiona en lo que hace, y, por ende, se involucra en comportamientos de riesgo, por ejemplo, las adicciones, mismas que suponen un desequilibrio emocional” (p. 115).

Por este motivo, se requiere que se forme a los adolescentes desde una perspectiva integral, donde su mente y su cuerpo se articulan para capturar el mundo externo e interpretar el interno de forma idónea. De esta manera, “la articulación de conocimientos y emociones, se haría con el fin de procurar que los individuos sean capaces de generar pensamientos como; interpretaciones, juicios de valor y



manifestaciones de su conciencia, y, manteniendo su voluntad en razón del alcance de sus propósitos personales” (López Cassá, 2012, p.50).

La finalidad de la educación emocional, es autorregular las emociones, principalmente las negativas que llegan a obstaculizar los objetivos o metas que se proponen los adolescentes.

En el siguiente capítulo, se habla de algunas de las implicaciones que tiene que enfrentar el adolescente, así como los cambios que presenta, las relaciones que tiene con los demás y cómo repercuten estos altibajos en su forma de expresarse.

## CAPÍTULO 2

### EL SER ADOLESCENTE Y SUS IMPLICACIONES

*“No puedo hacerte entender. No puedo hacer entender que nadie entienda lo que está sucediendo dentro de mí. Ni siquiera puedo explicarlo a mí mismo”*

F. Kafka

Este trabajo está centrado en alumnos de nivel secundaria, mismos que se encuentran en la adolescencia, pues dentro de este capítulo se hará un análisis y una comprensión sobre una de las etapas del desarrollo del ser humano más compleja, ya que, durante ésta, el sujeto alcanza la madurez emocional y social.

Por tal razón, en este segundo capítulo se explica de manera más amplia lo que implica la adolescencia, por lo tanto, se partirá de su concepto para posteriormente adentrarnos sobre los diversos cambios, comportamientos, necesidades y problemas por los que transcurre el adolescente, entre ellos las características físicas, cognitivas, emocionales y sociales que experimenta con el cambio significativo en el proceso del desarrollo vital, y en su formación académica, en este caso sería, la escuela secundaria.

#### **2.1 Concepto de adolescencia**

Desde que el ser humano nace, va creciendo y cambiando, por ello, cada etapa de la vida es muy importante para su desenvolvimiento y realización plena, con lo que se va perfeccionando física, moral e integralmente el individuo.

Durante este período de tiempo, los adolescentes deben de conseguir la independencia de los padres, la adaptación al grupo, aceptación de su nueva imagen corporal y el establecimiento de la propia identidad sexual y vocacional.

De acuerdo con Hurlock (1987), explica que la palabra adolescencia se deriva del verbo en latín *adolescere* que significa crecer o bien, desarrollarse hacia la madurez;

de esta manera se asume como un período de transición en el que una persona pasa física y psicológicamente de la etapa de la niñez para convertirse en adulto.

Así mismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) define la adolescencia como el período de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años.

Y, ciertamente, para muchos ha sido una edad en la que se encuentran más inestables, pues es donde se presentan muchas tensiones y cambios, pero al mismo tiempo, entusiasmo y ganas de hacer diversas cosas. A su vez, esta etapa no tiene que ser considerada como la más dramática, si no que la visión se debe también al contexto o medio social donde se desenvuelve el adolescente, ya que muchas veces está lleno de limitaciones por parte de la sociedad, y en este caso, la función de los padres o de las personas cercanas y de la educación, tendrá un papel significativo en su desarrollo.

Por otro lado, Muuss (1999) plantea que, la etapa de la adolescencia ha sido estudiada por diferentes disciplinas, por ejemplo, desde la sociología se le considera como un período de transición que se presenta entre la niñez dependiente y la edad adulta autónoma. Desde la psicología, es vista como el tiempo por el que transcurre el individuo, y suceden fenómenos de diferente naturaleza que le ayudan adaptarse al mundo adulto, es decir, dentro de una sociedad, de igual forma puede verse desde un enfoque cronológico el cual implica un lapso que comprende aproximadamente entre los 12 y 13 años hasta los 21 años, en este lapso suceden grandes variaciones individuales y culturales.

Por otra parte, Erikson (1972), considera a la adolescencia como el período en el que se produce la búsqueda de identidad que va a definir al sujeto en la vida adulta. Cuando se hace referencia a la identidad, se habla de la forma en que los adolescentes se van definiendo como persona ya sea como hombre o mujer.

Con base a lo anterior, puede decirse que la adolescencia es una etapa fundamental en el desarrollo de una persona, una etapa con cambios e interrogantes que tendrá

mucho que ver con el medio familiar, educativo y social. Además, el adolescente se revelará ante la autoridad, luchará por su independencia, etc.

Papalia y Martorell (2015), explican que la adolescencia es “una transición del desarrollo que implica cambios físicos, cognoscitivos, emocionales y sociales, y que adopta distintas formas en diferentes escenarios sociales, culturales y económicos” (p. 323). Es decir, no solo es un período de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social.

En ese sentido, se comprende a la adolescencia como el período que forja la personalidad y afianza la identidad sexual, haciendo que el adolescente tome conciencia de lo que es y de lo que puede ser, no solo de acuerdo con lo que sabe sino también conforme a sus valores.

Desde el punto de vista Rodríguez (2004), define el término de personalidad como:  
Las características únicas y distintivas de cada persona respecto a los demás. Implica lo predecible en la acción o reacción de una persona ante diversas circunstancias y será el elemento que sostiene tanto el pensamiento, las emociones y la conducta. (p.180).

Ahora bien, tomando en cuenta la definición de Flores y Machuca (2013), establecen que la “adolescencia es el tiempo en la vida de un individuo donde se desarrollan nuevas habilidades, y se vuelve posible una vida social más compleja” (p.120). Con esta definición queda claro que, en la adolescencia, al ir adquiriendo esas habilidades va a contribuir a la resolución de problemas, puesto que al ser una persona social comenzará a experimentar nuevas formas de relacionarse no solo con los demás, sino también con su núcleo familiar.

En pocas palabras, la adolescencia es una etapa realmente necesaria e importante para hacerse adulto. Esencialmente es una etapa con valor y riqueza en sí misma,

que brinda infinitas posibilidades para el aprendizaje y el desarrollo de fortalezas (UNICEF, 2021).

Con esto se logra vincular la relación entre adolescencia y educación secundaria, ya que de acuerdo con el INEE (2019), la edad típica que tienen los alumnos de nivel secundaria se encuentra entre los 12 y 14 años.

Entonces, se entiende que al trabajar con el nivel secundaria es estar frente a individuos inmersos en crecimiento y desarrollo, donde ni son niños ni son adultos.

De esta manera, dicha etapa inmersa en la confusión tratará de reconstruir su persona, llevándola por un proceso que lo vaya consolidando y produciéndole la integración de su cuerpo con su mente.

Dicho lo anterior, es muy común encontrar una división entre las etapas de la adolescencia, una de éstas es la propuesta por Bianchi (1986), en la cual distingue tres fases:

- Pre adolescencia: también considerada como pubertad, aparece entre los 10 a los 13 años, se caracteriza por la inquietud, tiene como rasgo dominante un retroceso al período y a las actitudes infantiles, además alcanza un alto nivel de egocentrismo, es en este momento cuando se comienza la separación del mundo adulto para dar paso a las relaciones con los iguales.
- Adolescencia media: es una etapa de búsqueda indefinida, aparece aproximadamente entre los 12 y 15 años, aquí es donde se dan la mayor parte de los cambios e inquietudes emocionales, pues se presenta en gran medida la exaltación, depresión, introversión y extroversión, asimismo se mira el amor como una fantasía o un ideal, esta fase es la más difícil.
- Alta adolescencia: en esta fase se logra una fusión entre lo concreto y lo abstracto, la toma de decisiones se hace tomando en cuenta todos los

elementos, considerando que se ha alcanzado un mayor control de los impulsos y maduración, incluso de su vida sexual, por lo que está cerca de ser un adulto joven.

Partiendo de las definiciones anteriores, se concluye que la adolescencia es un proceso de cambio comprendido entre la niñez y la edad adulta, en donde hay un rápido crecimiento y se da la construcción de la identidad, que le permite al individuo prepararse para la vida adulta.

Como puede verse, la adolescencia es una etapa más del desarrollo de la vida de los sujetos, y, es en ésta, donde se construyen las principales características de la persona que a continuación se explicarán a detalle.

## **2.2 Características físicas**

Antes de comenzar con este apartado, se debe aclarar que a la madurez biológica se le conoce como pubertad, y es aquí donde se hacen presentes los cambios biológicos notables, por lo que esos “cambios forman parte de un largo y complejo proceso de maduración que empezó antes del nacimiento, y sus ramificaciones psicológicas continúan en la adultez” (Papalia y Martorell, 2015, p. 325).

Para Adams (1998), la pubertad es el momento en el que el cuerpo sufre distintas transformaciones, el joven descubre la sexualidad, sueña despierto y tiene actitudes de rebeldía frente al mundo de los adultos.

Con base a lo anterior, puede decirse que la pubertad es la maduración sexual que se inicia entre los 10 y 13 años, aunada a ella suceden cambios psicológicos y una inestabilidad emocional, es necesario aclarar que no siempre se presenta a la misma edad ya que en ocasiones llega a suceder a los 9 años (Ituarte, 1994).

Asumiendo que la pubertad marcará el inicio de la etapa de la adolescencia, es aquí donde se van a manifestar los cambios físicos que presente la joven o el varón, entre ellos resaltan los cambios relacionados con la sexualidad, por ejemplo; el tamaño y la forma del cuerpo, desarrollo de los órganos reproductivos, etc., a estos se les conoce como características primarias y las que se derivan de éstas, se les

conoce como características secundarias, mismas que ayudan a que el niño se convierta en adulto.

Estas modificaciones corporales forman parte de un proceso natural humano, pues muchas veces para los adolescentes son alteraciones que están sufriendo.

Los cambios físicos van a estar relacionados con los cambios sociales, y estos son los que van a facilitarle que se inserte en la edad adulta.

Papalia (2009), menciona que, estos cambios son diferentes tanto en hombres y mujeres, ya que no hay como tal una edad exacta en la cual comienza y termina esta transición, los cambios físicos en los casi adolescentes suelen comenzar aproximadamente en los niños entre las edades de diez y catorce años, mientras que en las niñas se presenta entre los nueve y doce años. Siguiendo la idea de esta autora, señala que muchos de estos cambios se relacionan con la emocionalidad y mal humor debido a los desarrollos hormonales.

Para ampliar más lo anterior, Papalia y Martorell (2015), explican que las características primarias están centradas en lo sexual y se refieren a la maduración de los órganos sexuales para la reproducción, en este caso, en las niñas se da un aumento gradual de los ovarios, trompas de Falopio, útero y vagina; para el caso de los niños, maduran los testículos, pene, escroto, vesícula seminal y la próstata. En segundo lugar, están las características secundarias que originan diferencias anatómicas y funcionales entre el hombre y la mujer. Es decir, las hormonas como es el estrógeno en la mujer, y la testosterona en el hombre, son las responsables de la aparición de estos caracteres sexuales.

Otros de los rasgos que se concretan en las mujeres son; el crecimiento de los senos, el vello púbico, el vello axilar, la piel se vuelve más grasa provocando acné, el timbre de voz es agudo, aumenta el peso y la altura, ensanchamiento de caderas, aumenta el grosor de los muslos, los genitales se engrosan y oscurecen, aumento de sudoración, etc., por el contrario, los hombres presentan crecimiento de vello púbico, vello axilar, vello en el pecho y espalda, el cuerpo transpira más, desarrollo muscular, aparece el vello facial (bigote o barba), la voz se vuelve más grave, el

pene y los testículos aumentan de tamaño, debido a las hormonas también aparece el acné, ensanchamiento de los hombros, aumenta el peso y la altura, así como el tamaño de las manos y pies.

Habría que decir también, que una característica de la maduración de los órganos sexuales en las mujeres es la iniciación de la menstruación, la cual ocurre una vez al mes cuando un óvulo se desprende de uno de los ovarios, a este proceso se le conoce como ovulación. El óvulo se elimina si no es fecundado y entonces sale por la vagina acompañado de sangre y tejido. Este período menstrual dura entre 3 a 5 días.

Dichos ciclos menstruales, suelen ser irregulares y en su mayoría hay un período de esterilidad aproximadamente de 3 años, a partir de la primera menstruación, esta esterilidad e irregularidad en los ciclos menstruales son generados por la inestabilidad que aún existe en las hormonas femeninas, al no existir una madurez uterina que permita la plena capacidad reproductiva.

Por su parte, el cambio que ocurre en los hombres en su aparato reproductor es la aparición del semen, y éste se da a través de la eyaculación que puede ser producida por mantener relaciones sexuales, por la masturbación o en ocasiones durante el sueño. Una vez que madura el sistema reproductor masculino produce millones de espermatozoides continuamente, a diferencia de las mujeres que solo generan un óvulo al mes. Retomando la idea de los espermatozoides, estos se originan en los testículos y para ayudar a su desplazamiento, se producen algunas sustancias que forman un líquido espeso y blanco llamado "semen".

Con base en las características anteriores, puede observarse que existen cambios de diferente naturaleza que causan incertidumbre, debido a que el individuo debe enfrentar la pérdida de un cuerpo infantil y proyectarse hacia la aceptación de un nuevo cuerpo adolescente. Sin duda, estos cambios repercuten directamente en su pensar y sentir, al igual que en su autoestima, pues en repetidas ocasiones cuando



no son tratados adecuadamente, llegan a presentar problemas más serios, así como la anorexia, que es el miedo injustificado a subir de peso, por ende, llegan a hacer ejercicio excesivo, y, por otra parte, está la bulimia que se caracteriza cuando una persona tiene una preocupación alterada por el control de su peso corporal y sufre de episodios repetidos del consumo inmoderado de alimentos, lo que lo lleva a inducirse el vómito con regularidad u otros métodos para quemar “calorías de más”, etc.

Por esos motivos, es necesario que aprendan a querer, valorar y cuidar su cuerpo para lograr un pensamiento positivo sobre su imagen corporal.

Por tanto, los cambios físicos vienen acompañados de otros donde el sujeto cambia en su totalidad, entonces, la parte cognitiva también sufre modificaciones que a continuación se explican.

### **2.3 Características cognitivas**

La adolescencia para el ser humano es una etapa crucial en la que se encuentra más apto para conocer el mundo físico y social, de igual manera, para desarrollar procesos cognitivos más complejos que le ayudarán posteriormente a interpretar su contexto de manera más precisa.

Ahora veamos que, para hablar de características cognitivas, es necesario tener en cuenta el significado de la palabra cognitivo. La Real Academia Española (2022), define a esta palabra como: “perteneciente o relativo al conocimiento”. De este modo, se entiende como un proceso de adquisición de conocimiento, y será este conjunto de información que se tiene gracias a un proceso de aprendizaje.

Un ejemplo de lo anterior es que los estudiantes de secundaria usan su atención, percepción, memoria y el razonamiento para interactuar con el mundo que les rodea, en otras palabras, utilizan todos aquellos conocimientos previos para solucionar problemáticas dentro y fuera de la escuela. No obstante, de acuerdo con Carretero y León (1994), el tener ideas previas sobre cierto acontecimiento puede

generar que el sujeto se aferre o tenga concepciones erróneas de las situaciones y/o tareas fallando en ellas.

Lo cierto es, que podrán estructurar su personalidad, misma que orientará acciones sobre como determinar aquello que les gusta o no, que aceptan o rechazan, que juzgan como positivo o negativo, lo que están dispuestos a hacer o a evitar, etc.

Desde el punto de vista Ruiz (2013), en el desarrollo cognitivo distingue distintas dimensiones: la inteligencia, la capacidad crítica, la imaginación, el aspecto afectivo y la personalidad.

Por lo tanto, explica que la inteligencia se relaciona cuando el “adolescente desarrolla la capacidad de razonar en abstracto. En la adolescencia se realiza el paso gradual a un pensamiento más objetivo y racional” (Ruíz, 2013, p.3).

De esta manera, se entiende que el adolescente va adquiriendo mayor habilidad para generalizar una mayor capacidad para usar abstracciones y empieza a elaborar teorías sobre todas las cosas, por tanto, “es capaz de razonar de un modo hipotético y deductivo y, procediendo únicamente por la fuerza del propio raciocinio, llegar a conclusiones” (Ruiz, 2013, p.3).

Dentro de la capacidad crítica del adolescente, éste llega a juzgar y discutir, aunque no siempre lo manifiesta externamente. Ruiz (2013), explica que “esta edad de la crítica es una oportunidad más de tomar conciencia de sí mismo, midiéndose con cuanto lo rodea” (p.3).

Ahora bien, dentro de la imaginación Ruiz (2013), menciona que la principal causa de esta es su fina sensibilidad, siempre ávida de nuevas experiencias sensibles. Como “el mundo real no ofrece bastante campo ni proporciona suficiente materia a las desmedidas apetencias de sentir que existen en él, el adolescente se refugia en un mundo fantasmagórico” (Ruiz, 2013, p.4), y así, éste se mueve a sus anchas que

le proporciona situaciones a su gusto, para poder sentir novedades o repetir experiencias ya vividas.

Si bien es cierto, en ocasiones la imaginación puede ser un peligroso mecanismo de evasión de realidad. “Para defender el concepto que tiene de sí mismo, el adolescente puede recurrir a procedimientos como la evasión en el sueño y en la fantasía, para tener ocupada la mente e impedir la reflexión sobre verdades que le resultan penosas” (Ruiz, 2013, p.4).

De este modo, se puede decir que, en efecto, la inteligencia, la capacidad crítica y la imaginación se hacen más complejas en este desarrollo cognitivo del adolescente, ya que tanto la imaginación como la inteligencia lo llevan a coincidir con la aspiración de nuevos esquemas de pensamiento y a tener nuevas experiencias sensibles que serán fundamentales en el desarrollo de su personalidad.

Este conjunto de modificaciones en la esfera psicológica del sujeto va trastocando paulatinamente la capacidad para adaptarse y encontrar un nuevo lugar en el mundo social, además de que muchas veces no se les advierte la complejidad de tales cambios, ni tampoco la forma en que el sistema educativo los preparará para enfrentarlos sin conflicto.

Por su parte, Piaget (1999) plantea que el sujeto transita por diferentes etapas, mismas que nombra estadios de pensamiento que son: el sensoriomotriz, que abarca del nacimiento a los dos años; preoperacional, que va de los dos a los siete años; operaciones concretas, que comprende de los siete a los once o doce años y el de operaciones formales que inicia de los once o doce años en adelante. Cabe aclarar que de los diferentes estadios de pensamiento que desarrolla Piaget, en este trabajo solo se centrará en el de operaciones formales, debido a que el estudiante de secundaria se ubica en él, es decir, termina la niñez e inicia la etapa adulta, el

pensamiento se vuelve más completo y complejo, siendo la adolescencia la que ayudará a madurar distintos aspectos del sujeto, entre ellos, el cognitivo.

Según Piaget (1988), el estadio de operaciones formales se caracteriza por que el sujeto comienza a consolidar su pensamiento no solo en objetos sensibles, sino también sobre objetos posibles y abstractos, a fin de desarrollar una mayor comprensión del mundo y de aquello que sucede en él. Además, puede hacer predicciones y razonamientos partiendo de la pura posibilidad, incluso es capaz de formular hipótesis, así como analizar problemas en su complejidad. Todo esto le permitirá tomar buenas decisiones, reflexionar sobre su entorno y a la vez reestructurar el conocimiento previo que ha construido durante su experiencia.

Es decir, le permite meditar las posibilidades y comparar la realidad con lo que podría ser y no solo de lo que es. El pensamiento de las operaciones formales requiere manipular no sólo lo conocido, sino también las cosas contrarias a los hechos con un argumento de suposición.

Es importante no desvincular el desarrollo cognitivo de los adolescentes con la escuela, ya que, en la mayoría de los casos, el sujeto establece relaciones y adquiere experiencias que sentarán las bases para su mejoramiento tanto personal como académico.

Con respecto a lo anterior, Piaget (1995) define al desarrollo cognitivo como un conjunto de transformaciones que se producen en las características y capacidades del pensamiento en el transcurso de la vida, en vista de que no solo aumentan los conocimientos sino también las habilidades, con el fin de ayudar a percibir, comprender y accionar en la realidad.

En efecto, Piaget (1999) señala que los niños conforme van creciendo, van desarrollando características y capacidades cognitivas, que les permiten construir esquemas de pensamiento a partir de cuatro procesos mentales innatos que son la asimilación, la acomodación, equilibrio y adaptación.

En relación con el equilibrio, es el proceso con el que nace el ser humano, el cual permite modificar los esquemas de información percibida, de tal manera que dé cierta coherencia y razón, por ejemplo, cuando un niño empieza a caminar y solo ha visto volar aves piensa que todos los objetos voladores son aves; la asimilación es aquel proceso en el que el individuo integra nueva información a la que ya tenía, no se cambia la estructura del esquema sino que se amplía, de modo que, al enfrentarse a cierta situación sepa manejarla con las “bases” previamente adquiridas, para este caso el niño al ver volar a un avión es impulsado a llamar ave a dicho objeto; la acomodación consiste en la modificación de los esquemas de pensamiento existentes a partir de los nuevos conocimientos para poder interpretar mejor los nuevos acontecimientos, es decir, el niño al experimentar un conflicto y ver que el objeto volador no es un ave, trata de nombrarlo para restablecer el equilibrio de manera momentánea; por último, la adaptación conlleva al equilibrio de los intercambios entre el sujeto y los objetos que le rodea, lo que implica reordenar los esquemas de pensamiento existentes y construir otros nuevos, de tal forma que el niño al pasar por este proceso mental elabora un esquema de categoría: aves y aviones.

En cuanto a los procesos mentales que explica Piaget, ayudan a entender como cualquier sujeto construye el conocimiento y con base en él interpreta e interactúa con el mundo donde se sitúa, de esta manera en función del estadio evolutivo en el que se encuentre los esquemas de pensamiento pueden ser simples o resultar difíciles, en este caso, como se ha dicho, el adolescente se encuentra en el de operaciones formales, lo que le ayuda a tener un pensamiento más completo y complejo a diferencia de los estadios anteriores.

Por otra parte, siendo que el desarrollo cognitivo se encuentra en este estadio y está acompañado del egocentrismo de acuerdo con Piaget, el adolescente se posiciona como un igual a sus mayores, ya que se siente distinto y diferente a ellos, así que busca retarlos y superarlos.

Para comprender mejor, el egocentrismo para el adolescente es centrar su pensar y su sentir en sí mismo, esto con la finalidad de eliminar la distancia entre él y sus mayores. Para ampliar lo anterior, Kail (2006) distingue tres tipos de egocentrismo que son: la audiencia imaginaria, la fábula personal y la ilusión de invulnerabilidad.

En la audiencia imaginaria el adolescente tiene la sensación de siempre ser observado y criticado constantemente por todos, se preocupa y se centra mucho de lo que las personas adultas piensen de él. En segunda instancia, la fábula personal se concreta en el adolescente al momento de solo pensar en sí mismo y creer que solo a él le pasan situaciones negativas por las que nadie más ha pasado, por este motivo se siente incomprendido. Como tercero y último, la ilusión de invulnerabilidad que se manifiesta en el adolescente con relación a la creencia de que todas las cosas malas les suceden a todas las personas menos a él, por ello constantemente se pone en riesgo.

Como se ha podido observar, tanto el desarrollo cognitivo como el egocentrismo que se presentan dentro del estadio de operaciones formales, ayudarán poco a poco a que el adolescente construya su personalidad hasta llegar a la adultez.

Finalmente, terminaremos con las etapas de la adolescencia descritas por Rivero y González (2005):

#### Adolescencia temprana (11-13 años)

La capacidad de pensamiento es totalmente concreta, no perciben las implicaciones futuras de sus actos y decisiones presentes. Creen que son el centro de una gran audiencia imaginaria que constantemente les está observando, con lo que muchas de sus acciones estarán moduladas por este sentimiento. Su orientación es existencialista, narcisista y son tremendamente egoístas.

### Adolescencia media (14-17 años)

La capacidad cognitiva va siendo capaz de utilizar el pensamiento abstracto. Tienen una sensación de omnipotencia e invulnerabilidad con el pensamiento mágico de que a ellos jamás les ocurrirá ningún percance; esta sensación facilita los comportamientos de riesgo como el consumir alcohol, tabaco, drogas, presentar embarazos no deseados, etc.

### Adolescencia tardía (17-21 años)

El pensamiento abstracto está plenamente establecido. Están orientados al futuro y son capaces de percibir y actuar según las consecuencias a las que están sujetos posteriormente, dependiendo de las respuestas de sus actos. Es una fase estable que puede estar alterada por la “crisis de los 21”, cuando teóricamente empiezan a enfrentarse a las exigencias reales del mundo adulto.

Estos sucesos cognitivos demuestran que conforme el ser humano va desarrollándose, las capacidades cerebrales y cognitivas se vuelven más complejas y completas, las cuales permiten adaptarse a las situaciones que requieren de madurez y experiencia para la resolución de problemas, y para la adquisición de habilidades y actitudes correspondientes a cada etapa de la vida.

Hasta ahora se han explicado las características del desarrollo cognitivo del adolescente, como ya se ha mencionado, existen otros aspectos como las características emocionales que ayudarán de igual forma a que el individuo se desenvuelva de manera adecuada, por lo tanto, se desarrollarán a continuación.

## **2.4 Características emocionales**

La etapa de la adolescencia está ligada a la construcción de la personalidad y de las vivencias emocionales. Las emociones presentan cambios constantes en el humor y estado de ánimo del joven, así como frustración y miedo, mismas que

pueden ser el resultado de una reacción explosiva y cruel hacia los demás. Éstas, en gran medida, forjarán su carácter y guiarán su actuar.

De acuerdo con Hurlock (1987), esta etapa es considerada como una tormenta y tensión por aquellos estallidos temperamentales por los que atraviesa y que descontrolan el comportamiento del adolescente, esta característica fue denominada “emotividad intensificada”, la cual hace referencia a un estado de exaltación emocional que va por encima de lo normal, esta puede presentarse en un determinado momento, por ejemplo, cuando regularmente una persona se considera tranquila y muy pasiva, y expresa una reacción exagerada.

Igualmente, se plantea que durante el período de la adolescencia hay grandes cambios que son imposibles de controlar, y éstos se detonan por distintos acontecimientos que conllevan adaptaciones, y, a la vez, conducen al sujeto a sentirse inseguro y con muchas dudas, lo que ocasiona la emotividad intensificada. Puesto que el adolescente puede pasar del amor al odio o de la felicidad a la tristeza, esto se debe a que existe gran confusión y desconocimiento de los cambios que ocurren en él, asimismo al elegir algo resulta angustiante porque implica renunciar al resto y no existe seguridad en sus decisiones. Desde este punto de vista, Serrano (2022) explica que, todas estas situaciones y sentimientos causan en el adolescente aburrimiento y sin ánimo para hacer alguna actividad, por esa razón, es menos frecuente que las emociones placenteras se reflejen, más en los primeros años de esta etapa.

Es muy común que en los grupos de amigos de adolescentes existan algunos que son muy tranquilos y serenos, que poco discuten y no reaccionan con violencia ni verbal ni físicamente ante sus compañeros, no obstante, al encontrarse en una situación de incertidumbre es muy probable que reaccionen agresivamente.

La emotividad intensificada puede concretarse de distintas maneras, y esta puede presentarse a raíz de que el adolescente tenga que adaptarse a algún contexto al intentar tener comportamientos más maduros, al tratar de aspirar a cosas poco



reales, problemas escolares y vocacionales, y al configurar relaciones interpersonales poco favorables para su persona (Hurlock, 1987).

Siendo la adolescencia una etapa donde son más sensibles, cualquier fenómeno o situación intensificará la emoción, sentimiento o pasión; que, a su vez, puede generar peleas, mecanismos de escape y hábitos nerviosos.

Cabe señalar que los hombres son más propensos al aumento de la emotividad que las mujeres, debido a que el estado emocional llega a verse afectado por los cambios corporales, en el caso de los hombres pueden estar preocupados por el tamaño del pene, la falta o exceso de vello, la aparición del bigote, la fortaleza de los músculos, los cambios de la voz y la presencia de la primera eyaculación.

Por el contrario, las mujeres pueden sentir vergüenza por el tamaño de los senos, o preocuparse por la forma de las piernas, la acumulación de la grasa en el cuerpo y el inicio temprano o tardío de la menstruación.

Conforme el adolescente se acostumbra a los cambios, surge la preocupación por la apariencia, el deseo de poseer un cuerpo más atractivo y la fascinación por la moda. También es una cuestión prioritaria el pertenecer y ser aceptado entre los compañeros de su misma edad, pero, sobre todo, la inquietud de su futuro o el contexto en el que se desarrolla, pues evidentemente todo cambia continuamente. Las emociones juegan un papel fundamental en el estado afectivo de los adolescentes, y dependen de la satisfacción de sus necesidades, ya que contribuyen directamente al desarrollo de la madurez afectiva, sin embargo, Ardila (1998), destaca que hay otros motivos que pueden provocar disturbios emocionales en ellos como:

- El descubrimiento o sospecha que las personas en las que confía le han fallado.
- Trato injusto de aquellos de quien espera afecto.

- La idea de que no es atractivo.
- Los cambios en sus creencias religiosas.

Es necesario reiterar que, en esta etapa es cuando se comienza una especie de búsqueda que ayudará previamente a consolidar la personalidad de los adolescentes, y es en este período donde la gama emotiva se hace más extensa y consciente, todo aquello que no resultaba importante ahora adquiere sentido e importancia.

Por consiguiente, la introspección y el descubrimiento del “yo” que va realizando el adolescente se orienta en gran parte hacia sus sentimientos y emociones, en cuanto que muchas de ellas son nuevas para éste, por tanto, casi siempre en su primera vez siente el desamor, el deseo, la soledad, el amor, la angustia, etc.

Como ya se explicó, experimenta muchas emociones y sentimientos significativos a comparación de la niñez, así como lo expone Zaldívar (2014):

El niño puede hablar de las emociones, pero las percibe a partir de los comportamientos exteriores como la risa o el llanto, mientras que el adolescente comienza a tener sentimientos más complejos, que a su vez se intensifican y en ocasiones le resultan desbordantes. (p.17).

Al iniciar la adolescencia, la tendencia natural es que los sentimientos se expresan de manera impulsiva sin pasar por la reflexión y pensamiento, y esto se debe a los cambios internos y externos que están sufriendo. Los adolescentes exploran varias formas de expresar sus emociones, manifestándose primordialmente con constantes rebeliones y conductas antisociales, y la forma de hacerlo suele crear situaciones conflictivas que trascienden de manera directa en las relaciones con los demás.

Por ello, es muy importante conocer y comprender las características emocionales que conlleva el proceso de la adolescencia. Es decir, entender cómo se comienzan a intensificar las emociones por medio de los cambios y por la variedad de situaciones y experiencias que vive el individuo.

Como complemento a lo antes descrito Poncela (2014), argumenta que en la etapa de la adolescencia:

Las emociones están a flor de piel. Los jóvenes presentan episodios de enojo, ira, tristeza, depresión, miedo, ansiedad, timidez, etc. Los cambios de personalidad están a la orden del día, además, son súbitos, rápidos y sin aparentes excusas o razones, en especial la irritabilidad. (p. 452).

Con base en lo anterior, puede decirse que las emociones que configura un estudiante adolescente le permiten ir construyendo su personalidad, de tal manera que cuando llega a la adultez aprende a adaptarse al contexto que le rodea y así resolver problemáticas acertadamente.

Tal y como expresa Piaget (2005), la tarea principal de esta etapa consiste en que el adolescente adquiera un compromiso de identidad del yo, y, en consecuencia, un aumento de confianza en su autoconcepto. Asimismo, necesita confirmar que la manera de verse a sí mismo tiene continuidad con el pasado y que encaja con la percepción que tienen los demás de él.

En otras palabras, el adolescente tiende a construir un mundo a su gusto, al gusto de su razón, al gusto de sus abstracciones, pero será un mundo hecho de ideas y de situaciones vividas que lo llevarán a forjar la realidad de su personalidad y de su mundo.

Desde este punto, Shaffer (s/f) (retomado en Serrano, 2022) subraya que, la conformación de la identidad es la clave para la adaptación social, expone que

establecer una identidad personal es esencial para el desarrollo de la personalidad, y finalmente para aprender conductas adaptativas. Por lo tanto, aquellos adolescentes que la adquieran se adaptarán mejor a las situaciones sociales, desarrollarán autoconfianza, se relacionarán mejor y tendrán menos problemas de conducta.

Hasta ahora se ha explicado la complejidad de las características emocionales, por eso, en esta propuesta resulta primordial la implementación y acceso a una educación emocional que fomente el desarrollo de habilidades emocionales que sirvan tanto para la vida y el desarrollo personal de los adolescentes, ya que cuando no hay un control de las emociones, podría haber consecuencias desfavorables originando un impacto destructivo en el ser humano.

En esta etapa no se busca la represión o la eliminación de las emociones, al contrario, esta educación no solo pretenderá educarlas, sino ayudará a que aprendan a afrontar las situaciones con una actitud racional y responder a ellas con la mente.

Al mismo tiempo, éstas también incluyen y son producto de las características sociales que vive el adolescente, mismas que a continuación se explican.

## **2.5 Características sociales**

En la etapa de la adolescencia, los jóvenes comienzan a experimentar muchos cambios en la manera en la que se relacionan con los demás, por lo que irán probando diferentes estilos, experimentarán distintos roles hasta sentirse identificados con alguien o con algo, e incluso presentarán constantes actitudes de rebeldía. El modelo a seguir ya no son los padres, existe cierta ruptura en la comunicación y confianza, puesto que los grupos de pares sustituyen ese lugar, según Ituarte (1994), son aquellos grupos con los que se relacionan los adolescentes, y comúnmente suelen ser de la misma edad, y no siempre son dentro de la escuela, sino fuera de ésta.

Siendo así, los amigos son los que toman relevancia en la convivencia, pues gracias a ellos se aprenden las habilidades personales necesarias para una correcta interacción.

Cabe resaltar, que “la amistad durante la adolescencia va modificándose de acuerdo con las actitudes, los intereses, los valores, etc.” (DIF, 2015, p.7). Sin duda, hoy en día los amigos tienen un papel primordial en las actitudes y comportamientos de las y los adolescentes, en la formación de su identidad, al proporcionarles apoyo emocional, ayuda en los momentos estresantes de esta etapa, en desalentar conductas transgresoras y de riesgo, entre otros. En pocas palabras, los amigos generan seguridad que antes provenía del entorno familiar, debido a que la falta de éstos puede causar sentimientos de soledad, tensión y baja autoestima.

Son las amistades quienes dan un apoyo informativo, de consejo y orientación en la solución de sus problemas; un apoyo instrumental, ayudando en tareas escolares, domésticas y hasta económicas; un apoyo de compañerismo, de confianza en el otro, de compartir actividades sociales; un apoyo de estima, de felicitación, de consuelo y animación.

Gardner (1983), comparte que las relaciones entre amigos se caracterizan por seguir entre ellos los mismos roles de vestimenta, preferencias musicales, modos de expresión, metas y lenguaje, donde emocionalmente se sienten libres y seguros. De hecho, el adolescente tendrá una necesidad de encontrar aceptación, admiración, respeto y estatus social en esos grupos, de igual manera siente motivación al ser aceptado y reconocido como una persona independiente, pues empieza a sentirse más valorado, entendido y apreciado por lo que son más que por quienes son.

Además, estas amistades se consideran como una relación que debe basarse en un afecto recíproco y, sobre todo, que exista una lealtad que con el tiempo se hace

más íntima, intensa y confidencial, lo cual va generando una dependencia con el otro.

Por otro lado, en esta etapa es muy común que los padres devalúen las opiniones de sus hijos, pensando que son bastante ingenuos, irresponsables, inexpertos y necios, lo que trae como consecuencia que no los escuchen y terminen ignorando su sentir y estados de humor. Es obvio que, con estas creencias y pensamientos, muy rara vez se acerquen a sus hijos de modo afectivo, pensando que no lo necesitan, mientras tanto, van creciendo con una gran necesidad de apoyo por parte de sus padres, y lo importante aquí es, que mantengan una buena relación que sea a base del diálogo y sepan escucharlos para poder orientarlos en lo que necesiten.

Ricce (1999), explica que “los adolescentes quieren padres que hablen con ellos de una forma comprensiva y ejemplar” (p. 326), en otras palabras, buscan y desean unos padres empáticos, honestos y respetuosos con su pensar, sentir y actuar. Asimismo, esperan más apoyo, atención, que estén más al pendiente de su persona, de sus cambios, de sus conflictos y aquellos logros que los hacen sentir satisfechos.

Por eso, los primeros desacuerdos suelen surgir cuando los adolescentes comienzan a desarrollar sus propios puntos de vista, que, con frecuencia, no son compartidos por sus padres. Todo esto, lo ven como una forma de alcanzar un sentido de identidad diferente al de sus familiares, pues se esfuerzan por ser más independientes, defienden sus convicciones y su forma de ver la vida, desean intentar nuevas cosas, pero cuando se encuentran en dificultades pueden reconocer que tienen poca experiencia y retroceder.

Aberastury y Knobel (2009) nos dicen que, “la adolescencia es un período de contradicciones, confuso, ambivalente y doloroso, que se caracteriza por fricciones con el medio familiar y social” (p. 16). De esta manera es como el adolescente

pasará por un proceso lleno de conflictos con la familia y su entorno, debido a los diferentes cambios que ocurren en él.

En ese sentido, el adolescente comienza a distanciarse de su familia y, a la vez, configura amistades con las que interactúa de manera más cercana, por lo que poco a poco va adoptando formas de pensar y sentir de esas nuevas relaciones interpersonales. Es decir, para él será parte fundamental el cómo lo percibe su grupo de amigos, ya que buscará siempre la forma de agradarles y poder pertenecer a ellos; pero muchas veces, ciertas acciones lo llevarán a tener conductas negativas que lo pongan en riesgo, debido a que no todo círculo de “amigos” son una buena compañía.

Todo ello se da porque piensan que los amigos, compañeros o relaciones de pareja pueden comprenderlos más que los mismos padres. Y como resultado, se vuelve distinta la convivencia entre padres e hijos, porque buscan tener su propio espacio y tratan de no involucrar sus secretos, emociones, sentimientos y planes con la familia. Es un proceso complicado y confuso por ambos lados, porque cuando el adolescente era un niño, por lo regular los padres siempre se involucraban en cualquier aspecto que lo necesitara, ahora a la familia se le dificulta hablar con sus hijos, incluso de temas que aún se muestran como tabú pero que son necesarios que los dialoguen.

Asumiendo que la tendencia de acatar o tomar los consejos u opiniones de las amistades es algo muy característico de esta etapa, pasan por desapercibidas las reglas y condiciones de los padres y autoridad, y, por lo mismo, existe una lucha constante entre el consciente y el inconsciente que aumenta en un mayor grado la irritabilidad pero también la susceptibilidad, es aquí donde el adolescente vive toda una evolución adaptativa, durante la cual frecuentemente sobrepasa los límites y piensa que puede arreglar todas las circunstancias posibles ya que desea valerse por sí mismo, pero aún no sabe cómo hacerlo.

De acuerdo con Hurlock (1987), los adolescentes al transcurrir modificaciones dentro de su proceso de socialización aprenderán normas, hábitos, reglas, valores y costumbres del grupo de personas con los que se relacionan. Esto lo hacen mediante el desarrollo de la capacidad de adaptación, por tal razón, resulta importante que esta última se desarrolle, de ahí comprenderá que está dejando de ser niño para convertirse en adulto.

Al respecto de lo anterior, el adolescente no se da cuenta que transita por varios duelos, por ejemplo, los cambios que sufre su cuerpo, la relación con sus padres y hermanos cambia, el desagrado por las personas que no coinciden con su pensar y su sentir; y, como consecuencia, se concreta en actitudes negativas de confusión y de enojo.

Sin embargo, las relaciones sociales de los adolescentes han ido modificándose conforme cambia la sociedad, en efecto, los autores Güemes, González e Hidalgo (2017) consideran que:

El adolescente es reflejo de la sociedad en la que está inmerso y es evidente que el entorno y la familia han cambiado de forma radical en las sociedades actuales del bienestar. Los jóvenes son consumidores de moda y tecnología (ropa, cirugía, móviles, vehículos) con nuevas formas de ocio y entretenimiento (botellón, internet, drogas, explotación de su cuerpo). (p. 241).

Por lo tanto, se ve la necesidad de promover en esta propuesta la educación emocional como una alternativa que ayuda al adolescente a desarrollar competencias emocionales, a fin de superar aquellas crisis o desórdenes propios de la etapa, es decir, dicha educación brinda la posibilidad de cambiar pensamientos negativos y los estados de ánimo que sean perjudiciales para su persona.



Brindarla dentro de la institución a la que acuden los adolescentes influirá en sus modos de ser y estar, pues es un espacio de socialización, y respecto a la opinión de Navarro, Pérez y Perpiñán (2015), consideran que la escuela “debe impulsar el crecimiento en un ambiente positivo, gradual y heterogéneo, claves para un desarrollo vital rico en experiencias de convivencia y satisfacción” (p.147).

Como conclusión, se puede comprender que la etapa de la adolescencia es el proceso más complejo del desarrollo madurativo del ser humano, y que implica diferentes e importantes cambios a nivel emocional, cognitivo, social y físico. Por ello, resulta pertinente que el adolescente sea acompañado a lo largo de su formación, porque cada cambio representa una manera de actuar en su realidad, pues es una etapa de decisiones, de experimentación, y como se expresó anteriormente, en las relaciones con grupo de pares se puede llegar a una decisión equivocada que lo lleve a factores de riesgo.

A continuación, se explicará la importancia de ingresar a la escuela secundaria y darles una nueva perspectiva a los estudiantes en relación con los nuevos cambios que vienen, ya que se van a enfrentar a la incertidumbre de su futuro académico y personal, de modo que, presentarán diferentes estados de ánimo que influirán en la toma de sus decisiones.

## **2.6 La escuela secundaria**

La educación básica en el nivel secundaria estableció su obligatoriedad en el año de 1993, pero años atrás la educación secundaria pasó por dos decretos presidenciales que fortalecieron el proyecto; el primero fue el decreto de 1848, el cual autorizaba a la SEP para crear escuelas secundarias y darles la organización adecuada, y el segundo fue el decreto de 1849, el cual se encargó de facultar a la SEP para que creara la Dirección General de Escuelas Secundarias, en donde se dictaba la realización de la administración y organización de nivel con la creación del departamento de secundaria por Moisés Sáenz.

A lo largo del tiempo, se presentaron ciertos cambios dentro de la educación secundaria y se dieron distintas formas institucionales para su enseñanza que dio paso a las modalidades que existen hoy en día: secundaria general, secundaria técnica y telesecundaria.

Este nivel educativo, consiste en cursar tres ciclos escolares que adolescentes de 12 a 15 años deben de acreditar, pues a lo largo de su formación, se espera que adquieran herramientas a través del desarrollo de competencias relacionadas con lo afectivo, lo social, la naturaleza y la vida democrática (SEP, 2018).

Al iniciar la adolescencia, hay un cambio definitivo de ambiente al transitar de la primaria a la secundaria, es decir, los alumnos en su momento solo contaban con un maestro por grupo, ahora hay un incremento de materias, de horas y múltiples profesores, generando en ellos ansiedad.

Los jóvenes, al ingresar a la secundaria se encuentran con nuevas necesidades que vienen de un cambio y organización muy diferente al de la primaria, pues el hecho de que se les empiece a tratar de forma distinta, les exijan patrones de conducta, haya nuevas responsabilidades, puede influir de modo perturbador en su vida emocional, afectando constantemente su actividad, su proceso intelectual y la conformación de su personalidad. De igual manera, la comunicación y relación con los docentes se vuelve menos íntima. Y cada docente tendrá diferentes formas de actuar con los estudiantes.

Teniendo en cuenta, los primeros años de secundaria resultan complicados para el alumno, pues se ve limitado a tomar decisiones de manera tan libre como antes, aparte los docentes dan más reconocimiento a una calificación que a las mismas habilidades que tenga el estudiante.

Huerta (2013), afirma que “los modos de enseñanza, aprendizaje y evaluación no deben centrarse solo en metas académicas, es necesario prestar atención al mundo emocional, que afecta procesos y espacios educativos” (Citado por Martínez, 2018, p.171). Como lo menciona el autor, se da mucha importancia a la vida académica

dejando a un lado la vida emocional del ser humano priorizando conocimientos que no ayudarán sino se educa desde lo emocional.

Un aspecto negativo que puede desencadenarse de este proceso de ajuste es el rezago y abandono escolar, los motivos son diversos y variados ya que tienen que ver con el entorno académico que envuelve al estudiante, y como se mencionó anteriormente, hasta la vida personal del mismo y de las personas que lo rodean.

El ser humano experimenta en más de una ocasión un cúmulo de emociones dentro de un salón de clases, sin embargo, identificar dichas emociones no es preciso y sobre todo la regulación emocional, debido al desconocimiento severo en la parte afectiva.

Uno de los elementos novedosos del nuevo Modelo Educativo que plantea la Secretaría de Educación Pública (SEP, 2018) es: “la intención de lo emocional y ahí aparece lo siguiente: Incorporación del desarrollo de habilidades socio-emocionales al currículo. Reconocimiento del papel central de habilidades socio-emocionales en el aprendizaje de niñas, niños, y jóvenes, así como seres sanos, creativos y productivos” (p.54). En este sentido, para que dicha educación se lleve a cabo, resulta necesario que se desarrollen habilidades y conocimientos sobre las emociones, que hoy en día se encuentran olvidados en el ámbito educativo.

Asimismo, la educación emocional es considerada de acuerdo con Steiner y Perry (2002), como aquella “capacidad de comprender las emociones, la capacidad de expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto a sus emociones” (p.27). Por lo anterior, la educación emocional es un proceso que no solo involucra a la persona sino a quienes lo rodean, pues esta busca que, mediante el bienestar personal, se busque el bienestar colectivo.

Si bien, en la secundaria, el adolescente es donde tiene mayor interacción con los otros de manera más personal, pues comienza a abrir sus emociones, se vuelve más selectivo y hay más intimidad en cuestión de amistades, tiene pequeñas presiones por ser aceptado, etc., y es aquí donde la orientación educativa es

necesaria e importante, porque ayuda a que los estudiantes consoliden su identidad personal y una maduración psicológica para participar en grupo y más tarde en la sociedad.

Por ello es necesario recalcar que, la orientación educativa dentro del nivel secundaria se divide en tres grandes campos, los cuales son:

- Orientación pedagógica: va dirigida a entender a los alumnos en sus necesidades académicas, problemas de motivación y bajo rendimiento escolar, y mediante técnicas participativas se promueve la actuación del adolescente en la búsqueda de su superación.
- Orientación Psicosocial: busca desarrollar en el adolescente actitudes y sentimientos de seguridad en sí mismo, lograr un autoconocimiento más pleno cada día y aprovechar sus propios recursos.
- Orientación Vocacional y para el Trabajo: enseñar al adolescente a descubrir sus intereses y otras cualidades personales, ofreciendo información relacionada con las oportunidades educativas y ocupacionales que existen en la sociedad.

Así como se explica, ésta se debe brindar al adolescente como un apoyo para que forme sus propios criterios y forje sus decisiones de forma más madura, ya que esto estará relacionado con aspectos primordiales de su desarrollo cognitivo, emocional, social, personal, moral y educativo, debido que, al ser una etapa de constantes cambios, es cuando más atención necesita para un mejor desarrollo integral.

Esto quiere decir, que al orientador le corresponde interactuar directamente con los alumnos; dentro de sus funciones es responsable de su adaptación en la escuela, de atender los problemas escolares de conducta, deserción escolar, apoyo para que desarrollen un sentido analítico, crítico y reflexivo, que les permita generar alternativas de solución a sus dificultades familiares y emocionales.

Sobre todo, debemos recordar que dentro de una institución escolar se debe ofrecer todo tipo de guía hacia el orientado, por que podrá beneficiarle, en primera instancia, conocerse a sí mismo, hablar de sus emociones, relacionarse con todos de manera pacífica, etc. En vista de que el campo de intervención de la orientación es muy amplio, y abarca toda la personalidad del alumno, así como su vida familiar, académica y laboral (Fize, 2004).

Siendo la educación secundaria donde aparecen las más profundas interrogantes de los adolescentes, por ejemplo, ¿qué hacer en esta etapa de mi vida?, aquí el orientador deberá canalizar las reacciones emocionales para favorecer un equilibrio mental y espiritual.

Por eso se plantea que, dentro de la escuela secundaria se incluyan y desarrollen actividades socialmente útiles, con la finalidad de conocer más ampliamente el desarrollo de los educandos y que se mantenga la labor de trabajar el aspecto emocional, para que ellos se sientan seguros, autoeficaces y comprendidos.

Por otro lado, Ardila (2007) menciona que, como profesionales de la educación, tenemos una enorme repercusión en el desarrollo de las habilidades emocionales de los alumnos, contribuyendo a crear un clima institucional saludable.

En definitiva, la adolescencia es un constructo cultural muy importante en nuestra sociedad, es una etapa de desarrollo, de tareas y funciones, una etapa de la vida con sus propias características físicas, cognitivas y afectivas que se resumen en cambios psicofísicos, desestabilidad, búsqueda; período de tránsito, cambios de mentalidad y comportamiento, de búsqueda de una identidad y que tienen a la vez necesidad de independencia e individualidad y con una tendencia clara al grupo.

Ser adolescente se considera una etapa de transición, donde existe una serie de aspectos sociales que cada ser humano pasa, y, quienes la presentan, no la viven por igual, debido a las diferencias sociales y culturales.

Todos los que rodean al adolescente, siendo agentes de socialización (familia, escuela, amistades, etc.), lo adaptan a las condiciones de una sociedad y lo ayudan a darle una identidad que lo lleva a saber cómo y qué quiere ser.

En el siguiente capítulo, se abordará de manera explícita cómo el marco de la Orientación Educativa interviene en la guía del adolescente, para conducirlo en un nuevo aprendizaje de aceptación a su nuevo cuerpo y evolución como ser humano, ya que los cambios por los que pasa lo desprenden de su dependencia, sueños e ilusiones de niño, y en ocasiones, necesita que se le brinde un apoyo para poder introducirse y alcanzar nuevas posturas que lo adentren al mundo adulto sin tantas complicaciones.

## CAPÍTULO 3

### BASES DE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA

La orientación es fundamental en el desarrollo académico del estudiante porque lo ayuda y guía en su crecimiento personal y escolar, de esta manera, es considerada como un componente básico para que el proceso educativo se lleve a cabo de la mejor manera.

Ahora bien, para Rodríguez (1991), orientar es “fundamentalmente, guiar, conducir y encaminar de manera procesual a los individuos, para que puedan conocerse a sí mismos y al mundo que les rodea” (p.11).

Por lo anterior, no se puede dejar en un segundo plano a la orientación educativa, ya que, en la educación, implica un proceso que debe estar presente en todos los niveles educativos para apoyar y guiar a los estudiantes en la resolución de los problemas que presenten a lo largo de su vida académica.

Por tal razón, este tercer capítulo tiene como propósito mostrar de manera amplia lo que implica la orientación educativa, para ello se inicia definiendo qué es la orientación y orientación educativa, dando pie a la importancia que aborda dentro de la educación y qué funciones, principios, áreas y modelos de intervención se encuentran dentro de ésta, los cuales ayudan a la sistematización del trabajo del orientador.

Y para finalizar, se analizará la orientación dentro de la educación secundaria, que permitirá un acercamiento hacia cómo se vive y se implementa la concepción orientadora con los alumnos, además de entender cuál es el papel que desarrolla un orientador.

### 3.1 Concepto de Orientación

Existen diferentes concepciones sobre la orientación, debido a que a lo largo de su construcción como campo de intervención se ha hecho más compleja, sin embargo, en este trabajo se aborda desde el aspecto educativo.

Antes de definirla, se plantea que diversos autores dieron paso al origen de la orientación en el año 1908, con la fundación “Vocational Bureau” en Boston, junto a la publicación “Choosing a Vocation” de Frank Parsons en 1909, donde se muestra por primera vez el término “Vocational Guidance” (Orientación vocacional), en donde se veía a la orientación como una guía que dirige a los alumnos hacia el ámbito profesional, es decir, de acuerdo a sus aptitudes y habilidades podrán encontrar su vocación, a fin de escoger alguna carrera que los inserte al mundo laboral.

Desde el punto de vista de Gal Roger (1948), el método de Parsons consistía en dar a la orientación un enfoque actuarial, el cual se integraba por 3 puntos:

- a) *Autoanálisis*: el sujeto deberá llegar al conocimiento de sí mismo conociendo sus habilidades, límites, aptitudes, intereses, etc.
- b) *Información profesional*: aquí el orientador conocería las ventajas y desventajas de las diferentes oportunidades que se le ofrecen para conocer el mundo laboral.
- c) *Ajuste-hombre-trabajo*: el orientado ya teniendo un gran conocimiento de sí mismo y la gama de trabajo pudiera hacer la mejor elección. (p.9).

Se pretendía que, en la etapa de la adolescencia, los sujetos encontrarán el trabajo adecuado y deseado, pero con el tiempo, el concepto de orientación se hace general, se ve más la necesidad de asistir al sujeto no solamente en el aspecto profesional, sino que, siguiendo la idea de Gal (1948), también existen “razones sociales que apoyan esta extensión como consecuencia de la orientación” (p. 13),



y esta es entendida como una preparación para la vida, en donde podemos ver una clara relación de la educación con la orientación.

Cuando surge la orientación, la finalidad era ayudar al individuo a vivir con más plenitud y de una manera más productiva. Así mismo, Rafael Bisquerra (1996) destaca que, el propósito de dicha orientación era “la felicidad de los individuos y la máxima armonía resultante en toda la nación” (p. 23).

De acuerdo con Comellas (1998), el concepto de orientación, sus funciones y el modo de planificarla fueron desde el comienzo imprecisos, problemáticos y, con frecuencia, contradictorios. Como señala este autor, la orientación ha sido tratada desde diversos enfoques: como proceso que ayuda a la persona a tomar decisiones vocacionales, como forma de asesorar al individuo para la resolución de problemas personales y/o sociales, como sistema o modelo de intervención que brinda asistencia al sujeto y, más recientemente, como eje transversal del currículo, presente en los actos que emprende el docente en el contexto escolar y extraescolar.

Con base en lo anterior, se entiende que la orientación es un proceso de ayuda y acompañamiento, mediante el cual se va dirigiendo y examinando la complejidad de un sujeto, reconociendo sus virtudes y aptitudes, así como potenciar sus habilidades individuales y sociales, como el desarrollar su capacidad para autodirigirse y todo lo que conlleva este proceso.

Esto permite que cada alumno aplique estrategias conforme a su conocimiento, para utilizar sus recursos materiales, diseñar proyectos y resolver problemas durante su desarrollo. Todo ello se consigue mediante una intervención continua a lo largo de toda la escolarización, y, por otro lado, se guía tanto a los padres de familia como a los docentes que son los que interactúan cercanamente a ellos.

### 3.2 Concepto de Orientación Educativa

Truman L. Kelly fue el primero en utilizar el término “Educational Guidance” (Orientación Educativa), en 1914, al titular su tesis doctoral, definiendo a la orientación como “un proceso que facilita la toma de decisiones” (Bisquerra, 1996, p. 22).

Meuly (2001), menciona que, en 1921 se reanudaron los congresos higiénicos pedagógicos, donde se propició el estudio del niño para favorecerlo en sus aspectos biológico, psíquico y pedagógico, para su mayor comprensión en la acción escolar.

En el segundo “*Congreso Nacional del Niño*” que se realizó en 1923 se crea el Departamento de Psicopedagogía e Higiene Escolar compuesto por tres secciones: Higiene Escolar, Psicopedagogía y Prevención Social, con el plan denominado Bases para la Organización de la Escuela Primaria, con la finalidad de alcanzar los siguientes objetivos:

- Conocer el desarrollo físico, mental y pedagógico del niño.
- Explorar el estado de salud de maestros y alumnos.
- Valorar las aptitudes físicas y mentales de los escolares para orientarlos en el oficio o profesión del que puedan obtener mayor ventaja.
- Diagnosticar a los niños anormales.
- Estudiar estadísticamente las actividades educacionales en todo el país.

Con la creación del Departamento de Psicopedagogía surge el primer servicio de Orientación Educativa en México. Y, posteriormente, en 1984, se publicó en el Diario Oficial de la Federación, el acuerdo presidencial por el que se establece El sistema Nacional de Orientación Educativa (SNOE), en el cual Meuly (2001), considera que “la orientación es un proceso continuo, que tiene que estar presente desde la educación básica hasta las etapas más avanzadas del nivel superior, y en esta juega un papel muy importante la influencia de los padres de familia y los maestros” (p. 49).

Realmente existen muchos conceptos de orientación educativa que se han ido elaborando a lo largo de la historia; por su lado, Muñoz (1989), la define como una

“disciplina y práctica pedagógica abocada a la explicación y atención de aquellos problemas y factores psicológicos y sociales que influyen en el aprovechamiento académico y en el proceso de elección en un determinado proyecto de vida” (p.30).

De esta manera, se entiende a la orientación educativa como una forma coordinada, ordenada y sistemática que ayuda al docente a ejecutar un proceso de formación integral en el estudiante, enseñando, comunicando y socializando experiencias desde la realidad del alumno, con las alternativas ofrecidas por su entorno hasta asumir lo más acorde a su potencial y trayectoria vital.

Además, esta es una intervención educativa que debe tener un carácter formativo, innovador, creativo y transformador, en el cual el futuro pedagogo debe actuar en relación con el sujeto; para la creación de una reflexión crítica y reflexiva que ayude a la sintonía consigo mismo.

Puede decirse que el alumno siempre debe ir acompañado y/o asesorado de profesionales de la educación, en este caso podría ser el pedagogo ejerciendo su labor de orientador, para que pueda ser asistido en sus dificultades y limitaciones logrando el desarrollo de una vida más satisfactoria en la integración de la escuela, familia y la sociedad.

Con esto se logra vincular la relación entre la orientación educativa y la pedagogía, ya que ambas tienen en común, entre otros aspectos, partir de estrategias, desarrollar aptitudes y habilidades; es decir, ambas son un proceso sistemático para hacer que el alumno descubra sus capacidades, aptitudes, habilidades e intereses que lo lleven a un mejor autoconocimiento y a una mejor toma de decisiones en su vida académica.

En un sentido amplio, la orientación educativa tiene la función de ayudar al sujeto, dirigirlo en su formación y conocimiento de sí mismo, para facilitar el proceso de toma de decisiones, pero de igual forma, a que pueda clarificar la esencia de su vida y reconocer que debe ser un individuo capaz de ser responsable en su actividad académica, laboral y personal.

En el siguiente apartado se aborda la importancia de dicha orientación, ya que es un elemento básico para que el proceso educativo sea de calidad y pueda prevenir que los alumnos, en este caso, los adolescentes no tengan dificultades dentro de su aprendizaje.

### **3.3 Importancia y/o beneficios de la Orientación Educativa**

Es bien sabido que, el ser humano por naturaleza necesita de una guía u orientación para los cambios importantes en su vida, por lo tanto, resulta necesario que, en las diferentes etapas de su desarrollo, éste sea orientado.

Asimismo, es necesario que el estudiante tenga contacto con las diferentes áreas del conocimiento y se le provea a través de la orientación educativa, de los elementos fundamentales que le permitan tomar decisiones adecuadas para su futuro académico de acuerdo a sus capacidades, habilidades y posibilidades, y esto contribuya a tener mayor éxito, lo que conlleva que se reduzcan los niveles de deserción escolar, se evite la insatisfacción y el bajo interés, y contribuyan al desarrollo personal y social.

Retomando a Martínez (2002), explica que es importante la orientación educativa porque fortalece la identidad de cada joven con ayuda de distintos recursos y estrategias.

De esta manera, la importancia de la orientación educativa radica en que está en juego el futuro educativo y profesional del alumno, así como su realización personal, por lo tanto, debe de ayudarlo a conocerse a sí mismo para que construya un proyecto de vida, basado en sus necesidades y características individuales, debido a que todas sus acciones impactarán en la sociedad.

Al respecto, Santana (2008) explica que, el proyecto de vida de un adolescente es importante que lo realice de manera segura para tener éxito personal, laboral y social, y es esencial realizarlo para no vivir sin rumbo.

Siguiendo con Santana (2008), plantea que la orientación es un apoyo educativo para adquirir plena conciencia y responsabilidad para su proyecto de vida personal, y así, su vida tenga un sentido y contribuya a la formación de su ser. El proceso de

orientación ayuda a la persona interesada a reflexionar sobre sí mismo, sus gustos y preferencias; así como identificar y desarrollar sus habilidades, intereses, fortalezas y oportunidades. Esto es sumamente provechoso al momento de elegir un rumbo profesional en el cual, se puedan desarrollar íntegramente y con mayor satisfacción.

Además, mediante la orientación los individuos pueden llegar a construir un objetivo o meta de vida que sea tanto realista como alcanzable. Este objetivo inicial es el que va a estar presente en todo momento, guiando las decisiones personales, laborales y académicas.

Un proceso de orientación eficiente puede ayudar a prevenir la deserción escolar o el abandono prematuro de los estudios académicos. Es decir, que gracias a dicho proceso el alumno puede comenzar una formación con mayor determinación.

Otro de los beneficios de la orientación educativa consiste en su capacidad de motivación, ya que influye directamente en los alumnos. En ocasiones, aumenta el desempeño del sujeto de manera extraordinaria, ya que se propone metas y comienza a ser más exigente en cuanto a su futuro profesional.

Como se puede observar, el hecho de que la orientación ayude y guíe al adolescente a conocerse mejor a sí mismo, le va a permitir una mejor toma de decisiones y en esto radica su importancia.

A continuación, se habla de las funciones que permiten a la Orientación Educativa tener un fin más coordinado y sistematizado, ya que cumple con tareas específicas desempeñadas por un profesional, las cuales pueden ser medidas y evaluadas posteriormente.

### **3.4 Funciones**

Después de entender el concepto de Orientación Educativa, es importante conocer las funciones que cumple. Para ello, vamos a partir de la idea que propone Bisquerra (1992), que las describe como:

- **Organización y Planificación:** Diseñar programas que permitan un mejor trabajo al interior del centro escolar, así como organizar sesiones entre los integrantes del instituto para evaluar sobre el avance o retroceso que se tenga. Además, esta función hará que los orientadores elaboren registros sobre los acontecimientos que se relacionan con el educando.
- **Diagnóstico psicopedagógico:** Se debe revisar el desarrollo del alumnado, de igual forma se conocerá e identificará a cada sujeto respecto a su labor. Esta función es un proceso en el que se brinda atención a todos aquellos estudiantes con casos ya muy difíciles y particulares, respecto a problemas escolares de conducta o con familia, los cuales crean un desequilibrio en el adolescente. La idea de crear este tipo de asistencia individual es atender el caso con la mayor brevedad posible y dar una continuidad a estas sesiones individuales.
- **Diseño y elaboración de programas:** Generar estrategias que permitan apoyar al alumno en el proceso de enseñanza-aprendizaje, lo cual permitirá guiar su proceso en la toma de decisiones.

Por su parte Álvarez (1995), realizó una clasificación de las funciones de la orientación en tres grupos:

- **Invasivas:** Estas son muy generales y aparecen en cualquier actividad humana, como: organización, información, consulta, investigación y formación.
- **Específicas:** Son aquellas funciones más particulares que debe realizar la orientación, como el asesoramiento, coordinación y mediación.
- **Procesuales:** Estas funciones van encaminadas a colaborar en cualquier actividad orientadora, así como: detectar y analizar necesidades, diagnosticar, programar y evaluar.

Para complementar, Rodríguez (1991), clasifica las funciones básicas de la orientación en:

- **Función de ayuda:** Intenta reforzar las aptitudes del propio orientado para que alcance el dominio de resolución de sus propios problemas. El conocimiento de sí mismo y el esfuerzo para querer mejorar y modificar la conducta, representan un ahorro de recursos humanos y comunitarios que hacen de la orientación un procedimiento altamente útil.
- **Función educativa y evolutiva:** Por su parte, estas funciones sirven para reforzar en los orientados todas las técnicas de resolución de problemas y adquisición de confianza en las propias fuerzas y debilidades. Esta función integra el esfuerzo tanto de profesores, padres, orientadores y administradores por la combinación de estrategias y procedimientos que implica.
- **Función diagnóstica:** En esta función se intenta recoger todo tipo de datos referentes a la personalidad del orientado, por ejemplo; cómo opera y estructura, cómo integra los conocimientos y actitudes, y cómo desarrolla sus posibilidades. Los datos recogidos no deben provenir de un programa de pruebas estandarizadas, sino de todo tipo de análisis personalizados y de los datos recogidos por diversidad de instrumentos.
- **Función informativa:** Transmite información sobre la situación personal y del entorno, son aquellas posibilidades que la sociedad ofrece al alumno, como programas educativos, instituciones a su servicio, carreras y profesiones que debe conocer, etc. También esta función debe hacerse extensiva a la familia del orientado y a sus profesores.

Se exponen diferentes funciones que hacen posible el servicio de orientación, especialmente en el ámbito escolar, ya que es el campo en donde más se integra la labor orientadora. Se puede concluir que, a pesar de tener denominaciones

distintas, las clasificaciones de las funciones tienen muchos puntos en común; la principal es que atienden las necesidades no solo de un alumno, sino también, de un grupo amplio, de padres de familia o solo para docentes.

Una vez explicadas las funciones, se debe tener presente que el orientador mantenga una personalidad adecuada, pues es quien tendrá mayor influencia en el adolescente, para ello, en el apartado siguiente, se hablará con mayor precisión sobre cada uno de los principios con los que éste debe contar.

### **3.5 Principios de intervención**

Como se ha mencionado anteriormente, la orientación debe ser parte del acompañamiento de los alumnos para que puedan cumplir e impulsar sus objetivos personales, esto es con el fin de priorizar el autoconocimiento en la adecuada toma de decisiones, y debe dirigirse a todos y no solo a los que tienen necesidades educativas especiales.

Dentro de la orientación educativa se pueden encontrar cuatro principios que ayudan a fundamentar y a determinar el alcance del trabajo del profesional de la educación, siendo así, Rodríguez (1998), define un principio como aquel que regula la forma en que el orientador ha de actuar, aunque según la RAE (Real Academia Española, 2022) un principio también es definido como primer instante de ser algo; punto que se considera como primero en una extensión o en una cosa; base, origen, razón sobre la cual se procede discurrendo en cualquier materia; norma o idea fundamental que rige el pensamiento o la conducta. Y a continuación se explican cada uno de ellos.

#### **Principio de prevención**

Al hablar de este principio, supone que la orientación debe ser considerada como proceso proactivo, es decir “debe anticiparse a las situaciones o circunstancias que pueden ser un obstáculo para el desarrollo integral de la persona” (Martínez, 2002, p.8).



De esta manera, con la prevención se trata de impedir que los problemas del individuo se presenten o bien, estar preparados para contrarrestar sus efectos o que estos sean menores.

Es por lo que, con ayuda de este principio se toma en cuenta de manera amplia la realidad personal, familiar, social y económica que pueda impedir el desarrollo integral de la persona. Se trata de realizar un tratamiento orientador que se dirige al individuo y cuya finalidad es reducir el desarrollo y propagación de un problema.

Así mismo, Conyne (1983) explica que, este principio tiene un carácter anticipador, se adelanta a los problemas o trastornos que influyen en una población antes de que se produzca, y así busca reducir el número de casos de la población que puede sufrir tal problema o trastorno. Pero en caso de que se encuentre ya inmerso en una problemática, se tratará de dar un apoyo con el fin de aminorar la situación.

### **Principio de desarrollo**

Este principio se deriva de considerar al individuo como un ser que se encuentra en un proceso continuo de crecimiento personal, por lo tanto, se asume desde este principio que “la orientación es un proceso continuo cuya finalidad es el desarrollo integral de la persona” (Martínez, 2002, p.10).

Entonces, este principio de desarrollo será entendido como función propia de la educación y de la orientación, que dentro de sus finalidades estará el máximo desarrollo de las capacidades, habilidades y potencialidades del individuo, sin olvidar la esfera emocional y cognitiva (Meuly, 2001).

Para ello, se requiere brindar al alumno las capacidades necesarias para que afronte problemáticas que puedan surgir durante su desarrollo, además de proporcionar las situaciones de aprendizaje que faciliten su progreso.

Para lograr lo anterior, por medio de este principio se tiene que ir de la mano con ampliar el conocimiento de sí mismo, de guiar y asesorar el desarrollo hacia el logro

de las metas personales del alumno, lo que implica ayudarlo a resolver las carencias que se puedan llegar a presentar.

Asimismo, este principio indica que la persona tiene unas capacidades pero que también tiene otras que pueden desarrollarse o potenciarse, lo que arroja luz, esperanza e ilusión a la labor educativa.

Por último, no solo se trata de desarrollar a la persona como un ser individual sino de desarrollarlo para una participación activa en el grupo social, es decir, que, con base en este principio, la orientación educativa se enfoca en el desarrollo de aquellos aspectos que necesita el estudiante para enfrentar las situaciones adversas y superarlas con éxito.

### **Principio de acción social**

Álvarez (1991) plantea que, este principio hace mención de que el sujeto sea consciente de los obstáculos que pueden impedir su realización personal, por lo que se hace precisa su activación. Será aquí donde el orientador se convierte en un verdadero agente de cambio social.

Dentro de este principio, la orientación considera que la institución educativa no es el único contexto en el que se adquiere aprendizaje, sino que se comienza desde la interacción social; por lo tanto, se debe enseñar a los individuos los conocimientos necesarios para actuar de manera adecuada, consciente y reflexiva dentro de una sociedad, asumiendo la responsabilidad de las consecuencias de sus actos.

En ese sentido, este principio dentro de la orientación educativa considera el ambiente en que se está desarrollando el individuo para facilitar la posibilidad de intervención dentro del mismo, lo cual ayude al alumno a conocer las limitaciones que pueden surgir en su contexto.

A diferencia de los principios de prevención y desarrollo, que actúan sobre las personas con el fin de capacitarles, de asumir y afrontar su proceso de realización personal y acompañar al sujeto en dicho proceso, este principio de acción social

toma en cuenta el contexto social, educativo y productivo en que se desenvuelve la persona.

Por lo tanto, este principio como lo plantea Álvarez Rojo (1994), trata de que el desarrollo humano debe emprenderse desde un planteamiento centrado en el entorno, o sea que considera al individuo y al ambiente como dos sistemas en continua interacción.

### **Principio antropológico**

Este principio señala la necesidad de la orientación y el camino que debe recorrer el individuo para contribuir a su desarrollo integral como persona. Sanchiz (2008), plantea que este principio responde a preguntas como: ¿quién soy?, ¿qué hago aquí?, ¿qué sentido tiene mi existencia?, ¿cuáles son las características del proceso de convertirse en persona?, entre otras.

Por ello, es importante trabajar el autoconcepto, la autoestima, la revisión del proyecto personal de vida y la búsqueda de sentido (Frankl, 2004). Solo de esta manera se hace referencia a un ser humano que es responsable de sus actos, de su valor y confianza, que tiene herencias y vive experiencias únicas e irrepetibles, que, aunque esté consciente de su realidad a la que se enfrenta, aprende a manejar cada uno de los obstáculos que se le presentan.

Este principio está relacionado con el movimiento filosófico del existencialismo, el cual “defiende que el ser humano es libre, a pesar de las limitaciones personales y los condicionamientos ambientales. Dicha libertad reclama, a su vez, la responsabilidad” (Sanchiz, 2008, p. 52).

Cada individuo es responsable de su propia vida, de sus pensamientos y, con ellos, de sus emociones y conductas. Cada uno “debe esforzarse por el propio desarrollo y el de su contexto. Puesto que siempre quedará un conjunto de realidades que no podrá cambiar, deberá aprender a manejarlas y adaptarse a ellas” (Bisquerra, 1998, p.44).

Por lo tanto, este principio resulta fundamental dentro del campo de la orientación, ya que ayuda al desarrollo del conocimiento de sí mismo y al camino que debe recorrer el individuo para contribuir a su propio desarrollo como persona. De hecho, en el fondo de toda acción educativa tiene que haber determinada concepción acerca de la naturaleza, el origen y el destino de los seres humanos.

Con base en lo anterior, se puede decir que los principios de intervención tienen gran importancia en el campo de la orientación y es necesario recurrir a ellos en función de la situación, problemática y necesidades que presente el sujeto.

### **3.6 Áreas de intervención**

Al hablar de orientación sabemos que va de la mano con la acción y con la intervención, por ello se contemplan diferentes áreas de actuación, entendiendo que son “el conjunto de temáticas de conocimiento, de formación y de intervención esenciales en la formación de los orientadores” (Bisquerra y Álvarez, 1998, p.13).

Dichas áreas han ido cambiando con el paso del tiempo a lo largo de la construcción del campo de la orientación educativa, esto quiere decir, que no solo se centran en las atenciones de los alumnos, sino también en las condiciones organizativas y ambientales del centro escolar, los programas de enseñanza, la actuación de los profesores y todos los demás factores que intervienen en el proceso educativo.

Por lo tanto, nos ayudan a situar las problemáticas en un campo de conocimiento y pueden ser prevenidas o tratadas de manera precisa y fundamentada. Hoy en día pueden considerarse cuatro áreas de intervención que se explican a continuación.

#### **Orientación para el desarrollo de la carrera**

Esta área de intervención es equivalente a lo que conocemos como Orientación Vocacional. La orientación profesional y la educación para la carrera son producto del cambio social que se produce junto al desarrollo ocupacional (Rodríguez, 1998). Este innovador enfoque de la orientación ayuda al sujeto a que pueda desarrollar aptitudes y habilidades que le permitan conocerse mejor a sí mismo y así lograr una

toma de decisiones autónoma y responsable. Al desarrollar competencias vocacionales, se tratará de promover el cambio social y un desarrollo comunitario para ver por su futuro profesional, pues bien, el adolescente se encuentra en un período de formación y preparación en el camino de ocupar un puesto en la sociedad.

Hay metas y actividades principales que se deben considerar en esta área, esto es, centrarse en que va a cambiar el estilo de vida del alumno en función a la carrera que elija, pues es un proceso complejo donde comúnmente influyen todo tipo de creencias, pensamientos, actitudes, etc.

Por tanto, la Orientación para el desarrollo de la carrera parte de la idea de que el propósito o fin es el cambio o transformación de la realidad a través de la acción (Martínez, 2002), es así que esta área cumple con el propósito de cambiar el panorama social, ya que desde sus raíces el sistema educativo está orientado a insertar los elementos necesarios para que el orientado posea las herramientas que lo hagan ser un agente de cambio creativo en el propio desarrollo y en la transformación de la realidad social.

### **Orientación en los procesos de enseñanza-aprendizaje**

De manera concreta, la intervención en esta área se centra en el currículum escolar, en lo que Álvarez Rojo (1994), expresa como el proceso de adquisición de conocimientos por parte de los alumnos, en el aspecto concreto de las dificultades de aprendizaje o trastornos escolares.

De acuerdo con Comellas (1998), la orientación en los procesos de enseñanza y aprendizaje precisa un análisis de base, debido a los cambios que se están produciendo en la sociedad actual.

Por lo tanto, se necesita adquirir habilidades, recursos y técnicas para integrar en la actual sociedad tecnológica cambios dentro del proceso enseñanza y aprendizaje, y como señala Comellas (1998), repercuten tanto a nivel doméstico como escolar o profesional, propiciando una transformación estructural.

Se trata no sólo de modificar la organización de los centros, sino de cambiar o actualizar los objetivos del proceso enseñanza y aprendizaje, favorecer objetivos adecuados a las características propias de las edades de los alumnos, teniendo en cuenta los distintos ciclos educativos, así también conseguir los parámetros de evaluación que informen adecuadamente a todos los implicados en el proceso educativo.

También corresponde que en esta intervención se prevengan todo tipo de dificultades que son comunes en los adolescentes, y se les facilite con esto las tareas de aprendizaje desde el primer momento, ya que al inicio de cada ciclo escolar no debe existir alumnos buenos o malos.

A final de cuentas, en esta área de intervención se ofrece una propuesta educativa diferenciada y diversa de acuerdo con los intereses, motivaciones y capacidades de los alumnos.

### **Atención a la diversidad**

Todas las personas son diferentes y diversas. Cada ser humano es un ser único, irreplicable; por tanto, la diversidad es una cualidad intrínseca al mismo y debe ser considerada en la educación.

Esta área de intervención está relacionada con la orientación en los procesos de enseñanza y aprendizaje; hay que recordar que el concepto de diversidad no solo debe incluir a aquellas personas con algún tipo de discapacidad física o psíquica, sino también a muchas otras comprendidas en una amplia gama de posibilidades: distintos estilos de aprendizaje, dificultades de aprendizaje, minorías étnicas y culturales, grupos de riesgo, entre otros que muchos han denominado multiculturalidad (Martínez, 2002).

Necesariamente, cuando se habla de diversidad, hay que tener en cuenta al alumnado que presenta necesidades educativas especiales, temporales o permanentes, ya que se requiere de la utilización de una serie de recursos y apoyos

que la administración pone en los centros para dar la respuesta más adecuada a cada necesidad.

Por lo tanto, esta área de intervención aborda los derechos que todas las personas tienen, y que se deben garantizar y hacer posible en el proceso de enseñanza y aprendizaje. En este caso, el orientador actúa de manera indirecta, porque será el profesor-tutor quien intervendrá directamente con el alumno.

Actualmente esta área de intervención se hace presente en el modelo educativo mexicano, mismo que busca “educación en y para la diversidad” que se caracteriza por fomentar la igualdad de oportunidades y que no se centra únicamente en el contexto educativo, sino en cualquier contexto de intervención.

### **Orientación para la prevención y desarrollo**

Es en esta área de intervención donde cobra más sentido la acción en el desarrollo personal y social del sujeto, como señala Bisquerra (1992), la prevención y el desarrollo son dos aspectos interrelacionados, de manera que la presencia de uno sobreentiende el otro, y ambos aspectos están siempre presentes en las demás áreas de intervención, ya que no puede intervenir en los procesos de enseñanza y aprendizaje sin una finalidad de desarrollo, de un aprendizaje autónomo y preventivo.

Se tiene en cuenta lo que ya se ha referido respecto a prevención como aquello que “debe anticiparse a las situaciones o circunstancias que pueden ser un obstáculo para el desarrollo integral de la persona” (Martínez, 2002, p.8).

Cuando se habla de un desarrollo personal y social, se plantea una realidad compleja, como lo es el desarrollo humano y la educación de las personas en una comunidad o sociedad. Es por eso, que en este ámbito de desarrollo hace referencia, como su nombre lo indica, a dos componentes: lo personal y lo social (Martínez, 2002).

Entonces, el desarrollo aquí se sitúa en lo personal y lo social, el primero se centra en el reconocimiento de sí mismo y el segundo se centra específicamente en los aspectos sociales o a las relaciones con las personas e instituciones. Tomando en cuenta que el trabajo que se lleva dentro de la escuela, familia y sociedad es entorno a dos ejes de referencia: enseñar/aprender a ser y enseñar/aprender a convivir.

Con base en lo anterior, puede decirse que esta área de prevención y desarrollo personal y social es fruto de un trabajo realizado en una diversidad de ámbitos y áreas de conocimiento, es decir, es fruto de toda la comunidad educativa y de toda la sociedad, con el fin de que sean partícipes de su entorno y progresen en su mejora personal.

### **3.7 Modelos de intervención**

En el campo de la orientación educativa existen modelos de intervención, mismos que su función consiste en guiar el trabajo del orientador con la intención de actuar con precisión en las situaciones o problemáticas que se le presenten. Incluso, pueden entenderse como estrategias o procedimientos que se utilizan para conseguir los fines que persigue esta orientación, permitiendo crear el punto de partida para el diseño, aplicación y evaluación de la intervención.

Dentro de dicho campo se entiende por modelo el “diseño para conceptualizar la naturaleza de una actividad psicopedagógica” (Repetto, 2002, p.223). En ese sentido, los modelos ayudan a representar la realidad de manera conceptual, y deben estar definidos por objetivos y formas de actuación determinadas, ya que permiten al orientador profundizar e intervenir de la mejor manera.

Recientemente Álvarez Rojo (1994), Rodríguez Moreno (1991), Bisquerra (1998), Sanz (2001), Santana (2008) entre otros autores, ofrecen las clasificaciones que consideran más oportunas de los modelos de la orientación que a continuación se presentan.

#### **Modelo de counseling**

La Asociación Británica para el Counseling (British Association for Counseling) (1992), definió al counseling como “la utilización hábil y fundamentada de la relación



y la comunicación, con el fin de desarrollar el autoconocimiento, la aceptación, el crecimiento emocional y los recursos personales” (Citado por Sanchiz, 2008, p.87).

Fue Carl Rogers quien introdujo el término de counseling quien, con la publicación de su obra *Counseling and Psycoterapy* (1942), indicó que el foco de atención del asesoramiento se debe centrar en la persona y no en el problema.

Es por eso, que en este modelo se puede encontrar que tiene como objetivo principal ayudar a tomar decisiones personales, se trata de hacer algo para que la persona crezca, se desarrolle y actúe en consecuencia, es más que nada un proceso de aprendizaje que persigue el desarrollo de la personalidad.

De igual manera, le atribuye más importancia a lo emocional sin dejar de lado lo intelectual o darle más importancia al presente que al pasado, y hacer de esto una experiencia de crecimiento o como ya se ha dicho antes, se trata de tomar medidas preventivas más que curativas.

De esta manera, este modelo se basa en la relación personal entre el orientador y el cliente como la única alternativa para afrontar la acción orientadora, utilizando la técnica de la entrevista, que tiene un carácter terapéutico y preventivo en el desarrollo del individuo.

### **Modelo de programas**

De acuerdo con Repetto (2002), se entiende por programa “toda actividad preventiva, evolutiva, educativa o remedial, teóricamente fundamentada, planificada de modo sistemático y aplicada por un conjunto de profesionales de modo colaborativo” (p.297).

Por su parte, Bisquerra (1998), define el programa como una “acción continuada, previamente planificada, encaminada a lograr unos objetivos, con la finalidad de satisfacer necesidades, y/o enriquecer, desarrollar o potenciar determinadas competencias” (p.297).

Todo programa, por tanto, implica una actividad planificada, la cual, en las teorías previamente desarrolladas debe encontrar su fundamento. Es por lo que, este modelo de programas ayudará al individuo a identificar sus necesidades, al logro de objetivos, a realizar actividades previamente planificadas y después evaluadas.

Si bien es cierto, lo que destaca a este modelo de programas es que tiene un carácter preventivo o sea que se centra más en desarrollar destrezas y competencias que en remediar problemas, que al final de cuentas son fruto del trabajo en equipo.

Por último, este modelo surge de las limitaciones de los demás modelos de intervención, se caracteriza por ser contextualizado, tiene un carácter preventivo y de desarrollo, es de intervención directa y está dirigida a un grupo de personas (Grañeras y Parras, 2008).

Y, es de suma importancia saber que están implicados no solo los orientadores sino también los demás profesionales de la educación (profesores, directivos, etc.), se centra como una propuesta de equipo y no individualizada.

### **Modelo de consulta**

Al hablar de este modelo, se hace referencia a una relación entre profesionales, con estatus similares que se aceptan y respetan, desempeñando cada uno su papel, es decir: consultor-consultante.

La relación en la consulta es trídica, ya que se puede encontrar a tres sujetos: consultor, consultante y cliente. Es aquí donde el consultante va a decidir acudir al consultor para realizar una consulta que afecta a la relación que este último mantiene con el cliente (Sanchiz, 2008).

De acuerdo con Meyers (citado por Álvarez y Bisquerra, 2012), explica esta relación como:

1. El orientador es el que asume el rol de consultor e interviene con el sujeto de forma indirecta, a través de un mediador.
2. El profesor es el que interviene con el sujeto (alumno) directamente, a partir de las propuestas del consultor.
3. El sujeto (alumno) es el que recibe la intervención directa del profesor e indirecta del consultor. (Meyers, 1981, p. 67).

Además, es importante que el orientador de una institución educativa sea capaz de establecer un ambiente de colaboración, para trabajar con el personal docente en un programa en el cual se sientan todos implicados y a gusto.

El que consulta conservará en todo momento la responsabilidad profesional del tratamiento o terapia que finalmente proporcionará. En este sentido, se comprende que el modelo de consulta va a tratar de capacitar y ayudar a que las personas que solicitan de este acompañamiento (normalmente maestros y tutores) adquieran habilidades para que sean ellos/as quienes realicen las intervenciones de orientación y puedan resolver el problema que les atañe.

Entonces, en este modelo el orientador ejerce un importante papel como agente de cambio, favorece la construcción del conocimiento por parte de todos los implicados en el proceso educativo, provocando transformaciones personales, escolares, familiares y sociales.

En resumen, se dice que la mejor forma en que un orientador puede intervenir en la formación del adolescente, especialmente en su educación emocional, sería a través del modelo de consulta, porque como ya se mencionó anteriormente, en este se interviene de forma indirecta, ya sea individual o grupal, y sobre todo porque la relación es tríadica.

## **Modelo de servicios**

De acuerdo con Grañeras y Parras (2008), el modelo de servicios “se caracteriza por la intervención directa de un equipo o servicio sectorial especializado sobre un grupo reducido de sujetos. Tiene como referente teórico el enfoque clásico de rasgos y factores” (p.86).

Asimismo, algunas de las características principales de las intervenciones basadas en este modelo son:

- Es de carácter público y social.
- Normalmente están ubicadas fuera de los centros educativos y su implantación es zonal y sectorial, es así como la acción se realiza por expertos externos a la institución educativa.
- Más que por objetivos, actúan por funciones.
- Se centran en resolver las necesidades de los estudiantes con dificultades y en situación de riesgo (carácter terapéutico y de resolución de problemas).
- Normalmente son individuales y puntuales.

Las funciones que se deben efectuar dentro de este modelo son muy variadas, pero entre las más comunes se encuentran; informativa, diagnóstico-evaluativa, preventiva, terapéutica, y de apoyo y formativa.

Por tanto, este modelo propone una intervención directa basada en una relación personal de apoyo, que tendrá como finalidad satisfacer las necesidades de carácter personal y educativo. Se puede ubicar dentro de instituciones que brindan servicios a la comunidad, por ejemplo, hospitales, fundaciones de asistencia pública, etc.

En todo caso, no solo se centra en brindar una ayuda individualizada, este modelo también hace que los procesos de desarrollo en los que está inmerso el alumno (adaptación personal, social y académico) se le faciliten, ya que se negocia entre los requerimientos de la escuela y la sociedad que afectan al adolescente.

Con base en lo anterior, se puede decir que los cuatro modelos tienen cada uno su importancia, pero son, sin ser excluyentes complementarios y es necesario recurrir

a ellos en función de la situación, problemática, los objetivos y las necesidades, con esto se podrá brindar una mejor ayuda a los alumnos y a la comunidad educativa en general.

### **3.8 La orientación en nivel secundaria**

Como se ha expuesto anteriormente, el campo de la orientación ha estado presente en los distintos niveles educativos, en cada uno con sus respectivas finalidades, funciones y necesidades, ya que cada etapa del ser humano se va desarrollando conforme crece, por esta razón se requiere de acompañamientos distintos.

Dicho esto, hablando de la Orientación Educativa, Carranza (1973) explica que “el servicio de orientación se inserta como una asignatura que tenía como objetivo ayudar a los estudiantes a concluir con su educación secundaria, brindándoles información para ingresar al bachillerato o al ámbito laboral” (p. 80). Así como lo que llamamos ahora “Orientación Vocacional”.

En principio, la reforma al plan de estudios en 1993 la asignatura de Orientación Educativa tuvo el propósito de asesorar a los estudiantes en temas de sexualidad y sobre adicciones como un apoyo personal, además de brindarles información que les permitiera seguir estudiando o bien, ayudarlos a que se incorporarán al campo laboral. En este caso, la asignatura no sustituye al servicio individualizado, sino que lo complementa y permite al orientador localizar los casos y asuntos en los que su intervención puede ser oportuna y positiva.

De acuerdo con la Secretaría de Educación Pública (SEP, 1993), el propósito de esta asignatura es propiciar el conocimiento y reflexión sobre tres grandes campos relacionados a la situación que el adolescente pasa y su transición a la vida adulta, estos son; la conservación de la salud y la prevención de las enfermedades; el desarrollo de la sexualidad y su ejercicio responsable y las oportunidades de trabajo que le permiten el enfoque a sus potencialidades y preferencias.

Sabemos que al comienzo de la adolescencia pasan por una multitud de cambios e interrogantes en diversos aspectos de su vida, es precisamente que la orientación

educativa es un apoyo y ayuda para que logren entender todos estos cambios en los que se ven envueltos.

Para el año 2006, Campillo y Torres (s.f.), conciben a la orientación como espacio educativo, donde se tenía la misión de atender a los estudiantes de forma individual, entrevistar a los padres de familia, ofrecer ayuda a los estudiantes para resolver problemas que la escuela no podía atender, ayudar a los profesores-tutores en especial en la elaboración del plan de vida y motivar el trabajo en equipo del personal académico de la escuela. En cambio, en 2011, solo se le consideró como un servicio de apoyo al profesor-tutor, para que éste, a su vez, asesore a los estudiantes en la elección de estudios posteriores o conseguir un empleo.

La finalidad de esta intervención, es propiciar un apoyo al estudiante para que forme criterios propios y pueda adoptar decisiones maduras en relación con aspectos esenciales a su desarrollo. Y es vista como un proceso, ya que esta inicia junto con el ingreso a la escuela secundaria y permanece durante los tres años de este nivel educativo.

Sin embargo, ya que se ha mencionado que la orientación en nivel secundaria beneficia a crear mayor conciencia sobre las decisiones vocacionales u ocupacionales que se tome en relación de la vida futura de los alumnos, Hill (1985) menciona que, existen otras funciones y metas que debe perseguir la Orientación Educativa en este nivel, y son las siguientes:

- Lograr que los adolescentes tomen sus propias decisiones sin que se les presione, esto debe ser conforme a sus libertades que tienen de acuerdo con su edad.
- Fomentar en ellos valores que los ayuden a tener un mejor desarrollo moral, social y emocional.
- Hacer que tengan mayor conciencia de su sexualidad y de sus emociones respecto a esta.
- Enseñar a los alumnos técnicas y hábitos de estudio para un mejor desempeño académico.

- Ayudarlos a tener una buena adaptación dentro de la escuela, ya que deben sentirse en un ambiente agradable y así mantener una mejor convivencia.
- Satisfacer la curiosidad intelectual de los estudiantes.
- Y, por último, pero no menos importante, ayudar a los adolescentes a que se conozcan y valoren por lo que son.

La importancia de integrar la orientación en el sistema educativo es que puede brindar a los adolescentes habilidades para identificar, controlar y expresar adecuadamente sus emociones, pero poner énfasis en formar alumnos y profesionales sin frustraciones para que tomen el camino correcto en su vida tanto escolar como personal.

### **3.9 El papel del orientador educativo en nivel secundaria**

En el apartado anterior, se mencionó como se ha trabajado la Orientación Educativa en la secundaria y las principales funciones, sabemos que para que ésta se efectúe el orientador es una pieza muy importante en el sistema educativo hasta la actualidad.

Por ello, es primordial saber qué aspectos debe tener un orientador, ya que es la persona que ejerce las bases que implica la orientación, y debemos conocer a grandes rasgos su labor y el papel que tiene dentro de la educación secundaria.

En las instituciones de educación básica, comúnmente los orientadores son de diversos campos disciplinarios como la Pedagogía, Psicología, Sociología, etc., gran parte de estos cuentan con una formación que podría no estar tan involucrada con la educación, pero se van por esta opción laboral por inclinación personal o porque en determinado momento se les recomendó.

En suma, muchos de estos orientadores ingresan sin haber sido enseñados a orientar y tienden a enfrentar los retos de su práctica orientadora reproduciendo lo que, a su vez, otros orientadores realizan en su día a día. No obstante, no es ético orientar a alguien sin tener claro el cómo, por qué y para qué deben hacer esta intervención, es por lo que, Sánchez y Valdés (2003), mencionan que el orientador

debe ser un profesional preparado en este ámbito, para que evalúe especialmente las habilidades de una persona; sus aspiraciones, preferencias, interés y necesidades, así como todos los factores que influyen y son importantes para la toma de decisiones. Mejor dicho, también debe estar capacitado para describir y explicar los factores que intervienen en el desarrollo de los alumnos para su vocación.

El orientador, para Álvarez y Bisquerra (citados por Hernández, 2015) lo definen como “agente de cambio con capacidades amplias y formación precisa, para tratar variedad de situaciones difíciles en las que el orientado se encuentre” (Álvarez y Bisquerra, 2012, p. 56). En otras palabras, debe atender al alumno en las distintas áreas de su personalidad, correspondiéndole planificar, coordinar, asesorar, evaluar e investigar el programa de orientación y detectar los factores que facilitan o perturban el proceso educativo instructivo.

Todo esto es posible porque la orientación es muy amplia, y en términos generales, abarca todo el campo de la personalidad del alumno, pero también le corresponde interactuar directamente con otros agentes del proceso educativo, como docentes directivos y padres de familia.

Y en cuanto a las funciones que debe considerar y desarrollar el orientador en nivel secundaria, Nérci (1976) menciona que son;

- Coordinarse junto con los docentes y el personal de la institución, para trabajar con los alumnos de manera integral y no de forma aislada.
- Favorecer la formación de grupos escolares que faciliten el aprendizaje de sus integrantes, así como la integración y adaptación de los alumnos al ingresar a la secundaria.
- Fomentar que todos los alumnos tengan buenas relaciones interpersonales.



- Favorecer la formación de un autoconocimiento, autoaceptación, autosugestión y autovaloración de cada uno de los alumnos.
- Tener asesorías y apoyar a quien lo requiera con problemas de aprendizaje, afectivos, emocionales, sociales y vocacionales.
- Que pueda participar en la organización de programas escolares como extraescolares, para favorecer el desarrollo integral de los estudiantes.
- Participar activamente en los procesos de toma de decisiones y planificar procesos de intervención psicopedagógica.
- Debe participar en los procesos de formación, actualización y capacitación de orientación educativa. (p. 35).

Dicho lo anterior, el orientador no solo debe considerar estas funciones, sino que, para ser un buen orientador deberá tener el conocimiento sobre el perfil que principalmente debe ser, ya que debe estar comprometido con su profesión. Pero, respecto a su práctica, la mayoría desempeña su función dependiendo del contexto en el cual laboran, por ejemplo, puede estar inscribiendo alumnos, revisar el uniforme al entrar a la escuela, vigilar el receso que se les da, pasar calificaciones, promover la elaboración de proyectos de vida con sus alumnos, entre otros.

A propósito de, para que el orientador educativo pueda guiar e inducir al estudiante en su proceso formativo un desarrollo equilibrado en su persona, la SEP (1993), indica en la Guía Programática de Orientación que deben poseer algunas competencias:

*Habilidades:* como la capacidad de observación y adaptación, establecer relaciones interpersonales, comunicación asertiva, conciencia y regulación emocional, toma de decisiones, manejo y resolución de conflictos, entre otras.

*Conocimientos:* acerca de las características biológicas, psicológicas y socio afectivas del individuo, habilidades sociales, habilidades cognitivas, técnicas y hábitos de estudio, estilos de aprendizaje, etc.

*Actitudes:* debe poseer actitudes como el respeto, responsabilidad, honestidad, confianza, empatía, tolerancia, apertura, equilibrio emocional, disponibilidad para trabajar en equipo, entre otras. (p. 184).

En definitiva, contar con estas características es para tener una intervención positiva y para que se resuelvan los conflictos de manera armoniosa, ya que equilibrar las emociones, sentimientos y pensamientos debe ser un punto a favor para las personas que no están bien emocionalmente.

En conclusión, el orientador en este nivel es un profesional que debe brindar la asesoría y la ayuda necesaria a los alumnos para que logren tanto un buen desempeño escolar como un buen desarrollo integral, ya que están en un proceso de crecimiento tan importante como es la adolescencia, pues ésta comienza, en la mayoría de los casos, con la entrada a la Escuela Secundaria, además, se deben sentir apoyados, escuchados y acompañados en cualquier aspecto de su vida en el cual exista algún problema.

## **CAPÍTULO 4**

### **INVESTIGACIÓN DE CAMPO**

Como se ha explicado a lo largo de esta investigación, a causa de la pandemia muchos de los adolescentes presentaron diversos problemas emocionales, ya que es una de las etapas más difíciles que atraviesa el individuo, siendo un período de transición entre la niñez y la edad adulta, pues también sufren una serie de cambios tanto físicos como psicológicos, que puede provocarles un desequilibrio emocional, generándoles una forma muy particular de ver y sentir la vida. Además, la explosión o el surgimiento de nuevas emociones y sentimientos les desborda, por ello, es importante brindar una educación emocional que les beneficie en su control emocional, y que dé respuesta a un conjunto de necesidades sociales que no son atendidas de forma adecuada.

Por eso, el presente capítulo tiene como finalidad dar a conocer los resultados obtenidos a través de la investigación de campo, que se llevó a cabo con los alumnos de primer grado de la Escuela Secundaria Diurna No. 84 “José Martí” del grupo 1° “C”, en los que se situó la problemática sobre educación emocional, para esta investigación.

Por lo que a continuación se inicia con la descripción del contexto educativo en donde se llevó a cabo la investigación, posterior a esto, se explica la estrategia metodológica, así como la selección y descripción de los participantes, y la descripción del instrumento utilizado para la construcción de evidencia.

Finalmente, se presenta la descripción y el análisis de los resultados obtenidos, por medio de la aplicación del instrumento a estudiantes del grupo 1° “C” de la Escuela Secundaria Diurna No. 84 “José Martí”.

#### 4.1 Descripción del contexto

La investigación de campo se llevó a cabo en la Escuela Secundaria Diurna No. 84 “José Martí” turno matutino, que se encuentra ubicada en la Av. Tláhuac y Cuitláhuac s/n en la colonia Los Reyes Culhuacán, es uno de los doce pueblos de la delegación Iztapalapa. Está ubicada en la ladera poniente del cerro de la estrella, limita al norte con el pueblo de Iztapalapa de Cuitláhuac, y por el sur, con los de San Andrés y Santa María Tomatlán.

La secundaria es una institución afiliada a la Secretaría de Educación Pública (SEP) con clave: 09DES0084F, que se rige por el tercer artículo de la constitución mexicana; es obligatoria, gratuita y laica.

A continuación, se presenta el mapa espacial de dicha alcaldía en la que se encuentra la institución escolar.



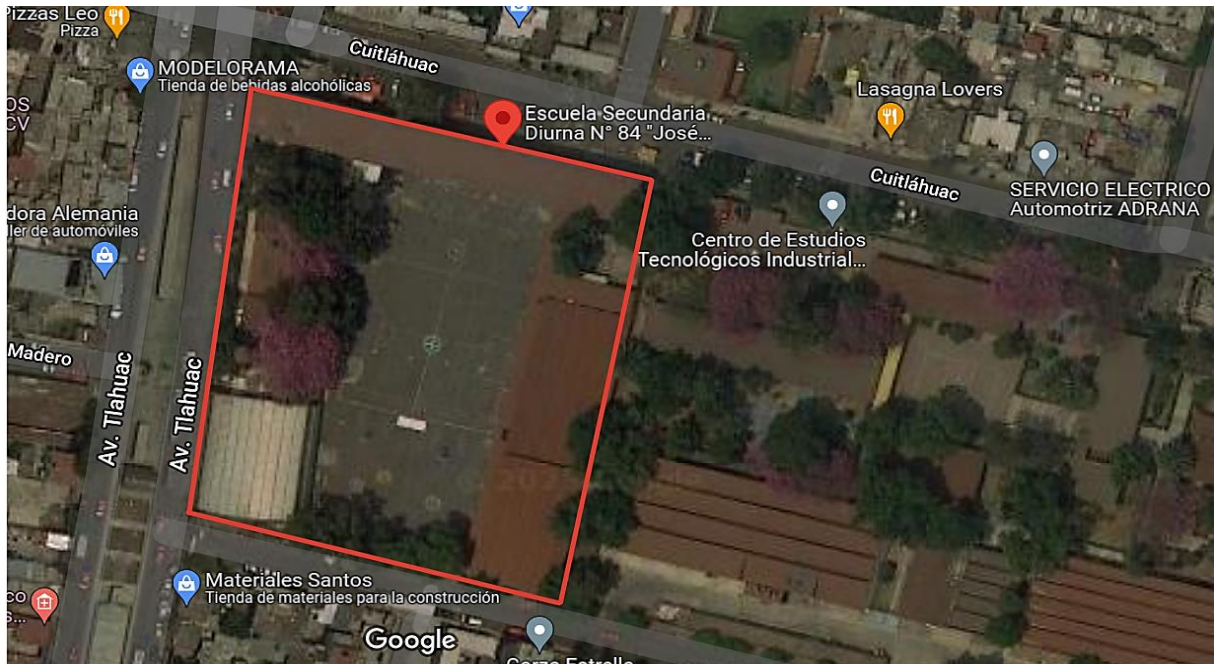
**Fuente:** (<https://www.google.com>, 2023)

Considerando la ubicación de la escuela, puede decirse que el acceso es bastante viable, ya que está ubicada cerca de grandes avenidas como Tláhuac, Ermita Iztapalapa, Calzada Taxqueña y Avenida Canal Nacional.

En el caso de los estudiantes, la mayoría vive cerca de la secundaria y es fácil llegar caminando. En cuanto al transporte público, es de fácil acceso porque se encuentra en una avenida y calle transitada, y es sencillo acceder a ella.



La delimitación espacial de la escuela.



Fuente: (Google Maps, 2023)

Visualmente, la fachada de la escuela se percibe de la siguiente manera.



Fuente: (Google Maps, 2023)

Además, en la esquina hay una caseta de vigilancia para la seguridad de los alumnos.



**Fuente:** (Google Maps, 2023)

Ahora bien, dentro de la escuela se puede decir que hay dos turnos de clases, el matutino con un horario de 7:30 am a 13:40 pm hrs, concentrando la mayor cantidad de estudiantes inscritos, y el vespertino de 2:00 pm a 8:10 pm hrs, ambos de lunes a viernes.

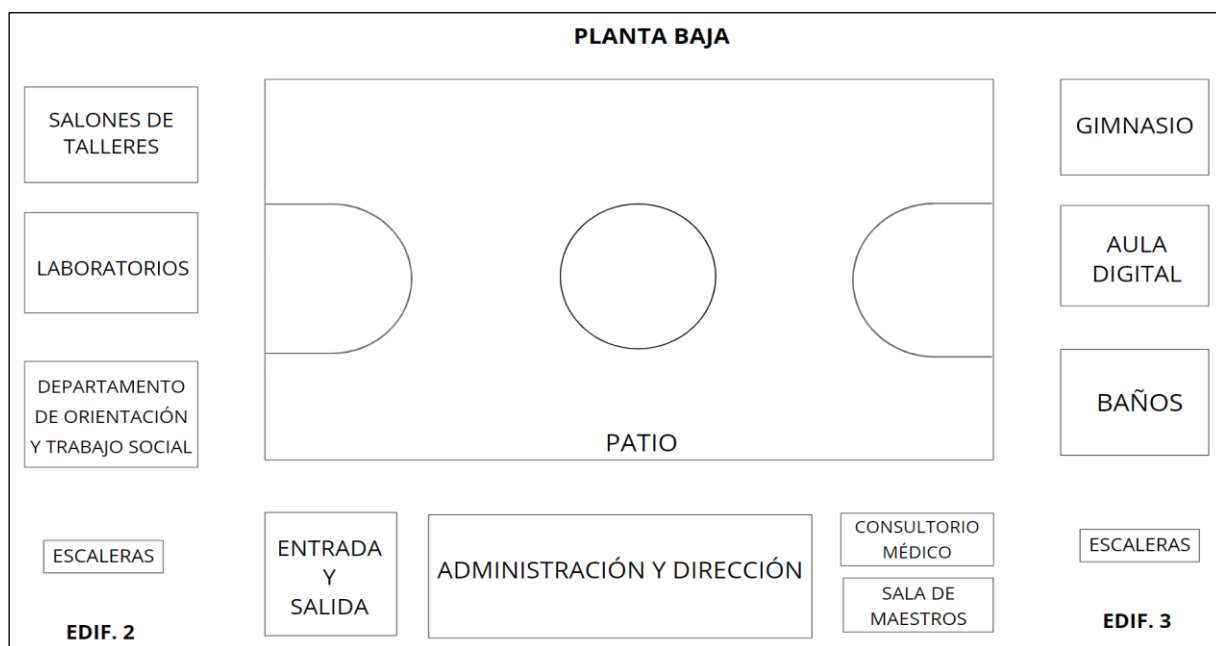
Internamente, la escuela cuenta con una persona encargada de los registros de las personas visitantes, por lo que al acceder se pide que se registren en un cuaderno. Igualmente, la institución tiene un estacionamiento al aire libre para los profesores y el personal.

Con respecto a la infraestructura de la escuela, cuenta con tres edificios; el primero de ellos es la planta baja, donde se encuentran las oficinas de la supervisión escolar, dirección, subdirección, personal administrativo, sala de maestros, contraloría, sanitarios del personal y consultorio médico. En el primer piso, se ubican todos los grupos de tercer año (A, B, C, D, E Y F) y dos segundos (E Y F), así como el club de danza y confección e industria textil. En el segundo nivel, se encuentran cuatro segundos (A, B, C Y D) y todos los primeros años (A, B, C, D, E Y F), además, se localizan tanto el salón de música como el aula de danza.

El segundo edificio está integrado por; el laboratorio de Química, Física, Biología, taller de diseño de circuitos eléctricos, diseño de estructuras metálicas, carpintería e industria de la madera, preparación y conservación de alimentos, diseño y creación plástica, diseño gráfico, y estética y salud corporal. Finalmente, en el tercer edificio se encuentran los sanitarios de los alumnos, el aula digital, dos bodegas una del turno matutino y otra del turno vespertino, y un gimnasio. Asimismo, cuenta con un patio central donde se realizan los actos cívicos y sociales.

También, tiene señales de protección civil, rutas de evacuación, así como; servicios de energía eléctrica, internet, luz, drenaje y agua que se almacena en siete tinacos y una cisterna, ya que dentro de cada baño de niñas y niños hay cuatro lavabos, y del mismo modo, en la entrada de la escuela se acondicionó dos lavabos con seis tomas de agua y seis jaboneras cada uno, esto con la finalidad de asegurar que toda la comunidad escolar practique el lavado frecuente de manos, debido a la crisis sanitaria (COVID-19) que se vivió.

En seguida, se muestra el mapa de la distribución de la institución.



**Fuente:** (Elaboración propia, 2023)





**Fuente:** (Elaboración propia, 2023)

Por su parte, el plantel educativo es dirigido por la directora María Elena Santoyo Aguilera, y cuenta con una población de 715 alumnos; los cuales 333 son mujeres y 382 son hombres, teniendo un total de 18 grupos de estudiantes, 6 por cada grado y divididos en dos pisos, distribuyéndose de la siguiente manera:

<b>GRUPO</b>	<b>HOMBRES</b>	<b>MUJERES</b>	<b>TOTAL</b>
1° A	21	18	39
1° B	22	17	39
1° C	23	17	40
1° D	22	17	39
1° E	21	18	39
1° F	21	18	39
<b>TOTAL</b>	<b>130</b>	<b>105</b>	<b>235</b>
2° A	19	21	40
2° B	19	21	40
2° C	19	19	38
2° D	19	20	39

2° E	18	20	38
2° F	19	21	40
<b>TOTAL</b>	<b>113</b>	<b>122</b>	<b>235</b>
3° A	25	16	41
3° B	25	17	42
3° C	23	18	41
3° D	22	20	42
3° E	22	18	40
3° F	22	17	39
<b>Total</b>	<b>139</b>	<b>106</b>	<b>245</b>
<b>TOTAL</b>	<b>382</b>	<b>333</b>	<b>715</b>
<b>TOTAL DE ALUMNOS</b>	<b>715</b>		

Las familias a las que pertenece la población estudiantil tienen las siguientes características, cabe señalar que los datos que se recopilamos son del estudio socioeconómico que elaboró el departamento de orientación:

- ✓ El 40% son familias integradas.
- ✓ El 25% Madres de familias que trabajan.
- ✓ El 20% Madres que se encuentran en el hogar.
- ✓ El 15% pertenecen a familias desintegradas.

El desempeño laboral de los padres de familia es el siguiente:

- ✓ El 40% labora en el sector público.
- ✓ El 35% son empleados en el sector privado.
- ✓ El 20% se dedica al sector informal.
- ✓ El 5% son tutores desempleados que dependen económicamente de familiares cercanos.

El nivel socio-económico de las familias es medio, es decir, aunque podrían tener algunas carencias, cubren sus necesidades básicas y la educación de sus hijos. En

este caso, los padres suelen implicarse más en la vida de ellos, considerando las necesidades e intereses que estos requieran.

Por otro lado, la institución cuenta con el siguiente personal de apoyo; promotora de lectura, promotora de TICS, profesor de red escolar, médico escolar, bibliotecaria, tres orientadoras, un trabajador social, dos ayudantes de laboratorio, seis secretarias encargadas de los grupos y una de correspondencia, y siete asistentes de servicios en el plantel y una conserje. Se observó que, entre los trabajadores, tienen un trabajo colaborativo y un buen ambiente, gracias a la buena comunicación y el apoyo de la directora.

Cabe decir que, la mayoría de los profesores cuentan con una licenciatura terminada y con una gran experiencia laboral.

La planta docente está formada de la siguiente manera:

<b>DOCENTES</b>	
Maestría.	10
Licenciatura.	32
Licenciatura Inconclusa.	1
Pasante.	1
Escuela de música.	1
Carrera técnica.	2
Bachillerato.	6
Bachillerato Inconcluso.	1
<b>Total</b>	<b>54</b>

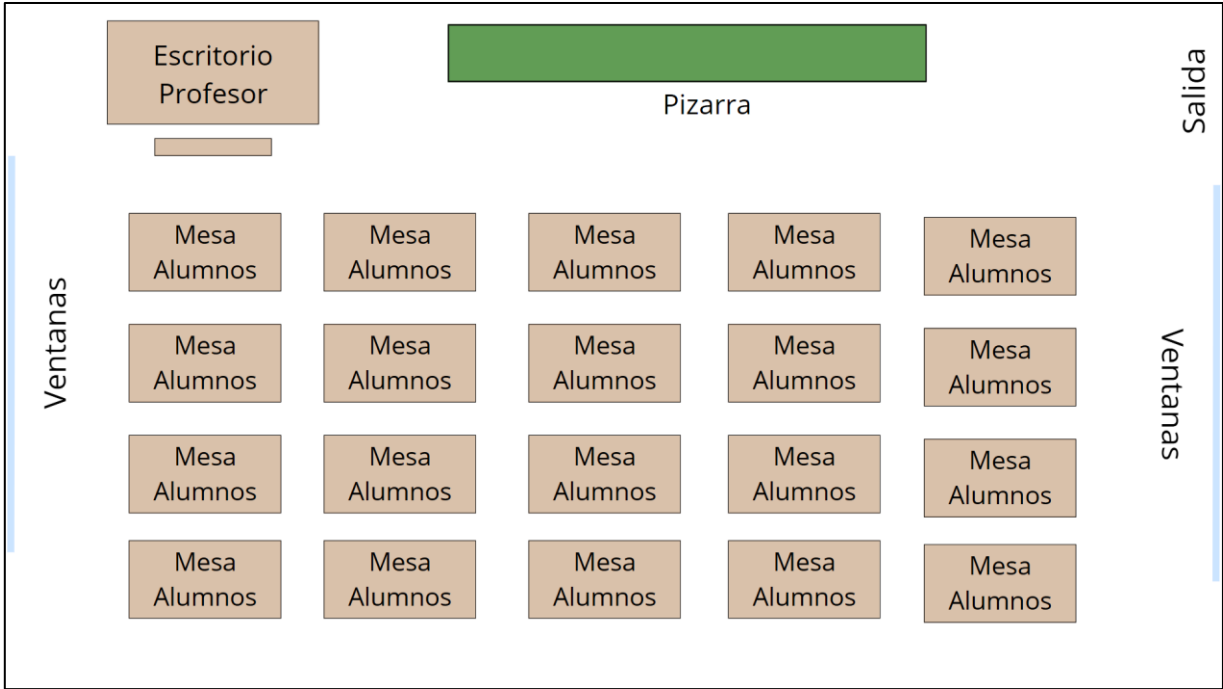
Por último, los estudiantes con los que se realizó la investigación de campo se encuentran localizados en el primer edificio, específicamente en el grupo 1° “C” ubicado en el nivel 2.

A continuación, se muestra gráficamente la ubicación dentro de la escuela.



Fuente: (<https://www.google.com>, 2023)

Y como parte de la caracterización del contexto de la escuela, se presenta la organización espacial del salón de clases donde se llevó a cabo esta investigación de campo.



Fuente: (Elaboración propia, 2023)

La organización espacial del aula, como se muestra en el mapa anterior se describe de la siguiente manera:

En el lado derecho del mapa, se encuentra la entrada/salida al salón de clases y enseguida la pizarra que es utilizada comúnmente por los maestros para explicar los temas, también existe un proyector colgado del techo en medio del salón de clases, que sirve para mostrar actividades o vídeos si así lo requieren los profesores, normalmente éste es utilizado como herramienta de apoyo para complementar sus clases.

Posteriormente, a un costado de la pizarra principal se encuentra el escritorio del respectivo profesor/profesora, en donde normalmente lo utilizan para poner sus pertenencias y materiales que utilizarán en clase con sus alumnos.

Cabe destacar que la ventilación en este salón es buena, puesto que a los costados se encuentran unas grandes ventanas, y en las paredes se encuentra pegado material de exposiciones elaborado por los mismos alumnos. Asimismo, al centro del salón se encuentran las bancas de los estudiantes, en total son cuarenta, que son los alumnos que conforman el grupo.

Finalmente, es importante mencionar que absolutamente todo el mobiliario se encuentra en perfectas condiciones, y en caso de no ser así, se sustituye el material por uno nuevo o se repara el anterior.

Hasta este momento, se ha descrito el contexto en el que se llevó a cabo la investigación de campo, a continuación, se presenta la estrategia metodológica que se utilizó para abordar la problemática del presente trabajo.

#### **4.2 Estrategia metodológica**

En la presente investigación, se utilizó una metodología de corte cualitativo por medio de un estudio exploratorio, y como instrumento para recolectar datos se utilizó un cuestionario, permitiendo comprender el fenómeno desde el interior, con el objetivo de reconocer y construir evidencia sobre las competencias emocionales que tienen o carecen los estudiantes de primer grado respecto a la educación

emocional, de la Escuela Secundaria Diurna No. 84 “José Martí” turno matutino, ubicada en la alcaldía Iztapalapa, con la finalidad de diseñar un taller que los ayude a manejar sus emociones, y así, puedan obtener un mejor bienestar emocional y social.

En ese sentido, se optó por utilizar un enfoque cualitativo, descubriendo así, los procesos emocionales en los que se encuentra inmerso el alumno y cómo estos influyen en lo personal, familiar, escolar, social, etc., que, como señala Barrantes (2014), se enmarca en el paradigma científico naturalista, el cual, también es denominado interpretativo y cuyo interés “se centra en el estudio de los significados de las acciones humanas y de la vida social” (p.82). Según Sampieri (2014), se contextualiza el fenómeno, pues al ser una investigación cualitativa, el entorno del aula tiene que ser flexible y manejable para que sean referencia dentro de ese entorno social constituido principalmente por la experiencia personal y lo transmitido por otros.

Rodríguez, Gil y García (1996) señalan que, la investigación cualitativa “estudia la realidad en su contexto natural, tal y como sucede, intentando sacar sentido de, o interpretar los fenómenos de acuerdo con los significados que tienen para las personas implicadas” (p.56).

Este tipo de investigación, se elabora conforme el investigador se sumerge al campo de estudio, lo que permite interpretar los hechos conforme avanza en la indagación.

La información cualitativa, desde el punto de vista de Álvarez (2003), busca explicar y comprender las interacciones y los significados subjetivos individuales o grupales. Se busca la comprensión que pueda llevar a entender el objeto de estudio, aportan información sobre las motivaciones o actitudes profundas de las personas, cuáles son sus creencias, pensamientos y sentimientos.

Respecto a lo anterior, al realizar la “*interpretación y el análisis de resultados*” se construyó un análisis cuantitativo, en donde se inició con la frecuencia de los datos recabados de cada una de las gráficas, para posteriormente, dar pauta a un análisis cualitativo. Ambos permitieron tener un acercamiento y una postura hacia dicha

problemática, y así, elaborar conclusiones. Cabe aclarar que, el uso de información cuantitativa no construyó un enfoque cuantitativo, debido a que no se pretendió realizar generalizaciones, comprobación de hipótesis o se hizo uso de un estadístico de prueba.

Es importante resaltar que, en esta investigación se buscó tener una relación directa con la problemática y la población, para así, dar una amplia recogida de datos dentro del contexto de origen, pues como el fenómeno social que es, resulta cambiante y es necesario ir a la par de estos cambios, es por esto que el enfoque exploratorio apoyó esta idea.

De acuerdo con Teijlingen y Hundley (2001), definen que:

El estudio exploratorio es una pequeña versión de una investigación mayor, siendo un estudio de menor escala que permite evidenciar cuestiones de orden metodológico, descubrir posibles problemas técnicos, éticos, logísticos, y, además, mostrar la viabilidad y coherencia de los instrumentos y técnicas a utilizar antes de iniciar la recolección de información para la investigación. (Citado por Muñoz Aguirre, 2011, p.494).

Según estos teóricos, el estudio exploratorio es importante en tanto advierte “dónde” pueden fallar las principales líneas de investigación, si los protocolos de investigación pueden continuar o si se proponen métodos, instrumentos y entrevistas apropiados o demasiados complejos.

Por otro lado, de acuerdo con García (2003), señala que el cuestionario es una técnica de investigación que puede abarcar aspectos cuantitativos y cualitativos, se puede usar como instrumento de investigación y de evaluación. Su finalidad consiste en obtener de manera sistemática y ordenada la información sobre los sujetos con los que se trabaja, especialmente de aquellos difícilmente accesibles por la distancia o dispersión, además, se aplica de diferentes formas, ya sea presencial o por correo.

Se optó por esta metodología ya que se pretende conocer sobre la educación emocional, con la finalidad de comprender el fenómeno del por qué los alumnos aun teniendo información al respecto en la materia de Formación Cívica y Ética, siguen reaccionando de manera impulsiva ante situaciones cotidianas.

Para el desarrollo de la investigación, se elaboró el diseño de las siguientes etapas:

En primer lugar, la elaboración de la investigación consistió en realizar una investigación documental, ya que, de acuerdo con Bisquerra (2004), considera que “los documentos son una fuente bastante fidedigna y práctica para revelar los intereses y las perspectivas de quienes los han escrito” (p. 46), por lo tanto, ayudarán a estudiar y analizar las características del estudiante de nivel secundaria.

Dicho lo anterior, su importancia de esta investigación radicó en la búsqueda, selección, recopilación, organización, interpretación, valoración y crítica de información bibliográfica sobre temas específicos, es decir, se analizaron las publicaciones mediante la categorización y el recuento de artículos, libros, revistas o incluso tesis que hablan sobre la educación emocional, y, sobre todo, el impacto que ha tenido en los adolescentes en esta crisis del confinamiento.

Como señala Bisquerra (1989), la investigación documental:

Tiene un valor intrínseco en sí mismo debido a que: a) es un medio de evitar que la abundancia y dispersión de publicaciones impida una actualización a otros investigadores; y b) permite la difusión de una visión panorámica del problema a todos los interesados en el tema. (p. 68).

Siendo así, esta etapa contribuyó a desarrollar los conceptos centrales para el fundamento teórico, elaborando tres capítulos teóricos que se relacionan con la problemática y la realidad que aborda en todo este trabajo. Esto ayudó a entender lo que es la educación emocional, la etapa de la adolescencia, la orientación educativa y el impacto que tienen en la educación secundaria.



La segunda etapa se concretó con un estudio de campo, que consistió en ubicar el contexto educativo en el cual, fue planteada la problemática, asimismo, en esta etapa se seleccionó a los participantes y, posteriormente, se recolectó información a partir del diseño y aplicación de un instrumento (cuestionario), que ayudó a tener un acercamiento más preciso y contextualizado de la problemática desde la realidad del estudiante, es decir, sobre cómo los alumnos de primer grado de secundaria, manejan y enfrentan sus emociones ante diferentes situaciones que viven en su entorno. Cabe señalar que, solamente se recolectó información de aquellos estudiantes que forman parte del grupo 1° "C", que fue la población a estudiar.

Por otro lado, la tercera etapa se basó en sistematizar, analizar e interpretar los datos recolectados de la etapa anterior, a fin de conocer las competencias emocionales que los estudiantes son capaces de sentir y expresar de acuerdo con lo que dicta la Educación Emocional y cómo lo manejan en su entorno tanto personal, familiar, social, etc.

La cuarta y última etapa, consistió en diseñar un taller a partir de las necesidades identificadas en los sujetos que se les aplicó el instrumento, con base en la información de la etapa anterior. Éste está dirigido a los adolescentes de primer grado de nivel secundaria, su contenido está basado en la enseñanza de la educación emocional para potenciar las competencias emocionales.

Finalmente, con base a estas cuatro etapas se construyó evidencia sobre la problemática tratada y conclusiones que benefician y permitan la reflexión, aportando conocimiento en la mejora de la estabilidad emocional de los adolescentes de nivel secundaria, donde se espera que aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aflictivos, y, al mismo tiempo, favorecer tanto al desarrollo del potencial humano y a mejorar la educación que se imparte dentro de las aulas de dicho nivel.

Hasta el momento se ha explicado la estrategia metodológica, así como las características principales de cada etapa de esta investigación, por lo que a continuación, se describe el instrumento que, dentro de la investigación de campo,

fue utilizado para recopilar la información, obteniendo respuestas lo más honestas y espontáneas posibles.

### **4.3 Descripción del instrumento**

Con respecto al enfoque de investigación, fue necesario diseñar un cuestionario que permitiera construir evidencia, que ayudará a cumplir con el objetivo y a obtener información más detallada en cuanto a lo que queríamos indagar, acerca de cómo los alumnos de primero de secundaria del grupo 1° “C” manejan sus emociones y con qué competencias emocionales cuentan o carecen, y cuáles les hace falta por desarrollar para la realización de la propuesta.

De acuerdo con Hernández Sampieri (2014), el cuestionario “consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir” (p. 217). Y, por otro lado, Bisquerra (1989) señala que éste “consiste en un conjunto más o menos amplio de preguntas o cuestiones que se consideran relevantes para el rasgo, característica o variables que son objeto de estudio” (p.52). Es decir, nos permite tener un acercamiento significativo sobre la problemática de esta investigación, así como la obtención y registro de datos.

Se consideró el uso del cuestionario para recopilar datos de los adolescentes, porque tiene la facilidad de ser aplicado en poco tiempo a los alumnos de primer año de secundaria, ya que tiende a ser más fiable, es anónimo y puede usar una muestra más amplia que la entrevista.

Ahora bien, para el diseño y elaboración de éste, se deben de considerar puntos como; tener conocimiento sobre el fenómeno a investigar, analizar y precisar el tipo de preguntas que se integrarán en el cuestionario.

No obstante, se diseñó el cuestionario tipo mixto, donde se formularon preguntas cerradas de opción múltiple y algunas abiertas, de tal manera que nos brinden una visión más amplia sobre nuestro tema.

De ese modo, Hernández Sampieri (2014), señala que “el contenido de las preguntas de un cuestionario es tan variado como los aspectos que mide. Básicamente se consideran dos tipos de preguntas: cerradas y abiertas” (p. 217).

- Preguntas cerradas: “contienen categorías u opciones de respuesta que han sido previamente delimitadas. Pueden ser dicotómicas (dos posibilidades de respuesta) o incluir varias opciones de respuesta” (p. 217).
- Preguntas abiertas: “no delimitan de antemano las alternativas de respuesta, por lo cual el número de categorías de respuesta es muy elevado; en teoría, es infinito, y puede variar de población en población” (p.220).

El cuestionario que se diseñó, tuvo como objetivo principal, indagar acerca de las competencias emocionales que poseen los estudiantes del grupo 1° “C” de la Escuela Secundaria Diurna “José Martí” turno matutino, y de las que se encuentran limitadas.

Este está compuesto por ocho categorías, cada una de ellas contienen sus respectivos ítems, de esta manera, el cuestionario se concretó con 14 preguntas (Anexo 1).

A continuación, se presenta un cuadro en el que se describen las categorías y los ítems del cuestionario que se utilizó para la obtención de la información del trabajo campo.

Categoría	Ítem de análisis
Información Personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Edad</li> <li>• Sexo</li> <li>• Grado</li> </ul>
Emociones	Hace referencia a los conocimientos previos, acerca de lo que conocen sobre las emociones.
Conciencia Emocional	Hace referencia a la toma de conciencia de las propias emociones.
Regulación Emocional	Hace referencia a la capacidad que tiene el estudiante para controlar y expresar sus emociones de forma apropiada.
Autonomía Personal	Hace referencia al autoconocimiento, tanto de la autoestima y el autocuidado.

Inteligencia Interpersonal	Hace referencia a las capacidades que tiene el estudiante para mantener buena comunicación y buenas relaciones con otras personas.
Habilidades de Vida y Bienestar	Hace referencia a las habilidades que tiene un estudiante para adoptar comportamientos apropiados y responsables a la hora de resolver problemas, tanto personales, familiares, sociales, etc. Todo ello, con el fin de potenciar su bienestar personal.
Lo adquirido en su formación	Hace referencia al cómo identifican lo que sienten respecto a alguna situación que altere su estabilidad emocional, así como lo que les han enseñado sobre la Educación Emocional y lo que hace falta por abarcar para que se fortalezcan sus competencias emocionales.

Por otra parte, éste fue pertinente para los alumnos de nivel secundaria, ya que mostraban tener un mínimo conocimiento sobre sus emociones, que fue el tema central del cuestionario, de igual manera, ayudó para saber cómo reaccionan a lo que ocurre a su alrededor, comprendiendo mejor lo que sienten, identificando qué le pasa a su cuerpo frente a las emociones, reconociendo qué los pone en movimiento y qué los paraliza y afecta. En otras palabras, tomando conciencia del propio mundo emocional con el fin de no reprimirlas, más bien, gestionarlas y reconocerlas para no sentirse avergonzados al momento de sentirlas.

Antes que nada, para corroborar que la información obtenida en los cuestionarios fuera la correcta, se aplicó un pilotaje previo con 10 estudiantes entre 12 y 13 años de la misma institución. Esta aplicación tuvo como finalidad que los estudiantes respondieran el cuestionario y expusieran sus dudas ante aquello que no comprendían, para que, de esta manera, se realizarán las precisiones y correcciones necesarias, y así, se llevará a cabo una correcta aplicación.

La aplicación del instrumento se llevó a cabo el día 1 de marzo del 2023, dando inicio a las 9 a.m., el cual estuvo dirigido a todos los estudiantes del grupo 1° “C”, siendo un total de 40 cuestionarios y con un tiempo estimado de 30 minutos, que fue el tiempo que dio la secundaria para su aplicación.

La mayoría de las respuestas del cuestionario eran cerradas, ya que se solicitaban respuestas breves, específicas y delimitadas, además de que son más fáciles de codificar y preparar para su análisis. Sin embargo, el cuestionario tiene pocas preguntas abiertas, que sirven en situaciones donde se desea profundizar una opinión o los motivos de un comportamiento. Es por ello que, los alumnos podían formular sus respuestas sin ningún tipo de respuesta específica, dando libertad de expresarse individualmente según su criterio y forma de pensar.

Con los resultados que se obtuvieron con base en las respuestas de los estudiantes, se considera que, los sentimientos sobre los encuestados, sirvieron para dar validez y acercamiento al contexto a estudiar, así como a indagar más allá sobre su vida, ver qué competencias emocionales necesitan desarrollar, y conocer más aspectos que afectan o benefician su vida diaria.

Por el momento, se ha presentado la forma en cómo está estructurado el cuestionario que se ocupó para la recolección de la información de la investigación de campo, por lo que a continuación, se presenta la selección y descripción de los participantes.

#### **4.4 Selección y descripción de los participantes**

El tener acceso a la institución y observar su entorno, fue fundamental para conocer la situación que viven los estudiantes de educación secundaria y los problemas emocionales que presentan, es decir, cómo manejan sus emociones.

El tipo de selección que se utilizó para la elección de los participantes fue la selección por criterios, en donde, de acuerdo con Goetz y Lecompte (1988), “los investigadores seleccionan las poblaciones o muestras que les resultan más convincentes” (p.95). Por lo anterior, los criterios que se tomaron en cuenta se establecen a continuación:

- Estudiantes de la Escuela Secundaria Diurna No.84 “José Martí”, turno matutino.
- Estudiantes que cursan el primer año.
- Estudiantes entre 12 y 13 años.
- Estudiantes pertenecientes al grupo “C”.

Es importante resaltar, que dichos atributos fueron definidos mucho antes de comenzar el muestreo, pues de acuerdo con Goetz y Lecompte (1988), este tipo de selección “exige que el investigador determine por adelantado un conjunto de atributos que deben poseer las unidades del estudio” (p.95).

Dichos criterios de selección fueron de ayuda para la delimitación y conformación del grupo de participantes.

La autoridad encargada del seguimiento a la aplicación del instrumento y de proporcionarnos algunos datos de la institución, fue la subdirectora Ángeles Isaías, quien es la responsable de coordinar todos los asuntos externos.

Cabe señalar que, dentro de la institución había seis grupos diferentes de primer año, sin embargo, el grupo lo asignó el departamento de orientación y el tutor que está a cargo del grupo, pues de acuerdo con los reportes que llevan por semana, se hace un análisis sobre el buen o mal comportamiento que tienen dentro del aula, con sus compañeros, profesores, los prefectos y todo el personal. Una vez teniendo estas observaciones, la subdirectora Ángeles Isaías nos asignó el grupo 1° “C”, debido a que son los alumnos que manifiestan diversos problemas y conductas inadecuadas, y, por ende, les provoca una inestabilidad emocional.

Posteriormente, el instrumento se aplicó al grupo 1° “C” de nivel secundaria, asimismo, se situó la investigación de campo en dicho grado escolar, debido a que es el que pertenece y corresponde a la etapa de desarrollo humano que se explicó anteriormente.

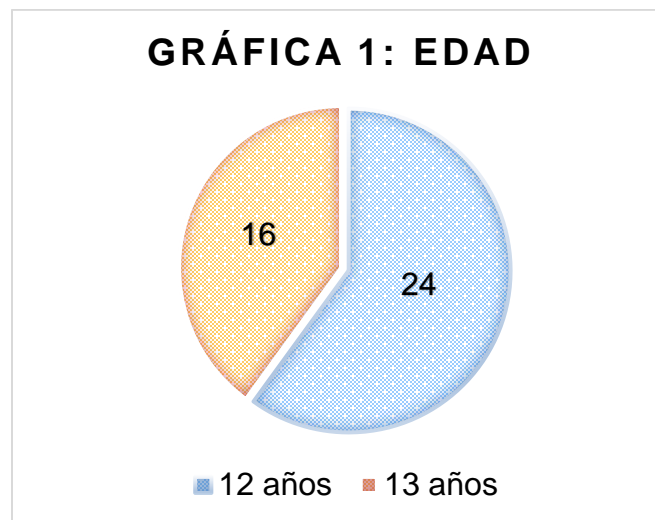
En este sentido, se comprende que la problemática se situó en estudiantes de primer año de educación secundaria, debido a que son adolescentes entre 12 y 13

años, pues al estar en la etapa de la adolescencia se ven implicados a diversas transformaciones, ya que de acuerdo a sus vivencias, es el momento en el que se encuentran más vulnerables a los cambios tan bruscos que presentan, como; físicos, cognitivos, sociales y emocionales, sin dejar de lado que, al entrar a la secundaria, existe un proceso de adaptación en sus relaciones interpersonales, en su forma de ver la escuela, la evaluación, las clases, etc., por lo tanto, se considera una de las etapas más cruciales. (Papalia, Wendkos y Duskin, 2010).

Por ende, es necesario trabajar en ellos la educación emocional, para potenciar el conocimiento de sí mismos y que puedan identificar, expresar, controlar y regular sus emociones.

Estos criterios, básicamente son los que fueron tomados en cuenta para la selección de los participantes.

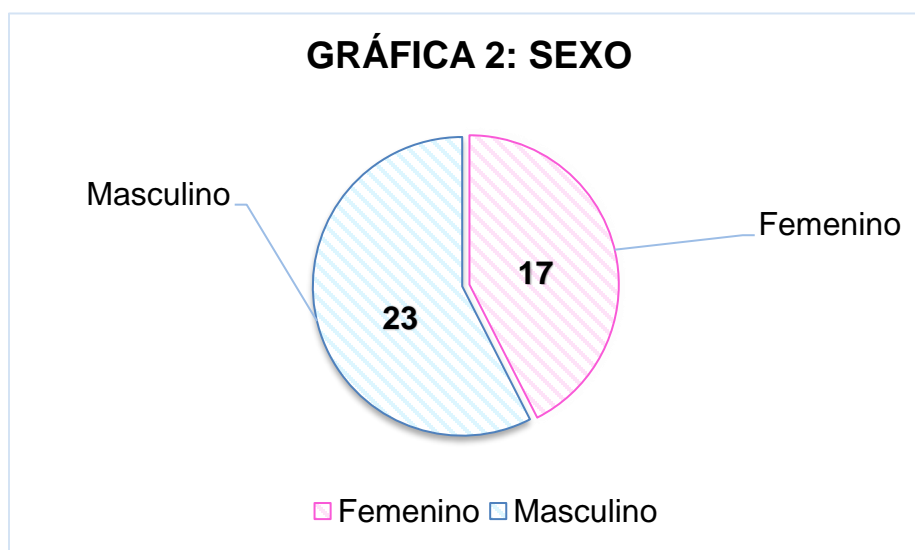
A continuación, se muestran las gráficas con relación a las características generales de los participantes de esta investigación, obteniéndose los siguientes resultados:



**Descripción:** La gráfica 1, muestra que, de los estudiantes a los que se les aplicó el instrumento, en su mayoría se encuentran en la edad de 12 y 13 años, de un total

de 40 estudiantes, siendo que 24 de ellos tienen 12 años y los otros 16 respondieron que tienen 13 años.

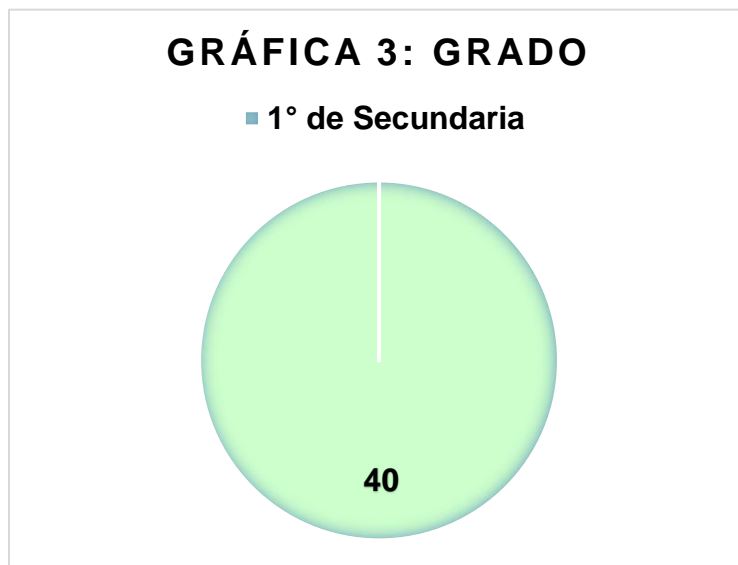
**Análisis:** Con relación a la gráfica 1, se explica que, la mayoría de los estudiantes que cursan el primer año de nivel secundaria, no han reprobado alguna vez y se encuentran en la edad correspondiente para el grado en el que se sitúan. A esta edad siguen presente los rasgos de la niñez y la infancia, y están por empezar la etapa de la adolescencia; como se ha explicado anteriormente, en ésta se producen una serie de cambios tanto físicos e intelectuales, además de que van adquiriendo una identidad propia. En este momento, aún siguen con la ilusión de aventuras, son muy imaginativos, creativos y tienen una visión sencilla de las cosas. Sin dejar de lado que, hay cambios que se concretan en incertidumbres y confusiones para ellos.



**Descripción:** La gráfica 2, muestra que, de los estudiantes que respondieron el cuestionario del grupo 1° "C", la mayoría de ellos son varones, formando un total de 23 hombres y 17 mujeres. Por lo tanto, no es mucha la diferencia entre ellos.

**Análisis:** Con relación a la gráfica 2, puede decirse que, en la aplicación del instrumento tuvo mayor predominio el sexo masculino que el femenino, lo cual no tiene algún impacto, debido a que no es un estudio de género.





**Descripción:** La gráfica 3, muestra el total de 40 estudiantes pertenecientes al grupo 1° “C” de nivel secundaria, que respondieron el instrumento de forma anónima.

**Análisis:** Con relación a la gráfica 3, se explica que, 40 estudiantes de primer año de secundaria del grupo 1° “C” apoyaron en responder el instrumento de manera anónima. También se puede mostrar que, con relación a la gráfica 1, los estudiantes se encuentran en el grado correspondiente a su edad.

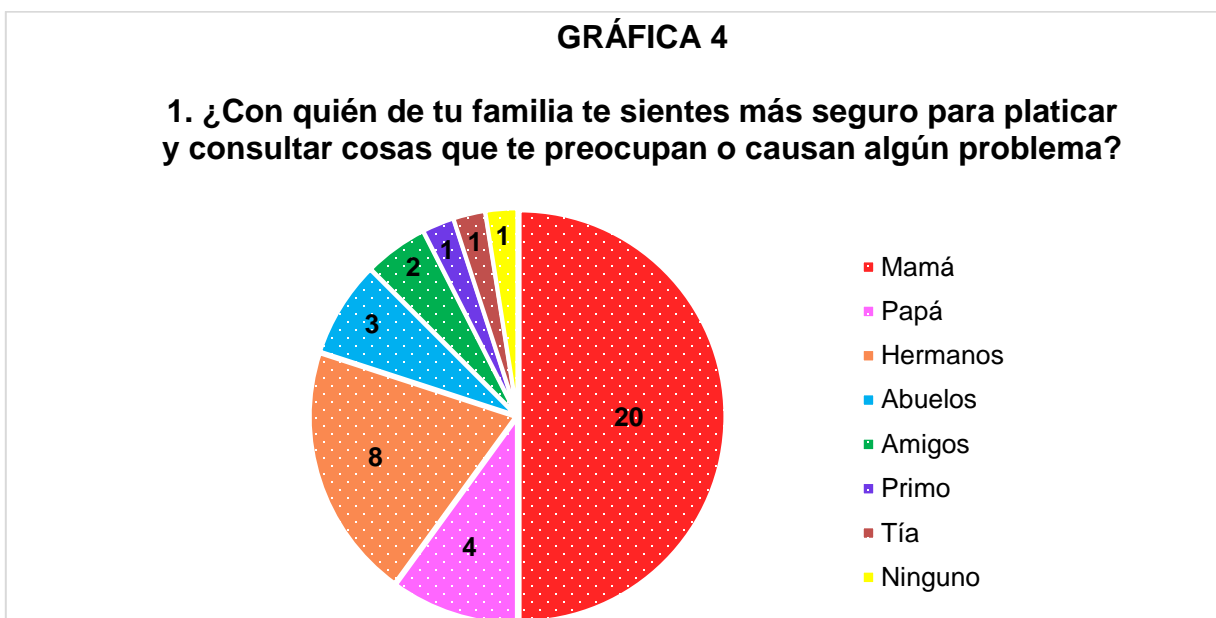
Una vez que se han explicado las características de manera general, enseguida se expone la descripción y el análisis de la información obtenida.

#### **4.5 Presentación y análisis de la información**

A continuación, se presenta la descripción y el análisis de la información obtenida de la aplicación del cuestionario, donde se buscó detectar las necesidades emocionales de los estudiantes de primer grado de nivel secundaria del grupo 1° “C”, para un desarrollo en cuanto a la Educación Emocional.

Las primeras diez preguntas del instrumento, tienen el propósito de mostrar el conocimiento que tienen los estudiantes sobre las emociones y cómo es que las manifiestan.

La información recabada de cada pregunta está representada en las siguientes gráficas, las cuales serán explicadas posteriormente:



**Descripción:** En la gráfica 4, se observa que, 20 de los 40 alumnos que conforman el grupo 1° “C”, se sienten más seguros con su mamá para platicar y consultar cosas que les preocupan, causan algún problema o incluso un malestar emocional, mientras que 8 señalaron tener más seguridad con sus hermanos, asimismo, 4 de ellos consideraron sentirse más seguros con su papá, de igual forma, 3 manifestaron identificarse con sus abuelos, aunque solo 2 hicieron alusión a sus amigos, sin embargo, existe la misma cantidad (con sólo 1 estudiante) entre las respuestas refiriéndonos a tía, prima y el nunca hablar de estos temas con alguien.

**Análisis:** Con relación a la gráfica 4, se explica que, la mayoría de los estudiantes consideran que su mamá es la persona con quien sienten más confianza y seguridad para platicar cosas que los aflijan, inquieten, agobien, etc., en su vida diaria, lo cual se entiende que el primer contexto en el que el adolescente se desarrolla es el núcleo familiar. Ahí, se fortalecen los lazos y la comunicación afectiva, por ello, los estudiantes reflejaron más afecto hacia su madre, posiblemente por el tipo de apego y protección que se estableció en la infancia, pues el llevar una buena relación con la familia, puede contribuir mucho a que la transición en la adolescencia se haga con mayor suavidad.

Sin embargo, la familia también tiene un peso fundamental como factor de riesgo, desafortunadamente muchos adolescentes carecen de relaciones favorables con sus padres y se desenvuelven dentro de una familia disfuncional; con ausencia de uno o ambos padres, por divorcio, enfermedad o muerte, falta de cohesión familiar, ausencia de espacios para la convivencia familiar, vínculos débiles entre sus miembros, así como, un clima afectivo inadecuado donde hay conflictos, inexpressión emocional, un estilo familiar rígido, ausencia o distorsión de la comunicación, etc. Esto genera en ellos conflictos que los orillan a que caigan en conductas de riesgo, como; relaciones sexuales no protegidas, bajo rendimiento, absentismo, delincuencia, crimen o violencia, entre otras. Todo esto, conlleva una incidencia directa sobre problemáticas emocionales, por ejemplo; depresión, ansiedad y estrés.

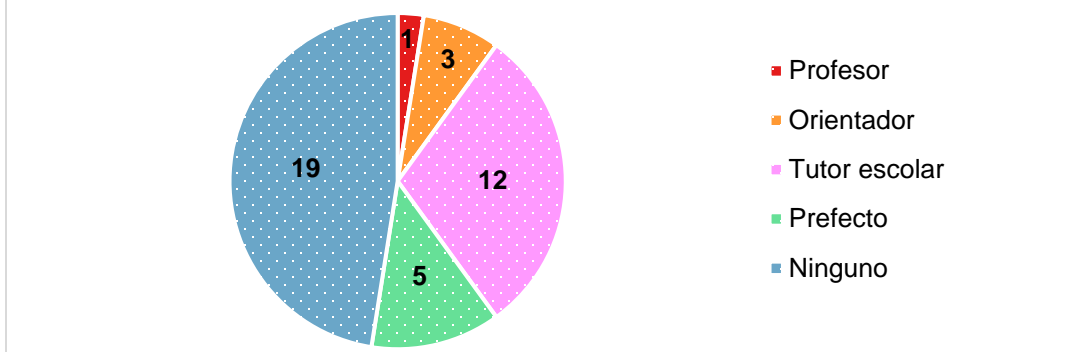
En contraste con la otra mitad del grupo, señalan que su apoyo son los amigos, tíos, primos, hermanos, papás, abuelos e incluso el no hablar de sus problemas con alguien, esto refleja en primera, lo difícil que es la comunicación familiar, ya que los adolescentes en momentos cruciales de su vida, eligen a sus amigos o familia externa para convivir, compartir experiencias, desahogarse y platicar sobre lo que acontece en su vida emocional, por lo que, frente a la incomprensión de los padres, buscan la comprensión del amigo, que, en este caso, podría vivir problemas similares a él o ella. Siendo esto, el reflejo del alejamiento inminente que los adolescentes tienen con sus padres por una mala relación familiar.

Finalmente, el único alumno que no confía en nadie, indica que, a lo mejor teme a ser juzgado por los demás, o simplemente, no encuentra la forma adecuada de expresar su sentir.

Con esto, se hace visible que la familia, es un elemento que, como factor ambivalente de riesgo y protección, se vuelve clave para que los adolescentes adquieran o no, un desarrollo íntegro de sus competencias emocionales, ya que, siendo la base de la formación del individuo, les permitirá adquirir normas, valores y actitudes, además de las alternativas y posibilidades de superación personal.

**GRÁFICA 5**

**2. ¿Con qué personal académico tienes más confianza para expresar algún problema?**



**Descripción:** En la gráfica 5, se observa que, 19 de los 40 alumnos que conforman el grupo 1° “C”, no tienen confianza con ningún personal académico de la institución para expresar algún problema tanto emocional, familiar, escolar, etc., mientras que 12 de ellos señalaron que se sienten más en confianza con el tutor escolar, asimismo, 5 manifestaron que se sienten más seguros con el prefecto, en cambio, únicamente 3 expresaron sentirse más en confianza con el orientador y 1 con el profesor.

**Análisis:** Con relación a la gráfica 5, se explica que, la mayoría de los estudiantes reflejaron no sentir confianza con ningún personal académico dentro de la institución para expresar algún problema, esto indica que, probablemente el personal académico no tiene la intención de acercarse a ellos para la detección y resolución de diversos problemas, por lo tanto, los alumnos no se sienten seguros.

La institución es el segundo contexto donde los adolescentes se desarrollan, pues gran parte de su tiempo lo pasan ahí, es decir, es un lugar donde las emociones y afectos se construyen a través de las relaciones interpersonales, por ende, los alumnos deben ser orientados hacia su bienestar personal. Ya que, en la escuela es donde se detecta, con mayor frecuencia; la falta de control de las emociones, el sentimiento de inseguridad ante una materia, la preocupación por una situación familiar vivida de forma conflictiva, la actitud de rechazo por parte de los compañeros, etc.

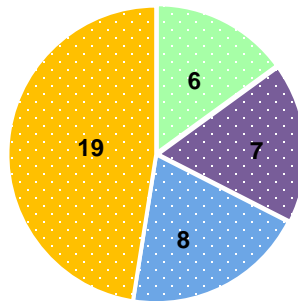
Si bien, dentro de la institución, a través del departamento de orientación se atienden alumnos con diversas situaciones, necesidades y problemas, a los cuales se les brinda un seguimiento, sin embargo, en ocasiones los padres no ponen suficiente atención a las necesidades de sus hijos, ya sea por falta de tiempo o por los distintos problemas familiares, y como consecuencia, la resolución de los conflictos llega a ser escasa.

Esto permite entender, el por qué los alumnos prefieren acercarse más con el tutor escolar, basta decir, que, debido a la confianza y cercanía que suelen tener con los estudiantes, el tiempo en que se encuentran en el aula, el trabajo cotidiano y ayudarles a superar las incomprensiones que viven con su familia; son aspectos importantes para que los adolescentes, en primer lugar, opten por platicar con su tutor, después con los prefectos, ya que pueden ser buena onda y accesibles con los jóvenes, posteriormente con el orientador, y en último lugar, los profesores, que posiblemente se deba a lo estrictos que son o al desinterés que muestran hacia los problemas de los alumnos.

En suma, la institución debe ser idealmente quien lleve un seguimiento o trabajo continuo entre toda su comunidad académica, en cambio, no se logra porque ésta carece de tiempo y de espacios, dándole más prioridad al aprendizaje cognitivo que al emocional. Lo que permite corroborar, que se requiere de un mayor trabajo para mejorar las habilidades emocionales de los adolescentes.

## GRÁFICA 6

### 3. De las siguientes opciones, para ti ¿qué es una emoción?



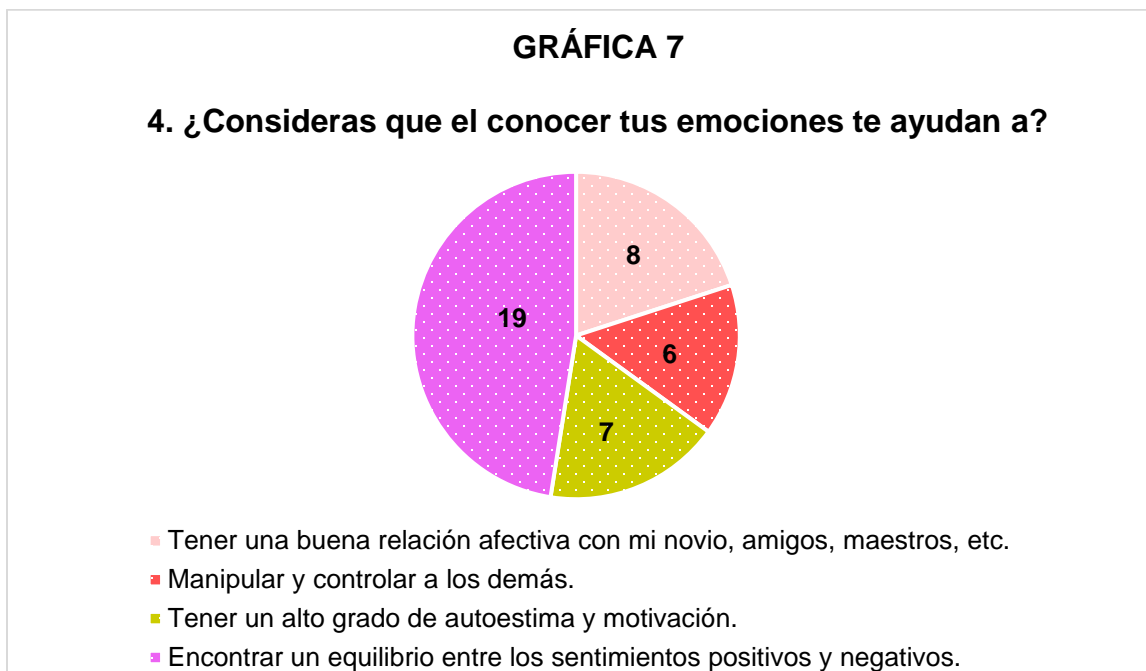
- Es una acción que se presenta cuando nos enojamos por algo.
- Es una sensación que tenemos cuando nos dan un regalo o un beso.
- Es la presencia de distintos gestos en nuestro rostro y en nuestro cuerpo.
- Es un estado de activación que ocurre en nuestra mente producida por impresiones de los sentidos.

**Descripción:** La gráfica 6, muestra que, de los 40 estudiantes que forman parte del grupo 1° "C", al preguntarles sobre si saben qué es una emoción; 19 alumnos consideraron que es "*un estado de activación que ocurre en la mente producida por impresiones de los sentidos*", mientras que 8 de ellos seleccionaron que es "*la presencia de distintos gestos en el rostro y en el cuerpo*", asimismo, 7 mencionaron que es "*una sensación que se tiene cuando nos dan un regalo o un beso*", y únicamente 6 señalaron que es "*una acción que se presenta cuando nos enojamos por algo*".

**Análisis:** Con relación a la gráfica 6, se explica que, la mayoría de los estudiantes, tienen conceptualizado que una emoción es un estado de activación en su mente producida por impresiones de los sentidos, lo cual deja ver que, poseen una idea racional de lo que es una emoción, y que depende de la interpretación que cada persona haga sobre las distintas situaciones a las que se enfrentan, por ello, es importante que sepan identificarlas, porque les permiten actuar de una manera más precisa.

En contraste con la minoría, señalaron que es una acción que presentan cuando se enojan por algo, o bien, aquella sensación que tienen cuando les dan un regalo o un beso. Esto permite entender que, ambas respuestas están relacionadas con el estímulo que desencadena un cambio físico o de conducta, que los lleva a tener comportamientos y actitudes adecuados e inapropiados.

Por lo tanto, el que conozcan la definición, no sólo les beneficia en aprender nuevas cosas, sino también, tener presente que son vitales para cada ser humano, y que, por ello, se vive en una adaptación constante, en la que se impulsa a la acción de lo que está ocurriendo, pues depende de la forma de ver el mundo, a nosotros mismos y a los demás, para sentirnos mejor y más satisfechos, independientemente de lo que se enfrente cada uno.



**Descripción:** La gráfica 7, muestra que, de los 40 estudiantes que conforman el grupo 1° “C”, al preguntarles sobre en qué les ayuda el conocer sus emociones; 19 alumnos mencionaron que ayudaban a “*encontrar un equilibrio entre los sentimientos positivos y negativos*”, mientras que 8 de ellos consideraron que ayudaban a “*tener una buena relación afectiva con el novio, amigos, maestros, etc.*”, asimismo, 7 señalaron que sirven para “*tener un alto grado de autoestima y*

*motivación*”, sin embargo, los últimos 6 manifestaron que serían útil para “*manipular y controlar a los demás*”.

**Análisis:** Con relación a la gráfica 7, se explica que, la mayoría de los estudiantes, consideran que el conocer sus emociones, les ayudará a encontrar un equilibrio entre los sentimientos positivos y negativos, esto indica que, los alumnos a pesar de no contar con tanta información sobre el tema, tienen un ligero conocimiento, es decir, creen que el conocerlas les permitirá conocerse mejor, tener un alto grado de autoestima, tener mejores relaciones con los demás y entender las conductas que presentan ante diferentes circunstancias.

Los adolescentes a esta edad no son conscientes de que sus emociones son parte de su vida, sin embargo, van y vienen a lo largo del día, algunas son menos intensas y pasan, otras son más intensas y se quedan, convirtiéndose en estados de ánimo. Además, en ocasiones suelen reprimirlas por sentirse avergonzados por ellas.

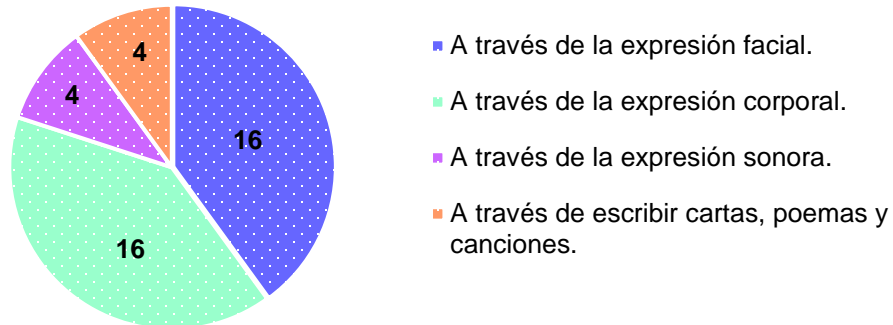
En contraste con la minoría, señalan que el conocer sus emociones les ayudará a manipular y controlar a los demás, esto puede ser un factor de riesgo, debido a que, los adolescentes manipulan y ejercen control sobre la otra persona (amigo, novio, primo, hermano, etc.), generando miedo, a fin de conseguir que actúen como ellos quieren y no como desean realmente.

Por ello, es importante abordar estos temas en la escuela; para que las identifiquen, conozcan y aprendan a expresarlas, y que entiendan que el problema no son las emociones en sí, sino la manera en cómo las controlan.



**GRÁFICA 8**

**5.¿De qué manera sueles expresar tus emociones?**



**Descripción:** En la gráfica 8, se observa que, de los 40 alumnos que conforman el grupo 1° “C”, al preguntarles sobre cómo suelen expresar sus emociones; 16 de ellos mencionaron que a través de la “*expresión facial*”, mientras que los otros 16 seleccionaron que a través de la “*expresión corporal*”, sin embargo, 4 de los estudiantes señalaron que a través de la “*expresión sonora*”, y los últimos 4 expresaron que a través de “*escribir cartas, poemas y canciones*”.

**Análisis:** Con relación a la gráfica 8, se explica que, la mayoría de los estudiantes expresa sus emociones a través de la expresión facial y corporal, como se sabe, las emociones son provocadas por situaciones externas que ponen al adolescente en un estado de desequilibrio momentáneo, en el que el cuerpo experimenta respuestas biológicas (internas), por ejemplo; el cuerpo entra en un estado de activación, el corazón empieza a latir con más fuerza, los músculos se tensan y la respiración se acelera, y también reacciones fisiológicas (externas) tales como; expresiones faciales y corporales, enrojecimiento de las mejillas, palidez, etc.

Esto indica que, los alumnos al momento de manifestar sus emociones mediante la expresión facial posiblemente muestran expresiones como; frunciendo el ceño, la mirada penetrante y fija, la boca abierta o frunciendo los labios, la nariz arrugada, ojos abiertos, cejas elevadas, bajas y juntas, etc. Además, este tipo de expresiones también afectan a las personas que los rodean, pues alteran su conducta, por

ejemplo, si ellos observan a alguien que está llorando, también se sentirán tristes sin saber la causa de su llanto, a esto comúnmente se le llama empatía.

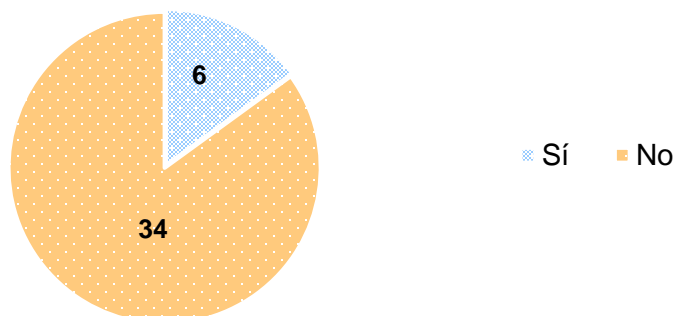
Por otro lado, aquellos estudiantes que manifiestan sus emociones mediante la expresión corporal, se entiende que, engloba todas las señales conscientes e inconscientes del cuerpo que dan información sobre el estado emocional de los alumnos. Probablemente, presentan movimientos de cabeza, del tronco y las posturas, los brazos, las manos, las piernas, los hombros, los pies, etc. Por eso se dice, que una persona feliz pareciera que flota, mientras que las personas tristes más que caminar, van arrastrando los pies con los hombros colgados y la cabeza baja.

En contraste con la minoría, señalaron expresar sus emociones a través de la expresión sonora, lo cual puede entenderse que, los adolescentes utilizan la conducta vocal para expresar sus estados emocionales y poder transmitirlos a los demás. Los aspectos fundamentales están relacionados con la codificación, que es la existencia de patrones de expresión vocal específicos para diferentes emociones y la decodificación, que infieran los oyentes la existencia de la emoción a partir de indicios vocales.

Asimismo, también utilizan los poemas, cartas y canciones para transmitir algún determinado estado de ánimo, expresión de los sentimientos, emociones y reflexiones, que los mismos adolescentes reflejan ante la visión del mundo o de la realidad. Por ejemplo; amor, pena, soledad, miedo, fracaso, alegría, desamparo, nostalgia, etc. Por ende, estas manifestaciones se vuelven una gran depuración para todo su sentir, porque son la unión de un fondo emotivo y sentimental, ya que dicen mucho más de lo que intentan expresar o decir a través de las palabras.

**GRÁFICA 9**

**6. ¿Consideras que emoción y sentimiento es lo mismo?**



**Descripción:** La gráfica 9, muestra que, de un total de 40 estudiantes del grupo 1° “C”, 34 de ellos consideraron que emoción y sentimiento **no** es lo mismo, y 6 alumnos expresaron que emoción y sentimiento **sí** es lo mismo.

**Análisis:** Con relación a la gráfica 9, se explica que, la mayoría de los estudiantes que respondieron, sí identifican que emoción y sentimiento no es lo mismo, esto favorece, que a pesar de no tener tan clara la definición de cada una, pueden distinguir que son cosas totalmente diferentes, aunque vayan de la mano. Tomando en cuenta, que una emoción es la que se produce de manera inconsciente y aparece de forma espontánea sin controlarla. Asimismo, el sentimiento es la forma consciente de estas emociones y son de larga duración, a excepción de las emociones que son temporales.

En cambio, los alumnos que sí consideraron que emoción y sentimiento es lo mismo, refleja que, a lo mejor piensan que son respuestas automáticas del cerebro ante determinados estímulos y situaciones.

A pesar de que no tengan tan clara la diferencia de estos conceptos, es necesario, trabajarlas y reforzarlas dentro del aula, para que estén más familiarizados en el conocimiento de este tema y sean capaces de identificar cada una en el trayecto de su vida.

**GRÁFICA 10**

**7. ¿Qué haces cuando planeas algo, las cosas se te complican y no salen como lo esperabas?**

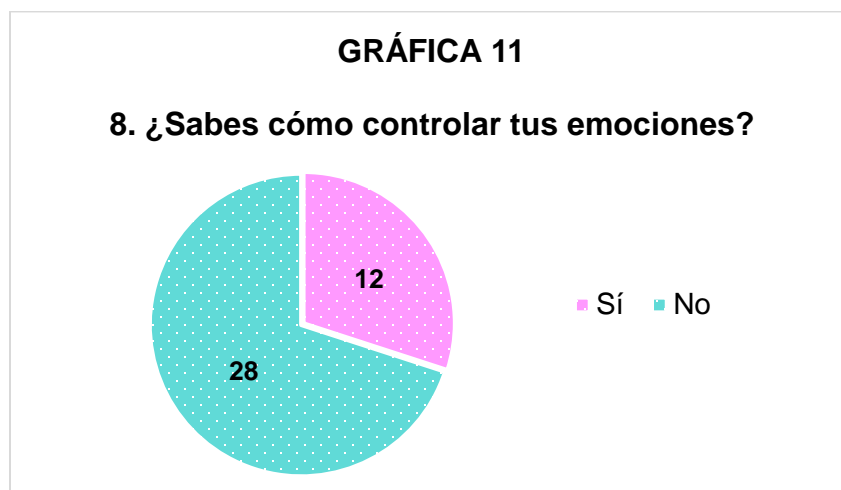


**Descripción:** La gráfica 10, muestra que, de los 40 estudiantes que conforman el grupo 1° “C”, al preguntarles sobre qué hacen cuando planean algo, las cosas se complican y no les salen como lo esperaban; 24 alumnos mencionaron que “*lo aceptaban y ponían más empeño para la siguiente ocasión*”, asimismo, 11 señalaron “*no darle tanta importancia*”, y 5 de ellos consideraron que “*se deprimían y no salían de su cuarto*”.

**Análisis:** La regulación emocional es la destreza de manejar las emociones de forma apropiada ante situaciones de conflicto, en la gráfica 10, podemos ver que los estudiantes consideran que cuando planean algo, las cosas se complican y no les salen como lo esperaban, en su mayoría lo aceptan y ponen más empeño para la siguiente ocasión, lo cual deja ver que, son alumnos que toman las cosas con calma sin darle tanta importancia o hacer tanto alboroto, es decir, ellos al observar que sus deseos o planes no se cumplen, no permiten que les genere algún malestar emocional.

Ya que ese malestar, en ocasiones, suele producir rabia, frustración, impotencia, entre otros estados emocionales. Por ese motivo, es importante reforzar dicha competencia, y que aprendan qué hacer cuando las cosas no salen como ellos lo desean.

En contraste con la minoría, reflejaron deprimirse y no salir de su cuarto, lo que indica que son estudiantes que no poseen dicha competencia, pues ante un contexto cambiante no saben cómo afrontarlo, y, como resultado, no poseen la capacidad para autogenerar emociones positivas que los ayude a afrontar dicho cambio, y a su vez, los incite a que puedan tener un impacto significativo sobre la calidad de las interacciones sociales que tengan a futuro.

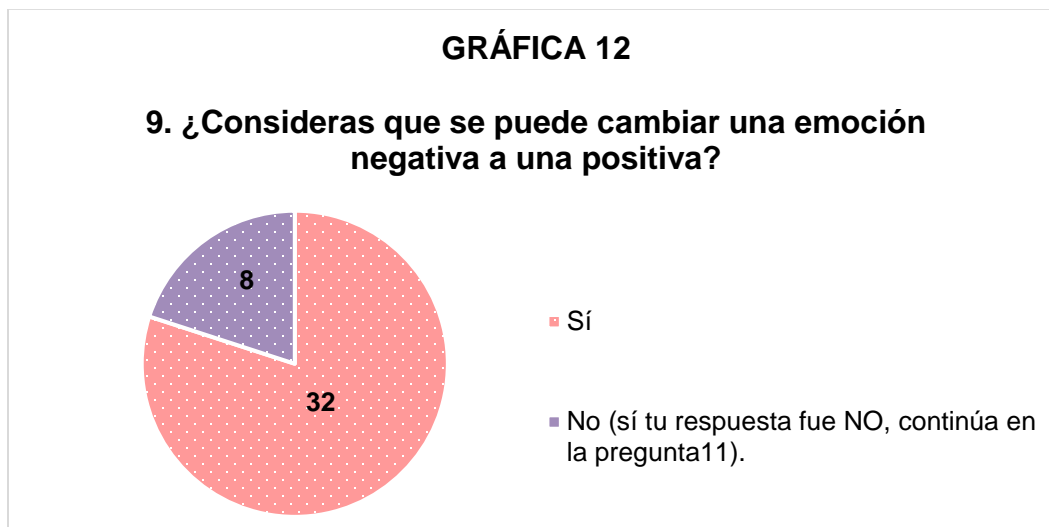


**Descripción:** La gráfica 11, muestra que, de un total de 40 estudiantes del grupo 1° “C”, 28 de ellos **no** saben cómo controlar sus emociones, y 12 alumnos **sí** saben cómo controlar sus emociones.

**Análisis:** Con relación a la gráfica 11, se explica que, la mayoría de los estudiantes, indicaron no saber controlar sus emociones, lo que nos muestra que, la mayoría de estos problemas surgen desde la infancia y se ven reflejados en la adolescencia, que es cuando comienzan a experimentar todo tipo de cambios, despiertan las emociones y, por ende, existe un mayor grado de irritabilidad, tendiendo, en algunos casos, a ser más sensibles ante circunstancias o situaciones que puedan no tener demasiada importancia. Y, aunque sea completamente normal, durante este período, se debe ir aprendiendo a analizar las diferentes emociones que viven para aprender a dominarlas, y, que, en un futuro, éste no sea un problema que exceda en su estabilidad emocional.

En contraste con la minoría, mencionaron que sí saben controlar sus emociones, pues algunos adolescentes, quizá, desde la infancia, fueron manejando estas

situaciones con el apoyo de los padres, en donde se buscaba que ellos tuvieran una mejor responsabilidad de sus acciones y de lo que expresaban, a medida que tomarán una decisión complicada.

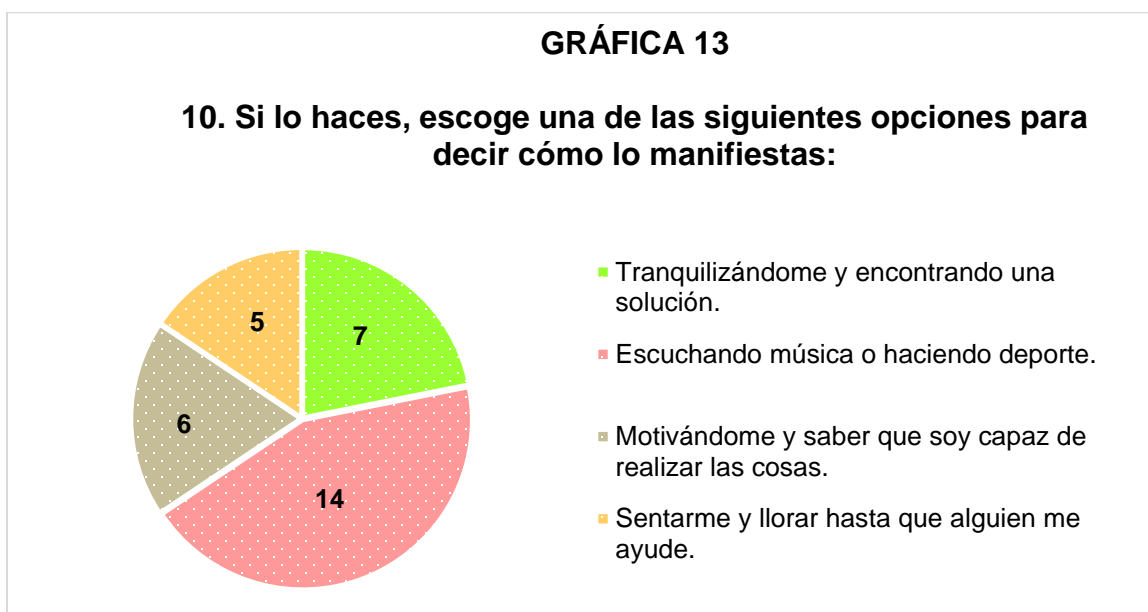


**Descripción:** La gráfica 12, muestra que, de un total de 40 estudiantes del grupo 1° "C", 32 de ellos mencionaron que **sí** se puede cambiar una emoción negativa a una positiva, y 8 alumnos consideraron que **no** se puede cambiar una emoción negativa a una positiva. Por ende, aquellos que respondieron que no, continuaron con la pregunta 11.

**Análisis:** Con relación a la gráfica 12, se explica que, la mayoría de los estudiantes sí pueden cambiar una emoción negativa a una positiva, lo cual significa, que, aunque se muestren tristes, enojados, angustiados, etc., fácilmente pueden prestar atención a las cosas buenas para sentir una emoción positiva que mejore su estado de ánimo.

En contraste con la minoría, respondieron que no pueden cambiar una emoción negativa a una positiva, esto permite entender que, algunos podrían solo centrarse en lo malo que son las cosas, y por ello, no permiten cambiar esa emoción y solo se sienten peor. Y, además, una falta de educación emocional tanto en la escuela como en la familia.

Hablar con alguien de confianza, es la base para que ellos, puedan escuchar otros puntos de vista de lo que ocurre, y así, reflexionen sobre las emociones que están manifestando en ese momento. Además, es importante que, si la emoción negativa perdura más de un solo día, requiera de ayuda para enfrentarlas y que no se vuelva un problema más severo.



**Descripción:** En la gráfica 13, se observa que, de los 32 alumnos que conforman el grupo 1° “C”, debido a que su respuesta anterior fue afirmativa, 14 de ellos expresaron que al cambiar una emoción negativa a una positiva lo harían “*escuchando música o haciendo deporte*”, asimismo, 7 señalaron llevarlo a cabo “*tranquilizándose y encontrando una solución*”, sin embargo, 6 mencionaron que se “*motivarían creyendo que son capaces de realizar las cosas*”, y sólo 5 de los estudiantes lo manifiesta “*sentándose a llorar hasta que alguien lo ayude*”.

**Análisis:** Con relación a la gráfica 13, se explica que, la mayoría de los estudiantes, logran cambiar de una emoción negativa a una positiva escuchando música o haciendo deporte, lo cual deja ver que, intentan hacer cosas que los hagan felices aunque en ese momento no tengan muchas ganas, por ejemplo, la música representa incluso fragmentos de vida que pueden ser representativos para todos, y así como pueden hacer recordar, también ayuda a sentirse felices, más optimistas, amigables, relajados y tranquilos.

Por su parte, al hacer ejercicio físico ayuda al cerebro a producir sustancias químicas naturales que favorecen el estado de ánimo positivo, al mismo tiempo que alivian el estrés. Mantenerse en actividad constante, influye en no quedarse encerrado con las emociones negativas y salir más rápido de ese “agujero” que no les hace bien.

En contraste con la minoría, algunos reflejaron que suelen motivarse para tener la capacidad de realizar las cosas, lo que nos muestra que, confían en sí mismos para no quedarse estancados y salir adelante con lo que sienten, porque para realizar algo, se debe pensar en las cosas buenas que obtendrás al determinar lo que se desea.

También, mencionaron que se sientan y lloran hasta que alguien los ayude, esto permite entender, que sí se necesita de un apoyo para que no se hagan daño, o peor aún, hacerle daño a alguien más por alguna emoción negativa. Sentirse más comprendidos, es lo que los adolescentes requieren de alguien que los aprecie.

El siguiente cuadro de la pregunta 11, va referido a la Educación Emocional, en donde los resultados muestran qué competencias emocionales están menos desarrolladas y cuáles carecen.

Para comenzar, éste fue diseñado con diferentes preguntas, en donde los estudiantes tenían que elegir la respuesta respecto a qué tanto se sentían identificados o que tan frecuente realizaban la acción.

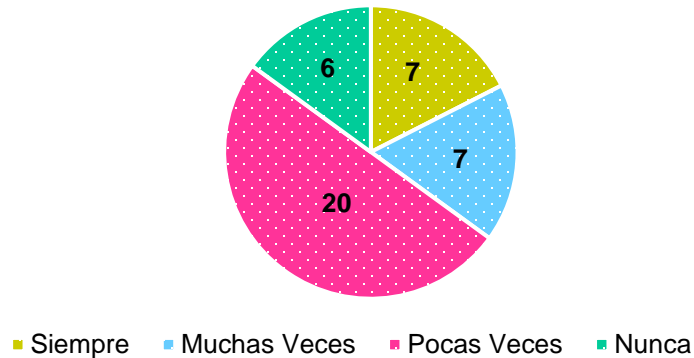
Los estándares de posibles respuestas se clasificaron en cuatro opciones; siempre, muchas veces, pocas veces y nunca. Asimismo, las preguntas se dividen con un orden, por cada competencia emocional.

Las primeras cinco preguntas corresponden a la categoría de Conciencia Emocional;



GRÁFICA 14

Como estudiante de primer grado de secundaria, ¿consideras que tus emociones son importantes al momento en el que te relacionas con los demás?



**Descripción:** La gráfica 14, muestra que, la respuesta que dieron los 40 estudiantes del grupo 1° "C", cuando se les preguntó sobre si consideran que como alumnos de primer grado de secundaria son importantes sus emociones al momento en el que se relacionan con los demás, considerando las categorías siguientes; 20 estudiantes respondieron que **pocas veces** sus emociones son importantes, mientras que, con la misma cantidad (con solo 7 estudiantes) señalaron que **siempre** y **muchas veces** son importantes, y sólo 6 reflejaron **nunca** considerarlas importantes al momento de relacionarse con los demás.

**Análisis:** Con respecto a la gráfica anterior, se explica que, la mayoría de los estudiantes de secundaria, consideran que pocas veces sus emociones son importantes al momento en el que se relacionan con los demás, ya que, si están expuestos o en constante relación con personas negativas que sean influyentes para él o ella, marcará e influenciará en sus propias emociones modificándolas. Cuando dicha modificación se haga un hábito, esta emoción pasará a formar parte de la personalidad de cada uno. Es decir, tanto sus actitudes, acciones, comportamientos, pensamientos y hasta las creencias, terminarán por moldear la conducta del alumno, etc., pues se verán influenciados por este tipo de relaciones interpersonales.

Además, siendo adolescentes están en constante interacción con los demás, porque son seres sociales y justamente se espera que establezcan un contacto sano con las personas y con el entorno que los rodea.

En contraste con la minoría, consideran que nunca son importantes, lo cual deja ver, que son alumnos que ni siquiera identifican sus emociones, por ende, no le toman importancia a todo lo que les genera en su cuerpo, estado de ánimo, en su pensar y sentir, y el cómo se comportan con los amigos, familia, etc.

Por ello, es importante familiarizarlos en este tema y que pongan más atención a su sentir, reforzando la competencia de la conciencia emocional, puesto que, al momento de relacionarse, será posible que puedan detectar las emociones que aparecen con poca o mayor intensidad, y así, logren controlarlas de la mejor manera.



**Descripción:** La gráfica 15, muestra que, de los 40 estudiantes del grupo 1° "C"; 20 indicaron que **pocas veces** son conscientes de sus emociones al momento en que las sienten, mientras que, con la misma cantidad (con solo 7 estudiantes) señalaron que **siempre** y **muchas veces** eran conscientes de ellas, y sólo 6 expresaron **nunca** ser conscientes de sus emociones.

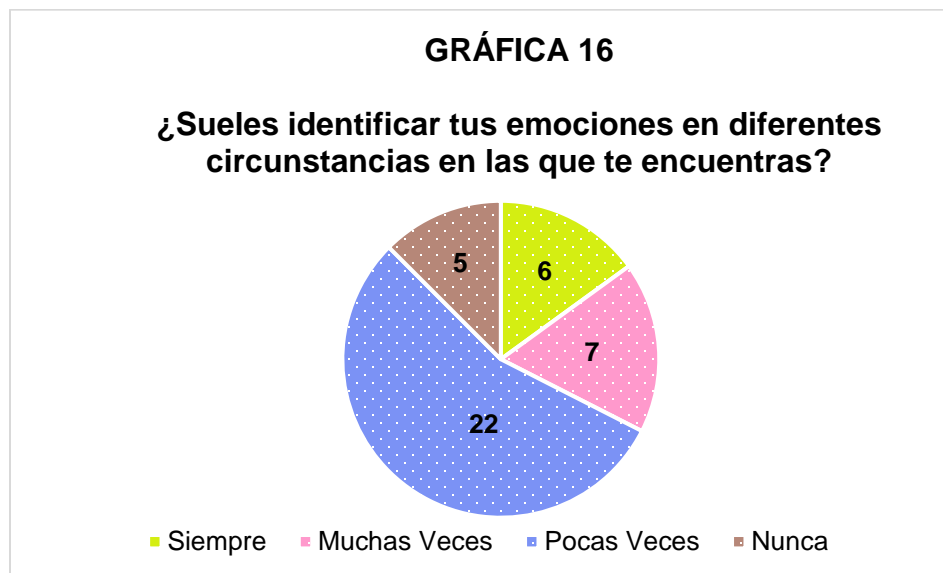
**Análisis:** Con relación a la gráfica 15, se explica que, la mayoría de los estudiantes han considerado que pocas veces son conscientes de sus emociones al momento

en que las experimentan, sin embargo, se sabe que están presentes a cada instante en la vida de los adolescentes, en toda experiencia y recuerdo. Por lo tanto, viven sin ser conscientes de su mundo emocional, no profundizan en lo que les ocurre y cómo se sienten, y mucho menos consideran que cada una de ellas puede variar en intensidad dependiendo de qué lo provoca.

En contraste con la minoría, quienes indicaron que nunca son conscientes, puede suceder porque nadie los ha enseñado a que conozcan sus emociones, que sepan cuáles existen, cuál es su función y cómo saber gestionarlas para cada ocasión.

Por ende, si logran ser más conscientes, podrán defenderse mejor de aquello que no les agrada, es decir, responder asertivamente en lugar de reprimirse o dejarse llevar, conllevando un perjuicio en su salud, calidad de vida o autoestima.

Es por eso, que al reforzar en ellos la competencia de la conciencia emocional, los ayudará a ser conscientes de sí mismos, lo que implica darse cuenta de quiénes son, cómo se relacionan con su entorno y por qué hacen lo que hacen.



**Descripción:** La gráfica 16, muestra que, la respuesta que dieron los 40 estudiantes del grupo 1° "C", cuando se les preguntó sobre si pueden identificar sus emociones en diferentes circunstancias en las que se encuentran, considerando las categorías siguientes; 22 estudiantes respondieron que **pocas veces** suelen identificarlas,

mientras que 7 de ellos expresaron que ***muchas veces*** las identifican, asimismo, 6 alumnos indicaron que ***siempre*** identifican sus emociones, y sólo 5 reconocieron que ***nunca*** saben cómo identificarlas ante diversas circunstancias.

**Análisis:** Con relación a la gráfica 16, se explica que, la mayoría de los estudiantes se centran en la respuesta de que pocas veces pueden identificar sus emociones en diferentes circunstancias en las que se encuentran. Esta pregunta se refiere a que, el adolescente puede identificar sus emociones en torno a lo que vive diariamente, por ejemplo; saber cuándo están enojados, tristes, alegres etc., ante situaciones como; ¿identificó la emoción que tengo cuando me despierto?, ¿qué emoción estoy sintiendo cuando voy camino a la escuela?, ¿siento algo cuando veo a mis amigos?, hoy me regañó la maestra, ¿qué emoción puedo identificar?, etc.

Esto permite entender que, los estudiantes no les es fácil identificarlas, por ello no se percatan con precisión de sus emociones, pues no saben cómo impactan éstas en su pensamiento y comportamiento. Lo que apunta que, no tienen bien desarrollada la competencia de la conciencia emocional, por lo que es necesario reforzarla, ya que es una competencia que sirve como factor protector ante situaciones de riesgo que presentan los adolescentes. Por eso, es esencial que puedan reconocerlas, para posteriormente nombrarlas.

En contraste con la minoría, consideran que nunca identifican sus emociones, lo cual deja ver, que les hace falta desarrollar la habilidad de identificar lo que sienten en el momento en que lo sienten, pues se debe de reconocer la situación, persona o incluso algún recuerdo que mueva una emoción en los alumnos, esto con la finalidad de entender el porqué de la emoción y como se puede regular.

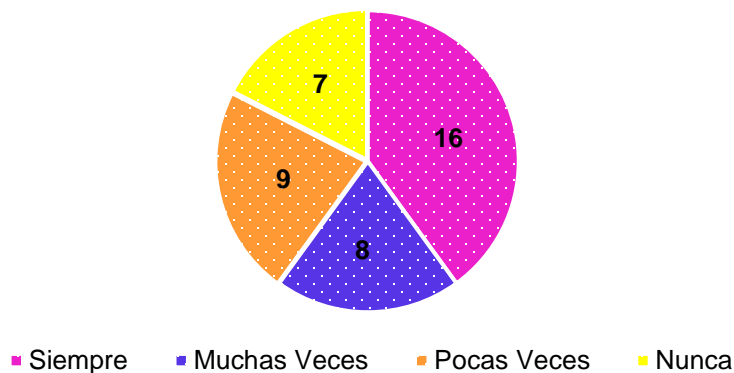


**Descripción:** La gráfica 17, muestra que, de los 40 estudiantes del grupo 1° "C"; 21 señalaron que **pocas veces** pueden nombrar sus emociones, 7 estudiantes expresaron que **siempre** pueden nombrarlas, mientras que, con la misma cantidad (con solo 6 estudiantes) mencionaron que **muchas veces** y **nunca** han podido nombrarlas.

**Análisis:** Con relación a la gráfica 17, se explica que, hay una mayoría de estudiantes que no tienen bien desarrollada la competencia de la conciencia emocional, puesto que pocas veces, han identificado y nombrado sus emociones. Cuando una persona puede hacer ejercicios de autoconocimiento, es cuando se da cuenta de lo que pasa en su mente y cuerpo cuando siente una emoción, por ende, es importante darle un nombre a lo que se siente para poderlo expresar, esto ayudará a tener autorregulación sobre lo que se siente, dependiendo de la intensidad en que suceda.

**GRÁFICA 18**

**Cuando presentas alguna emoción negativa, ¿regularmente escondes lo que sientes y te lo quedas dentro?**



**Descripción:** La gráfica 18, muestra que, la respuesta que dieron los 40 estudiantes del grupo 1° “C”, cuando se les preguntó sobre si regularmente esconden lo que sienten y se lo quedan dentro, cuando presentan alguna emoción negativa, por ejemplo; tristeza, asco, ansiedad, frustración, miedo, ira, etc., considerando las categorías siguientes; 16 estudiantes mencionaron que **siempre** reprimen lo que sienten y jamás lo expresan al sentir alguna emoción negativa, mientras que 9 de ellos expresaron que **pocas veces** ocultan lo que sienten, asimismo, 8 alumnos señalaron que **muchas veces** contienen lo que sienten y se lo guardan al presentar dicha emoción, y sólo 7 manifestaron **nunca** esconder lo que sienten ni quedárselo dentro, expresando tales emociones.

**Análisis:** Con relación a la gráfica 18, se explica que, la mayoría de los estudiantes, siempre reprimen lo que sienten cuando presentan alguna emoción negativa, lo que se puede entender como una falta de la competencia de conciencia emocional, donde no identifican ni reconocen lo que están sintiendo, y esto puede ser un mecanismo para no hacerse daño, pero, desafortunadamente, esto solo alarga tal emoción y, por ende, llegan a ponerse a la defensiva, afectándose también, de manera física.

A causa de esto, se ha visto que muchos adolescentes, en vez de actuar o hablar de manera pacífica durante ese momento, prefieren quedarse callados. No

obstante, estas conductas pueden venir desde casa, desde la falta de confianza para expresarse y la importancia que le dan los padres a sus hijos sobre lo que están sintiendo.

En contraste con la minoría, quiénes mencionaron que nunca esconden lo que sienten cuando expresan alguna emoción negativa, esto indica que, son conscientes de la manera en que se comunican asertivamente con los demás, y llevan su malestar a otro punto para empezar a diluirlo.

Asimismo, también les hace falta reforzar la competencia de regulación emocional, considerando que toda emoción debe expresarse de manera apropiada, y al sentir las, deben permitir que fluyan para no encapsularlas en uno mismo. Si se quiere desarrollar un mejor aprendizaje emocional, es necesario afrontar lo que pasa, y reconocer y nombrar a las emociones por lo que son.

Con relación a la categoría de Regulación Emocional, se presentan las siguientes cuatro preguntas;



**Descripción:** La gráfica 19, muestra que, de los 40 estudiantes del grupo 1° "C"; 16 señalaron que **pocas veces** expresan fácilmente lo que sienten con los demás, 9 estudiantes expresaron que **muchas veces** suelen hacerlo con aquellos con los que se relacionan día con día, mientras que 8 mencionaron que **siempre** expresan fácilmente lo que sienten, y 7 de ellos consideraron **nunca** hacerlo.

**Análisis:** Con relación a la gráfica 19, se explica que, la mayoría de los estudiantes pocas veces están dispuestos a compartir su sentir con los demás, esto indica que, les es difícil entender y explicar lo que sienten, pueda ser por pena o miedo, porque piensan que ellos son los únicos que pueden estar pasando por esa situación.

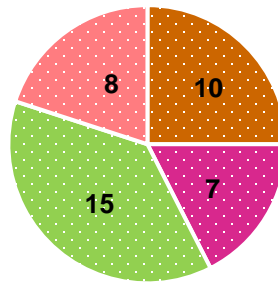
Esto refleja que, tienen que desarrollar la capacidad de adquirir una auténtica regulación emocional. Este tipo de competencia, tiene que ver mucho con el cómo se comunica lo que se siente, en contraste con la minoría, quienes dijeron que nunca lo hacen, esto nos muestra que, a los alumnos les cuesta mucho trabajo hablar de sus emociones y sentimientos con los demás, esto se puede convertir en un factor de riesgo, porque comúnmente, los adolescentes tienden a guardarse lo que sienten y piensan, ya que, si dentro de su núcleo familiar no tienen la confianza de hablarlo, como consecuencia, cuando no se expresan las emociones causan un daño físico, emocional y mental, además de que detona el hecho de que las emociones reprimidas se conviertan en actos vandálicos, destructivos, agresivos, violentos o incluso en depresión y ansiedad.

Por lo tanto, el fomentar esta competencia con los alumnos, les beneficiará para que aprendan a expresar sus sentimientos y emociones (amor, enojo, coraje, rabia, cariño, etc.) de forma adecuada con las personas que los rodean, sin que los demás se sientan agredidos. Además de apoyarlos para que sean personas asertivas e incrementar sus habilidades sociales, debido a que, están comunicándose de manera clara con las demás personas que conviven.



**GRÁFICA 20**

**¿Sabes controlar tus acciones cuando te sientes furioso(a), triste o con estrés?**



■ Siempre ■ Muchas Veces ■ Pocas Veces ■ Nunca

**Descripción:** La gráfica 20, muestra que, de los 40 estudiantes del grupo 1° "C"; 15 expresaron que **pocas veces** saben controlar sus acciones cuando se sienten furiosos, tristes o con estrés, mientras que 10 de ellos consideraron que **siempre** saben controlar sus acciones cuando sienten furia, tristeza o estrés, asimismo, 8 alumnos reflejaron que **nunca** saben controlarlas cuando presentan estas emociones, y 7 manifestaron que **muchas veces** saben controlar sus acciones.

**Análisis:** Con relación a la gráfica 20, se explica que, la mayoría de los estudiantes se inclinan a la respuesta de pocas veces, esto demuestra que, al no saber identificar y nombrar las emociones, les resulta más complejo poder regular o controlar los impulsos o aquellas acciones que llegan a desatarse por la intensidad de alguna emoción.

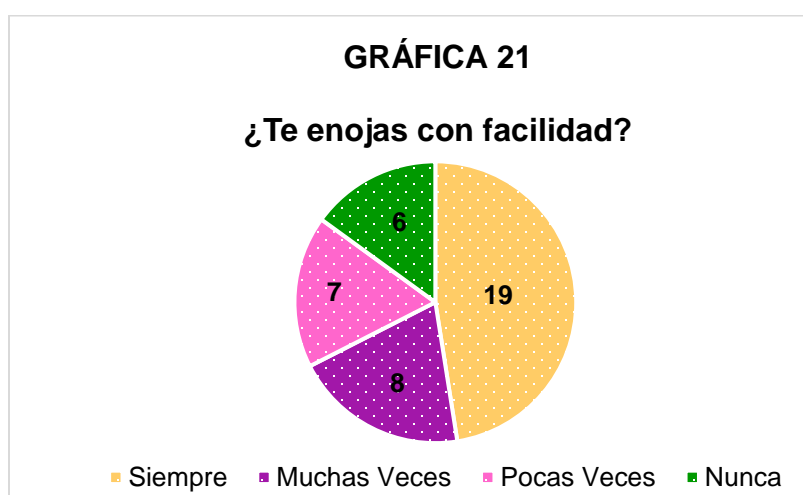
Cuando los adolescentes pierden el control de dichas emociones, se vuelven destructivas y pueden ocasionar muchos problemas, tanto en sus relaciones personales como en su calidad de vida. Es decir, la forma natural e instintiva de expresar la furia, la tristeza o el estrés, es respondiendo de manera agresiva, guardando rencor o siendo impulsivo. Debido a que ellos no pueden atacar físicamente a cada persona u objeto siempre que les irrite o moleste.

Sin embargo, es imposible evitar las emociones negativas, ya que todos los sentimientos de vez en cuando, tal vez sean complejas, pero si enseñamos a los

adolescentes a que aprendan a manejarlas, lograrán tener una vida más tranquila y podrán controlar sus acciones de la mejor manera.

En contraste con la minoría, refleja que muchas veces los estudiantes si tienen control de sus acciones cuando presentan esas emociones, lo cual deja ver que, no reaccionan impulsivamente al sentir las de manera negativa, por tanto, su comportamiento es tranquilo y sereno.

Dicho lo anterior, es necesario que se desarrolle la competencia de la regulación emocional, y aquellos alumnos que la tengan, deberán reforzarla.



**Descripción:** La gráfica 21, muestra que, la respuesta que dieron los 40 estudiantes del grupo 1° "C", cuando se les preguntó sobre si se alteran o enojan con facilidad, considerando las categorías siguientes; 19 estudiantes indicaron que **siempre** suelen enojarse continuamente, mientras que 8 de ellos señalaron que **muchas veces** se enojan constantemente, asimismo, 7 alumnos expresaron que **pocas veces** se enojaban con facilidad, y sólo 6 manifestaron **nunca** enojarse a cada instante.

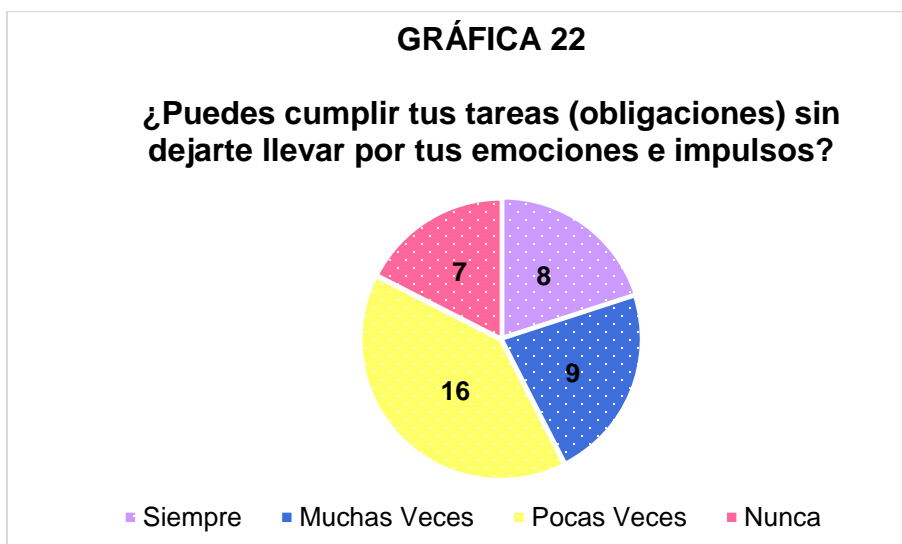
**Análisis:** Con relación a la gráfica 21, se explica que, la mayoría de los estudiantes, siempre tienden a enojarse con facilidad, lo cual significa, una falta de la competencia de regulación emocional, que ciertamente, como lo indica el nombre, no regulan sus propios sentimientos y emociones, lo que ocasiona tener

comportamientos de riesgo o pensamientos que normalizan expresar ese tipo de emociones.

Es por ello, que enseñarles a afrontarlas, va más allá de controlar sus reacciones, y de que aprendan a desarrollar más habilidades y nuevas respuestas, para que haya un gran cambio en función de su situación en particular.

Muchas veces solo se le menciona al adolescente que sepa controlarse, sin antes identificar y observar el problema que originó su actitud, ya que posteriormente, se espera analizar las soluciones, considerando las consecuencias de cada una, y, finalmente, tomar una decisión para gestionar su propio bienestar.

En contraste con la minoría, quienes afirmaron que nunca se enojan con facilidad, deja ver que tienen buena capacidad de regulación emocional, es decir, que no se dejan llevar por la impulsividad, al contrario, piensan que es normal enojarse o alterarse, y toman relevancia, en cómo manejar las emociones negativas y a ellos mismos, para no afectar a los demás, porque controlarlas, en su mayoría, puede ser un desafío.



**Descripción:** La gráfica 22, muestra que, de los 40 estudiantes del grupo 1° “C”; 16 expresaron que **pocas veces** pueden cumplir con sus obligaciones (tareas de casa), ya que suelen dejarse llevar por sus emociones e impulsos, mientras que 9 de ellos consideraron que **muchas veces** es posible cumplirlas sin dejarse llevar

por sus emociones e impulsos, asimismo, 8 alumnos indicaron que **siempre** pueden cumplirlas sin ser afectados por sus emociones e impulsos, y 7 manifestaron **nunca** poder cumplirlas, debido a que se dejan llevar más por sus emociones e impulsos.

**Análisis:** Con relación a la gráfica 22, se explica que, la mayoría de los estudiantes se inclinan a la respuesta de pocas veces, esto indica que, la forma en la que los adolescentes dominan sus emociones, juega un papel fundamental al momento de cumplir con sus deberes, pues muchas veces la frustración, el ser impaciente, estar enojado o triste, bloquea la disposición de los alumnos al querer realizarlas, por eso es necesario que conozcan de qué manera influyen sus emociones, ya que todo esto se verá reflejado en su manera de comportarse en algún lugar, actuar o tomar una conducta inapropiada que los haga tener problemas.

Muchas veces, en esta etapa en la que se encuentran, les da pereza llevar a cabo los deberes que tienen dentro del hogar, como se sabe, en las familias cada miembro tiene un rol, es decir, suelen repartirse diversas actividades que deben cumplir durante los siete días de la semana.

Sin embargo, hay días malos para los adolescentes, por ejemplo; tener alguna discusión con algún amigo, sacar mala calificación, no entender algún tema, tener algún reporte por mala conducta, pelear con sus hermanos y por ende ser castigados, o discutir con sus papás, etc. Son infinidad de situaciones que provocan alguna emoción en su sentir y que de cierta forma los hacen actuar impulsivamente, todo esto influye significativamente en sus ganas de querer cumplir con sus deberes.

En contraste con la minoría, señalaron que, en efecto, se dejan llevar por sus emociones e impulsos, por lo cual, les es imposible cumplir con sus deberes u obligaciones.

Por tanto, se requiere de un mayor trabajo para reforzar la competencia de la regulación emocional, y que esto conlleve a un desarrollo óptimo en los adolescentes. Ya que, si aprenden a manejar mejor su mundo emocional, podrán disminuir la agresión que sientan, actuando de una manera más precisa. Esto va a

facilitarles la consecución de sus objetivos, actividades, deberes, etc., relacionarse mejor con los demás y aumentar la satisfacción con su vida.

A continuación, las siguientes tres preguntas corresponden a la categoría de Autonomía Personal;



**Descripción:** La gráfica 23, muestra que, de los 40 estudiantes del grupo 1° “C”; 21 señalaron que **pocas veces** se conocen bien a sí mismos, 7 estudiantes expresaron que **siempre** se conocen bien, mientras que, con la misma cantidad (con solo 6 estudiantes) mencionaron que **muchas veces** y **nunca** se conocen bien en relación con las situaciones que viven.

**Análisis:** Con relación a la gráfica 23, se puede observar que son pocos los estudiantes que afirmaron que se conocen a sí mismos, y bastantes los que respondieron que les cuesta trabajo, ya que solo pocas veces creen poder conocerse. Por tanto, si los alumnos pueden llegar a conocerse a sí mismos podrán identificar sus emociones, regularlas y tener una autoestima alto, y como resultado, actuarán de manera adecuada en situaciones adversas, de este punto parte el desarrollo de las competencias emocionales.



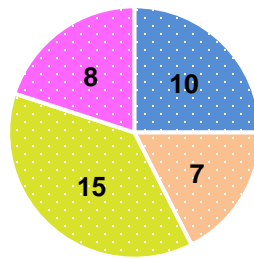
**Descripción:** La gráfica 24, muestra que, de los 40 estudiantes del grupo 1° “C”; 19 estudiantes indicaron que **siempre** es baja su autoestima, mientras que 8 de ellos señalaron que **muchas veces** suele ser baja, asimismo, 7 alumnos expresaron que **pocas veces** suele ser baja su autoestima, y sólo 6 manifestaron **nunca** considerarla baja, ya que su autoestima es alta.

**Análisis:** Con relación a la gráfica 24, se explica que, la tendencia en los resultados de esta gráfica pasa al lado negativo, en donde el mayor índice apunta a la falta de amor propio y a la falta de autoconocimiento, sin embargo, es necesario enseñarles a que comprendan tanto la autoestima como el autoconocimiento, y así, logren desarrollar otras competencias emocionales.

De este modo, la introspección de sí mismo no solo tiene que ver con el hecho de conocerse, sino también, de empezar a amarse, aceptarse, y posteriormente, a cuidarse. Porque si los adolescentes se aman a sí mismos, evitarán hacerse daño, además de poder tomar mejores decisiones que no afecten su integridad ni su salud.

**GRÁFICA 25**

**¿Sueles responsabilizarte de tus actos y tus decisiones?**



■ Siempre ■ Muchas Veces ■ Pocas Veces ■ Nunca

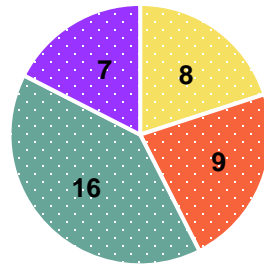
**Descripción:** La gráfica 25, muestra que, de los 40 estudiantes del grupo 1° "C"; 15 expresaron que **pocas veces** suelen responsabilizarse de sus actos y decisiones, mientras que 10 de ellos consideraron que **siempre** suelen responsabilizarse, asimismo, 8 alumnos reflejaron que **nunca** suelen hacerlo, y 7 manifestaron que **muchas veces** se responsabilizan de sus actos y decisiones.

**Análisis:** Con relación a la gráfica 25, se explica que, la mayoría de los estudiantes, pocas veces son responsables de sus actos y de sus decisiones, si bien, la habilidad de la responsabilidad va de la mano con el autocuidado, al cuidarse a uno mismo es necesario asumir responsabilidades, para poder tomar mejores decisiones y evaluar las consecuencias.

Para continuar con otra categoría, se presentan las siguientes tres preguntas que corresponden a la Inteligencia Interpersonal;

**GRÁFICA 26**

**¿Sueles tener buena comunicación con tu familia?**



■ Siempre ■ Muchas Veces ■ Pocas Veces ■ Nunca

**Descripción:** La gráfica 26, muestra que, de los 40 estudiantes del grupo 1° “C”; 16 estudiantes reflejaron que **pocas veces** tienen una buena comunicación con su familia, 9 alumnos consideraron que **muchas veces** suelen tener una buena comunicación, mientras que 8 expresaron que **siempre** mantienen una buena comunicación, y 7 de ellos manifestaron **nunca** tenerla.

**Análisis:** Con relación a la gráfica 26, se explica que, los resultados no son favorables en torno a la buena comunicación con la familia. Es por ello, que los padres, hermanos, abuelos, etc., son importantes para el desarrollo de los adolescentes, ya que, si se sienten apoyados, queridos y comprendidos por sus padres, habrá menos probabilidad de que caigan en un desequilibrio emocional.

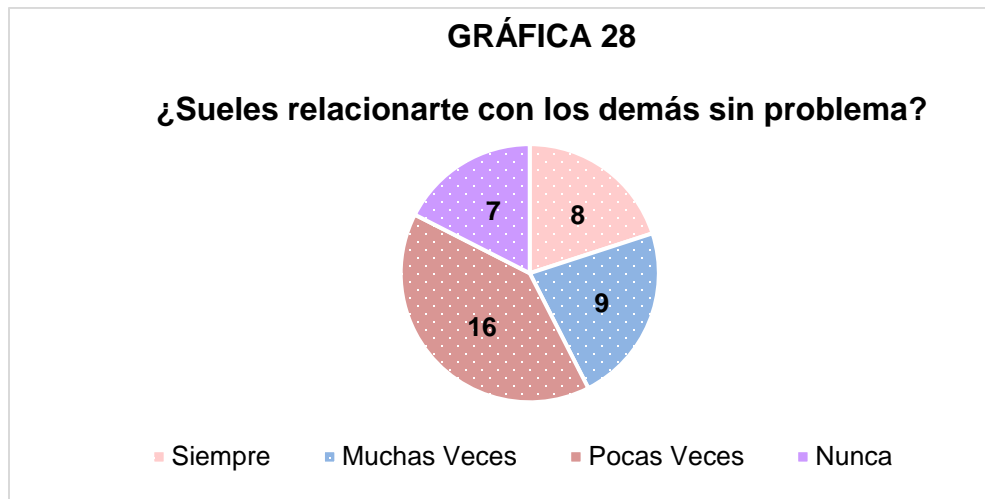
En la medida en que se desarrolle esta competencia, los alumnos podrán comunicarse de manera eficaz, generar interacciones positivas con los que se relacionen y mejorar en todos los aspectos de su vida, a fin de prevenir o solucionar problemas.





**Descripción:** La gráfica 27, muestra que, de los 40 estudiantes del grupo 1° “C”; 16 estudiantes reflejaron que ***muchas veces*** mantienen un respeto hacia los demás, 10 alumnos consideraron que ***siempre*** tienen respeto, mientras que 8 expresaron ***pocas veces*** tenerlo, y 6 de ellos manifestaron ***nunca*** mantener respeto.

**Análisis:** Con relación a la gráfica 27, se puede afirmar que esta habilidad esta mayormente desarrollada entre el grupo, sin embargo, también debe de haber un enfoque en los alumnos que respondieron que nunca mantienen un respeto por los demás, pues evidentemente existe la carencia de la competencia de la inteligencia interpersonal, por tanto, debe ser reforzada en el grupo, en donde podrán adquirir y manejar habilidades sociales que impliquen el respeto con los demás en todo sentido, ya que no todos poseen las mismas ideas respecto a algo, y es por ello, que la comunicación es primordial para comprender lo que realmente se quiere. Por eso, es importante y necesario ponerla en práctica para su desarrollo óptimo.



**Descripción:** La gráfica 28, muestra que, de los 40 estudiantes del grupo 1° “C”; 16 expresaron que **pocas veces** suelen relacionarse con los demás sin ningún problema, mientras que 9 de ellos consideraron que **muchas veces** no tienen problema al hacerlo, asimismo, 8 alumnos indicaron que **siempre** se relacionan sin problema, y 7 manifestaron **nunca** relacionarse con los demás, debido a que se les dificulta.

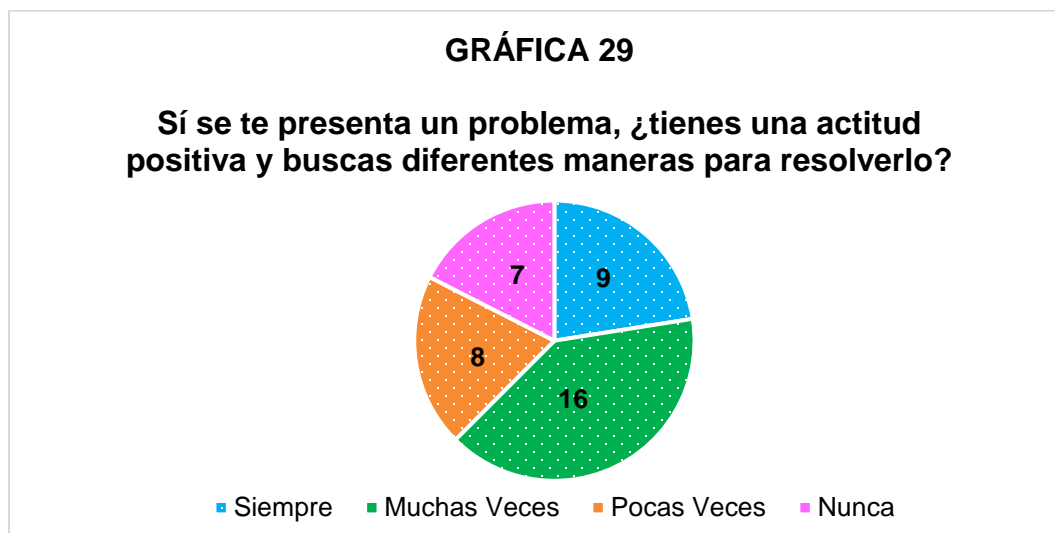
**Análisis:** Con relación a la gráfica 28, se explica que, la mayoría de los estudiantes, afirman que pocas veces tienen la facilidad de relacionarse con los demás, esto suele suceder cuando en la búsqueda de su identidad, la relación que van estableciendo con sus iguales no es del todo satisfactoria, es decir, algunos adolescentes se sienten inseguros y temen ser rechazados por los demás. Esto también va ligado a la poca autoestima que han desarrollado, pues muchas veces los padres son los responsables de que, en su infancia, hayan cortado estas oportunidades en las que sus hijos se sientan autónomos y capaces de salir a las nuevas situaciones sociales que han de enfrentarse.

Por otro lado, los adolescentes que consideraron que muchas veces no tienen problema al relacionarse con los demás, esto nos indica que tienen confianza en sí mismos para encajar con quienes comparten cosas similares, o incluso con todos, y esto les influye de manera positiva, ya que se sienten bien, obtienen lo que quieren, y por lo regular, no se dejan influenciar negativamente en el logro de sus objetivos.

En contraste con la minoría, quienes dijeron que nunca pueden relacionarse con los demás, esto trae consecuencias negativas más grandes a nivel emocional para ellos, ya que podrían desarrollar una personalidad evitativa o tener problemas de adaptación en su entorno social.

Por tanto, es necesario que, si se llegan a presentar estos casos, se desarrollen las habilidades sociales, donde se vayan sintiendo integrados, felices y satisfechos en conocer a más personas.

Para finalizar, las últimas dos preguntas corresponden a la categoría de Habilidades de Vida y Bienestar;



**Descripción:** La gráfica 29, muestra que, la respuesta que dieron los 40 estudiantes del grupo 1° "C", cuando se les preguntó sobre si tienen una actitud positiva cuando se les presenta un problema en su vida cotidiana y buscan diferentes maneras para resolverlo, considerando las categorías siguientes; 16 estudiantes reflejaron que **muchas veces** cuentan con una actitud positiva y buscan varias formas de resolver dicho problema, 9 alumnos consideraron que **siempre**, mientras que 8 expresaron que **pocas veces** mantienen una actitud positiva y buscan diversas soluciones, y 7 de ellos manifestaron **nunca** sentirse con una actitud positiva y tampoco buscan distintas maneras de resolver un problema.

**Análisis:** Con relación a la gráfica 29, se explica que, la mayoría de los estudiantes, consideran que muchas veces tienen una actitud positiva cuando se les presenta un problema en su vida cotidiana y buscan diferentes maneras para resolverlo, esto indica que, aunque la mayoría de los adolescentes demostró que tienen una clara intención de resolver un problema, hay que enseñarlos a que los resuelvan acertadamente por medio de una Educación Emocional, a través de las competencias de autonomía personal y habilidades de vida y bienestar.

Por tanto, estas competencias buscan el bienestar de los alumnos, porque adoptan comportamientos apropiados, seguros y saludables, a fin de que se sientan conformes y a gusto con las decisiones que con responsabilidad toman a la hora de identificar y resolver un problema, fijando objetivos y considerar la perspectiva y los sentimientos de los otros, para proporcionar soluciones positivas.

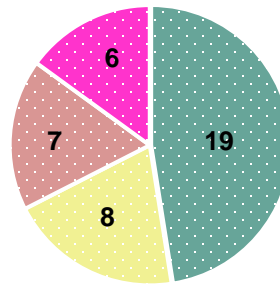
Sin embargo, puede que tengan la actitud, pero en ocasiones, los estudiantes suelen resolver los problemas de manera rápida y actuar sin pensar en las consecuencias que pueden traer consigo, sucediendo lo contrario, cuando se toma el tiempo suficiente para poder analizar el problema con todas sus posibles soluciones, eligiendo la mejor. Por tal razón, les falta adquirir las características pertinentes para poseer un comportamiento adecuado, que les permita prepararse y afrontar las dificultades de dicho problema, manteniendo sus decisiones firmes así sean buenas o no, y, sobre todo, llegar a un acuerdo que beneficie a todos los involucrados.

En contraste con la minoría, reflejan que nunca cuentan con una actitud positiva y tampoco buscan distintas maneras de resolver un problema, lo cual deja ver, que a esa edad les hace falta responsabilidad sobre las acciones que realizan, pues están en una transición de niños a adultos.

Por ello, se ve la necesidad de desarrollar estas competencias, asimismo, se encuentran relacionadas con la competencia de la conciencia emocional, debido a que, al identificar y hablar de las propias emociones, se incrementa la capacidad de control ante una situación y búsqueda de soluciones de problemas.

**GRÁFICA 30**

**¿Sueles buscar tu bienestar personal y el de los demás?**



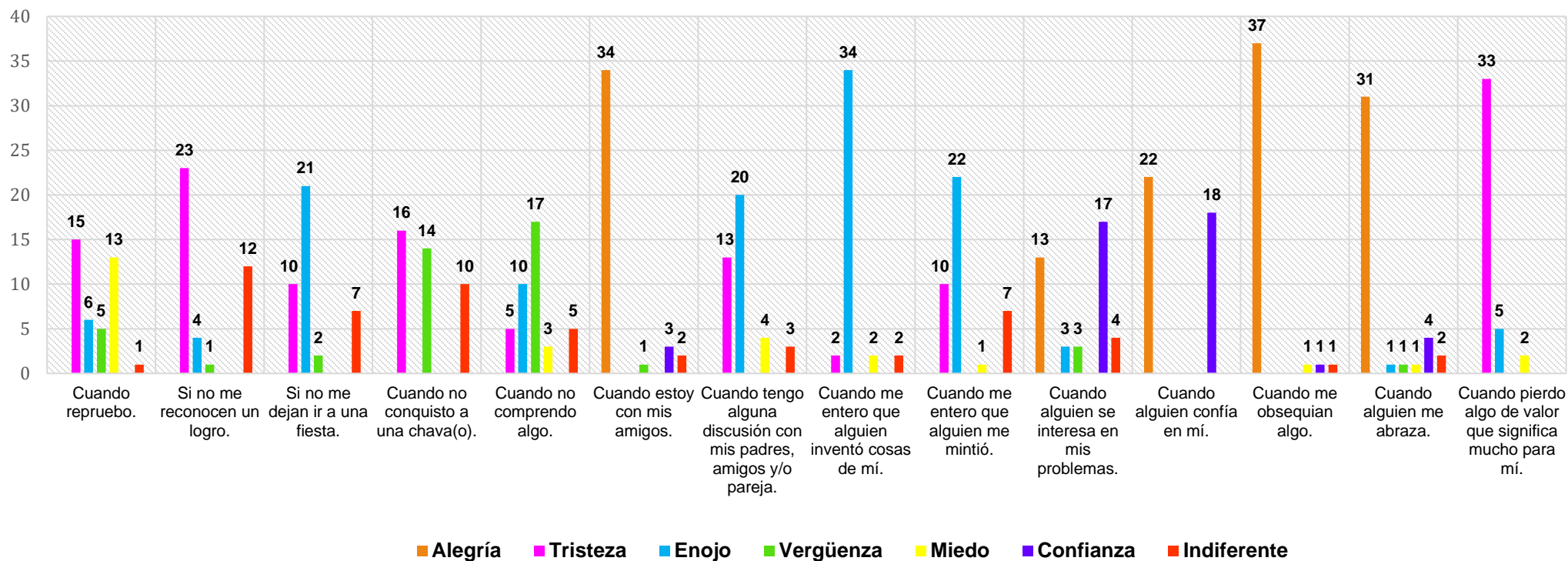
■ Siempre ■ Muchas Veces ■ Pocas Veces ■ Nunca

**Descripción:** La gráfica 30, muestra que, de los 40 estudiantes del grupo 1° "C"; 19 estudiantes indicaron que **siempre** buscan su bienestar y el de las demás personas que los rodean, mientras que 8 de ellos señalaron que **muchas veces** buscan su bienestar, asimismo, 7 alumnos expresaron que **pocas veces** suelen buscarlo, y sólo 6 manifestaron **nunca** preocuparse por su bienestar ni el de los demás.

**Análisis:** Con relación a la gráfica 30, se explica que, la tendencia de los resultados pasa de lado positivo, puesto que la mayoría de los estudiantes se preocupan por su bienestar, y, sobre todo, también por el bienestar de otras personas, esta habilidad tiene que ver mucho también con la empatía y la comunicación asertiva, que son claves en el desarrollo de habilidades sociales, sin embargo, se debe de prestar mucha atención a los jóvenes que escribieron negativamente, ya que podría resultar de que su estado de ánimo sea bajo y del cómo se perciben como personas.

Posteriormente, en la siguiente gráfica, se realiza el análisis pertinente del cuadro de la pregunta 12, donde se muestran 7 emociones diferentes, en este caso, cada estudiante debió elegir solo una (emoción) con la que más se identificara, para cada una de las situaciones que se le plantearon:

### GRÁFICA 31



**Descripción:** La gráfica 31, muestra que, la respuesta que dieron los 40 estudiantes del grupo 1° “C”, donde se les mencionaron diversas situaciones y que emoción les resulta a ellos al pasar por cada una, 15 expresaron sentir **tristeza** cuando reprueban, 13 sienten **miedo**, 6 afirman sentir **enojo**, mientras que 5 sienten **vergüenza**, y solo 1 uno de ellos le es **indiferente** reprobar.

Considerando las mismas emociones, 23 expresaron sentir **tristeza** cuando no se les reconoce un logro, 12 afirmaron sentir **indiferencia**, 4 **enojo**, y 1 mencionó sentir **vergüenza**.

Cuando se les preguntó sobre si no los dejan ir a una fiesta, su respuesta fue que, 21 siente **enojo**, 10 expresan **tristeza** al no tener el permiso, a 7 les es **indiferente**, y a 2 les da **vergüenza**.

Con respecto a la situación de no conquistar a una chava(o), 16 respondieron sentir **tristeza** cuando no lo logran, a 14 les da **vergüenza**, y a 10 les es **indiferente** no conquistar a alguien.

Al no comprender algo, su respuesta fue, a 17 les da **vergüenza**, 10 sienten **enojo**, y con la misma cantidad (con solo 5 estudiantes) expresaron que les es **indiferente** y les da **tristeza**, y solo a 3 de ellos les da **miedo**.

Al estar con sus amigos, en este caso, 34 afirmaron sentir **alegría**, 3 sienten **confianza**, a 2 les es **indiferente**, y solo a 1 le da **vergüenza**.

Hablando de tener una discusión con sus padres, amigos y/o pareja, la respuesta que dieron fue, 20 sienten **enojo**, a 13 les da **tristeza**, 4 les da **miedo**, y solo a 3 de ellos les es **indiferente** tener alguna discusión con alguien.

Sobre la situación de enterarse que alguien inventó cosas de ellos, 34 reaccionan con **enojo**, y con la misma cantidad (con solo 2 estudiantes) mencionaron que les da **tristeza**, **miedo**, e **indiferencia**.

Pasa algo similar cuando se llegan a enterar de que les mintieron, 22 reaccionan con **enojo**, 10 mencionaron sentir **tristeza**, a 7 les es **indiferente**, y solo a 1 de ellos le da **miedo**.

En la situación de que alguien se interese en sus problemas, su respuesta fue, a 17 les da **confianza** que vean por sus problemas, 13 sienten **alegría**, a 4 de ellos les es **indiferente**, y con la misma cantidad (con solo 3 estudiantes) sienten **enojo** y **vergüenza**.

Cuando confían en ellos, a 22 les da **alegría**, mientras que a 18 les genera **confianza**.

Si se les obsequia algo, 37 de ellos mencionaron que les da **alegría**, y con la misma cantidad (con solo 1 estudiante) les genera **miedo**, **confianza** e **indiferencia**.

Si alguien los abraza, 31 de ellos sienten **alegría**, a 4 les genera **confianza**, a 2 les es **indiferente** recibir un abrazo, y con la misma cantidad (con solo 1 estudiante) sienten **enojo**, **vergüenza** y **miedo**.

Por último, respecto a la situación de perder algo de mucho valor para ellos, su respuesta fue que, 33 sienten **tristeza**, a 5 les **enoja**, y a 2 de ellos les da **miedo**.

**Análisis:** Con relación a la gráfica 31, se explica que, la mayoría de los estudiantes, en relación con las situaciones que se les plantearon, cuando indicaron sentir alegría si se les obsequia algo, indica que, sentirse recompensados cuando se les da algo, cambia su estado de ánimo, pues muchas veces, vemos que los adolescentes buscan sentirse apreciados, y si esto se recompensa con algo físico, una salida, o algo que le detonen un gran valor, se ponen contentos.

También, indicaron alegrarse cuando están con sus amigos, lo cual significa, que durante esta etapa de la adolescencia tienen un papel fundamental en la vida del adolescente, porque comienzan a construir relaciones más emocionales, formando su identidad y, a través del tiempo, viven esta amistad con mayor intensidad. Esto se debe a que, comienzan a desprenderse de su familia e inician la búsqueda con personas de su edad, que muchas veces, están atravesando por problemas, dudas e inquietudes similares, entonces buscan encontrar un apoyo y no sentirse juzgados al compartir sus experiencias. En pocas palabras, estar con sus amigos aporta un alto nivel de felicidad y optimismo.



Por otra parte, reflejaron que se sienten alegres cuando alguien los abraza, esto permite entender que, los abrazos, tienen el poder de que, al ser un contacto físico, comunique también los sentimientos de la otra persona hacia quien lo recibe, y sí estos son sinceros, cuando ocurre un problema, puede juntar las partes rotas de un adolescente que la está pasando mal. Y, cuando la situación es favorable, incluso ofrecer un abrazo, aumenta la sensación de tener buen humor.

Dicho lo anterior, tiene mucho que ver cuando una persona confía en ellos, ya que les genera la misma emoción y también les da confianza, lo que nos muestra que, se sienten seguros, que son importantes para alguien más y que creen en su lealtad, pues son personas con quienes experimentan muchas de las mismas cosas y pueden apoyarse en la toma de decisiones. Esto se relaciona, en como los demás también se interesan en sus problemas, sin olvidar que todo debe ser recíproco.

No obstante, en la mayoría de los estudiantes, también mencionaron sentir tristeza cuando pierden algo de mucho valor, esto puede ser, por el inicio de apreciar aquello que tienen, pues surge el sentimiento que, por el hecho de no haberlo cuidado bien, causa culpa, tristeza y dolor al no tenerlo, ya que nos hace recordar a la persona o el momento en el que se obtuvo, pues ya no puede ser reemplazado.

Otra situación que les permite entender la vida como un reto o aventura en los adolescentes es que se les valore y premie por sus logros, por eso, cuando esto no ocurre, sienten tristeza. Es por ello, que a veces no tienen claras sus metas o los hábitos que deben mejorar cada día, y a la larga, podrían mostrarse indiferentes al obtener algo bueno. Por esta razón, los padres, profesores o amigos, por más pequeño que sea el logro, valoren y celebren, para que el adolescente siga adelante.

Por otra parte, otra de las situaciones que les provoca sentirse tristes y a la vez con vergüenza, es cuando no conquistan a una chava(o), ya que el amor, en esta etapa, es cuando se hace presente por primera vez hacia otra persona, de manera más intensa como pareja, lo cual deja ver, que la primera señal de atracción es importante para el ego de la mayoría, y con esto, empiezan las ganas de saber todo lo que tenga que ver con esa persona para poder conquistarla, y si esto no resulta

como esperaban, ocasiona un vacío en ellos, presentando estados de ánimo bajos. Sin embargo, en este momento, el papel fundamental de los padres es acompañarlos, estar ahí y hacerles sentir ese amor incondicional, y a pesar de que existan numerosos conflictos, e incluso rechazo por su parte, deben permanecer con ellos, porque no se sabe el momento en que los puedan necesitar.

Otra situación que puede causarles tristeza y miedo es cuando reprueban, porque pasa mucho que, cuando están sobrecargados de actividades y le dedican mucho esfuerzo para obtener buenas notas y no lo consiguen, se desaniman, al grado de pensar que no son lo suficientemente capaces de lograr pasar alguna materia. En muchos casos, esto es causa de que los padres llegan a presionarlos demasiado en cuanto a sus calificaciones, considerando que solo sé es buen estudiante si sacas un puntaje mayor a 8. Por esta razón, considerar estas ideas, solo provocan desaprobación de ellos mismos, y lo importante es que vayan paso a paso, siempre y cuando tengan la intención de aprender, sin la necesidad de querer competir con otros.

Cuando hablamos de la relevancia que los adolescentes tienen para empezar a relacionarse con los demás, encontramos momentos en los que no siempre hay una buena comunicación y puede haber diferencias con cualquiera, y esto ocasiona que tengan alguna discusión ya sea con sus padres, amigos y/o pareja, y esto pueda influir en su estado de ánimo, sintiendo tristeza o enojo, lo que apunta que, cualquier diferencia pueden considerarlo como algo personal, y les es complicado hablarlo en el momento, lo mismo ocurre, cuando se llegan a enterar que alguien les mintió o inventaron cosas sobre ellos, especialmente, si tiene que ver con algo de su persona. En este caso, deben aprender a conocer mejor a las personas no solo por lo que dicen, sino por lo que hacen.

Por último, otra situación que causa en ellos dichas emociones es no tener el permiso de asistir a una fiesta, pues como ya se mencionó, muchos solo esperan encontrarse con sus amigos, convivir con otros y divertirse, pero desde el punto de vista de los padres, solo imaginan los riesgos a los que se pueden enfrentar y que aún son incapaces de controlar esas situaciones. Esto indica que, la comunicación

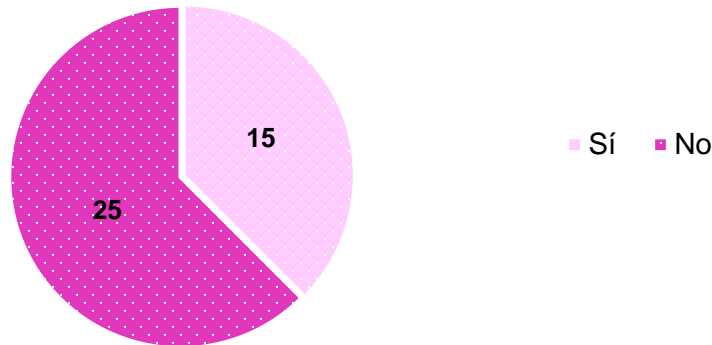
y honestidad entre ellos, es la base para que puedan protegerlos cuando se necesite, y que los adolescentes acepten las condiciones para cualquier permiso.

En contraste con la minoría, quienes indicaron sentir vergüenza y a la vez enojo al no comprender algo, puede entenderse como, el hecho de perder la imagen que tienen sobre sí mismos y el cómo se proyectan ante los demás. Estas emociones también vienen acompañadas de otros sentimientos como la culpa, y es que los adolescentes, dependen mucho de lo que la sociedad quiere, y esa presión también reprime a que tengan contacto visual con los demás, más, si es evidente que se exponga lo que no saben.

En definitiva, debemos enseñarles a los adolescentes a que no todos tienen la misma capacidad de aprender de tal forma todo lo que se enseña, ya que cada uno tiene su manera de adquirir los conocimientos, y, es en esta etapa, donde van identificando en qué son buenos y en qué no. Solo se trata de reforzar las áreas donde se les dificulta para que no se sientan aislados, pues cada uno va a su ritmo.

**GRÁFICA 32**

**13. En alguna asignatura, actividad o taller te han proporcionado información para el manejo de tus emociones?**



**Descripción:** La gráfica 32, muestra que, de un total de 40 estudiantes del grupo 1° “C”, 25 de ellos expresaron que **no** les han proporcionado información para el manejo de sus emociones en ninguna asignatura, actividad o taller, etc., y 15 alumnos señalaron que **sí** les han proporcionado información para el manejo de sus emociones.

**Análisis:** Con relación a la gráfica 32, se explica que, la mayoría de los estudiantes que respondieron el cuestionario, señalaron que nunca se les ha brindado información sobre cómo llevar a cabo una buena educación emocional y todo lo que implica.

Esto indica que, los alumnos a pesar de pertenecer al mismo grupo, en su mayoría no están familiarizados con estos temas, por ende, los problemas, actitudes y comportamientos que presentan, son porque no saben cómo manejar ciertas situaciones en su entorno, es decir, se dejan llevar por sus emociones e impulsos, sin ser conscientes de las consecuencias.

Si bien, se sabe que este tipo de educación puede convertirse en una prevención específica que persigue el desarrollo de las competencias emocionales. Asimismo, les ayuda no sólo a su desarrollo personal, sino a reconocer, expresar y regular sus emociones, así como comprender las de los demás. Por lo tanto, resulta importante que conozcan cómo funcionan en su día a día.

En cuanto a impartir estos temas dentro de la institución, es fundamental, ya que son espacios donde pasan más tiempo los adolescentes y suelen tener mayor interacción con sus pares. Muchas veces, el personal académico no toma en cuenta que las emociones forman parte de su vida y que un correcto manejo de éstas es lo que les va a aportar felicidad, empatizar con los demás y afrontar mejor los retos y sus decisiones.

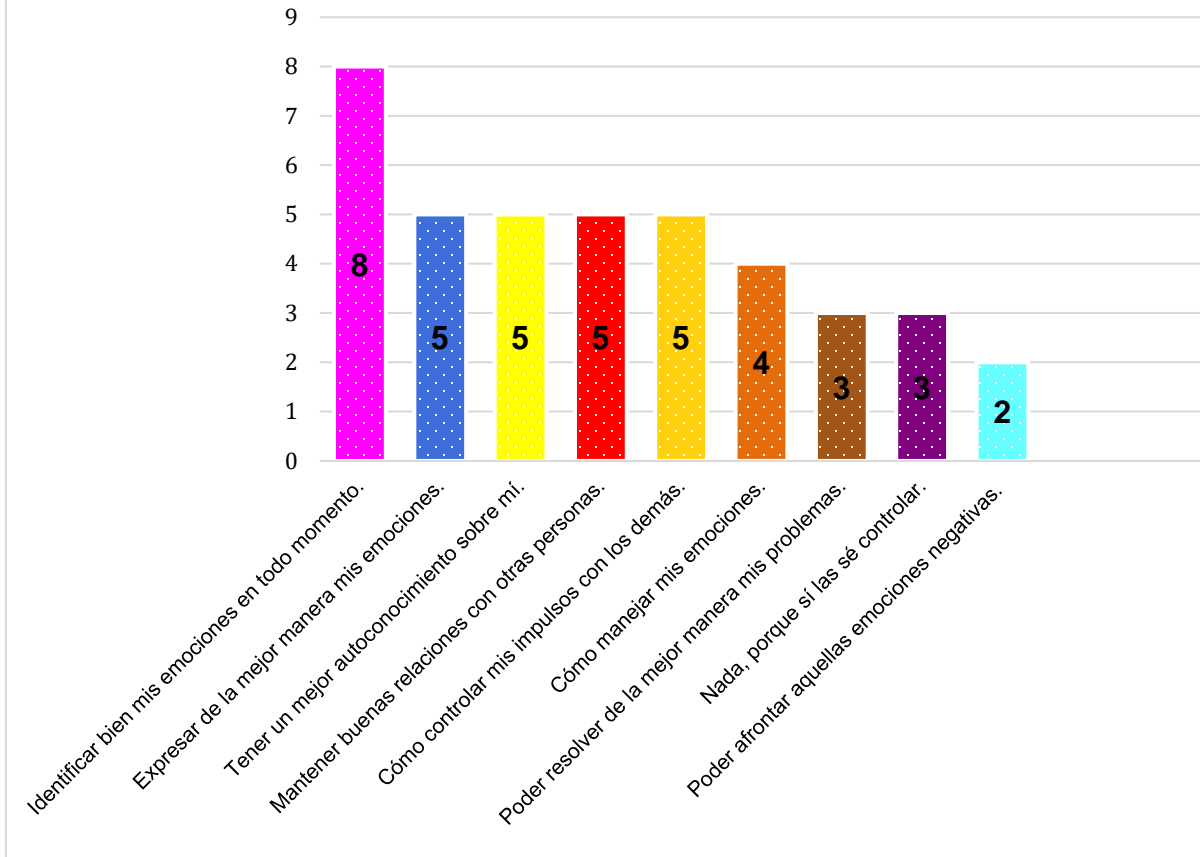
Sin embargo, aquellos alumnos que expresaron que sí les han hablado sobre estos temas en la materia de Formación Cívica y Ética, refleja que para ellos muchas veces no es suficiente, pues mencionaron que a veces les ponen música para que se relajen o realizan actividades muy sencillas, pero no pasa de ahí.

Los adolescentes necesitan ser guiados no sólo por el profesor sino también por un profesional, que en este caso sería el “orientador” que es una persona más preparada para trabajar mejor los aspectos emocionales. Por eso, es indispensable que éste cuente con las herramientas necesarias para saber educarlos no sólo académicamente, sino también emocionalmente. Además de transmitirles no sólo motivación sino también confianza.

En cuanto al diseño para cualquier actividad, plática, taller, etc., va a requerir de una cuidadosa planeación, pues tanto la institución como el personal académico, necesitan ver las necesidades o problemas que actualmente afectan a los adolescentes, permitiendo que ellos obtengan mejores resultados, a partir de diferentes aptitudes y habilidades. Trabajar la educación emocional en el aula, traerá muchísimos beneficios, ya que los alumnos estarán más motivados dentro y fuera de la escuela, reducirán su estrés, aprenderán a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aflictivos, sabrán identificar y podrán resolver de la mejor manera un problema, evitando los conflictos, gracias al desarrollo de las habilidades sociales. Por tanto, con todo esto, tendrán una mejor calidad de vida, una salud mental más estable y estarán más familiarizados con el vocabulario emocional.

GRÁFICA 33

14. ¿Qué te gustaría conocer sobre tus emociones?



**Descripción:** La gráfica 33, muestra que, la respuesta que dieron los 40 estudiantes del grupo 1° "C" sobre qué les gustaría conocer sobre sus emociones, se tiene que, 8 quieren saber cómo *identificar bien sus emociones en todo momento*, mientras que, con la misma cantidad (con solo 5 estudiantes) mencionaron, que quieren *expresarlas de la mejor manera, tener un mejor autoconocimiento sobre sí mismos, mantener buenas relaciones con otras personas y controlar sus impulsos con los demás*.

Por otra parte, 4 señalaron que les interesa saber cómo *manejar sus emociones*, no obstante, con la misma cantidad (con solo 3 estudiantes) expresaron, que les gustaría *poder resolver de la mejor manera sus problemas*, y a los otros, *no les interesa conocer nada*, ya que sí saben controlar sus emociones.

Finalmente, solo 2 estudiantes mencionaron que les gustaría saber cómo *afrentar las emociones negativas*.

**Análisis:** Con relación a la gráfica 33, se explica que, la mayoría de los estudiantes, sí les interesa conocer al menos algo sobre sus emociones, lo cual significa, que por más mínima que sea la situación en la que se encuentren los adolescentes, quieren tener conciencia de lo que están sintiendo en ese momento, ya que en ocasiones puede influir en la decisión que tomen, y, en su mayoría, más que irse por lo fácil, deben analizar desde diferentes puntos de vista o soluciones, y que principalmente, no afecte a nadie.

En este caso, como se vio durante la pandemia, fluyeron un sin fin de emociones, que fueron provocadas por los cambios en las rutinas de todas las personas, y para los adolescentes, fue un reto adaptarse a diferentes formas de emplear su tiempo y aceptar la transición a la que están expuestos.

Por esta razón, existe la necesidad de saber qué hacer ante situaciones complejas que no pudieron manejar durante su encierro, o peor aún, que su cambio de humor lo tuvieron que manejar solos y sin la ayuda de alguien.

En definitiva, siempre será de suma importancia fomentar temas relacionados con la Educación Emocional, y con mayor razón, en la escuela, que es donde comienza la socialización, así como la integración y resolución de conflictos, y si se enseña a manejar y regular mejor sus emociones, se sentirán en un ambiente de bienestar y seguridad para enfrentar de manera más conveniente sus problemas.

Se considera que un adolescente ha alcanzado su madurez emocional cuando logra un equilibrio emocional, es decir, cuando conoce, maneja y canaliza sus emociones, de tal manera que no sean dañinas para su desarrollo y crecimiento emocional, cognitivo, educativo, laboral, social, familiar, etc.

Pero para conseguir que los adolescentes controlen sus emociones, es importante y fundamental, que la educación emocional forme parte de la educación secundaria.

En conclusión, sobre este capítulo, puede decirse que, después de analizar los resultados obtenidos en esta investigación, se observó que a la mayoría de los estudiantes de primer grado de secundaria del grupo 1° "C" les hace falta notablemente una educación emocional, y, por ende, carecen de un adecuado manejo de sus competencias emocionales. Ya que la mayoría de las respuestas que dieron, demuestran que han carecido de esta educación a largo de sus vidas, por lo que se puede comprobar, que el sistema educativo da más importancia a los aprendizajes cognitivos dejando a un lado los emocionales, siendo herramientas básicas e indispensables para que los adolescentes alcancen una mejor calidad de vida cuando estos sean mayores.

Esto sin olvidar, que lo cognitivo y lo emocional se deben trabajar de forma conjunta, día a día, considerando que la dimensión emocional es igual de importante que la dimensión cognitiva.

Con relación a la competencia de la Conciencia Emocional, puede observarse que los alumnos carecen de dicha competencia, por lo tanto, es necesario desarrollarla en el grupo, ya que la mayoría son poco conscientes de sus emociones, de igual manera, les es difícil identificarlas, pues algunos dicen saber lo que sienten, piensan e incluso dan nombre a sus emociones, pero no diferencian cada una, además, cuando una emoción los invade y se van acumulando emociones negativas, genera en ellos sensaciones de tensión, estrés y ansiedad, que no les ayuda a estar bien en su vida personal, escolar, social, etc.



Además, la conciencia emocional no solo es necesaria para identificar las emociones que se presentan día a día, sino también, da paso a poder regular las emociones y reconocer las de los demás.

Por otro lado, respecto a la competencia de la Regulación Emocional, indica que a los estudiantes les hace falta reforzar esta competencia, debido a que se les dificulta expresar lo que sienten, no saben controlar sus emociones, ni mucho menos toman conciencia de ellas, y como resultado, los lleva a tener un mal comportamiento, es decir, sus acciones se vuelven desfavorables.

Sin embargo, si adquieren esta competencia les funcionará para manejar situaciones de conflicto, mantener la calma, ser más asertivos y capaces de establecer límites.

En cuanto a la competencia de la Autonomía Personal, refleja que los alumnos necesitan desarrollar habilidades de autoestima y autoconocimiento, ya que están carentes de práctica, los jóvenes expresan que son pocas la veces que pueden afirmar que se conocen a sí mismos, además de que el resultado más alto apunta a que siempre tienen el autoestima baja, es decir, se sienten incapaces de reconocer cuáles son sus habilidades y presentar una actitud positiva ante una situación difícil, pues dudan de lo que pueden llegar a ser, en vista de que, nunca se han dado el tiempo de reconocer las cosas positivas que tienen, y principalmente, es lo que se necesita para el autocuidado, la responsabilidad de sus actos y la toma de decisiones. En este caso, si alguna otra persona ante una situación de violencia o de acoso escolar les mencionara cosas negativas de su persona, se crearían emociones negativas y poco a poco su imagen propia sería negativa, así como su actitud ante cualquier situación, llegando a puntos de depresión y ansiedad.

Referente a la competencia de la Inteligencia Interpersonal, se observa que, en su mayoría, están más desarrolladas las habilidades sociales como el respeto hacia los demás, sin embargo, se necesita reforzar en los alumnos una capacidad para la comunicación afectiva, donde respeten la manera de pensar y de actuar de cada persona, y evitar caer en la pasividad o en la agresividad. Todo esto es para que

mantengan un comportamiento equilibrado, sepan defenderse a sí mismos y a los demás, en el momento oportuno.

Finalmente, acerca de la competencia de Habilidades de Vida y Bienestar, podemos ver que las respuestas apuntan hacia un resultado positivo, en donde el grupo de encuestados en su mayoría, al momento en el que se les presenta un problema cuentan con una actitud positiva y buscan varias formas de resolverlo, aunque es necesario reforzar en ellos comportamientos que sean responsables ante la solución de dicho problema, al igual que saber afrontarlo, considerando la perspectiva y los sentimientos de otros, para que la respuesta sea positiva. Por otro lado, en su mayoría, buscan su bienestar personal y también el de los demás.

Como ya se ha explicado en este trabajo, es evidente que el no tener una buena educación emocional genera con mayor frecuencia en los alumnos, problemas emocionales y afectivos, tensiones internas, y, un desequilibrio emocional, debido a múltiples causas y circunstancias personales, familiares, escolares, sociales, etc.

Es decir, estas dificultades implican importantes repercusiones en su desempeño diario, en su bienestar y el entorno donde se encuentran. Por lo tanto, es fundamental prestar atención a la falta de las competencias emocionales, ya que ayudarán a los adolescentes a que aprendan a gestionar mejor sus emociones.

Puede decirse, que esta educación no es algo que se dé de forma individual, pues se desarrolla a lo largo de la vida y de las interacciones que se dan entre las personas, las relaciones con sus padres, y la educación que se ha dado en casa, para que, llegada la hora, puedan y sepan vincularla, y así, aplicarla durante su vida en general.

Entonces, las problemáticas anteriores pueden abordarse y atenderse por medio de un taller, basado en la implementación de una educación emocional a través de las competencias emocionales, con la finalidad de proporcionar a los estudiantes conocimientos y herramientas de carácter emocional, a fin de que aprendan un vocabulario apropiado, para poder reconocer, nombrar y explicar lo que están sintiendo. Posteriormente, el taller servirá, para que un orientador educativo lo pueda

llevar a la práctica en el momento que lo requiera, dentro de la educación secundaria, pues los contenidos serán de gran utilidad para un mejor desarrollo en los alumnos.

Hasta ahora, se ha presentado el análisis de la información obtenida de la aplicación del instrumento a los estudiantes de la Escuela Secundaria Diurna No. 84 “José Martí” del grupo 1° “C”, turno matutino. Con base en los resultados, se diseñó un taller que ayuda a los adolescentes a que conozcan, expresen, controlen y manejen sus emociones adecuadamente, con el fin de prevenir aquellas situaciones que lleguen a alterar su bienestar emocional y personal que cada uno posee. Dicho taller se presenta en el siguiente capítulo.

## CAPÍTULO 5

### PROPUESTA DE INTERVENCIÓN: TALLER “DESCUBRIENDO MIS EMOCIONES”

*“Las emociones positivas y el bienestar se pueden aumentar y desarrollar con una gran variedad de actividades y ejercicios”*

Rafael Bisquerra

En este último capítulo, se muestra una propuesta de intervención que se concreta en un taller que atiende a la problemática que se planteó y los resultados obtenidos en el trabajo de campo durante esta investigación, de esta manera, se comienza con explicar cómo se construyó y la descripción de éste.

Posteriormente, se presentan los perfiles de ingreso como de egreso que obtendrán los estudiantes, por otro lado, los destinatarios, los objetivos que se pretenden alcanzar, el perfil del tallerista y las recomendaciones al orientador. Y, por último, los contenidos y el desarrollo del taller, con la finalidad de que el lector profundice sobre dicha propuesta.

#### 5.1 Introducción

La planeación del taller se presenta, debido a la problemática que existe dentro del grupo 1° “C” que se investigó, que es la poca educación emocional, pues de ésta se deriva la ausencia de las competencias emocionales que presentan los estudiantes. El taller pretende adaptarse al problema y dar respuesta a las necesidades emocionales detectadas, ya que tiene como propósito principal, educar emocionalmente a los adolescentes, dotándolos de conocimiento basado en las competencias emocionales.

Entonces, con base en los resultados obtenidos del trabajo de campo, permite corroborar, que, se requiere de un mayor trabajo para fortalecer las habilidades emocionales de los adolescentes. Ya que en la Escuela Secundaria Diurna No.84 “José Martí” del turno matutino, se observó que dentro de la materia de Formación Cívica y Ética se llevaban a cabo algunas temáticas relacionadas a las emociones, sin embargo, debido a las especificaciones que se tienen que seguir dentro del plan de estudios, se ha reducido el espacio dedicado al desarrollo del tema “educación emocional”.

Todo esto, parece confirmar que se preocupan muy poco por cómo se sienten los estudiantes al momento de presentar problemas emocionales, familiares, escolares, personales, sociales, etc. Si bien, esto se da porque el personal académico carece de tiempo y de espacios, dándole más prioridad a los contenidos escolares, es decir, la parte cognitiva, dejando de lado los aprendizajes emocionales o si algún estudiante se siente mal emocionalmente, sabiendo que ambos tienen la misma importancia.

En la actualidad, la ausencia de una educación emocional puede provocar inhibiciones, bloqueos, temores, inestabilidad y frustraciones ante una adversidad, generando desajustes sociales y falta de dominio de sí en situaciones contrarias a lo esperado en la sociedad. Esta falta de conocimiento por parte de los adolescentes acerca de las características sobre sus emociones, el cómo se expresan, se identifican y se controlan, ha sido un detonante para que manifiesten diversos problemas y comportamientos destructivos cómo: depresión, violencia, desórdenes alimenticios, embarazos no deseados, suicidios, delincuencia, consumo de drogas, solo por nombrar algunos.

Dicho lo anterior, esos problemas tienen orígenes ajenos a la escuela, pero pueden tener solución si los alumnos de nivel secundaria se formarán más allá del aspecto cognitivo, es decir, una preparación humana, donde puedan regular las emociones negativas, que comúnmente, suelen originar situaciones de violencia, que los llevan a

tomar decisiones, que, en ocasiones, se convierten en errores por no tener la capacidad de regularse emocionalmente. Esto se puede aprender por medio de un taller, que genere una sensibilización en ellos.

La educación emocional dentro de la formación de los alumnos es necesaria, ya que de acuerdo con Bisquerra (2003) “es una innovación educativa que se justifica en las necesidades sociales. La finalidad es el desarrollo de competencias emocionales que contribuyan a un mejor bienestar personal y social” (p.8). Es decir, el desarrollo de dichas competencias les servirá en su presente, y, sobre todo, en su futuro, para que puedan contar con habilidades de vida, para enfrentar problemas que se les presenten. Por lo tanto, el sujeto que tenga una educación emocional se verá reflejada en las actitudes que presente al momento de expresar su sentir, ante situaciones que le provoquen emociones extremas.

A continuación, se describe la metodología a seguir para el desarrollo del taller.

## **5.2 Metodología**

Esta propuesta de intervención llamada “*Descubriendo mis emociones*”, fue diseñada para guiar a los adolescentes y ayudarlos a conocer sus emociones, las consecuencias que pueden traer y las posibles soluciones que puedan dar a dichas emociones, para que así las manejen con mayor facilidad y logren tener control sobre ellas. Se busca que, mediante este taller, se ofrezcan y se transmitan nuevas experiencias y conocimientos, que ayuden a su educación emocional, en donde esta sirva como herramienta para desarrollar y/o potenciar las competencias emocionales.

Además, tiene como finalidad, fomentar el desarrollo emocional de los jóvenes como parte integral de su personalidad y enseñarles a afrontar lo mejor posible los retos con los cuales se tienen que enfrentar en su vida cotidiana.

Volviendo al tema que nos ocupa, el taller se sugiere impartir de manera presencial, ya que se puede tener una mejor relación entre profesor-alumno y alumno-alumno.

El taller consta de 17 sesiones, teniendo un total de 14 horas y 10 minutos, las sesiones se dividen en 5 módulos, mismos que están apoyados en las competencias emocionales. Cada sesión tiene un tiempo estimado de 50 minutos, por el horario de las escuelas secundarias, ya que una clase se desarrolla en ese tiempo. Éste se imparte tres veces por semana los días lunes, miércoles y viernes, con una duración de un total de 2 horas y 30 minutos a la semana. Para su aplicación, el espacio asignado fue el aula y por lo general, las materias que suelen prestar su horario de clase para impartir el taller son: Formación Cívica y Ética, Tutoría y Orientación, por el contenido del programa. Y como posible responsable por la escuela, se pretende tener el apoyo del orientador, pues se espera, no afectar tanto los horarios de clase de los alumnos, ya sea en turno matutino o vespertino. También es necesario recalcar, que el número máximo de participantes inscritos es de 40 adolescentes, y, como resultado, el total de las sesiones se concretarán en 1 mes y dos días.

Las sesiones se estructuran en tres partes: inicio, desarrollo y cierre. En cada sesión, se integra una actividad con propósitos específicos, de acuerdo con la competencia a trabajar para su comprensión. Las actividades desarrolladas en cada sesión son factibles para evitar apatía, distracciones o aburrimiento en el desarrollo de las sesiones. Asimismo, se les proporcionará la información adecuada y necesaria para que logren ampliar su conocimiento.

Las planeaciones que se proponen se organizan iniciando por el número de la sesión, posteriormente, el nombre del módulo, el contenido, los objetivos, las actividades y los recursos didácticos que se necesitan.

En un primer momento, el orientador va a introducir a los adolescentes al tema, recuperando algunas experiencias en las que se muestre el interés de los

participantes, con respecto al contenido del taller. Como segundo aspecto, la realización de las actividades será de la siguiente manera:

- *Actividad teórica:* los temas desarrollados a lo largo del taller se complementarán con textos de apoyo y vídeos, con la finalidad de lograr que los participantes realicen una reflexión con el tema.
- *Actividad práctica:* a partir del análisis o de una pequeña introducción sobre el tema a tratar en cada clase, los participantes se organizarán en pequeños grupos, o en su caso, de forma individual para la realización de las actividades sugeridas proporcionadas por el orientador. Para que así, sean más dinámicas y el adolescente se interese más en participar, teniendo en cuenta que, están encaminadas para tratar de mejorar su vida emocional y reducir las ideas irracionales que lo llevan hacia un bienestar emocional inestable.

Dicho lo anterior, una vez realizadas las actividades, como cierre, se harán reflexiones finales y aportaciones de lo visto durante la sesión.

Respecto a la evaluación manejada para este taller, será de manera continua, ya que en cada uno de los módulos se tomarán en cuenta factores como; la participación oral, el trabajo individual y grupal, las actividades realizadas en clase, y de esta manera, cada porcentaje lo definirá el orientador, registrando la evaluación de cada sesión en un cuadro (Anexo 2). Es importante señalar, que éste sólo intervendrá cuando se presenten dudas marcadas o para puntualizar aspectos específicos de los temas. Además, deberá llevar un portafolio de evidencias, en el que guardará las listas y trabajos que se acumulen o entreguen los estudiantes, para revisarlos al final del taller.

Esta evaluación, se realizará por medio de la observación directa de las actitudes, habilidades y conocimientos que obtengan los participantes en el transcurso del taller, y como requisito indispensable, se requiere de un 100% de asistencia y puntualidad.



De igual forma, se agregará un apartado para la evaluación del taller, para mejorar su contenido.

De esta manera, el Ministerio de Educación Pública, Proyecto UNESCO, SIMED (1993), define al taller como un:

Espacio para hacer, para la construcción, para la comunicación, el intercambio de ideas y experiencias de vida. Es, ante todo, un espacio para pensar, reflexionar, escuchar y tener acciones participativas. Además, puede concebirse como el espacio que propicia el trabajo cooperativo, en el que se aprende haciendo junto a otras personas, es decir, la reflexión se logra mejor al interactuar y conocer las ideas de los otros, pues en el hacer se resuelven cuestiones que transforman la realidad, al tiempo que, pone énfasis en el aprendizaje y desarrollo de habilidades, destrezas y capacidades. El taller utiliza diversidad de técnicas, elaboración de material y otros. Asimismo, promueve el contacto directo con la realidad social, en donde la situación práctica se entiende a partir de los cuerpos teóricos, y al mismo tiempo se sistematiza el conocimiento derivado de la práctica. (p. 9-10).

Por otro lado, Maya Betancourt (1996) menciona que, mediante el taller, los alumnos “se ven estimulados a dar su aporte personal, crítico y creativo, partiendo de su propia realidad y transformándose en sujetos creadores de su propia experiencia, y superando así, la posición o rol tradicional de simples receptores de la educación” (p.17).

Se espera que, durante el transcurso del taller, los adolescentes perfeccionen y adquieran un mejor conocimiento de sus emociones, para que puedan regularlas adecuadamente, y a la vez, logren identificar las emociones de los demás. Asimismo,

tendrán mejores relaciones interpersonales y disminuirán sus pensamientos autodestructivos.

Finalmente, el diseño del taller pretende aportar un aspecto emocional en todos los ámbitos de la educación de nivel secundaria, donde se trabaja con adolescentes, a fin de prevenir aquellas situaciones que lleguen a alterar su bienestar emocional. Posteriormente, servirá de inspiración, para que diversos directivos decidan aplicarlo en sus escuelas, ya que no existen muchos talleres enfocados a la atención de este tipo de problemáticas, que, a su vez, coadyuvan al desarrollo de las competencias emocionales de los adolescentes.

En el siguiente apartado, se presentan los perfiles tanto de ingreso como de egreso del taller.

### **5.3 Perfil de ingreso**

El estudiante que ingrese al taller deberá poseer las siguientes características:

- Disposición para trabajar de manera grupal.
- Tener la habilidad para adaptarse a métodos de enseñanza, siendo una persona asertiva, crítica y reflexiva.
- Tener la disposición de ser un sujeto integral, teniendo la capacidad para aprender conocimientos nuevos, habilidades, valores y actitudes favorables de respeto. Como señala Frida Díaz (2006), se produce un aprendizaje significativo cuando integramos los nuevos conceptos junto a los previos, evitando el aprendizaje memorístico y logrando uno más funcional, donde se pueda utilizar lo aprendido para afrontar situaciones nuevas o para construir nuevos aprendizajes.

## **Perfil de egreso**

Una vez adquiridos todos los conocimientos durante el taller, el estudiante habrá aumentado su bienestar personal, social y afectivo, logrando una mejor calidad de vida, pues podrá reconocer, nombrar, expresar y explicar lo que está sintiendo. Así como también, manejará y controlará sus sentimientos y emociones de una forma positiva y sin que se autodañe, sabiendo actuar correcta y asertivamente en el momento en el que se le presenten determinadas situaciones que lo puedan hacer perder el control, por ejemplo; reprobado un examen, discutir con sus familiares, no estar de acuerdo con sus amigos, etc.

A continuación, se presenta el perfil del sujeto a quien va dirigido el taller.

### **5.4 Perfil del sujeto al que va dirigida la propuesta**

La propuesta de intervención que se concreta en un taller está dirigida para los adolescentes que cursan el nivel secundaria, específicamente, a los que están estudiando el primer grado, que tienen entre 12 y 13 años, en vista de que están en la transición de adaptarse de nivel primaria a este nivel. Y es precisamente en esta etapa de crecimiento (adolescencia), en donde los seres humanos experimentan un sin fin de emociones (amor, alegría, coraje, tristeza, ira, angustia, pena, miedo), debido a todos los cambios por los cuales están pasando, pues muchas veces no saben manejar todo este remolino de emociones que sufren durante este período.

De igual forma, en este período los adolescentes ya tienen la capacidad de razonar, analizar, modificar su visión de las cosas y del mundo que les rodea, es decir, son más flexibles en cuanto a su pensamiento, pues construyen interpretaciones de la situación que observan y tienen varias soluciones en cuanto a un problema o situación.

En el siguiente apartado, se presentan los objetivos esperados en el taller.

## **5.5 Objetivo General**

Fortalecer las competencias emocionales de los estudiantes de primer grado de secundaria, a través de la educación emocional, para que su proceso de formación adquiera sentido como carácter formativo y preventivo, siendo provechoso para su porvenir y contribuyendo a su bienestar emocional y social.

Por lo anterior, se plantean los siguientes objetivos:

### **Objetivos específicos**

- Que los alumnos tengan conocimientos sobre las emociones y sus implicaciones.
- Que los alumnos sean capaces de reconocer una emoción, al momento en el que se les presenta.
- Que los alumnos expresen y manejen sus propias emociones frente a diversas situaciones en su vida diaria.
- Que los alumnos establezcan mejores relaciones interpersonales.
- Que los alumnos reflexionen sobre el uso y la influencia de sus emociones en su vida personal, familiar y escolar.
- Que los alumnos afronten mejor los retos y conflictos emocionales que se les presentan en su vida cotidiana.
- Que los alumnos comprendan la importancia y beneficio de las competencias emocionales, aplicándolas en sus diferentes contextos.

Hasta ahora se han presentado los objetivos del taller, buscando que se logren cambios en el nivel afectivo, y así cambiar y desarrollar aptitudes emocionales.

## 5.6 Perfil del Tallerista

El orientador, a través de su intervención será el encargado de facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje dentro del taller.

- Las habilidades con las que debe de contar el orientador son; el dominio de grupos, facilidad de palabra, resolución de conflictos, manejo del estrés, trabajar bajo presión, trabajo en equipo, comunicación asertiva, experiencia con adolescentes, dominio de los temas que se presentarán en el taller, y contar con valores como el respeto, tolerancia, humildad y empatía. Además, ser entusiasta, flexible y creativo.
- Debe de estar atento para entender el lenguaje no verbal de los adolescentes y tener un control en las dinámicas, sin ser autoritario.
- Orientar, guiar y mostrar opciones para facilitar la decisión propia del adolescente, sin llegar a aconsejar o recomendar.
- Tener la capacidad de reubicarse en la realidad, valores, conocimientos y sentimientos de cada integrante del taller.
- Evitar las críticas, actitudes o gestos, debido a que llegan a ser percibidas como signos de no aceptación o rechazo, lo que conduce a un distanciamiento de los adolescentes.
- Evitar burlas o descalificaciones entre los alumnos, favoreciendo un clima de respeto.
- Respetar el ritmo de cada adolescente.

El profesional para impartir el taller será un pedagogo, docente u orientador, ya que poseen conocimientos en didáctica, control de grupos, programación y evaluación, planeación, currículum, conocimientos de la etapa adolescente, entre otros aspectos, que pueden ser fundamentales para trabajar en el taller.

Los orientadores tienen que crear un ambiente de confianza, tolerancia y respeto, en donde los adolescentes sientan la seguridad para expresarse libremente. Se debe de intentar que analicen, comprendan, reflexionen, aporten ideas, cuestionen y hagan preguntas de los temas que se vayan a abordar, de esta forma, el orientador podrá resolver las dudas que tengan.

Por ello, el orientador tiene que acompañarlos en todo momento y corregirlos si es necesario, y debe partir de algunos conocimientos y experiencias que tengan, para que así, los alumnos se sientan motivados, animados y se fomente la participación, ya que será un factor ineludible para la efectividad y el buen funcionamiento del taller. El resultado será, gracias a la correcta articulación de todo y de todos, a fin de que se logren alcanzar los objetivos propuestos del taller.

### **5.7 Recomendaciones al orientador**

Durante el taller, el orientador debe de tener en cuenta los siguientes aspectos:

- A lo largo del taller, el orientador será capaz de manejar los elementos teóricos en cuanto al desarrollo de las actividades didácticas, que le servirán de apoyo en su práctica profesional de acuerdo con la situación y el momento en el que se encuentre.
- Con lo que respecta al desarrollo emocional, el orientador enfatizará la aplicación práctica en cuanto a la empatía, congruencia y aceptación.
- En todo momento, el orientador observará las conductas y la disposición que tenga el adolescente al participar en cualquier módulo.
- En cada sesión, el orientador recordará el objetivo que se pretende lograr y tratará de ser lo más claro al dar las instrucciones.
- El orientador procurará organizar grupos pequeños, de tal modo, que sean diferentes en cada actividad.

- Al finalizar alguna actividad, el orientador hará preguntas en donde los participantes expresen cómo se sintieron y si presentaron alguna dificultad.

## **5.8 Contenidos**

El material que se presenta está pensado para ser utilizado como una herramienta flexible para los docentes u orientadores, con el cual, pueden trabajar en las escuelas secundarias.

Los contenidos girarán en torno al conocimiento de las propias emociones de los adolescentes y de las emociones de los demás, en el manejo y el control emocional, y en la aplicación de estos conocimientos en las relaciones interpersonales de la vida en general. Todo ello enfocado a su bienestar personal y social.

A continuación, se presenta un cuadro, en el que se muestran los 5 módulos en los que están divididos el taller:

COMPETENCIA EMOCIONAL	MÓDULO	PROPÓSITO	SESIONES
Conciencia Emocional	Módulo 1.	Los estudiantes identificarán sus emociones, podrán nombrarlas y reconocer la de los demás.	Sesión 1. Apertura del curso.
			Sesión 2. ¿Qué es la emoción?
			Sesión 3. Emociones básicas.
			Sesión 4. Tipos de emociones.
			Sesión 5. Competencias emocionales.
Regulación Emocional	Módulo 2.	Los estudiantes conocerán las distintas formas de regular sus emociones negativas y autogenerarse emociones positivas.	Sesión 6. Vivo sin rencores.
			Sesión 7. Pensamientos positivos.
			Sesión 8. Respiro profundo, cuento hasta 10.
Autonomía Personal	Módulo 3.	Los estudiantes identificarán sus cualidades mediante la construcción de ideas y actitudes, que les permitan una autoeficacia emocional.	Sesión 9. Adivina, adivinador.
			Sesión 10. El sol brilla para todos.
			Sesión 11. Soy feliz porque me amo.
	Módulo 4.	Los estudiantes desarrollarán capacidades para permanecer en buenas relaciones con otras	Sesión 12. Escúchame.
			Sesión 13. Ponte en mi lugar.



Inteligencia Interpersonal		personas, a través de una comunicación afectiva y responsable.	Sesión 14. Intercambio de secretos.
Habilidades de vida y Bienestar	Módulo 5.	Los estudiantes establecerán comportamientos apropiados y responsables en la resolución de problemas de diversos ámbitos, para potenciar su bienestar personal y social.	Sesión 15. Ante un problema háblalo.
			Sesión 16. Resolución de conflictos.
			Sesión 17. Cierre y evaluación del taller.

Para culminar se presentará el taller con sus correspondientes secuencias didácticas, que según Zabala (2002), son una serie ordenada y articulada de actividades de enseñanza y aprendizaje, que conforman una modalidad educativa.

## 5.9 Presentación de la secuencia didáctica

Sesión 1			
Módulo 1	Contenido:		
Conciencia Emocional	Apertura del taller.	Duración: 50 minutos	
<p><b>Objetivo:</b> Que el alumno conozca los objetivos del curso, las finalidades que lo conforman y los contenidos a abordar a lo largo del taller. Además, demostrará afecto, amabilidad, simpatía, respeto y tolerancia a sus compañeros, para generar un ambiente de trabajo armónico.</p>			
Momento	Actividades	Recursos didácticos	Duración
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El orientador iniciará dando la bienvenida al taller a los jóvenes, posteriormente, presentará los objetivos que se deberán cumplir a lo largo del mismo, así como los contenidos que se abordarán y la finalidad que tendrá (Anexo 3).</li> <li>➤ El orientador pedirá a uno de los alumnos que lea en voz alta la carta de <i>Respeto y Aceptación</i> (Anexo 4), con la finalidad de crear un clima de confianza, honestidad, responsabilidad y respeto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Presentación del taller.</li> <li>➤ Laptop.</li> <li>➤ Cañón.</li> <li>➤ Fotocopia “carta de respeto y aceptación”.</li> <li>➤ Bolígrafo.</li> </ul>	

<p>Inicio</p>	<p>por los compañeros, así como de los temas a trabajar. Una vez leída la carta, se le repartirá a cada alumno, para que así, puedan firmarla.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Al terminar, el orientador dará tiempo para resolver dudas e inquietudes que tengan los alumnos. Asimismo, podrán comentar sus expectativas sobre el taller y definirán sus compromisos y reglas.</li> </ul>		<p>15 minutos</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ A continuación, para ir rompiendo el hielo, el orientador realizará la actividad de “<i>la telaraña</i>”. Éste pedirá a los alumnos, que coloquen las bancas alrededor para que puedan sentarse en un círculo, de forma que todos puedan mirarse a la cara.</li> <li>➤ Cuando todos ya se encuentren sentados solicitará:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bola de estambre.</li> </ul>	

<p>Desarrollo</p>	<p>1. Que un alumno al azar tome la bola de estambre y diga en voz alta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Su nombre.</li> <li>- En que quisieran seguir mejorando.</li> <li>- Manera favorita de pasar su tiempo libre.</li> <li>- ¿Cuál es su mayor miedo?</li> <li>- ¿Cuál es su fortaleza?</li> <li>- ¿Qué esperan del taller?</li> </ul> <p>2. Al acabar, lanzará la bola a otro compañero, quedándose con un pedazo de estambre y quien la reciba, responderá lo mismo, dándole seguimiento a lo expresado antes, así hasta que participen todos los miembros.</p> <p>➤ El resultado será una telaraña, confirmando que todos están conectados, marcando la importancia de extender el contacto con los demás.</p>		<p>30 minutos</p>
-------------------	---	--	-------------------

Cierre	Para terminar, el orientador agradecerá a los estudiantes por tener la disposición de participar en el taller " <i>Descubriendo mis emociones</i> " y los invitará a seguir asistiendo.		5 minutos
--------	---	--	-----------

<b>Sesión 2</b>			
<b>Módulo 1</b>	<b>Contenido:</b>		
<b>Conciencia Emocional</b>	¿Qué es la emoción?	<b>Duración: 50 minutos</b>	
<b>Objetivo:</b>			
Que el estudiante obtenga más información acerca de las emociones, así como su concepto y cómo se producen, para que identifique cuáles están más presentes en su vida y cuáles predominan en sus compañeros. Asimismo, conozca los diferentes componentes de la emoción, para que aprenda a distinguirlos cuando se presenten.			
<b>Momento</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos didácticos</b>	<b>Duración</b>
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Para comenzar el orientador les preguntará a los alumnos si conocen las emociones, con base en las respuestas que proporcionen se irá construyendo el contenido.</li> <li>➤ El orientador repartirá a los estudiantes una hoja blanca y pedirá que escriban qué es una emoción, cuáles conocen o son capaces de reconocer con más facilidad y aquellas que desean sentir o dejar de sentir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hojas blancas.</li> <li>➤ Bolígrafo/lápiz.</li> <li>➤ Laptop.</li> <li>➤ Cañón.</li> <li>➤ Vídeos “¿qué son las emociones?” y los “componentes de la emoción”.</li> </ul>	20 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Una vez que los alumnos terminaron la actividad, para ejemplificar esto, el orientador proyectará 2 vídeos titulados “¿qué son las emociones?” y los “componentes de la emoción” (Anexo 5), estos tienen la finalidad de ampliar más el concepto.</li>   <li>➤ Posteriormente, el orientador complementará con una pequeña explicación de lo que es la emoción y los componentes de la misma, utilizando la bibliografía correspondiente, misma que servirá para establecer precisiones del tema (Anexo 6).</li>   <li>➤ Después, en grupo revisarán las similitudes y diferencias de su concepto, para que ahora con la nueva información adquirida, logren armar entre todos uno nuevo, y así, tengan mayor claridad conceptual.</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Antes de pasar con la actividad, el orientador escribirá en el pizarrón unas frases incompletas:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pizarrón.</li> <li>➤ Plumones.</li> </ul>	

<p>Desarrollo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Me siento feliz cuando_____.</li> <li>- Cuando conozco a una persona me pongo_____.</li> <li>- Me_____ cuando una persona no está de acuerdo conmigo.</li> <li>- Cuando estoy enojado siempre estoy_____.</li> <li>- Me_____ hacer cosas en equipo.</li> </ul> <p>De manera aleatoria, el alumno que desee o se sienta identificado podrá dar respuesta a las distintas frases planteadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Enseguida, el orientador realizará la actividad “<i>dado de las emociones</i>” (Anexo 7), donde se apreciarán las siguientes emociones; miedo, tristeza, alegría, sorpresa, enojo y celos, a través de imágenes.</li> <li>➤ Un estudiante tendrá que pasar a aventar el dado, y dependiendo de la emoción que le toque,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dado de las emociones.</li> </ul>	<p>25 minutos</p>
-------------------	---	--	-------------------



	tendrá que comunicarlo al grupo, haciendo señales faciales (caras o gestos), expresiones corporales y dando una pequeña explicación de cómo es dicha emoción. Así, hasta que todas las emociones se hayan representado.		
Cierre	Al finalizar la sesión, el orientador recogerá las hojas de trabajo y los estudiantes, de manera voluntaria, tendrán la oportunidad de mencionar cuáles emociones consideran que sobresalen en ellos y por qué.		5 minutos

<b>Sesión 3</b>			
<b>Módulo 1</b>	<b>Contenido:</b>		
<b>Conciencia Emocional</b>	Emociones básicas.	<b>Duración: 50 minutos</b>	
<b>Objetivo:</b>			
Que el alumno conozca el concepto de sentimiento y que aprenda a diferenciarlo con el de emoción. De igual manera, que identifique las emociones básicas que forman parte del ser humano. Finalmente, que desarrolle destrezas para utilizar un vocabulario emocional más amplio, con el fin de poder expresar su sentir.			
<b>Momento</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos didácticos</b>	<b>Duración</b>
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Para comenzar, el orientador pedirá a los alumnos que hagan una retroalimentación de la sesión pasada, con el objetivo de crear un vínculo entre la información anterior, con la que se impartirá en esta sesión.</li> <li>➤ Posteriormente, el orientador preguntará solo a algunos alumnos, cómo se sienten ese día y cada uno tendrá que completar la frase “<i>hoy me siento_____</i>”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Laptop.</li> <li>➤ Cañón.</li> <li>➤ Vídeo “¿cuál es la diferencia entre emociones y sentimientos?”.</li> <li>➤ Pizarrón.</li> <li>➤ Plumones.</li> </ul>	20 minutos

	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ A continuación, el orientador preguntará a los alumnos si creen que emoción y sentimiento es lo mismo, después de las participaciones proyectará un vídeo titulado “¿cuál es la diferencia entre emociones y sentimientos?” (Anexo 8), para que los alumnos puedan diferenciar estos conceptos, y, por consiguiente, realizar las actividades de aprendizaje.</li> <li>➤ Enseguida, el orientador dividirá el pizarrón en 2, escribiendo la palabra emoción de un lado y sentimiento del otro. Después, se dará la indicación que, por filas, anoten las características que consideren que posee cada una.</li> <li>➤ Una vez terminada la actividad, entre todos se hará un intercambio de puntos de vista, agregando ejemplos sobre si es una emoción o un sentimiento. El orientador debe recalcar, que los sentimientos son esas emociones</li></ul>		
--	---	--	--

	<p>conceptualizadas que determinan el estado de ánimo, por ejemplo, la alegría es una emoción de la que puede resultar el sentimiento llamado amor.</p>		
<p>Desarrollo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Para continuar, el orientador preguntará sobre qué emociones son con las que cuenta todo ser humano desde que nace, cuáles creen que son esas emociones básicas y por qué han elegido esas. Con esta actividad, se pretende que platicuen, hagan comparaciones y analicen en lo que concuerdan o discrepan.</li> <li>➤ Más tarde, se proyectará el tráiler de la película: “<i>Intensamente</i>” (Anexo 9), después de ver el vídeo, el orientador retroalimentará cuáles son las emociones básicas, con la referencia bibliográfica (Anexo 10). Con esto, los alumnos harán reflexiones sobre las emociones que se apreciaron en el vídeo, de acuerdo a lo que se ha explicado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Laptop.</li> <li>➤ Cañón.</li> <li>➤ Vídeo tráiler de la película “Intensamente.</li> <li>➤ Pizarrón.</li> <li>➤ Plumones.</li> <li>➤ Tarjetas de las emociones.</li> </ul>	<p>25 minutos</p>

	<p>➤ Posteriormente, el orientador anotará una serie de preguntas en el pizarrón, dando la indicación que, formen 5 equipos de 8 integrantes y las respondan:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Qué sentiste?</li><li>- ¿Qué emociones detectaste en el vídeo y cómo se relacionan con tus experiencias recientes?</li><li>- ¿Cuándo fue la última vez que sentiste alguna de las emociones (miedo, ira, tristeza o alegría)?</li><li>- ¿Qué papel tienen en tu vida las emociones y por qué?</li><li>- Para ti, ¿cuál es la importancia de las emociones?</li></ul> <p>Al final, entre todo el grupo comentarán sus respuestas.</p>		
--	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Ahora, el orientador realizará la actividad “<i>di lo que sientes</i>”, donde pondrá al frente una mesa con varias tarjetas (Anexo 11), cada una con una emoción boca abajo. Pedirá a los estudiantes que cada uno tome dos tarjetas sin verlas y que regrese a su lugar, cuando cada alumno tenga sus tarjetas podrán voltearlas y ver qué emoción está representada en la tarjeta.</li> <li>➤ Como segundo momento, se les pedirá a los estudiantes que piensen en una situación o experiencia que hayan tenido con cada emoción, por ejemplo; en la escuela, familia, amigos o pareja.</li> <li>➤ Una vez terminada la actividad, quien desee de manera voluntaria, platicará a sus compañeros sus anécdotas y cómo reaccionaron, por ejemplo; si los llevaba a la huida, ataque, aislamiento, deseos de desaparecer, ganas de salir corriendo, saltos de alegría, etc.</li></ul>		
--	--	--	--

Cierre	<p>Al finalizar, el orientador les preguntará a los estudiantes cómo se sintieron después de realizar la actividad “<i>di lo que sientes</i>”, la pregunta será abierta, por lo cual, responderán los alumnos que así lo quieran.</p> <p>Para terminar la sesión, el orientador les repartirá una fotocopia (Anexo 12), que les servirá de base, para que puedan identificar las emociones y reconocer que actividad, situación o persona les causa dicha emoción y por qué.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fotocopia “tabla-identifica tus emociones”.</li> </ul>	5 minutos
--------	--	---	-----------

Sesión 4			
Módulo 1	Contenido:		
Conciencia Emocional	Tipos de emociones.	Duración: 50 minutos	
<p><b>Objetivo:</b> Que el estudiante conozca los tipos de emociones (positivas y negativas) y sepa trabajarlas como se requiere. De igual forma, identifique las emociones de los demás a través de fotografías, y así, pueda clasificar las emociones que aparecen expresadas en las mismas.</p>			
Momento	Actividades	Recursos didácticos	Duración
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Para la retroalimentación de la clase pasada, el orientador pedirá a los alumnos, que, de manera voluntaria, pasen a leer la tarea que realizaron de la tabla “<i>identifica tus emociones</i>”, antes de continuar con la sesión, el orientador recogerá las tablas de todos los compañeros.</li> </ul>		15 minutos
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mientras que comentan los aspectos anteriores, el orientador aprovechará para proyectar un vídeo titulado “<i>emociones positivas y negativas</i>” (Anexo 13), después de verlo, el grupo realizará una lluvia de ideas, y una vez que finalicen, el</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Laptop.</li> <li>➤ Cañón.</li> <li>➤ Vídeo “emociones</li> </ul>	



<p>Desarrollo</p>	<p>orientador retomará las ideas más importantes para complementar con una pequeña explicación los tipos de emociones, utilizando la bibliografía correspondiente, misma que servirá para establecer precisiones del tema (Anexo 14).</p> <p>Brevemente, el orientador comentará que las emociones negativas hacen que cedamos a comportamientos disruptivos, pero al mismo tiempo, nos alertan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Antes de pasar con la siguiente actividad “<i>tarjeta positiva vs negativa</i>”, el orientador mencionará que en las fotografías se pueden reflejar expresiones emocionales, tales como la alegría, la tristeza, la rabia, la sorpresa, la ternura, etc.</li> <li>➤ Enseguida, el orientador repartirá a cada alumno, una tarjeta verde y una roja. Posteriormente, a través de una presentación (Anexo 15), mostrará una serie de fotografías</li> </ul>	<p>positivas y negativas”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Presentación de fotografías.</li> <li>➤ Hojas de color rojo y verde para hacer las tarjetas.</li> <li>➤ Tijeras.</li> <li>➤ Pizarrón.</li> <li>➤ Plumones.</li> </ul>	<p>25 minutos</p>
-------------------	---	---	-------------------

	<p>que expresan distintas emociones. Para cada fotografía, el orientador dará un tiempo de 10 segundos, con el objetivo de que sean analizadas, para que los alumnos levanten la tarjeta verde si consideran que representa una emoción “positiva” y roja si se trata de una “negativa”.</p> <p>➤ Para finalizar, el orientador dará la indicación que, de manera grupal, se contesten las siguientes preguntas que escribirá en el pizarrón:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Qué emoción o emociones vemos expresadas en las fotografías?</li><li>- ¿Hay alguna emoción que está poco representada o quizás ausente? ¿Cuál?</li><li>- ¿Han identificado emociones diferentes sobre una misma imagen?</li><li>- ¿Qué aspectos del lenguaje no verbal nos expresan dichas emociones?</li><li>- ¿Qué reacción podría ser la consecuencia de estas emociones?</li></ul>		
--	---	--	--

	<p>➤ Una vez que concluyan con las preguntas, el orientador explicará que todas las emociones son positivas, porque de cada una se puede obtener un beneficio.</p>		
Cierre	<p>Para concluir, el orientador preguntará ¿cómo se sintieron al realizar la sesión?</p> <p>Después, mencionará que la clasificación de las emociones positivas y negativas es la más utilizada. Sin embargo, esta no corresponde con la realidad en sentido estricto, puesto que todas las emociones suponen una ventaja adaptativa.</p> <p>El <i>miedo</i>, por ejemplo, hace ser precavidos ante una situación potencialmente peligrosa. La <i>ira</i> activa el organismo y prepara la defensa cuando hay un ataque. Mientras que la <i>tristeza</i>, permite saber lo mal que se puede llegar a estar, dirigiendo las acciones para evitar caer en lo mismo, valorando la sensación de paz, y la</p>		10 minutos

	<p><i>alegría</i>, para tratar de tener más momentos así en la vida.</p> <p>Lo único negativo es el mal uso que se les da o el nivel que puedan alcanzar, llevando a no tomar decisiones acertadas.</p> <p>En consecuencia, podría decirse que todas son positivas por su carácter provechoso. Cuando uno se permite observarlas y entenderlas, comprendemos mejor su función y valoramos la forma en la que nos ayudan a construirnos y protegernos en todo contexto. Con esto, se apoya la reflexión sobre los beneficios que aportan todas las emociones.</p>		
--	--	--	--

<b>Sesión 5</b>			
<b>Módulo 1</b>	<b>Contenido:</b>	<b>Duración: 50 minutos</b>	
<b>Conciencia Emocional</b>	Competencias emocionales.		
<b>Objetivo:</b> Que el alumno conozca la importancia de las competencias emocionales y sus aplicaciones en la vida, para que pueda reforzarlas y lograr su bienestar personal.			
<b>Momento</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos didácticos</b>	<b>Duración</b>
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El orientador iniciará con una lluvia de ideas de lo que fue la sesión anterior, con un par de preguntas ¿qué emociones conoces ahora? y ¿cuál predomina en ti y por qué?</li> <li>➤ A continuación, el orientador mostrará a los estudiantes imágenes sacadas de revistas, libros, periódicos, etc., de personas con “<i>emociones negativas</i>”.</li> <li>➤ Luego, el orientador preguntará a los estudiantes las siguientes preguntas:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Recortes de revistas, libros o periódicos.</li> <li>➤ Tijeras.</li> </ul>	20 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Alguien podría decirme cómo se siente esa persona?</li> <li>- ¿Quién se ha sentido similar?</li> </ul> <p>Se dará un tiempo para que los alumnos contesten.</p>		
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Para continuar, el orientador hará las siguientes preguntas al grupo: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Crees que se necesitan de ciertas “habilidades” para vivir, expresar y emplear de mejor manera las emociones? ¿Por qué?</li> <li>- ¿Cómo entienden las competencias emocionales?</li> </ul> </li> </ul> <p>Se dará un tiempo para que piensen cuáles son, y al final, debatirlo entre todos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Enseguida, el orientador proyectará un vídeo titulado “¿qué son las competencias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Laptop.</li> <li>➤ Cañón.</li> <li>➤ Vídeo “¿qué son las competencias emocionales?”.</li> <li>➤ Cartulinas.</li> <li>➤ Bolígrafos.</li> <li>➤ Plumones.</li> <li>➤ Cinta adhesiva.</li> </ul>	25 minutos

	<p><i>emocionales?”</i> (Anexo 16), después de verlo, el orientador las retroalimentará con la referencia bibliográfica (Anexo 17). Después, los alumnos de manera voluntaria compartirán las ideas principales acerca de lo que comprendieron.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Posteriormente, el orientador dará la indicación de que formen 5 equipos de 8 integrantes, para que, en un rotafolio, cada equipo explique una.</li> <li>➤ Tras asignarles su competencia, conversarán (en equipo) sobre cómo la han vivido y cómo la entienden, para que así, pasen al frente a explicar cómo la definen y sus características.</li> <li>➤ Al término de cada presentación, el resto del grupo complementará al respecto, indicando de qué otra forma podrían haberla abordado.</li> </ul>		
	<p>Antes de concluir, el orientador pedirá que, de manera voluntaria, piensen en una frase corta que describa su</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cinta adhesiva.</li> </ul>	

Cierre	<p>estado emocional (por ejemplo: tranquilidad), para después comentarla al grupo.</p> <p>Para terminar, el orientador les agradecerá por el trabajo expuesto y les pedirá que por equipo peguen el cartel que realizaron, comentando que todos los temas vistos hasta el día de hoy, son de gran relevancia para su aprendizaje en las próximas sesiones.</p>		5 minutos
--------	--	--	-----------



<b>Sesión 6</b>			
<b>Módulo 2</b>	<b>Contenido:</b>	<b>Duración: 50 minutos</b>	
<b>Regulación Emocional</b>	Vivo sin rencores.		
<b>Objetivo:</b> Que el estudiante identifique aquellas situaciones que lo hicieron sentir mal o que todavía lo hacen sentir así, y que pueda actuar adecuadamente, para solucionar positivamente los problemas.			
<b>Momento</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos didácticos</b>	<b>Duración</b>
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Para dar seguimiento a esta sesión y a este nuevo módulo, el orientador pedirá a los alumnos, que, a partir de una lluvia de ideas rescaten lo que es la regulación emocional, a través de la definición de Bisquerra.</li> <li>➤ Una vez comentado lo anterior, el orientador mencionará que diariamente experimentamos emociones que influyen en nuestra forma de pensar y de actuar.</li> <li>➤ Enseguida, el orientador pedirá a los estudiantes que se pongan cómodos, se relajen, cierren sus</li> </ul>		15 minutos

	<p>ojos durante la actividad “<i>vivo sin rencores</i>” y que los abran hasta que se les dé la instrucción.</p> <p>➤ Posteriormente, se les pedirá que imaginen una cosa, persona, lugar o situación que les haya causado algún conflicto, malestar o un problema.</p> <p>Si no recuerdan ninguna, en ese momento pueden pensar en situaciones donde consideren que podrían sentir enojo, ira, o, por el contrario, tristeza, impotencia, frustración, temor o alguna otra emoción.</p> <p>Regularmente, cuando presentan estas emociones, es por algo que les ha dolido o molestado, y generalmente, reaccionan furiosos, con ganas de discutir o pelear para defenderse.</p>		
	<p>➤ El orientador, reproducirá música de relajación (Anexo 18), mientras pregunta lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué ocasionó el problema?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Laptop.</li> <li>➤ Bocina.</li> </ul>	

<p>Desarrollo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo te sentiste y actuaste en ese momento?</li> <li>- ¿Qué puedes hacer para cambiar lo que sentiste?</li> <li>- ¿Guardas esas emociones aún en ti?</li> <li>- ¿Podrías perdonar las acciones de otros que te hicieron sentir así?</li> <li>- Si estuvieras en su lugar, ¿qué hubieras hecho?</li> <li>- ¿Crees que te hubieran perdonado en caso de que el error fuera tuyo?</li> <li>- ¿Crees que aprendiste de esa situación?</li> </ul> <p>Para esta actividad, no es necesario que los estudiantes las respondan, únicamente es para que reflexionen.</p> <p>➤ Finalmente, el orientador pedirá a los estudiantes que poco a poco abran sus ojos, preguntándoles cómo se sintieron realizando esta actividad, dando la opción de que los alumnos participen</p>	<p>➤ Música relajante.</p>	<p>30 minutos</p>
-------------------	---	----------------------------	-------------------

	<p>de forma voluntaria, y así, todo el grupo escuche lo que compartirán sus compañeros.</p> <p>➤ Después de escuchar algunas participaciones, el orientador les preguntará lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Había situaciones semejantes en las que surgían emociones distintas?</li> <li>- ¿Existen diferencias entre lo que sentirían los chicos y las chicas?</li> </ul>		
Cierre	<p>El orientador cerrará la actividad, enfatizando que todos experimentamos situaciones que nos hacen sentir mal, sin embargo, está en nosotros cambiar, para que esas situaciones no nos sigan haciendo sentir así, o bien, aprender de ellas y no volver a cometerlas. Por eso, es importante regular nuestras emociones, para resolver los problemas en el momento y no dejar que nos sigan afectando después.</p>		5 minutos

Sesión 7			
Módulo 2	Contenido:	Duración: 50 minutos	
Regulación Emocional	Pensamientos positivos.		
<p><b>Objetivo:</b> Que el alumno reconozca la influencia que tienen los pensamientos en las emociones e identifique cuáles son perjudiciales y lo hacen perder el control emocional. Asimismo, estimule el pensamiento positivo, a fin de que encuentre las alternativas para convertir estos pensamientos negativos en pensamientos positivos y constructivos.</p>			
Momento	Actividades	Recursos didácticos	Duración
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El orientador dará inicio a la clase, con la siguiente idea: todos en algún momento hemos tenido una voz interna que nos dice cosas de nosotros mismos y de los demás, o sea nuestros pensamientos, estos pueden ser positivos o negativos, y según como sean, nos pueden hacer sentir bien o mal. Es decir, los <i>pensamientos positivos</i> nos hacen sentir confiados, cómodos, tranquilos y los <i>pensamientos negativos</i> nos hacen sentir incómodos, enojados o tristes.</li> </ul>		15 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ A continuación, se pedirá a los jóvenes que, durante unos minutos, recuerden aquellos pensamientos que les producen malestar.</li> </ul> <p>Después, se les indicará que modifiquen dichos pensamientos y traten de convertirlos a positivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Terminada la actividad, de manera voluntaria comentarán que tanto influyen sus emociones para cambiar su pensamiento.</li> </ul>		
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Enseguida, el orientador repartirá una fotocopia a los alumnos (Anexo 19), en donde se encontrarán con una serie de pensamientos negativos, que los pueden hacer perder el control, y como resultado, no saben cómo actuar. De esta manera, tendrán que sustituirlos por pensamientos positivos.</li> <li>➤ Al concluir con la actividad, comenzarán a exponer sus respuestas, en donde se identificará</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bolígrafo.</li> <li>➤ Fotocopia “cambiar el pensamiento negativo”.</li> </ul>	30 minutos

	<p>cómo ellos en verdad responden ante estos pensamientos y qué emociones hubieron de por medio, con la finalidad de hacer un debate entre todos los jóvenes.</p>		
<p>Cierre</p>	<p>En el cierre, el orientador recogerá las fotocopias y hará una reflexión, de que sustituir los pensamientos negativos por positivos, los ayudará a que se sientan mejor con ellos mismos y con los demás, además de poder cambiarlos siempre que quieran, ya que los pensamientos tienen un gran poder sobre lo que se siente o se hace. Es decir, cuando se dicen frases positivas a sí mismos, se crea seguridad, decisión y consiguen sus propósitos.</p>		<p>5 minutos</p>

<b>Sesión 8</b>			
<b>Módulo 2</b>	<b>Contenido:</b>	<b>Duración: 50 minutos</b>	
<b>Regulación Emocional</b>	Respiro profundo, cuento hasta 10.		
<b>Objetivo:</b> Que el estudiante desarrolle la habilidad para controlar sus emociones negativas, haciendo uso de la técnica de relajación para que afronte situaciones que lo hacen perder el control.			
<b>Momento</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos didácticos</b>	<b>Duración</b>
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El orientador iniciará comentando lo siguiente: A lo largo del día nos encontramos con situaciones que nos generan inestabilidad, tensiones y emociones negativas. Pues el practicar la técnica de relajación, ayudará a tranquilizarnos, liberarnos y a controlar dichas emociones.</li> <li>➤ Posteriormente, el orientador anotará algunas preguntas en el pizarrón para que todo el grupo reflexione: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿En qué momento me enojo con los demás?</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pizarrón.</li> <li>➤ Plumones.</li> </ul>	15 minutos



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué noto en mi cuerpo cuando me enojo?</li> <li>- ¿Cómo me siento cuando los demás se enojan conmigo?</li> <li>- ¿Qué hago para liberarme del enojo?</li> </ul> <p>➤ Después de dialogar entre todos, el orientador solicitará a los alumnos que por un momento se olviden de todo (incluyendo los pensamientos que traen en su cabeza), para que así, se pueda llevar a cabo la siguiente actividad <i>“respiro profundo, cuento hasta 10”</i>.</p>		
Desarrollo	<p>➤ Enseguida, se les pedirá a los alumnos que dejen sus cosas y que tomen un espacio en el cual se puedan mover libremente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se les pedirá que cierren sus ojos.</li> <li>- Se les pedirá que hagan un ejercicio de inhalación por la nariz (elevando los brazos) y mantendrán la respiración por 10</li> </ul>		25 minutos

	<p>segundos, después van a exhalar lentamente por la boca (bajando los brazos), deberán repetirlo 5 veces.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Después, moverán despacio la cabeza, primero a la derecha y luego hacia la izquierda (formando 5 círculos en cada dirección), deberán repetirlo 2 veces.</li><li>- Sus hombros deberán moverlos en forma circular, primero hacia delante y luego hacia atrás (15 segundos en cada dirección), deberán repetirlo 2 veces.</li><li>- Estirarán sus brazos hacia arriba como si quisieran tocar el cielo (15 segundos) y terminando, bajarán poco a poco los brazos, deberán repetirlo 2 veces.</li><li>- Deberán pararse con los pies separados a la altura de los hombros y los brazos a los lados, después, mantendrán los brazos rectos y los moverán en grandes círculos desde la cadera hasta por encima de la cabeza y de vuelta (hacer 10 repeticiones</li></ul>		
--	--	--	--

	<p>hacia adelante y luego hacia atrás), deberán repetirlo 2 veces.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Colocarán sus manos en la cintura y empezarán a mover la cadera en forma circular, primero a la izquierda y después hacia la derecha (formando 5 círculos en cada dirección), deberán repetirlo 2 veces.</li><li>- Estirarán la pierna derecha y harán 5 círculos con el pie, empezando a la derecha y luego hacia la izquierda, harán lo mismo con la pierna izquierda y cuando terminen, bajarán poco a poco su pierna.</li><li>- Juntarán los pies y se agacharán sin doblar las rodillas, después con los brazos extendidos, tocarán con los dedos la punta de los pies (15 segundos), terminando se irán levantando lentamente.</li></ul> <p>➤ Al finalizar la actividad, el orientador les preguntará ¿cómo se sintieron?, ¿notaron alguna tensión en su cuerpo?, ¿han llegado a</p>		
--	---	--	--

	<p>relajarse?, y mencionará que esta técnica se puede aplicar después de alguna situación que les haya provocado estrés, inestabilidad o tensión.</p>		
Cierre	<p>Para concluir, el orientador preguntará ¿cómo se sintieron al realizar la sesión?</p> <p>Y para reforzar la actividad, a cada estudiante se le dará un globo sin utilizar, para que lo inflen lo más que se pueda hasta que se rompa, después se les dará otro globo y se pedirá que lo inflen moderadamente, para luego soltarlo.</p> <p>El orientador dará una pequeña explicación, de que cuando se quedan con sus emociones negativas pueden explotar como el globo, pero si respiran y reflexionan por 10 segundos sobre lo que sienten, se sentirán mejor.</p>	<p>➤ Globos de colores.</p>	10 minutos

	<p>Esto hará que los participantes reflexionen sobre todas las acciones que realizan, porque estas conllevan consecuencias positivas o negativas, ya que, en su mayoría, pueden resultar lastimados y/o lastimar a las demás personas.</p>		
--	--	--	--

<b>Sesión 9</b>			
<b>Módulo 3</b> <b>Autonomía Personal</b>	<b>Contenido:</b> Adivina, adivinador.	<b>Duración: 50 minutos</b>	
<p><b>Objetivo:</b> Qué el alumno identifique aspectos físicos, intelectuales y emocionales en sí mismo, sabiendo definir quién es, y al mismo tiempo, conozca a sus compañeros.</p>			
<b>Momento</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos didácticos</b>	<b>Duración</b>
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Para comenzar con este módulo, el orientador pedirá a los alumnos hacer recuento de todo lo que se ha visto y aprendido desde el inicio del taller hasta ahora, para que puedan comprender la relación de los temas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fotocopia “hoja de vida”.</li> <li>➤ Bolígrafo.</li> </ul>	20 minutos

	<p>Asimismo, el orientador les explicará en qué consiste este módulo y dará paso a la explicación de la actividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El orientador repartirá una fotocopia a los alumnos (Anexo 20), en donde deberán completar algunas frases de sí mismos.</li> <li>➤ A continuación, solicitará a algunos voluntarios que compartan sus respuestas, y una vez que hayan terminado de dialogar, el orientador recogerá las fotocopias.</li> </ul>		
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El orientador llevará a cabo la siguiente actividad <i>“adivina, adivinador”</i> y proporcionará a los estudiantes una hoja blanca, después pedirá que pongan su nombre en la parte de arriba. En ella tendrán que escribir un texto breve de 4 o 5 líneas hablando de sí mismos, describiéndose física y mentalmente, así como lo que les gusta y lo que les disgusta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hojas blancas.</li> <li>➤ Bolígrafo.</li> </ul>	20 minutos

	<p>Con esta actividad podemos identificar los pensamientos irracionales que hacen que el adolescente disminuya su autoestima. Además, nos permite ver cómo se perciben y los rasgos sobresalientes de su persona.</p> <p>➤ Posteriormente, el orientador recogerá las hojas de todos los estudiantes, y elegirá sólo a algunos para comenzar a leerlos en voz alta (solamente el orientador sabrá de quién es la hoja). De esta manera, los estudiantes tendrán que averiguar a quién le pertenece la descripción.</p>		
Cierre	<p>Para concluir, el orientador preguntará al grupo lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo se sintieron con las actividades?</li> <li>- ¿Les resultó difícil encontrar palabras que los describieran a sí mismos?</li> <li>- ¿Qué aspectos de sí mismos no les gusta? y ¿Cómo les afecta?</li> </ul>		10 minutos

	<p>- Si tuvieran que explicarle a alguien cómo son, ¿qué le dirían?</p> <p>Asimismo, les preguntará si creen que conocen lo suficiente a sus compañeros, y los alumnos tendrán la oportunidad de participar de manera libre, quien así lo decida.</p>		
--	---	--	--

<b>Sesión 10</b>			
<b>Módulo 3</b>	<b>Contenido:</b>	<b>Duración: 50 minutos</b>	
<b>Autonomía Personal</b>	El sol brilla para todos.		
<b>Objetivo:</b> Que el estudiante se reconozca a sí mismo, refuerce su autoestima e identifique sus cualidades personales, teniéndolas presentes en cualquier circunstancia en las que se encuentre, así como las de sus compañeros.			
<b>Momento</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos didácticos</b>	<b>Duración</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El orientador iniciará la clase con la siguiente pregunta: ¿qué es la autoestima?, y el grupo generará una lluvia de ideas, y cuando finalicen, proyectará un vídeo titulado “<i>qué es la</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Laptop.</li> <li>➤ Cañón.</li> <li>➤ Vídeo “qué es la autoestima”.</li> </ul>	



<p>Inicio</p>	<p><i>autoestima</i>” (Anexo 21), posteriormente, el orientador lo complementará con una pequeña explicación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Después, el orientador repartirá a los alumnos una hoja blanca y pedirá que dibujen un árbol con sus raíces, ramas, hojas y frutos. En las <i>raíces</i> escribirán sus cualidades, en las <i>ramas</i> sus habilidades o las cosas positivas que hacen, y en las <i>hojas y frutos</i>, los éxitos y triunfos que han logrado.</li> <li>➤ Al finalizar, se solicitará a algunos voluntarios que presenten su árbol y lo expliquen a los demás.</li> </ul> <p>Después de haber expuesto sus árboles, el orientador recogerá las hojas de cada uno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hojas blancas.</li> <li>➤ Lápices de colores.</li> <li>➤ Bolígrafo.</li> </ul>	<p>25 minutos</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ En seguida, el orientador llevará a cabo la siguiente actividad “<i>el sol brilla para todos</i>”, solicitando a los estudiantes que formen un</li> </ul>		

<p>Desarrollo</p>	<p>círculo y que se tomen de las manos. Asimismo, pedirá que de manera voluntaria un alumno pase al centro del círculo.</p> <p>➤ Una vez que un estudiante se encuentre en el centro, se pedirá a los demás compañeros que expresen aquellas características positivas que mejor identifiquen a su compañero, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cualidades físicas y personales.</li> <li>- Habilidades.</li> <li>- Fortalezas.</li> </ul> <p>Pasarán los estudiantes que así lo decidan, no es obligatorio que pasen todos.</p> <p>➤ Después de un rato, se llevará a cabo la reflexión con todo el grupo, en la que se analizará qué tan cómodos se sintieron cuando hablaron de ellos mismos de manera positiva, etc.</p>		<p>15 minutos</p>
-------------------	--	--	-------------------

<p>Cierre</p>	<p>Para finalizar la sesión, el orientador solicitará que voluntariamente los alumnos respondan las siguientes preguntas, acerca de cómo se sintieron ante las actividades realizadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo te sentiste con las cosas positivas que te dijeron?</li> <li>- ¿Conocías las partes positivas de ti?, Sí o No y ¿Por qué?</li> </ul> <p>El orientador cerrará la sesión, enfatizando lo siguiente:</p> <p>Todos tenemos características positivas que nos identifican como persona aun en situaciones nuevas o difíciles, por eso siempre que se encuentren en una situación difícil o que se sientan en conflicto, piensen en todas las cosas buenas que sus compañeros opinan de ustedes.</p>		<p>10 minutos</p>
---------------	---	--	-------------------

<b>Sesión 11</b>			
<b>Módulo 3</b>	<b>Contenido:</b>	<b>Duración: 50 minutos</b>	
<b>Autonomía Personal</b>	Soy feliz porque me amo.		
<b>Objetivo:</b> El alumno ampliará el conocimiento de sí mismo, aumentará y mejorará su imagen de manera positiva, y reflexionará sobre la importancia de tener una actitud favorable en la vida.			
<b>Momento</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos didácticos</b>	<b>Duración</b>
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El orientador iniciará la sesión, pidiendo a cada uno de los estudiantes que, desde su lugar cierren los ojos, respiren y exhalen profundamente por un lapso de 5 minutos.</li> <li>➤ Después, el orientador a través de unas preguntas abordará el próximo tema: ¿saben que les molesta? y ¿en qué son buenos?</li> </ul>		15 minutos
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Una vez que hayan terminado de responder las preguntas de manera voluntaria, el orientador llevará a cabo la siguiente actividad “<i>soy feliz porque me amo</i>”, dando a cada uno de los</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hojas blancas.</li> <li>➤ Bolígrafo.</li> </ul>	

<p>Desarrollo</p>	<p>estudiantes una hoja blanca, donde anotarán en dos columnas siendo muy sinceros 10 virtudes y 10 defectos.</p> <p>➤ Posterior a la actividad, todo el grupo reflexionará sobre cómo pueden reducir las emociones negativas, tomando en cuenta que, uno debe amarse tal cual, buscando soluciones a ciertos defectos.</p> <p>Para finalizar, el orientador leerá el siguiente texto:</p> <p>Solemos creer que nos sentimos felices si tenemos más de lo que merecemos, por ejemplo, más dinero, más éxito, más ocio, pero la verdad es que estas cosas no satisfacen nuestras necesidades más básicas, como la de sentirnos aceptados y amados incondicionalmente por lo que somos. Aquello que en realidad necesitamos para ser felices, es sentir que tenemos derecho a estar aquí, a estar vivos en este</p>	<p>➤ Texto del libro “sé tú mejor amigo”.</p>	<p>20 minutos</p>
-------------------	---	---	-------------------

	<p>planeta y que a pesar de los defectos que podamos tener, estamos bien, al menos también como los demás.</p> <p>Proto, L. (1994). <i>Sé tú mejor amigo</i>. Barcelona: Kairos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Una vez terminado de leer el texto, el grupo comentará al respecto, y posteriormente, el orientador mencionará que todos somos diferentes con defectos o cualidades, y, por lo tanto, no hay que etiquetar o hacer menos a las demás personas.</li> </ul>		
Cierre	<p>Para concluir, el orientador repartirá a los alumnos una hoja blanca y pedirá que escriban una carta a sí mismos, exponiendo sus cualidades positivas que ven y agradeciendo el esfuerzo que hacen día con día.</p> <p>Finalmente, cada uno, leerá de manera personal su carta (en silencio), y quien desee podrá compartirla con todo el</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hojas blancas.</li> <li>➤ Bolígrafo.</li> </ul>	15 minutos

	<p>grupo. Además, podrán exponer lo que han sentido al leerla y cómo han recibido las valoraciones de los demás.</p> <p>Después, el orientador procederá a recoger las hojas de trabajo, tanto la carta y la hoja de virtudes y defectos.</p>		
<b>Sesión 12</b>			
<b>Módulo 4</b>	<b>Contenido:</b>	<b>Duración: 50 minutos</b>	
<b>Inteligencia Interpersonal</b>	Escúchame.		
<b>Objetivo:</b>			
Lograr que el alumno sea capaz de comunicarse y aprenda a escuchar a los demás, para mantener una conversación fluida y así, tener relaciones sanas y positivas.			
<b>Momento</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos didácticos</b>	<b>Duración</b>
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El orientador iniciará la clase explicando en qué consistirán estas sesiones del módulo, ya que ahora que han nombrado, reconocido y expresado sus emociones, y que han trabajado en su autoestima, es de suma importancia trabajar en sí mismos y que aprendan a relacionarse con los demás.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Laptop.</li> <li>➤ Cañón.</li> <li>➤ Vídeos “¿la importancia de la comunicación?” y la “comunicación”</li> </ul>	20 minutos

	<p>➤ Para ello, el orientador proyectará 2 vídeos titulados “¿la importancia de la comunicación?” y la “comunicación asertiva y la escucha activa” (Anexo 22), después de verlos, de manera grupal comentarán lo que entendieron.</p> <p>➤ Asimismo, el orientador hará mención que en una conversación hay que considerar dos habilidades fundamentales:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saber hablar.</li> <li>2. Saber escuchar.</li> </ol> <p>La relación entre ambas es importante, debido a que la conversación es continua, en el cual, lo que se dice está relacionado con lo que se escucha y a la inversa. Al mismo tiempo, el no escuchar correctamente conlleva respuestas erróneas que pueden interpretarse de modo negativo y generar problemas emocionales. De ahí la</p>	<p>asertiva y la escucha activa”.</p>	
--	--	---------------------------------------	--



	<p>importancia de aprender a escuchar correctamente.</p>		
<p>Desarrollo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Posteriormente, se llevará a cabo la siguiente actividad “<i>escúchame</i>”, en la cual se les pedirá a los alumnos que escojan una pareja, debe ser un compañero con el que no han platicado mucho o que no conocen del todo, y tendrán que sentarse frente a frente.</li> <li>➤ Una vez que ya todos tengan a su pareja, deberán de platicar un suceso que los marcó en la semana, algo que recientemente los tiene estresados e incluso emocionados o alegres, pero tiene que ser una anécdota bien explicada.</li> <li>➤ Ellos elegirán quién es el compañero “A”, el cual empezará primero a relatar y el segundo, será el compañero “B”.</li> </ul>		<p>25 minutos</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La cuestión es que se le darán 5 minutos para que “A” le platique una anécdota real o cualquier cosa que desee expresar a “B” y este tendrá que escuchar a su compañero sin interrumpirlo y viéndolo a los ojos. Terminados los 5 minutos, siguiendo la misma dinámica, se cederá la palabra a la otra persona.</li> <li>➤ Al terminar la actividad, todos se colocarán en círculo al lado de la persona que escogieron y compartirán qué sensaciones, pensamientos o emociones les generó esta actividad de comunicación, escucha y empatía.</li> </ul>		
Cierre	El orientador cerrará la sesión, explicando la importancia que tiene la comunicación dentro y fuera del aula.		5 minutos

<b>Sesión 13</b>			
<b>Módulo 4</b>	<b>Contenido:</b>	<b>Duración: 50 minutos</b>	
<b>Inteligencia Interpersonal</b>	Ponte en mi lugar.		
<b>Objetivo:</b> Que al alumno aprenda y analice el concepto de empatía, reconociendo que no todos sienten lo mismo ante una misma situación o emoción.			
<b>Momento</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos didácticos</b>	<b>Duración</b>
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Como retroalimentación, el orientador pedirá a los alumnos que mencionen que se vio la clase pasada, esto con la finalidad de que vayan tomando secuencia con cada clase.</li> <li>➤ Posteriormente, preguntará ¿qué tanto conocen sobre la empatía?, y se les pedirá que aporten ideas sobre lo que saben y con base en sus conocimientos, el orientador proyectará un vídeo titulado “¿qué es la empatía y para qué sirve?” (Anexo 23), en donde se explica su importancia, como una habilidad social y emocional indispensable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Laptop.</li> <li>➤ Cañón.</li> <li>➤ Vídeo “¿qué es la empatía y para qué sirve?”.</li> </ul>	15 minutos

	para comprender las emociones de los demás, a fin de que los alumnos puedan practicarla.		
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Una vez que los alumnos tienen en consideración lo que significa la empatía y como la ejercemos día con día, se llevará a cabo la siguiente actividad “<i>ponte en mi lugar</i>”.</li> <li>➤ El orientador repartirá a los alumnos una hoja blanca y pedirá que escriban aquella situación de conflicto (de una emoción muy fuerte o negativa) por la que están pasando o pasaron recientemente, y que les está generando malestar.</li> </ul> <p>A esta actividad no le pondrán nombre, ya que esto los alentará a expresarse con mayor seguridad, en lo que aprenden a confiar y a expresarse ante sus compañeros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hojas blancas.</li> <li>➤ Bolígrafo.</li> <li>➤ Caja de cartón.</li> </ul>	30 minutos

	<p>De esta manera, sus sentimientos y emociones se manejarán mejor.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Posteriormente, el orientador dará la indicación que doblen la hoja en 4 partes y que la metan en la caja de cartón forrada que estará en el centro del salón.</li><li>➤ Una vez que todas las hojas estén dentro de la caja, el orientador las revolverá, después solicitará que cada uno de los alumnos saque un papel, asegurándose de no tomar el suyo. Cada uno de ellos, leerá personalmente la situación que le tocó y reflexionará si siente empatía con esa persona.</li><li>➤ Cuando todos hayan terminado de leer, todo el grupo reflexionará sobre la importancia de ser empáticos con los demás, en vista de que todos pueden estar pasando por un mal</li></ul>		
--	---	--	--

	<p>momento, por ello, ponernos en su lugar nos ayudará a comprenderlo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Los alumnos que gusten pasar a compartir su reflexión e incluso leer la situación que les tocó, contará como participación en clase.</li> <li>➤ Para finalizar, el orientador recogerá las hojas de las situaciones de cada alumno.</li> </ul>		
Cierre	<p>En el cierre, el orientador preguntará a los estudiantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo les resultó imaginarse en la situación de la otra persona?</li> <li>- ¿Fue fácil o difícil?</li> <li>- ¿Cuál creen que sea la importancia de ponerse en el lugar de otro?</li> </ul>		5 minutos

<b>Sesión 14</b>			
<b>Módulo 4</b>	<b>Contenido:</b>	<b>Duración: 50 minutos</b>	
<b>Inteligencia Interpersonal</b>	Intercambio de secretos.		
<b>Objetivo:</b>			
Que el adolescente reflexione sobre las dificultades que tiene él y sus compañeros para comunicarse con los demás, y después, puedan crear mayor capacidad de empatía entre ellos.			
<b>Momento</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos didácticos</b>	<b>Duración</b>
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Para esta sesión, es necesario recordar los conceptos que se vieron anteriormente, relacionados a las habilidades de comunicación.</li> <li>➤ Antes de iniciar con la actividad “<i>intercambio de secretos</i>”, el orientador mencionará que juzgar a las personas a primera vista, puede inducirnos a errores que dificultan nuestras relaciones con los demás.</li> </ul>		10 minutos
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ A continuación, el orientador repartirá una hoja blanca, en donde los estudiantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hojas blancas.</li> <li>➤ Bolígrafo.</li> </ul>	

<p>Desarrollo</p>	<p>deberán escribir las dificultades que sienten para relacionarse con las demás personas y que no les gustaría que los demás sepan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Después, el orientador solicitará que todos doblen la hoja, una vez recogidas serán mezcladas, para que sean repartidas aleatoriamente a cada participante, asegurándose, que a nadie le toque la suya.</li> <li>➤ Posteriormente, el orientador pedirá que cada uno lea en voz alta la hoja que le tocó y asuma como si él fuera el implicado, es decir, usando la primera persona “yo” y haciendo las adaptaciones necesarias.</li> <li>➤ Al explicar el problema a los demás, el resto del grupo dará recomendaciones y soluciones a dicho problema.</li> </ul>		<p>30 minutos</p>



<p>Cierre</p>	<p>El orientador cerrará la sesión, mencionando que el origen no siempre está en la timidez o la introversión. En ocasiones, el impacto que tiene el no poder relacionarse con las demás personas puede resultar desde nuestra educación, la baja autoestima, bajas expectativas personales, malas experiencias donde pudo haber existido una tendencia a ridiculizar o el rechazo social.</p> <p>Asimismo, propondrá:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recuperar la confianza personal y la autoestima.</li> <li>- Reducir la autoexigencia, como el miedo a fallar o no saber qué decir.</li> <li>- Fortalecer las habilidades de comunicación, por ejemplo, fijar metas cada día, como; conversar con alguien y preguntar algo a algún compañero o cualquier otra actividad, que normalmente te cueste mucho realizar. Así, te resultará más fácil socializar de manera natural y espontánea.</li> </ul>		<p>10 minutos</p>
---------------	---	--	-------------------

	Terminando con la conclusión, el orientador recogerá las hojas de trabajo y dará la importancia de tener buenas relaciones con los demás.		
--	---	--	--

<b>Sesión 15</b>			
<b>Módulo 5</b>	<b>Contenido:</b>	<b>Duración: 50 minutos</b>	
<b>Habilidades de vida y Bienestar</b>	Ante un problema háblalo.		
<b>Objetivo:</b> Que el alumno identifique las habilidades que poseen las personas para la resolución de problemas dentro y fuera del aula, tomando en cuenta sus emociones, a fin de tener un comportamiento adecuado y considerando las posibles consecuencias de no resolverlos de una manera positiva.			
<b>Momento</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos didácticos</b>	<b>Duración</b>
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Para dar seguimiento a este último módulo, se llevará a cabo una breve recopilación de lo aprendido anteriormente, después, el orientador explicará en qué consiste éste.</li> </ul>		15 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Posteriormente, el orientador comentará que los problemas siempre se pueden resolver de manera adecuada, es decir, solucionarlos y estar a gusto con las personas que nos rodean, ya que pueden evitarse las peleas dialogando asertivamente.</li> </ul>		
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El orientador comentará que cuando tengan un conflicto hay tres reglas que deben seguir; en primera permitirte sentir lo que estás pasando en ese momento, en segunda, reflexionar la situación y ver las posibles soluciones, para que al final, se actúe acertadamente.</li> <li>➤ Después, el orientador dará la indicación, que por filas cada alumno escriba en el pizarrón las "<i>habilidades</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pizarrón.</li> <li>➤ Plumones.</li> <li>➤ Fotocopia "ante un problema".</li> <li>➤ Bolígrafo.</li> </ul>	30 minutos

	<p><i>que posee una persona para solucionar los problemas de manera positiva”.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Una vez que hayan terminado, entre todos, llegarán a un acuerdo, para ver cuáles de todas las habilidades que escribieron, son las más influyentes en la toma de decisiones.</li> <li>➤ Para concluir, el orientador realizará la siguiente pregunta, ¿creen que la manera en la que actúan, beneficia o perjudica en su manera de solucionar un problema?</li> <li>➤ Posteriormente, el orientador llevará a cabo la siguiente actividad “<i>ante un problema háblalo</i>”, pidiendo que formen 5 equipos de 8 integrantes. Una vez formados los equipos, a cada uno le repartirá una hoja de trabajo (Anexo</li> </ul>		
--	--	--	--

	<p>24), en donde deberán escribir un conflicto reciente que haya pasado en clase o fuera de la escuela.</p> <p>➤ Una vez que todos hayan terminado, el orientador dará la indicación que cada representante de equipo pase al frente y exponga las respuestas a las que llegaron, para después, poder debatir entre todo el grupo.</p>		
Cierre	<p>Para finalizar la sesión, el orientador recogerá las hojas de cada equipo y hará la siguiente reflexión:</p> <p>Los conflictos son parte del ser humano, afectan nuestro estado de ánimo y a nuestra salud física y mental.</p> <p>Esto quiere decir, que para poder resolverlos, se necesita saber negociar para obtener los</p>		5 minutos

	beneficios buscados y que a donde queramos dirigirnos lo debemos de hacer en paz, ya que eso ayuda a valorarnos y a valorar a los demás.		
--	--	--	--

<b>Sesión 16</b>			
<b>Módulo 5</b>	<b>Contenido:</b>	<b>Duración: 50 minutos</b>	
<b>Habilidades de vida y Bienestar</b>	Resolución de conflictos.		
<b>Objetivo:</b> Que el alumno analice y conozca los pasos necesarios para la solución de conflictos en situaciones cotidianas, por medio de las habilidades sociales.			
<b>Momento</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos didácticos</b>	<b>Duración</b>
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El orientador iniciará la clase mencionando lo siguiente: Dentro de nuestra vida cotidiana, nos encontramos con problemas y en lugar de quejarnos, llorar o ignorarlos, debemos enfrentarnos a ellos para poder llegar a una solución.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tarjetas (casos de conflictos).</li> <li>➤ Pizarrón.</li> <li>➤ Plumones.</li> </ul>	30 minutos

	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ A continuación, el orientador pedirá que formen 5 equipos de 8 integrantes, una vez que se hayan formado, a cada uno le entregará 1 tarjeta, donde tiene expuesto un conflicto diferente al resto de los demás equipos (Anexo 25).</li><li>➤ Posteriormente, por equipo deberán de identificar el problema o conflicto que se presenta.</li><li>➤ El orientador, escribirá en el pizarrón que para la solución de conflictos deberán de considerar los siguientes puntos:<ul style="list-style-type: none"><li>- Identificación del problema.</li><li>- Búsqueda de opciones para la solución del problema.</li></ul></li></ul>		
--	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluación de las consecuencias antes de tomar una decisión definitiva.</li> <li>➤ Al término de la actividad, habrá un espacio de reflexión, donde el representante de cada equipo expondrá sobre las posibles alternativas que han dado al problema presentado, así como las posibles consecuencias.</li> </ul>		
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Una vez que los alumnos hayan conocido y trabajado todas las competencias emocionales, el orientador les repartirá una fotocopia (Anexo 26), que será una breve evaluación para saber qué tan sólidas están.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fotocopia “evaluación de las competencias emocionales”.</li> <li>➤ Bolígrafo.</li> </ul>	15 minutos



Cierre	Una vez que los alumnos hayan terminado, el orientador recogerá las fotocopias y hará mención que la próxima sesión será el cierre del taller.		5 minutos
--------	--	--	-----------

<b>Sesión 17</b>			
<b>Módulo 5</b>	<b>Contenido:</b>	<b>Duración: 50 minutos</b>	
<b>Habilidades de vida y Bienestar</b>	Cierre y evaluación del taller.		
<b>Objetivo:</b> Facilitar la despedida entre los estudiantes y brindarles un espacio para una expresión libre.			
<b>Momento</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos didácticos</b>	<b>Duración</b>
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El orientador entablará una charla grupal, con motivo de revisar el portafolio de evidencias (Anexo 27) que contiene todo lo ocurrido en las sesiones (el seguimiento dado en las actividades, tareas, asistencias, participaciones, etc.), además de dar el tiempo para sus opiniones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Portafolio de evidencias.</li> <li>➤ Fotocopia “evaluación respecto al taller”.</li> <li>➤ Bolígrafo.</li> </ul>	25 minutos

	<p>Durante este espacio, se irá nombrando por número de lista a cada alumno para ir obteniendo su evaluación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Después, el orientador repartirá a los alumnos un cuestionario (Anexo 28), en donde, de manera individual, plasmarán la evaluación respecto al taller.</li> <li>➤ Una vez que hayan terminado, el orientador les pedirá que doblen su cuestionario en 4 partes y que lo depositen en una caja (en forma de buzón), que estará al frente sobre una mesa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Caja en forma de buzón.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El orientador, tendrá lista una mesa de honor decorada con flores,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Diploma.</li> </ul>	

<p>Desarrollo</p>	<p>posteriormente, se les nombrará por número de lista a cada alumno, para que pasen al frente de manera individual para recibir un diploma (Anexo 29) como acreditación del taller.</p> <p>➤ El orientador dará la indicación que una vez que estén al frente, piensen en alguna anécdota o situación agradable que hayan vivido durante el curso y que les haya impactado de manera positiva.</p>		<p>15 minutos</p>
<p>Cierre</p>	<p>Al término de los diplomas, llega el momento de la despedida, el orientador agradece a los jóvenes por su participación, dedicación e interés durante las sesiones. Además de que los resultados obtenidos por cada uno fueron favorables.</p>		<p>10 minutos</p>

	Asimismo, entre todos, incluyendo al orientador, darán una reflexión acerca de lo que les dejó el taller.		
--	---	--	--

## CONCLUSIONES

El ser humano es un ser social por naturaleza, que necesita interactuar y ser educado para encontrarse en un estado de equilibrio y bienestar, para su correcto andar en la vida y en la sociedad.

No obstante, esta investigación nos permite concluir que, la educación secundaria es uno de los espacios en los que más se requiere desarrollar la Educación Emocional, debido a que los estudiantes se encuentran en la etapa de la adolescencia, que es el proceso más complejo del desarrollo madurativo del ser humano, y que implica diferentes e importantes cambios a nivel emocional, cognitivo, social y físico, mismos que si no se tratan de manera adecuada, pueden afectarlos y reflejarse en su conducta. De esta manera, existe un gran desconocimiento sobre sí mismos, pues a pesar de que aparentemente saben aquello que les gusta y disgusta, muchas veces esto, no es más que una forma de encajar en un grupo, ya que se encuentran en un mundo que no comprenden del todo y no son capaces de nombrar sus emociones, gustos y sentimientos.

Asimismo, en este trabajo se observó que la mayoría de los alumnos no saben manejar las emociones que experimentan, pues su educación emocional es escasa, siendo esto, un grave problema para poder desarrollarse adecuadamente en todos los aspectos de su vida, además de actuar de manera equivocada, por ejemplo, la incapacidad para resolver conflictos o dejarse llevar por sus impulsos.

Tras ver las situaciones a las que se enfrentan los estudiantes de secundaria, se ha considerado que debe haber progresos significativos para la comprensión de la regulación y expresión de las emociones, la complejidad de las mismas y la capacidad de empatía que debe haber con los demás. Ya que ser competente emocionalmente, se ha vuelto una herramienta ineludible, dentro de un mundo en constantes cambios.

Es importante dar a la educación emocional un espacio tanto en la familia como en la escuela, pues son los principales educadores para la formación emocional de los estudiantes como personas integrales, teniendo conciencia y control sobre sí mismos, ya que no solo deben aprender a leer, escribir, hacer operaciones, etc. Por ello, ésta debe integrarse como una tarea diaria de la escuela, donde se le dé importancia a sus sentimientos y emociones, conocer sus intereses y las problemáticas que les afectan, y empezar acostumbrarse a preguntarles: ¿cómo te sientes?, ¿cómo crees que se siente el otro?, ¿cómo te sentirías en su lugar?, ¿por qué crees que has hecho esto?, etc., todo esto puede ser la mejor forma de empezar a entender el por qué se comportan de cierta manera, dentro y fuera del aula.

Por esto, si se pretende formar un individuo pleno y preparado, es requisito indispensable educar a los alumnos de nivel secundaria en el mundo afectivo y emocional, ya que se ha convertido en una tarea necesaria y de gran importancia, pues se pide una institución que no se limite a enseñar, sino que se proponga a motivar a los estudiantes, interesarlos, sensibilizarlos y movilizar su atención, para desarrollar aprendizajes significativos en su vida. Es decir, una institución que se interese por los adolescentes como personas totales, que se desempeñan en diversos campos sociales (la familia, la comunidad, los amigos, etc.), siendo un lugar, donde aprendan sobre las emociones, sacándoles el máximo provecho. De este modo, podemos considerar que la educación emocional es parte fundamental para el desarrollo integral de los adolescentes, pues no sólo ayuda a minimizar las tendencias destructivas sino también a maximizar las constructivas, evitando la problemática y confusión emocional, que se presentan en los diferentes momentos de su vida.

Aunque la institución escolar y quienes la componen, funcionan de acuerdo a un rol que busca compensar ciertas necesidades sociales de la población demandante, los profesores ya están cada vez más habituados a la presencia de problemas tan cotidianos que tienen los adolescentes, como; la violencia entre compañeros de

clase o hacia ellos, el consumo de drogas, embarazos no deseados, maltrato físico, fracaso escolar o trastornos emocionales diversos.

Por ende, las instituciones educativas tienen que adquirir un compromiso real con los adolescentes, sin demeritar sus preocupaciones ni problemáticas. Y, sobre todo, entender que es parte de su responsabilidad apoyarlos y reforzar sus valores. Debido a que pasan gran parte de su infancia y adolescencia en la escuela, donde se produce principalmente su desarrollo emocional, configurándose como un espacio privilegiado de socialización, y donde el profesor se convierte en su referente más importante en cuanto actitudes, comportamientos, emociones y sentimientos.

También, habría que decir, que lograr llamar la atención de los adolescentes, actualmente es un reto fundamental, pues la época en la que vivimos nos reta a mejorar y actualizarnos en renovar la táctica de la enseñanza, y más si se trata de entenderlos, saber escuchar sus inseguridades, observar las emociones que lleguen a reflejar, etc. Por esto, no debemos dejarlos solos, porque, aunque busquen su independencia, necesitan sentirse comprendidos, ya que están pasando por cambios importantes que definirán su conducta en la etapa adulta.

Por ello, es relevante que, dentro del plan de estudios, se trabaje la educación emocional de manera adecuada, para que los adolescentes tengan conocimientos sobre las emociones y lo más importante, que desarrollen su sentir, que sean conscientes de ello, lo regulen y gestionen, mejorando sus relaciones con los otros, etc., contemplando toda la carga emocional existente en los diferentes ambientes en los que se desenvuelven.

De esta manera, es necesario equilibrar los aprendizajes cognitivos con los emocionales, y priorizar aquellos elementos que coadyuven a favorecer el bienestar emocional de los adolescentes. En ese sentido, la orientación tiene la gran responsabilidad de gestionar los aspectos y estrategias que se requieran para lograr

los objetivos de la Educación Emocional, a través del trabajo en conjunto de todos los agentes involucrados en la formación del adolescente (profesores, familia, institución, etc.).

El propósito es, que tanto docentes, orientadores y directivos de educación secundaria, estén interesados en dar una educación emocional, conozcan la manera en que puedan intervenir, la metodología que se puede utilizar, y sobre todo, que manejen una adecuada información para contribuir al fortalecimiento emocional de los adolescentes, es decir, donde adquieran la noción de su persona, así como de sus capacidades, habilidades, gustos e intereses, y busquen la manera de resolver las problemáticas a las que se enfrentan.

La orientación por su parte, ahora que es una materia que no tiene un peso curricular, es más fácil ganarse la confianza de los alumnos, pues los orientadores conocerán más a fondo las problemáticas por las que atraviesan y no habrá presión en cuanto a una calificación. Y por lo que se puede apreciar, éstos juegan un papel indispensable dentro de la Educación Emocional, pues a través de diferentes vías y medios, los guiará, orientará y ayudará a que aprendan a manejar, controlar y expresar sus emociones, porque cada cambio por el que transcurren, representa la manera de actuar en su realidad, debido a que es una etapa de decisiones, de experimentación y de inestabilidad emocional. Todo esto, con la finalidad de mejorar su bienestar, su desarrollo, que consigan sus objetivos a lo largo de su vida, y que se promueva una sociedad más armoniosa y respetuosa.

El cambio, es una constante que obliga a desarrollar competencias emocionales para enfrentar los retos actuales, pues la escuela secundaria, al ser el contexto ideal para potenciarlas, logrará que los estudiantes sean capaces de vivir en armonía consigo y con los demás, y contribuirá a la construcción de un mundo mejor.

Este tipo de competencias, tienen como objetivo potenciar habilidades en el sujeto que le permiten conocer, saber hacer y saber ser. Es decir, éstas son una



oportunidad de mejora, ya que contribuyen al fortalecimiento intrapersonal e interpersonal de los estudiantes, favorecen la autoestima, la identidad, la autorregulación de las emociones e impulsos, etc. Asimismo, juegan un papel importante para el logro de ambientes favorables, ya que ocupan estar presentes y educarse, en la medida que se reconozcan y reflexionen.

Eso es lo que aportan las competencias emocionales, ese es el poder de la educación emocional, y a medida que el individuo las desarrolle, su bienestar será mejor.

Lo dicho hasta el momento, nos ayudó a entender las deficiencias que afectan a los individuos en su diversa gama de emociones. Por tal motivo, se hizo pertinente, diseñar una propuesta que retomó los aspectos más urgentes que habían de tratarse.

Por esta razón, se espera que esta propuesta se convierta en un instrumento útil, que pueda ayudar a contribuir a mejorar la calidad educativa que se brinda actualmente en la Educación Secundaria de nuestro país, pero principalmente, que sea un instrumento que le ayude al adolescente a conocer, entender y manejar de una forma adecuada todo el remolino de sentimientos y emociones que siente, que son consecuencia de la etapa por la cual está atravesando, y así, pueda actuar asertivamente en distintas situaciones, teniendo el control de sí mismo, para que genere una estabilidad emocional y logre tener un mejor desarrollo como ser humano.

Para que esta propuesta sirva como un instrumento de ayuda e iluminación para otros estudiantes del mismo nivel educativo, solo restaría que, a dicho taller, se le hicieran las adecuaciones necesarias, de acuerdo a las necesidades que presenten los alumnos de otra institución educativa. Por tanto, implica que los contenidos que aprendan con respecto a la educación emocional y las competencias emocionales no queden relegados solo en la escuela, sino que sean puestos a prueba,

practicándose y perfeccionándose con los verdaderos desafíos que se les presentan en la vida.

Por eso, es de suma importancia seguir incrementando talleres y creando material dentro de las escuelas de nivel secundaria, que sean acorde a la etapa de los adolescentes. Además, representan la opción más llamativa y viable para que piensen y sientan, pues hay diversas actividades que pueden utilizarse en el salón de clase para su desarrollo y crecimiento.

En definitiva, la educación y la pedagogía tienen que adquirir una mayor responsabilidad, hacerse conscientes de que los paradigmas han cambiado, y que lo que fue ya no es; los métodos y las técnicas, tienen que evolucionar. Nada es estático, todo cambia, y en ese sentido, la educación tiene que crecer, para abarcar los aspectos que hasta ahora han sido relegados, y como resultado, serán una herramienta que aliente el futuro de estos adolescentes, pues, el objetivo, es siempre dar los mejores aportes, en pro de la sociedad. Bien lo dice nuestro lema: *“Educar para Transformar”*, esa es la meta y debe llevarse siempre en mente, con una gran responsabilidad y compromiso.

Es así como se debe entender, que la Educación Emocional marca una diferencia en el logro de nuevos planteamientos que sirven de referente, para modificar y generar cambios en el desarrollo del adolescente, a partir de estrategias que colaboren al logro de las competencias emocionales, requeridas para su formación.

## BIBLIOGRAFÍA

Aberastury, A., y Knobel, M. (2009). *La adolescencia normal. Un enfoque psicoanalítico*. (pp. 15-28). México: Paidós.

Adams, A. (1998). *El asombroso cuerpo humano*. España: Reader's Digest ediciones.

Álvarez, G., y Bisquerra, R. (2012). *Orientación educativa. Modelos, áreas, estrategias y recursos*. España: Wolters Kluwer Educación.

Álvarez, J. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa*. México: Paidós.

Álvarez, M. (1991). *Modelos y programas de intervención en orientación*. España, Barcelona: Cedecs.

Álvarez, M. (1995). *Orientación Profesional*. España, Barcelona: Praxis.

Álvarez, V. (1994). *Orientación Educativa y acción orientadora*. Relaciones entre la teoría y la práctica. Madrid: EOS.

Ardila, L. (1998). *Desarrollo Emocional en Adolescentes*. México: Eco Ediciones.

Ardila, L. (2007). *Adolescencia: desarrollo emocional: guía y talleres para padres y docentes*. Bogotá: Eco Ediciones.

Barrantes, R. (2014). Capítulo IV. Etapas de una Investigación. *Investigación: Un camino al conocimiento, Un enfoque cualitativo, cuantitativo y mixto*. (pp. 78-102). San José, Costa Rica: EUNED.

Barrios-Tao, H., y Peña, L. J. (2019). Líneas teóricas fundamentales para una educación emocional. *Revista Educación y Educadores*, 22(3), 487-509.

Bianchi, A. (1986). *Psicología de la adolescencia*. Argentina: Troquel.

Bisquerra, R. (1989). *Métodos de investigación educativa: Guía práctica*. (pp. 47-70). España: CEAC.

Bisquerra, R. (1992). *Orientación psicopedagógica para la prevención y el desarrollo*. Barcelona: Boixaren Universitaria.

Bisquerra, R. (1996). *Orígenes y Desarrollo de la Orientación Psicopedagógica*. Madrid: Narcea.

Bisquerra, R. (1998). *Modelos de Orientación e Intervención psicopedagógica*. Barcelona: Editorial Praxis.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.

Bisquerra, R. (coord.) (2004). *Metodología de la investigación educativa*. (pp. 37-46). Madrid: LA MURALLA. Recuperado de:

[http://creson.edu.mx/Bibliografia/Licenciatura%20en%20Pedagogia/Repositorio%20Ciencia%20y%20sociedad/METODOLOGIA\\_DE\\_LA\\_INVESTIGACION\\_EDUCATIVA.pdf](http://creson.edu.mx/Bibliografia/Licenciatura%20en%20Pedagogia/Repositorio%20Ciencia%20y%20sociedad/METODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION_EDUCATIVA.pdf)

Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 95-114.

Bisquerra, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional. *Revista Estudios sobre Educación*, (11), 9-25.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.

Bisquerra, R., y Álvarez, M. (1998). *Concepto de Orientación e intervención Psicopedagógica*. Madrid: Narcea.

Bisquerra, R., y Pérez, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. En: Avances en Supervisión Educativa. *Revista de la Asociación de Inspectores de Educación en España*, (16), 1-11.

Campillo, M., y Torres, A. (s.f.). *El Departamento de Orientación en Educación Secundaria*. España: Servicio de Atención a la Diversidad de la Consejería de Educación. Recuperado de: <https://studylib.es/doc/7370294/el-departamento-de-orientaci%C3%B3n-en-educaci%C3%B3n-secundaria>

Carranza, P. (1973). Orientación Educativa en la etapa de la secundaria. *Reforma a la Educación Media Básica*. (pp. 78-85).

Carretero, M., y León, J. (1994). *Desarrollo cognitivo y aprendizaje en la adolescencia*. (pp. 311-326). Madrid: Alianza. Recuperado de:

<https://mcesuvaq.files.wordpress.com/2013/08/8-desarrollo-cognitivo-y-aprendizaje-en-la-adolescencia.pdf>

Casas, A. M. (2018). La educación emocional en la infancia y la adolescencia. *Participación Educativa Revista del Consejo Escolar del Estado*, 5(8), 107-127.

Comellas, M. (1998). *La orientación en los procesos de enseñanza-aprendizaje*. Barcelona: Ciss-Praxis.

Conyne, R. (1983). Two critical issues in primary prevention: what it is and how to do it. *Counseling & Development*, 61(6), 323-283. Recuperado de: <http://www.scielo.edu.uy/pdf/ami/v33n1/v33n1a03.pdf>

Desarrollo Integral de la Familia (DIF). (2015). *Desarrollo integral del adolescente*. Recuperado de: <http://sitios.dif.gob.mx/cenddif/wp-content/uploads/2015/08/1.-Adolescencia-y-familia.pdf>

Díaz, F. (2006). Capítulo 2 Constructivismo y Aprendizaje Significativo. *Estrategias Docentes para un Aprendizaje Significativo*. (pp.23-34). México: McGraw-Hill.

Recuperado de: <https://buo.mx/assets/diaz-barriga%2C---estrategias-docentes-para-un-aprendizaje-significativo.pdf>

Erikson, E. (1972). *Sociedad y Adolescencia*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

Fize, M. (2004). *¿Adolescencia en crisis? Por el derecho al reconocimiento social*. (pp. 118-129). México: Siglo XXI.

Flores, S., y Machuca, M. (2013). Características bio-psicosociales del adolescente. *Odontol Pediatr*, 12(2), 119-128. Recuperado de:

<http://repebis.upch.edu.pe/articulos/op/v12n2/a3.pdf>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2021). *¿Qué es la adolescencia?*. Recuperado de: <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>

Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

Gal, R. (1948). *La orientación escolar*. (2a ed.). Buenos Aires: Kapelusz.

García, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista de Educación*, 36(1), 1-24.

García, T. (2003). El cuestionario como instrumento de investigación/evaluación. *Etapas del proceso investigador: Instrumentación*. (pp. 2-3). España: Castilla. Recuperado de: [http://www.univsantana.com/sociologia/El\\_Cuestionario.pdf](http://www.univsantana.com/sociologia/El_Cuestionario.pdf)

Gardner, H. (1983). *Estados de ánimo: La teoría de las inteligencias múltiples*. Nueva York: Libros básicos.

Goetz, J., y Lecompte, M. (1988). *Etnografía y Diseño cualitativo en investigación educativa*. (pp. 85-106). Madrid: Morata.

Grañeras, M., y Parras, A. (coord.) (2008). *Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas*. Recuperado de:

<https://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/61923/00820082000250.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Güemes, M., González, M., e Hidalgo, M. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 21(4), 233-244. Recuperado de: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-06/desarrollo-durante-la-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales/>

Hernández, J. (2015). *Programa de Orientación Educativa*. Colima.

Hernández, R. (2014). ¿De qué tipos de instrumentos de medición o recolección de datos cuantitativos disponemos en la investigación?. *Metodología de la Investigación*. (pp. 217-550). México: Mc Graw Hill. Recuperado de: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Hill, G. (1985). *Orientación Educativa y vocacional*. México: PAX.

Hurlock, E. (1987). *Psicología de la adolescencia*. México: Paidós.

Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación (INEE). (2019). *Porcentaje de población según edad escolar normativa básica y edad típica de media superior (2009 y 2020)*. Recuperado de: <https://www.inee.edu.mx/wp-content/uploads/2019/03/CS01-2010.pdf>

Ituarte, A. (1994). *Adolescencia y personalidad*. México: Trillas.

Kail, R. (2006). *Desarrollo humano. Una perspectiva del ciclo vital*. México: Cengage Learning.

López Cassá, É. (2012). Inteligencia emocional en el aula. En: R. Bisquerra (Coord.). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. (pp. 45-55). Barcelona: FAROS Sant Joan de Déu.

López, L. (2020). La educación emocional como medio para favorecer la paz en la escuela secundaria. *Revista Mexicana de Orientación Educativa*, 98-106.

Martínez, B. (2018). El mundo del adolescente: amistades y pareja. En: Estévez, E. (coord.). *Los problemas en la adolescencia: respuestas y sugerencias para padres y educadores*. (pp.71-96). Recuperado de: [https://www.researchgate.net/profile/Belen-Martinez-Ferrer/publication/260479149\\_Martinez\\_B\\_2013\\_El\\_mundo\\_social\\_del\\_adolescente\\_amistades\\_y\\_pareja\\_En\\_E\\_Estevez\\_coord\\_Los\\_pro](https://www.researchgate.net/profile/Belen-Martinez-Ferrer/publication/260479149_Martinez_B_2013_El_mundo_social_del_adolescente_amistades_y_pareja_En_E_Estevez_coord_Los_pro)

Martínez, P. (2002). *La orientación psicopedagógica: Modelos y estrategias de intervención*. Madrid: EOS.

Maya Betancourt, A. (1996). *El taller educativo: ¿qué es? fundamentos, cómo organizarlo y dirigirlo, cómo evaluarlo*. (pp. 11-20). Bogotá: Magisterio. Recuperado de: <https://books.google.com.co/books?id=Bo7tWYH4xMMC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

Meuly, R. (2001). *Caminos de la orientación: historia, conceptualización y práctica de la orientación educativa en secundaria*. (pp. 49-54). México: UPN.

Ministerio de Educación Pública. (1993). *Los talleres en las escuelas líderes*. San José: Proyecto UNESCO, Países Bajos (SIMED y PROMECE).

Mora, F. (2012). ¿Qué son las emociones?. En: R. Bisquerra (Coord.). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Barcelona: FAROS Sant Joan de Déu.

Muñoz Aguirre, N. (2011). El estudio exploratorio. Mi aproximación al mundo de la investigación cualitativa. *Revista de Investigación y Educación en Enfermería*, 29(3), 492-499.

Muñoz, B. (1989). *Memorias de la Reunión regional de orientación educativa. Enfoques teórico-metodológicos de la orientación educativa*. México: UPN.

Muuss, R. (1999). *Teorías de la adolescencia*. México: Paidós.



Navarro, P., Pérez, C., y Perpiñán, S. (2015). El proceso de socialización de los adolescentes: entre la inclusión y el riesgo. Recomendaciones para una ciudadanía sostenible. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, (25), 143-170. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1350/135043709008.pdf>

Nérici, I. (1976). *Roles y funciones del orientador*. Introducción a la Orientación Escolar. (pp. 29-50). Buenos Aires: Kapelusz.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). Salud del adolescente. *Desarrollo en la adolescencia*. Recuperado de: [https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)

Papalia, D. (2009). *Desarrollo humano*. Bogotá: Mc Graw Hill.

Papalia, D., y Martorell, G. (2015). Adolescencia. *Desarrollo Humano*. (10° Ed). (pp. 322-383). México: Mc Graw Hill. Recuperado de: [https://www.moodle.utecv.esiaz.ipn.mx/pluginfile.php/29205/mod\\_resource/content/1/libro-desarrollo-humano-papalia.pdf](https://www.moodle.utecv.esiaz.ipn.mx/pluginfile.php/29205/mod_resource/content/1/libro-desarrollo-humano-papalia.pdf)

Papalia, D., Wendkos, S., y Duskin, R. (2010). *Desarrollo humano*. México. Undécima edición: Mc Graw Hill.

Piaget, J. (1988). *Problemas de psicología genética*. México: Ariel.

Piaget, J. (1995). La adolescencia. *Seis estudios de psicología*. Colombia: Labor. Recuperado de: [http://dinterrondonia2010.pbworks.com/f/Jean\\_Piaget\\_-\\_Seis\\_estudios\\_de\\_Psicologia.pdf](http://dinterrondonia2010.pbworks.com/f/Jean_Piaget_-_Seis_estudios_de_Psicologia.pdf)

Piaget, J. (1999). *La psicología de la inteligencia*. Barcelona: Crítica.

Piaget, J. (2005). Capítulo 7 “Sexto estadio: los sentimientos ideales y la formación de la personalidad”. *Inteligencia y afectividad*. (1ª Ed). (pp. 99-102). Buenos Aires: AIQUE. Recuperado de:

<http://materiaapoioaotcc.pbworks.com/f/PIAGET+JEAN+INTELIGENCIA++Y+AFECTIVIDAD.pdf>

Poncela, A. (2014). Adolescencia, crecimiento emocional, proceso familiar y expresiones humorísticas. *EDUCAR*, 50(2), 445-466. Recuperado de: <https://www.raco.cat/index.php/Educar/article/download/287063/375311>

Real Academia Española (RAE). (2022). *Cognitivo*. En Diccionario de la lengua española. Recuperado de: <https://dle.rae.es/cognitivo>

Real Academia Española (RAE). (2022). *Principio*. En Diccionario de la lengua española. Recuperado de: <https://dle.rae.es/principio%20?m=form>

Repetto, T. (2002). *Modelos de Orientación e Intervención Psicopedagógica*. Madrid: UNED.

Rivero, J., y González, M. (2005). Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. Unidad de Medicina del Adolescente. Servicio de Pediatría. Madrid: Hospital de Móstoles. *Pediatra Integral*, 9(1), 20-24. Recuperado de: <https://cursos.aiu.edu/Desarrollo%20Humano%20II%20Adolescencia/PDF/Tema%202.pdf>

Rodríguez, E. (2004). "Capítulo 24". *Desarrollo de la personalidad*. (pp. 180-184). México: Editores de Textos.

Rodríguez, G., Gil, J., y García, E. (1996). Capítulo III. Proceso y Fases de la Investigación Cualitativa. *Metodología de la Investigación Cualitativa*. (pp. 47-63). España: Aljibe.

Rodríguez, M. (1991a). Conceptualización de la orientación educativa. En: *Orientación e intervención psicopedagógica*. (pp.11-18).

Rodríguez, M. (1991b). *Orientación educativa*. Barcelona: CEAC.

Rodríguez, M. (1998). *La Orientación Profesional I. Teoría*. Barcelona: Ariel.

Ruiz, P. (2013). *Psicología del adolescente y su entorno. Formación continuada.* (pp. 2-7). Recuperado de: <http://www.codajic.org/node/676>

Sánchez, E., y Valdés C. (2003). *Teoría y práctica de la orientación en la escuela: un enfoque psicológico.* México: Manual Moderno.

Sanchiz, M. (2008). *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica.* Recuperado de:

<http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/23882/s4.pdf?sequence=6>

Santana, L. (2008). *Orientación educativa e intervención psicopedagógica.* Madrid: Pirámide.

Secretaría de Educación Pública (SEP). (1993). *Servicios de Asistencia Educativa. Guía programática de Orientación educativa para los tres grados de educación secundaria.* (pp. 180-192). Subsecretaría de Educación Media, Modernización educativa.

Secretaría de Educación Pública (SEP). (2018). *¿Cómo se organiza y funciona una Escuela de Tiempo Completo en nivel secundaria?.* Recuperado de: [https://www.sep.gob.mx/es/sep1/programa de escuela de tiempo completo](https://www.sep.gob.mx/es/sep1/programa_de_escuela_de_tiempo_completo)

Serrano, N. (2022). *La búsqueda de la identidad en la adolescencia.* Recuperado de: <https://eresmama.com/la-busqueda-de-la-identidad-en-la-adolescencia/>

Steiner, V., y Perry, R. (2002). *La Educación Emocional.* Buenos Aires: Javier Vergara.

Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. En: *Sapiens, Revista Universitaria de Investigación*, 4(2), 1-22.

Zabala, A. (2002). *La práctica educativa. Cómo enseñar.* España: Ed. Grao.

Zaldívar, R. (2014). Capítulo 2 “Fundamentación teórica”. *El desarrollo de la conciencia emocional en la adolescencia a través de la poesía*. Universidad Complutense de Madrid: Madrid. Recuperado de: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/29989/1/EI%20desarrollo%20de%20la%20conciencia%20emocional%20en%20la%20adolescencia%20a%20trav%C3%A9s%20de%20la%20poes%C3%ADa%20Raquel%20Zald%C3%ADvar%20Sansu%C3%A1n.pdf>

# **ANEXOS**

## Anexo 1.

### CUESTIONARIO

De antemano, te damos las gracias por participar en la investigación que estamos llevando a cabo alumnas de la Universidad Pedagógica Nacional.

El objetivo de este cuestionario, permitirá identificar si posees las competencias emocionales necesarias y conocer cómo manejas tus emociones en tu vida cotidiana. Por lo tanto, al responderlo ayudarás a obtener información que contribuirá a la mejora de la educación.

Cabe resaltar que, las respuestas que nos brindes son anónimas y serán tratadas con fines de investigación y confidencialidad.

**Instrucciones:** Lee cuidadosamente las preguntas y selecciona la opción que consideres conveniente, respondiendo lo más honesto y sinceramente posible.

Recuerda que no hay respuestas buenas ni malas, solo responde acorde a tu conocimiento y experiencia.

Fecha: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: (F)      (M)

Grado: \_\_\_\_\_

Para las siguientes preguntas, elige, según tu criterio, únicamente la opción que mejor responda a cada una.

**1. ¿Con quién de tu familia te sientes más seguro para platicar y consultar cosas que te preocupan o causan algún problema?**

- a) Papá
- b) Mamá
- c) Hermanos
- d) Abuelos
- e) Otro familiar (específica) \_\_\_\_\_

**2. ¿Con qué personal académico tienes más confianza para expresar algún problema?**

- a) Profesor (a)
- b) Orientador (a)
- c) Tutor escolar (a)
- d) Prefecto (a)
- e) Ninguno

**3. De las siguientes opciones, para ti ¿qué es una emoción?**

- a) Es una acción que se presenta cuando nos enojamos por algo.
- b) Es una sensación que tenemos cuando nos dan un regalo o un beso.
- c) Es la presencia de distintos gestos en nuestro rostro y en nuestro cuerpo.
- d) Es un estado de activación que ocurre en nuestra mente producida por impresiones de los sentidos.

**4. ¿Consideras que el conocer tus emociones te ayudan a?**

- a) Tener una buena relación afectiva con mi novio, amigos, maestros, etc.
- b) Manipular y controlar a los demás.
- c) Tener un alto grado de autoestima y motivación.
- d) Encontrar un equilibrio entre los sentimientos positivos y negativos.

**5. ¿De qué manera sueles expresar tus emociones?**

- a) A través de la expresión facial (alzando las cejas, enrojecimiento de mejillas, frunciendo el ceño, palidez, abriendo la boca, etc.).
- b) A través de la expresión corporal (moviendo las manos, cabeza, hombros, pies golpeando, agachando la cabeza, sudando, temblando, etc.).
- c) A través de la expresión sonora (hablando, gritando, tartamudeando, chiflando, etc.).
- d) A través de escribir cartas, poemas y canciones.





## IDENTIFICACIÓN DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES

11. Marca con una X la casilla con la frecuencia que consideres más adecuada para la situación que se te plantea.

PREGUNTA	SIEMPRE	MUCHAS VECES	POCAS VECES	NUNCA
➤ Como estudiante de primer grado de secundaria, ¿consideras que tus emociones son importantes al momento en el que te relacionas con los demás?				
➤ ¿Eres consciente de tus emociones en el momento en que las sientes?				
➤ ¿Sueles identificar tus emociones en diferentes circunstancias en las que te encuentras?				
➤ ¿Puedes nombrar tus emociones en el momento en que las sientes?				
➤ Cuando presentas alguna emoción negativa, ¿regularmente escondes lo que sientes y te lo quedas dentro?				
➤ ¿Eres una persona que expresa fácilmente lo que siente con los demás?				
➤ ¿Sabes controlar tus acciones cuando te sientes furioso(a), triste o con estrés?				
➤ ¿Te enojas con facilidad?				
➤ ¿Puedes cumplir tus tareas (obligaciones) sin dejarte llevar por tus emociones e impulsos?				
➤ ¿Te conoces bien a ti mismo en relación con las situaciones que vives?				
➤ ¿Tu autoestima suele ser baja?				
➤ ¿Sueles responsabilizarte de tus actos y tus decisiones?				
➤ ¿Sueles tener buena comunicación con tu familia?				
➤ ¿Sueles mantener respeto con los demás?				
➤ ¿Sueles relacionarte con los demás sin problema?				
➤ Sí se te presenta un problema, ¿tienes una actitud positiva y buscas diferentes maneras para resolverlo?				
➤ ¿Sueles buscar tu bienestar personal y el de los demás?				

**12. Señala la emoción (solo una) con la que más te identifiques cuando experimentas las siguientes situaciones que se te plantean:**

SITUACIONES	EMOCIÓN						
	Me alegro	Me pongo triste	Me enoja	Me da vergüenza	Me da miedo	Me da confianza	Apatía (Me es indiferente)
Cuando repruebo.							
Si no me reconocen un logro.							
Si no me dejan ir a una fiesta.							
Cuando no conquisto a una chava(o).							
Cuando no comprendo algo.							
Cuando estoy con mis amigos.							
Cuando tengo alguna discusión con mis padres, amigos y/o pareja.							
Cuando me entero que alguien inventó cosas de mí.							
Cuando me entero que alguien me mintió.							
Cuando alguien se interesa en mis problemas.							
Cuando alguien confía en mí.							
Cuando me obsequian algo.							
Cuando alguien me abraza.							
Cuando pierdo algo de valor que significa mucho para mí.							

**13. ¿En alguna asignatura, actividad o taller te han proporcionado información para el manejo de tus emociones?**

a) Sí

¿Cuáles? \_\_\_\_\_

b) No

**14. ¿Qué te gustaría conocer sobre tus emociones?**

\_\_\_\_\_

“Gracias por tu colaboración”

## **Anexo 2.**

Como evaluación general, en cada sesión se llenará un pequeño cuadro con 5 variables, ya que el orientador tendrá que sacar el porcentaje de cada una. La asistencia será de acuerdo al número total de alumnos en el grupo, mientras que las otras se obtendrán del número de alumnos presentes en ese momento.

<b>Variable</b>	<b>Porcentaje</b>
Asistencia	
Participación	
Actividades en clase	
Trabajo individual	
Trabajo en equipo	
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

## **Anexo 3.**

### **PRESENTACIÓN DEL TALLER**

[https://www.canva.com/design/DAFiFIs1nzi/PoZRulfOteztmqQeJ2vtA/view?utm\\_content=DAFiFIs1nzi&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=homepage\\_design\\_menu](https://www.canva.com/design/DAFiFIs1nzi/PoZRulfOteztmqQeJ2vtA/view?utm_content=DAFiFIs1nzi&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=homepage_design_menu)

#### **Anexo 4.**

### **CARTA DE RESPETO Y ACEPTACIÓN**

Como alumno de la Escuela Secundaria Diurna N° 84 “José Martí”

- ✓ Creo que todos los compañeros y compañeras de grupo son igualmente dignos y merecedores de respeto.
- ✓ Puedo marcar la diferencia por la manera en que actuó con los demás.
- ✓ Puedo hacer un mundo mejor, demostrando hacia los demás las maneras pacíficas de vivir juntos.
- ✓ Sé que afecto a los demás, como resultado de las maneras en que pienso y actúo con ellos.

#### **Por lo tanto:**

1. Prometo que me esforzaré cada día, con el fin de cambiar mi forma de pensar y mis acciones, de modo que sean amistosas e inclusivas para todos los compañeros y compañeras de este grupo.
  2. Trataré a todos los que me rodean con respeto, a fin de que podamos trabajar todos juntos hacia una vida en común pacífica y de cooperación.
  3. Me comprometo a cumplir estos principios, firmando con mi nombre esta carta.
-

## Anexo 5.

Recuperados de la plataforma YouTube:

1. Vilaseca. B. (20 de mayo de 2019). ¿Qué son las emociones?. [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://youtu.be/P5-n8UHSze8>
2. Torres, E. (18 de junio de 2020). Componentes de la emoción. [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://youtu.be/aetjchUIRYc>

## Anexo 6.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 21 (1), 7-43.

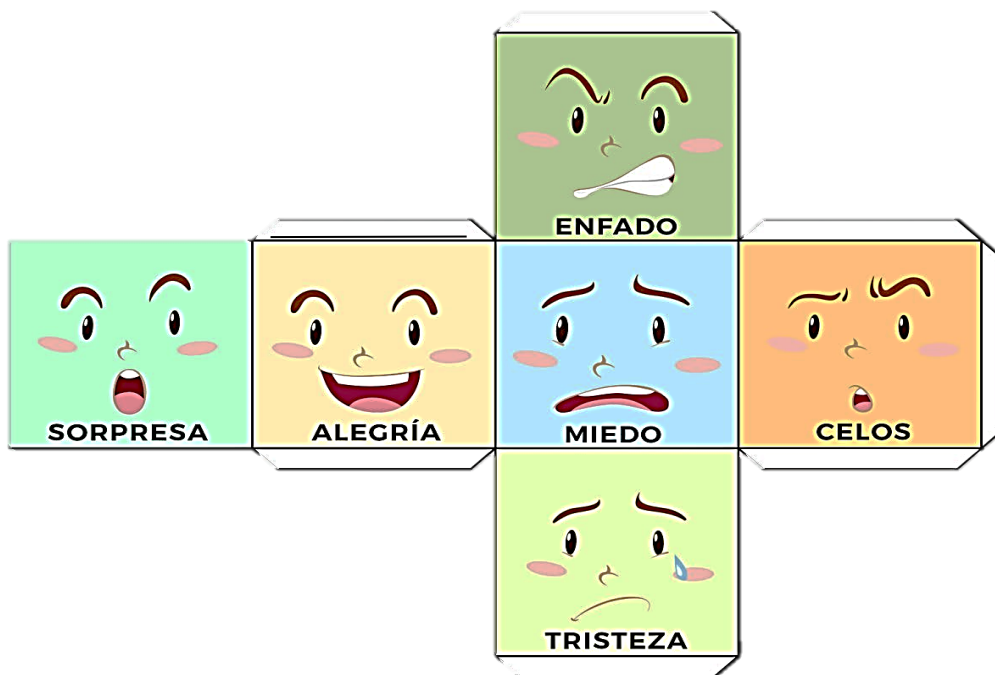
Disponible en: <http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/99071/94661>

Consultar: Emoción y cómo se produce, pp. 12-13.

Consultar: Componentes de la emoción, pp. 13-14.

## Anexo 7.

### DADO DE LAS EMOCIONES



### **Anexo 8.**

Recuperado de la plataforma YouTube:

INFOBAE. (26 de abril de 2022). ¿Cuál es la diferencia entre emociones y sentimientos?. [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://youtu.be/YxzpnNJ8vDo>

### **Anexo 9.**

Recuperado de la plataforma YouTube:

Disney Studios LA. (17 de marzo de 2015). Intensa-Mente: La travesía (Nuevo Tráiler). [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=EB1oBuxD964>

### **Anexo 10.**

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Consultar: Emociones básicas (ira, miedo, tristeza y alegría), pp. 93-105.

### **Anexo 11.**

Dependiendo de la cantidad de alumnos que tenga el grupo, se deberán imprimir las tarjetas suficientes, para que cada uno tenga 2.

[https://www.canva.com/design/DAFiATP1w10/0NF119\\_jWx8wXu6DrRKQ7A/view?utm\\_content=DAFiATP1w10&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=homepage\\_design\\_menu](https://www.canva.com/design/DAFiATP1w10/0NF119_jWx8wXu6DrRKQ7A/view?utm_content=DAFiATP1w10&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=homepage_design_menu)

## **TARJETAS DE LAS EMOCIONES**



**MIEDO**



**ALEGRÍA**



**TRISTEZA**



**ENOJO**



**SUSTO**



**AMOR**



**FRUSTRACIÓN**



**ODIO**





**PENA**



**CULPA**



**CURIOSIDAD**



**ASOMBRO**



**ANGUSTIA**



**ANSIEDAD**



**CELOS**



**ASCO**



**ENVIDIA**



**ESTRÉS**



**EMPATÍA**



**IRRITACIÓN**



**TERROR**



**DESEO**







**CONFIANZA**







**SATISFACCIÓN**

Anexo 12.

TABLA “IDENTIFICA TUS EMOCIONES”

EMOCIÓN	¿Qué actividad, situación, persona, etc. me causa esa emoción?	¿Por qué?.....
Me siento.....		
<p><b>Feliz</b></p> 		
<p><b>Triste</b></p> 		
<p><b>Enojado</b></p> 		
<p><b>Estresado</b></p> 		
<p><b>Angustiado</b></p>		

		
<p><b>Frustrado</b></p> 		
<p><b>Asustado</b></p> 		
<p><b>Enamorado</b></p> 		

**Anexo 13.**

Recuperado de la plataforma YouTube:

Cápsulas Informativas. (18 de junio de 2021). Emociones positivas y negativas.

[Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://youtu.be/-3zOqaJGDJs>

#### **Anexo 14.**

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Consultar: emociones positivas y negativas, pp. 91-93.

#### **Anexo 15.**

### **FOTOGRAFÍAS QUE REPRESENTAN EMOCIONES**

[https://www.canva.com/design/DAFiGiVYGgs/WnrV6vTVTithWKZWEsZUzq/view?utm\\_content=DAFiGiVYGgs&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=homepage\\_design\\_menu](https://www.canva.com/design/DAFiGiVYGgs/WnrV6vTVTithWKZWEsZUzq/view?utm_content=DAFiGiVYGgs&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=homepage_design_menu)

#### **Anexo 16.**

Recuperado de la plataforma YouTube:

Compartir Palabra Maestra. (7 de octubre de 2019). ¿Qué son las competencias emocionales?. [Archivo de vídeo]. Recuperado de: [https://youtu.be/JWM6HU3H\\_JI](https://youtu.be/JWM6HU3H_JI)

#### **Anexo 17.**

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 21 (1), 7-43.

Disponible en: <http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/99071/94661>

Consultar: Competencias emocionales, pp. 22-26.

#### **Anexo 18.**

Recuperado de la plataforma YouTube:

Musicothérapie & Relajation. (6 de junio de 2020). Música Curativa por Trastornos de Ansiedad, Miedos, Depresión y Eliminar Pensamientos Negativos. [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=131c-CPDXss>

## **Anexo 19.**

### **CAMBIAR EL PENSAMIENTO NEGATIVO**

#### **Pensamiento 1**

“Debo agradecer a todas las personas que me rodean”.

---

#### **Pensamiento 2**

“Los demás saben más que yo”.

---

#### **Pensamiento 3**

“La culpa de lo que me pasa la tienen los demás”.

---

#### **Pensamiento 4**

“¡Qué horror!, ¡Vaya ridículo!, me salió mal y todos se habrán burlado de mi”.

---

#### **Pensamiento 5**

“Es horrible que sucedan las cosas que no son como a mí me gustaría que fueran”.

---

## Anexo 20

### HOJA DE VIDA

- ❖ Me llamo\_\_\_\_\_.
- ❖ Lo que me gusta de mi es\_\_\_\_\_.
- ❖ Soy bueno para\_\_\_\_\_.
- ❖ Lo que puedo cambiar de mi es\_\_\_\_\_.
- ❖ Una frase positiva que me puedo decir es\_\_\_\_\_.
- ❖ Quiero ser\_\_\_\_\_.
- ❖ Sé que puedo\_\_\_\_\_.

## Anexo 21.

Recuperado de la plataforma YouTube:

Psicología en Vídeo. (27 de marzo de 2022). ¿Qué es la AUTOESTIMA?. [Archivo de vídeo]. Recuperado de:

<https://youtube.com/shorts/KTOFaqVSjQI?feature=share>

## **Anexo 22.**

Recuperados de la plataforma YouTube:

1. Profe Bedián. (13 de septiembre de 2020). LEOYE I La importancia de la comunicación. [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://youtu.be/vmD5JyLvRiY>
2. Jeroni Calafell. (20 de mayo de 2018). Comunicación Asertiva y la Escucha Activa. [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://youtu.be/0DB5f3E0hL0>

## **Anexo 23.**

Recuperado de la plataforma YouTube:

Psicología en Vídeo. (29 de marzo de 2022). ¿Qué es la EMPATÍA y para qué sirve?. [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://youtu.be/fXivVUnxiyM>



**Anexo 24.**

**ANTE UN PROBLEMA**

 **Personas afectadas:**

---

---

---

 **Motivo que lo originó:**

---

---

---

 **Consecuencias:**

---

---

---

 **Soluciones que se plantearon:**

---

---

---

 **Soluciones alternativas:**

---

---

---

## Anexo 25.

***Un grupo de jóvenes se encuentra jugando fútbol. El equipo de Diego está perdiendo y como a él no le gusta perder, se empieza a enfadar. Al final, Diego se enoja, se retira de la cancha, insulta a sus amigos y se va llorando.***

- ¿Crees que Diego tiene un problema?
- ¿Qué puede hacer Diego? ¿Por qué?
- ¿Qué puede ocurrir en cada una de las siguientes opciones?
  - ✚ En lugar de enojarse, debe relajarse y entender que es un juego y que todos pueden perder.
  - ✚ No volver a jugar.
  - ✚ No puede hacer nada.
  - ✚ Irse disimulando.
  - ✚ Hablar con un adulto o autoridad.



***Si ves a dos adolescentes peleándose...***

- ¿Crees que tienen un problema?
- ¿Qué pueden hacer? ¿Por qué?
- ¿Qué puede ocurrir en cada una de las siguientes opciones?
  - ✚ Intentar separarlos.
  - ✚ Decirle a un adulto o autoridad.
  - ✚ Hablar con ellos.
  - ✚ No puedo hacer nada.
  - ✚ Animarles.
  - ✚ Pegarles.



**Laura se pasa el resto de la clase jalándole el cabello a Marisol. A Marisol le molesta, pero no dice nada porque no quiere tener problemas.**

- ¿Crees que Marisol tiene un problema?
- ¿Qué puede hacer Marisol? ¿Por qué?
- ¿Qué puede ocurrir en cada una de las siguientes opciones?
  - ✚ Hablar con un adulto o autoridad.
  - ✚ Quedarse callada.
  - ✚ Decirle que le molesta y que no lo vuelva a hacer.
  - ✚ No puede hacer nada.
  - ✚ Jalarle también el cabello a Laura.



**Adahir está triste porque nadie en su clase le habla y todos lo excluyen en cualquier actividad.**

- ¿Crees que Adahir tiene un problema?
- ¿Qué puede hacer Adahir? ¿Por qué?
- ¿Qué puede ocurrir en cada una de las siguientes opciones?
  - ✚ Hablar con un adulto o autoridad.
  - ✚ No puede hacer nada.
  - ✚ Cambiarse de grupo.
  - ✚ Preguntar por qué no le hablan e intentar solucionarlo.



**Jorge está llorando porque sus compañeros lo han golpeado, le escondieron su mochila y le han quitado sus cosas.**

- ¿Crees que Jorge tiene un problema?
- ¿Qué puede hacer Jorge? ¿Por qué?
- ¿Qué puede ocurrir en cada una de las siguientes opciones?
  - ✚ No puede hacer nada.
  - ✚ Hablar con un adulto o autoridad.
  - ✚ Pegarles también.
  - ✚ Cambiarse de escuela.
  - ✚ Hablar con ellos y no dejar que le peguen.



**Anexo 26.****EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES**

La evaluación cuenta con 30 ítems, 6 por cada competencia emocional: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, inteligencia interpersonal y habilidades de vida y bienestar, repartidas en ese orden.

Llena el espacio de la opción (X) con la que más te identifiques de cada enunciado.

		<b>DE ACUERDO</b>	<b>EN DESACUERDO</b>
<b>Conciencia Emocional</b>	1. Conozco bien mis emociones.		
	2. Sé qué actividades me hacen sentir bien.		
	3. Noto si los otros están de mal o buen humor.		
	4. Sé poner nombre a las emociones que experimento.		
	5. Puedo identificar las cosas que me ponen mal.		
	6. Me es fácil darme cuenta cómo se sienten los demás.		
<b>Regulación Emocional</b>	7. Expreso fácilmente mis emociones.		
	8. Moderó mis reacciones cuando tengo emociones fuertes.		
	9. Me cuesta trabajo relajarme.		
	10. A menudo me siento triste sin saber el motivo.		
	11. Me altero y enojo con facilidad.		

	12. Me desanimo cuando algo me sale mal.		
<b>Autonomía Personal</b>	13. Estoy satisfecho con mi manera de enfrentar la vida.		
	14. Me considero una persona feliz.		
	15. Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre.		
	16. Me siento enojado conmigo mismo.		
	17. Cuando no sé algo, busco ayuda sin dificultad.		
	18. Me siento herido cuando los otros critican mi conducta.		
<b>Inteligencia Interpersonal</b>	19. Acostumbro a ponerme en el lugar del otro para entenderlo.		
	20. Me pone nervioso estar y hablar con desconocidos.		
	21. Puedo hacer amigos sin problema.		
	22. Me preocupo al descubrir los problemas de los demás.		
	23. Tengo la sensación de que otros no entienden lo que les digo.		
	24. No sé cómo reaccionar cuando me halagan.		
	25. Me asustan los cambios.		

<b>Habilidades de Vida y Bienestar</b>	26. Pienso en las consecuencias de mis actos y decisiones.		
	27. Intento levantar mi ánimo con actividades que me agradan.		
	28. Acepto y respeto que los demás piensen diferente a mí.		
	29. Frecuentemente tengo peleas con otras personas.		
	30. Me bloqueo cuando tengo que resolver conflictos.		

Elaboración propia a partir de Pérez- Escoda y Bisquerra (2010)

Esta evaluación, permitirá darse cuenta de la presencia o ausencia que ejercen los alumnos sobre las competencias emocionales, es decir, llevando a cabo una práctica adecuada de éstas.

Pérez-Escoda, N., Bisquerra, R., R. Filella, G., y Soldevila, A. (2010). Construcción del cuestionario de desarrollo emocional de adultos (QDE-A). *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 21 (2), 367-379.

Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338230785017.pdf>

Anexo 27.

PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS

REGISTRO DE ASISTENCIA																					
Mes:																					
Año:																					
Curso:																					
N°	Nombre del alumno	Semana 1			Semana 2			Semana 3			Semana 4			Semana 5			Semana 6		Participación		
		L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	Buena	Regular	Ausente
1.																					
2.																					
3.																					
4.																					
5.																					
6.																					
7.																					
8.																					
9.																					
10.																					
11.																					
12.																					













**Anexo 28.**

**EVALUACIÓN RESPECTO AL TALLER**

Alumno: \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Contesta este cuestionario, el cual tiene como objetivo que evalúes el taller “*Descubriendo mis emociones*” para adolescentes de primer grado de secundaria.

**¡Tu opinión es muy importante!**

1. ¿Cuál fue tu experiencia al tomar el taller?

---

---

---

2. ¿En qué medida esta experiencia ha mejorado tu estancia y proceso de formación en la secundaria?

---

---

---

3. ¿Cuáles fueron los retos y miedos que enfrentaste durante el taller y cómo los evitaste?

---

---

---

4. ¿Eres la misma persona que al inicio del taller?, Si tu respuesta es no, ¿Por qué?

---

---

---

5. ¿Cómo te sentiste durante el transcurso de las sesiones?

---

---

---

6. ¿Qué aprendiste del taller?

---

---

---

7. ¿Qué te gustó del taller?

---

---

---

8. ¿Qué no te agrado del taller?

---

---

---

9. ¿Crees que los temas desarrollados en el taller tienen importancia en tu vida?

Sí ( ) No ( )

¿Por qué?

---

---

---

10. ¿Qué te parecieron las actividades, los conocimientos adquiridos y los aprendizajes prácticos?

---

---

---

11. ¿Qué actividades te gustaron más? ¿Por qué?

---

---

---

12. ¿Qué actividades piensas que se deberían de quitar del taller? ¿Por qué?

---

---

---

13. ¿Te gustaría saber más acerca de algún tema?

---

---

---

14. ¿Te quedaste con algunas dudas?

---

---

---

15. Señala con una cruz (X), la casilla que más se acerca a la palabra con la que estás más de acuerdo:

<i>El taller me ha parecido de manera general:</i>	
Divertido	
Inútil	
Difícil	
Necesario	
Aburrido	
Útil	
Fácil	
Innecesario	

16. ¿Cómo sentiste tu participación durante el taller? Señala con una cruz (X), las casillas con las que más te identifiques:

Preocupado	
Seguro	
Satisfecho	
Cohibido	
Tranquilo	
Inseguro	
Entusiasmado	
Interesado	
Contento	
Desinteresado	
Triste	
Insatisfecho	

17. Menciona las sugerencias y recomendaciones que le darías al taller.



---

---

---

18. ¿Cómo vives actualmente las emociones?

---

---

---

19. ¿Dónde has aplicado las competencias emocionales y cómo te han beneficiado?

---

---

---

# DIPLOMA



## ESCUELA SECUNDARIA " JOSÉ MARTÍ " N° 84

OTORGA EL PRESENTE RECONOCIMIENTO A:

Por haber concluido satisfactoriamente el Taller "*Descubriendo mis emociones*", para adolescentes de primer grado de secundaria.  
Enhorabuena por su compromiso, dedicación y esfuerzo.

ORIENTADOR



DIRECTORA