



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



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

**EL VÍNCULO ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL
RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SEGUNDO GRADO
DE SECUNDARIA.**

PROPUESTA PEDAGÓGICA.

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO
DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA.**

PRESENTA:

KARLA LILIANA MÁRQUEZ LUNA.

ASESOR:

MTRO. JUAN RAMÍREZ CARBAJAL.

CIUDAD DE MÉXICO, JUNIO DE 2025.



Secretaría Académica
Área Académica 5
Teoría Pedagógica y
Formación Docente
Programa Educativo:
Licenciatura en Pedagogía

Ciudad de México, marzo 31 de 2025
TURNO MATUTINO
F(03) S(11)

DESIGNACIÓN DE JURADO DE EXAMEN PROFESIONAL

La Coordinación del Área Académica Teoría Pedagógica y Formación Docente, tiene el agrado de comunicarle que a propuesta de la Comisión de Titulación ha sido designado **SINODAL** del Jurado del Examen Profesional de: **KARLA LILIANA MÁRQUEZ LUNA**, pasante de esta Licenciatura, quien presenta la **PROPUESTA PEDAGÓGICA**: titulada: **"EL VÍNCULO ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA"**, para obtener el título de Licenciada en Pedagogía.

Reciba un ejemplar de la misma para su revisión y dictaminación. Se le recuerda que con base en el Artículo 37, numeral V del Reglamento general para la obtención del título de licenciatura de la Universidad Pedagógica Nacional deberá entregar su dictamen por escrito en un plazo de 20 días hábiles, contados a partir de la recepción del trabajo de titulación y enviarlo a la Comisión de titulación.

JURADO	NOMBRE
Presidenta (a)	MAGDALENA NORMA RASSO SÁNCHEZ
Secretaria (o)	JUAN RAMÍREZ CARBAJAL
Vocal	FRANCISCO GONZÁLEZ LÓPEZ
Suplente	ELÍAS MORA VELÁZQUEZ

Atentamente

"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

GEORGINA RAMÍREZ DORANTES

Presidenta de la Comisión de Titulación

Programa Educativo: Licenciatura en Pedagogía

2°. Actualización del oficio de designación de sinodal en jurado de examen profesional, con base en el reglamento de titulación vigente publicado en la Gaceta UPN, No. 139, abril-mayo, 2019, aprobado por el Consejo de la Licenciatura en Pedagogía y por la Comisión de titulación el 21/03/25.

Alumna.



2025
Año de
La Mujer
Indígena

Carretera al Ajusco, No. 24 Col. Héroes de Padierna, Alcaldía Tlalpan C.P. 14200, Ciudad de México.
Tel: (55) 56 30 97 00 www.upn.mx

Agradecimientos.

Le dedico este trabajo principalmente a mi madre Alicia quien me apoyó incondicionalmente y me contuvo en los momentos malos y en los buenos. Y aunque ya no te encuentres conmigo físicamente, seguramente espiritualmente sí. Siempre están presentes tus enseñanzas, tus valores, tu empeño, tu fortaleza y sobre todo tu amor incondicional. Gracias a ti soy la persona que soy ahora.

Quiero dedicarle este trabajo a mi sobrino Luis, me duele no tenerte físicamente en este momento, pero estoy segura que estás sonriendo desde algún lugar, orgulloso de mí. Tu espíritu y tu amor me han acompañado durante todo este proceso.

A mi hermana Alejandra por tu paciencia, por tu comprensión, por tu empeño, por tu fuerza, por tu amor, apoyo y lealtad. Gracias por ser ese pilar fundamental en mi vida. Te amo hermana.

A mi familia por su apoyo y amor.

A mi asesor de tesis, el Maestro Juan Ramírez Carbajal por su experiencia, confianza, comprensión y paciencia contribuyeron a la culminación de este trabajo. No tengo palabras para expresar mi gratitud por su inmenso apoyo durante este trayecto.

A la maestra Viviana López por su gran apoyo, tiempo, paciencia y por siempre escucharme. Te agradezco tanto.

A mis amistades por su apoyo, confianza, soporte, amor, buenos deseos y por estar conmigo en los momentos de estrés y alegría durante este largo camino. Por ser la familia que yo elegí.

Índice	
Introducción	5
1. Comprensión y descripción del problema educativo.	7
1.1. Planteamiento del problema	7
1.2. Delimitación del problema	14
2. Perspectiva teórica y metodología	16
2.1. La inteligencia emocional y su manifestación en el aprendizaje académico.	16
2.2. Rendimiento académico	42
2.3. Adolescencia	53
2.4. La educación emocional en la Educación básica en México.	65
2.5. Metodología	79
3. Diseño didáctico de la Propuesta Pedagógica.	81
4. Conclusiones y recomendaciones	85
Referencias	87
Anexos	

Introducción

La presente propuesta pedagógica que lleva por título, *El vínculo entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en estudiantes de segundo grado de secundaria*, tiene como principal objetivo: diseñar un taller para identificar las emociones y sentimientos de los individuos, para poner en relieve este vínculo enunciado en el título. Los sujetos a quienes se dirige, son estudiantes de secundaria, pero concentrándose en segundo grado en una edad de 13 a 14 años de edad.

Tomando en cuenta que la adolescencia es una etapa de cambios y que ámbito importante es lo emocional que juega un papel fundamental en el rendimiento académico, porque aún no se tiene el suficiente conocimiento acerca del tema emocional. Es por eso que, esta propuesta va a plantear y justificar por qué es de importancia el tema emocional y su impacto en el rendimiento de los estudiantes de educación secundaria.

Pero, cómo fue que se dio el interés por este problema. Los sujetos de estudio que fueron adolescentes de 12 a 15 años de edad. La forma en la que se logró hacer una observación y la aplicación de instrumentos de investigación, se dio justo en la intersección entre la finalización de mi carrera y la prestación del servicio social. Se aplicaron cuestionarios para alumnos, docentes y padres de familia, dando como resultado el diagnóstico, luego de la sistematización de dichos instrumentos y observación.

En el trabajo que ahora presento, se puede encontrar la fundamentación teórica distribuida en cuatro capítulos: inteligencia emocional, rendimiento académico, adolescencia y la educación emocional en la educación básica, son conceptos de uso intensivo en la explicación final. Cada uno de estos capítulos cuenta con la información suficiente y fundamentada con autores y libros que igualmente han hablado y han dado origen a este tema.

Desde el diagnóstico, producto de la sistematización de la información, se hizo necesario el diseño de una propuesta (la propuesta pedagógica propiamente dicha), expresada en la estrategia de taller; cuyo centro de análisis es *La inteligencia*

emocional. En la propuesta se podrán conocer los objetivos, forma de trabajo, contenido, planeación, todo aquello relacionado a la inteligencia emocional que por supuesto resalta su vínculo con los resultados académicos de los estudiantes de secundaria.

Finalmente, presento las conclusiones y recomendaciones, como también todas aquellas referencias de las cuales nos basamos y los anexos donde podremos encontrar los cuestionarios, la secuencia didáctica del taller, etcétera.

Agradezco profundamente todas las facilidades que recibí de la escuela secundaria y el cuerpo docente que fueron muy importantes para llevar a cabo mi proyecto, pero sobre todo que me permitieron interactuar con los adolescentes.

1. Comprensión y descripción del problema educativo.

1.1. Planteamiento del problema.

Para plantear adecuadamente el problema, como parte de las actividades del Seminario de Tesis I y II, hicimos preguntas y reflexionamos sobre su alcance. A esas preguntas, las llamamos preocupaciones investigativas¹ y, en nuestro caso fueron las siguientes: ¿Se trabaja dentro de la educación básica la inteligencia emocional?, ¿cómo es que la trabajan?, ¿qué tanta importancia da a la inteligencia emocional dentro de la institución educativa?, ¿los profesores tienen conocimientos acerca de inteligencia emocional y de cómo abordarla?

Son estas y muchas preguntas más las que se podrían hacer, sin embargo; con estos planteamientos se pretendió conocer y dar una posible respuesta al estado en el que se encuentra el problema tanto teóricamente como prácticamente, y con ello, elaborar nuestra propuesta; propuesta para que los docentes puedan trabajar la inteligencia emocional con los alumnos.

La relevancia de este tema radica en trabajar la inteligencia emocional con adolescentes ya que, al estar en una etapa donde sus emociones están en constante cambio ellos no cuentan con los suficientes mecanismos de gestión emocional.

Todo lo que se revisó en cada uno de los momentos de la investigación que dieron respuesta a nuestra investigación y ver *cómo se vincula la inteligencia emocional con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria*; motivo por el cual, se eligió adolescentes, pero principalmente segundo grado; es porque están en una etapa de transición física, emocional, intelectual, etcétera. Factores que inciden principalmente en su rendimiento académico.

El segundo grado de secundaria es un momento en el cual los alumnos pueden estar más centrados en las diferentes modas, en hacer nuevas amistades, experimentar sexualmente o con algún tipo de sustancia nociva para su salud. Están en una

¹ Como afirma López Viviana (2023). *El protocolo de investigación social, guía para universitarios*. México: Ed. Lagares, p.29. "La problematización se inicia con la identificación de varios problemas, pero después de un largo proceso subjetivo de depuración, el investigador elegirá uno de ellos. Se trata de un proceso en el que el sujeto, después de esa decisión subjetiva, pone en claro aquello que residía únicamente como una idea en su pensamiento"

búsqueda de identidad, identificar lo que sienten, cómo canalizan cada una de sus emociones, la toma de decisiones que mejor les convenga y que nos acarree consecuencias como adicciones, rebeldía, conductas inapropiadas; que perjudiquen su desarrollo escolar y personal; y también la causa de estar pasando por una etapa en la que sufren cambios que no pueden controlar. Cambios que irán repercutiendo en todos los ámbitos de su vida, sin embargo, el que por el momento nos interesa más, es el ámbito educativo².

Desafortunadamente tanto alumnos como docentes no cuentan con el conocimiento suficiente acerca de sus emociones y sentimientos. Dentro del currículum aún no se le da un cierto espacio al tema emocional, si no muchas veces recae como un tema más. Por otra parte, los docentes que dentro de su formación no cuentan con el conocimiento suficiente acerca del tema, y si lo llegan a trabajar sea de una forma muy simple o solo por cumplir con ciertas indicaciones.

Por lo anterior se tomó la decisión de llevar a cabo una serie de observaciones y aplicación de cuestionarios, a docentes, prefectos, alumnos y padres de familia; en una escuela secundaria, en segundo grado, que van de edades de los 13 a los 14 años.

La realización de estos cuestionarios con el principal objetivo de identificar qué tanto conocimiento se tiene sobre inteligencia emocional. Se hizo uso de la escala de Likert como técnica de medición, con esta técnica los alumnos, docentes y padres de familia puedan contestar de manera anónima y como mejor se consideren.

Estas situaciones fueron elaboradas tomando en cuenta las observaciones realizadas en un periodo de 6 meses las observaciones fueron durante clase, en receso y en alguna actividad relacionada a las emociones. En los cuestionarios de los 3 objetos de estudio, se contempló a profesores, prefectos y padres de familia. Como las principales redes de apoyo de los alumnos En el cuestionario se les hizo un énfasis

² Se realizó en 2015, por parte de los integrantes del Cuerpo Académico "Pedagogías Alternativas y Formación para el Siglo XXI", un análisis cuantitativo en la CDMX sobre cómo son precisamente los jóvenes de segundo de secundaria, los que acusan mayores índices de rezago y que se evidencian en la repitencia y el abandono escolar. Es aquí en donde se ve más claramente el impacto del cambio emocional que están pasando en esa etapa de vida. El abandono escolar en ese año fue de 5.18% para segundo año y el sistema de educación secundaria observó una eficiencia interna de 89%.

en la identificación de cada una de sus emociones, como también la forma en que reaccionan o solucionan ciertos conflictos que se les vayan presentando.

En el primer cuestionario dirigido a los alumnos se les planteó situaciones donde tenían que preguntarse a sí mismos: si conocen sus emociones, si las saben identificar en su día a día, como de la misma manera que reacción tiende a tener en diferentes situaciones ya sea negativas o positivas, si la relación o los conflictos que lleguen a tener en casa tienen un efecto negativo en su desempeño académico y finalmente si tiene la suficiente confianza de platicar a sus papás, docentes o prefectura si les llega a ocurrir algún problema dentro o fuera de la escuela. Dentro de las emociones identificadas con estos cuestionarios podemos encontrar: enojo, frustración y tristeza, que son las que podríamos catalogar como emociones negativas.

En el segundo cuestionario dirigido a los docentes y prefectos se les planteó como es que se ven y se conocen a sí mismos, primero como persona y posteriormente como docente o prefecto. Asimismo, se les expuso si les toman importancia suficiente a sus emociones, esto haciendo énfasis de cómo ellos manejan sus emociones, si las saben identificar, si las logran controlar o canalizar de cierta manera, si llegan a tener un problema en casa o alguna otra situación como ésta les llega afectar en sus labores, etcétera.

Dentro del cuestionario también se les plantean ciertas situaciones que puede llegar a presentar el alumno dentro del aula: como el no entender cierto tema, indisciplina dentro del salón de clases, reacciones agresivas, etcétera. Todas estas situaciones planteadas tienen el objetivo de conocer cómo es que ellos reaccionan y actúan ante estas situaciones, teniendo en cuenta y tomando al alumno como una persona que al igual que él, también tiene problemas en casa que afectan en su desempeño académico y no como un robot que solo debe estar dedicado a hacer tareas o trabajos.

Además, si cuentan con los conocimientos suficientes acerca de inteligencia emocional y manejo de las emociones en el aula escolar, como de la misma manera que tanta contención les puede ofrecer a los alumnos en ciertas situaciones como: un ataque de ansiedad o pánico, o si el alumno si cuenta con la suficiente confianza de

poder contar cierta situación que les haya ocurrido ya sea en la escuela o en casa. Finalmente, se tomó en cuenta su sentir en cada una de las situaciones personales que pueden llegar a afectar en su labor docente, y de la misma manera cómo es que lo llegan a manejar.

En el tercer cuestionario a los padres de familia de la misma manera que los anteriores se colocaron preguntas de conocimiento e identificación de sus emociones, como también, cómo es que reaccionan ante una situación de indisciplina de sus hijos en la escuela, si saben identificar las emociones que presentan sus hijos, si llegan aplicar el castigo como solución y si ellos creen que sus hijos les tiene la suficiente confianza como para contarles ciertas situaciones.

En cada uno de los cuestionarios se intentó aplicar la cantidad de por lo menos 15 cuestionarios, dependiendo la flexibilidad que brinda la escuela, pero en el caso de los alumnos se tuvo la oportunidad de aplicar a dos grupos dando un total de 39 alumnos de segundo grado, siendo estos grupos los que han presentado mayor número de reportes por indisciplina, y casos de ataques de ansiedad y autolesiones.

Los resultados arrojados, donde el 57% de los encuestados fueron hombres y el 41% mujeres y un solo 2% transexual, el 51% con la edad de 13 años, el 41% con 14 años y el 8% con 15 años de edad. Sólo el 25% identifican sus emociones y que es lo que les causa alegría o enojo; llama la atención que los alumnos no tienen la suficiente confianza de llegar a contarles alguna situación que les ocurra a padres, pero tienen más confianza de contarle a sus profesores y prefectos.

Esto es un tema fundamental pues ellos no tienen la confianza de acercarse a pedir ayuda a sus padres, siendo la principal red de apoyo con la que cuentan, por consecuencia, hace que ellos buscan un consejo o una solución en otro lugar, como lo es con los amigos, redes sociales, etcétera. Conformando un espacio de peligro, ya que, existen cientos de páginas o sitios donde la información que presenta es falsa y puede llegar incitar a los alumnos a la realización de diversos “retos” donde se vea expuesta su integridad física como emocional, aumentando que están en una etapa de cambios emocionales y que es algo nuevo para ellos, no logran reconocer y canalizar tan fácilmente sus emociones.

En el cuestionario de los profesores donde un 80% son hombres y un 20% mujeres, entre las edades de los 35 a los 64 años de edad, de diferentes asignaturas como lo son: tecnología, artes visuales, geografía, física, diseño gráfico, matemáticas e informática. Teniendo docentes desde 5 años hasta 40 años de experiencia. Dándonos una amplia visión de los conceptos con los que cuenta, técnicas, formas de dar clase, actitudes, formación, estudios, etcétera.

El principal tema planteado en el cuestionario es ver cómo los docentes y prefectos se ven a sí mismos, y de la misma manera se preguntan si de verdad se conocen y les toman importancia suficiente a sus emociones esto haciendo énfasis de cómo ellos las manejan, si las saben identificar, si las logran controlar o canalizar de cierta manera, si llegan a tener un problema en casa o alguna otra situación como esta les llega afectar en sus labores, etcétera.

Dan como resultado que la mayor parte de los docentes cuentan con muy poco o nulo conocimiento de inteligencia, dando como consecuencia que no poseen las suficientes herramientas y técnicas para dar cierta contención a los alumnos.

Acorde a las observaciones realizadas a lo largo de 6 meses, revisión de calificaciones y acceso a algunos expedientes con caso de adolescentes con ataque de ansiedad, pánico, enojo, poca regulación de emociones, etcétera. Los cuestionarios aplicados, nos demuestra que no existe la suficiente contención emocional de parte del personal educativo, pero principalmente de los docentes. Ya que los alumnos al llegar a presentar ciertas situaciones del ámbito emocional como ataques de ansiedad, pánico o agresividad; no se cuenta con el suficiente conocimiento y contención necesaria para poder dar atención a este tipo de casos.

El protocolo que se implementa en esta institución es que el departamento de que es Unidad de Educación Especial y Educación Inclusiva (UDEEI), donde se encarga de darles seguimiento y garantizar la integridad psicológica y emocional de los alumnos. UDEEI es la encargada de dar el seguimiento primero conversando con los padres de familia y verificando si el alumno cuenta con algún antecedente de depresión o ansiedad, y si no es el caso dependiendo de la gravedad de la situación se les canaliza a ciertas instituciones que se encargan de brindarles ayuda psicológica y

emocional, en este caso sería a la institución Centro Integral de Esparcimiento Lúdico y Orientación (CIELO). Esta es una institución que brinda ayuda psicológica gratuita.

Por otra parte, dentro de esta institución educativa los prefectos juegan un papel muy importante, ya que son ellos los que están la mayor parte del tiempo con los alumnos y podríamos decir que están a cargo de su integridad dentro del plantel, pero de la misma forma que los docentes no cuentan con el suficiente conocimiento acerca de las emociones.

A su vez, en el cuestionario del padre de familia con un 80% mujeres y un 20% hombres, entre una edad de 34 a los 50 años de edad, con un 70% con una escolaridad de bachillerato y solo un 10% con licenciatura, ocupaciones el 30% en el hogar, 20% comerciantes, 20% empleados, 20% secretarias y solo el 10% son choferes.

Nos arrojan como resultados que 60% de los padres saben identificar y expresar sus emociones, el 30% llega aplicar el castigo como una solución a la indisciplina de sus hijos, solo el 40% de los padres de familia asegura que sus hijos les tienen confianza de contarles lo que les acontece.

En los resultados de este cuestionario podemos ver que no existe una relación del todo sana entre padres e hijos, porque nos muestra que ellos reaccionan de una manera agresiva cuando llega a presentar indisciplina en la escuela como en casa. Dando esto como resultado que en casa no existe el conocimiento y por ende no existe la suficiente contención que deberían de tener cada uno de los alumnos.

Dentro de la observación realizada logramos darnos cuenta que no se tiene el suficiente apoyo de los padres a la escuela, porque al realizar una canalización a alguna institución de asistencia psicológica, muchas veces los padres no le dan el seguimiento correspondiente, como de la misma manera en alguna situación de indisciplina no llega a presentarse en la escuela; dando por alto si esto tenga algún perjuicio ya sea negativo principalmente en su desempeño académico.

Por último, con cada uno de los resultados arrojados llegamos a la conclusión de que el tema de las emociones no se le da la suficiente preparación, además no existe una

contención sólida para los alumnos, por parte de los profesores y prefectos como igualmente de padres de familia.

Esto nos habla de que no existe un suficiente conocimiento de lo que es inteligencia emocional, porque no solo es impartir con los alumnos, si no también empezar a tomar en cuenta a profesores como padres de familia que juegan una parte fundamental en el desarrollo de los adolescentes.

El factor emocional tiene un peso muy importante en nuestras vidas, adicional a esto no se tiene la suficiente contención, un asesoramiento en casa o en la escuela o simplemente el conocimiento de sus emociones hace que los adolescentes opten por realizar alguna conducta perjudicial, como, por ejemplo, no asistir a clases, indisciplina, no entregar tareas, no trabajar en clase, conductas agresivas, etcétera. Todo esto como un escape a sus problemas.

Finalmente, este factor, más la etapa de la adolescencia, al no tratarse de una manera adecuada pueden generar repercusiones en el desarrollo integral del adolescente, y, por ende, afectado su rendimiento académico, dando como resultado un aumento en el rezago educativo.

1.2. Delimitación del problema

El campo de investigación se inscribe en encontrar el vínculo entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico, para ello se desarrolló un programa de trabajo que permitirá acercarnos y poder trabajar con ellos para así poder conocer cómo se está dando ese vínculo. Esto se dio revisando sus calificaciones, observación en la conducta dentro del aula, si en efecto los temas de sus materias los están entendiendo de una manera adecuada, si tiene dificultades en ciertas materias, etcétera.

En el primer momento de la investigación, se identificó el tema a trabajar por medio de observaciones realizadas dando como resultado niños de 12 a 15 años de edad, a partir de ese momento comenzó la búsqueda aquellos autores los cuales nos iban a dar las bases teóricas acerca de nuestro tema, revisando diferentes perspectivas y conceptos, algunos de los principales autores consultados fueron Daniel Goleman, Salovey y Mayer y algunos otros que nos dieron las bases para poder fundamentar teóricamente nuestra propuesta.

Como segundo momento se comenzó con la revisión de los factores del rendimiento académico e identificar cómo se determina el si el rendimiento académico es alto o bajo. Asimismo, se inició con la observación de la impartición de clases, revisión de calificaciones de ciertos grupos donde su rendimiento académico era considerado bajo por la escuela, donde había mayor número de reprobación, como de igual manera se comenzó a revisar de los protocolos que se llevaban a cabo cuando se consideraba un rendimiento bajo. Y también se consideró si hay factores fuera del aula, pero a la vez forman parte de la escuela que puedan tener cierta influencia en el rendimiento académico, por ejemplo, los docentes, la familia, amigos, etcétera.

En el tercer momento de la investigación, ya con las observaciones y las bases teóricas se inició a elaborar un cuestionario con el cual se podría evaluar qué tanto conocimiento tienen acerca de la inteligencia emocional como también como ellos evaluaban el conocimiento de sus emociones y el manejo de las mismas. Este cuestionario fue aplicado a los adolescentes que eligieron segundo grado de secundaria, docentes y padres de familia los cuales tienen un papel importante en esta etapa de cambio en la que se encuentran.

En el cuarto momento de esta investigación y conforme a los resultados obtenidos y a todas aquellas bases teóricas que se han revisados se tomó la decisión de elaborar un taller el cuál es principalmente dirigido a los alumnos, donde tendrá como objetivo que los alumnos conozcan e identifiquen sus emociones, como de la misma manera aprendan técnicas para poder manejarlas. Dando así propuesta a los docentes para el trabajo de las emociones dentro del aula.

2. Perspectiva teórica y metodología.

2.1. La inteligencia emocional y su manifestación en el aprendizaje académico.

Inteligencia emocional.

Hablar de Inteligencia Emocional (IE) es hablar de un contenido en que las instituciones educativas son poco comentadas y mucho menos trabajadas, pero los últimos años ha recobrado más importancia en nuestras vidas. Como menciona el autor Casas (2003):

Aun cuando el término Inteligencia Emocional ha comenzado a utilizarse común-mente en forma reciente, la investigación en esta área no es un fenómeno nuevo. En los últimos cincuenta años, se han llevado a cabo miles de estudios relacionados con el desarrollo de las capacidades del CE (cociente emocional) en los niños. Lamentablemente, solo unos pocos lograron encontrar una aplicación concreta debida en general a un cisma entre el mundo académico de paradigmas estadísticos cuantitativos cuidadosamente planificados y el mundo del docente y el profesional de la salud mental directamente enfrentada a los problemas cotidianos. Pero ya no nos podemos permitir el lujo de criar y educar hijos basándose meramente en la intuición o en la “aplicación correcta de una política.” (p.1)

Además, Fernández y Extremera (2002) mencionan: “La inteligencia emocional, como habilidad, que no se puede entender tampoco como un rasgo de personalidad o parte del «carácter» de una persona.” (p. 3)

La mayoría identifica la inteligencia emocional como aquella capacidad o habilidad de conocer y regular cada una de las emociones o sentimientos que sentimos. Los autores tienden a tener diferentes definiciones, pueden llegar a concordar o tener diferencias de lo que ellos denominan inteligencia emocional. Comenzando por Salovey y Mayer (1990, citado por Ahumada, 2011) que definen la inteligencia emocional, “como la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propios.” (p.13)

Por otra parte, el autor Goleman (1996) la define como:

[...]la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, que persevera en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestro propio estado de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales, y por último [...] la capacidad de empatizar y confiar en los demás. (p.36)

En cambio, Garden (1983, citado por Gamande, s/d) coloca la inteligencia emocional dentro de las inteligencia intrapersonal e interpersonal dentro de su teoría de las inteligencias múltiples, y las define como:

Inteligencia interpersonal: Es la capacidad para entender a los demás. Se aplica en la relación con otras personas, para comprender motivos, deseos y comportamientos. [...] Las personas que tienen una alta inteligencia interpersonal suelen intervenir en las relaciones personales.

Inteligencia intrapersonal: Hace referencia a la capacidad de formarse un modelo ajustado a uno mismo. Es la capacidad de acceder a tus sentimientos y emociones y utilizarlos para guiar el comportamiento y la conducta propia. Es una capacidad cognitiva que permite ver el estado de ánimo de uno mismo. (p.16).

Como ya habíamos mencionado cada autor tiene su propia definición, pero la mayoría llega a una conclusión muy parecida, como es reconocer nuestras emociones como las de los demás.

Modelos de la inteligencia emocional

Dentro de la inteligencia emocional existen diferentes modelos que a lo largo de los años han ido cambiando o actualizando, el concepto de inteligencia emocional. Algunos de estos modelos tienen como objetivo el proponer los diferentes componentes o habilidades que son parte de la inteligencia emocional y dan un aporte importante a este concepto. Comenzando con este primer modelo de Mayer y Salovey han sido de los primeros autores en hablar de inteligencia emocional.

A) *Modelo Salovey y Mayer (1990)*

Es uno de los modelos más importante sobre el desarrollo de la inteligencia emocional, en el Modelo Salovey y Mayer, “se centra en forma exclusiva en el procesamiento emocional de la información y en el estudio de las capacidades relacionadas con dicho procesamiento.” (Fernández y Extremera, 2002, p. 2)

Salovey y Mayer (1990) presentan 4 habilidades principales dentro de la inteligencia emocional:

- *Comprensión emocional.*

Es saber identificar y ponerle nombre a cada una de nuestras emociones y sentimientos que llegemos a sentir, pero de la misma manera identificar los demás a lo que también conocemos como empatía.

Habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos. Además, implica una actividad tanto anticipatoria como retrospectiva para conocer las causas generadoras del estado anímico y las futuras consecuencias de nuestras acciones. (Fernández y Extremera, 2005; p.70)

- *Facilitación o asimilación emocional.*

Es aquella capacidad de tener presente nuestras emociones y sentimientos de una manera adecuada en el momento de razonar, tomar decisiones o al presentarse ciertos conflictos. “Esta habilidad se centra en cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y cómo nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones. También ayudan a priorizar nuestros procesos cognitivos básicos, focalizando nuestra atención en lo que es realmente importante.” (Fernández y Extremera, 2005, p. 69)

- Percepción emocional.

Es la habilidad de poder identificar y conocer nuestras emociones y de la misma manera poder percibir las emociones de los demás. Fernández y Extremera (2005):

Implica prestar atención y descodificar con precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz. Esta habilidad se refiere al grado en el que los individuos pueden identificar convenientemente sus propias emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que éstas conllevan. (p.69)

- Regulación emocional.

Esta habilidad habla de aquella capacidad de poder tanto reconocer, como identificar cada una de nuestras emociones y sentimientos, como de la misma manera poder permitir sentirlos ya sean positivos o negativos, saberlos regularlos de una manera positiva.

Como menciona Fernández y Extremera (2005):

La regulación emocional es la habilidad más compleja de la IE. Esta dimensión incluiría la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad. Además, incluye la habilidad para regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas. (p. 71)

Este modelo con cada una de las características que presenta ha enriquecido el concepto de inteligencia emocional, aunque con los años dicho concepto se ha ido actualizando.

B) Modelo de Boccardo, Sasia y Fontenla. (1999)

Por otra parte, en este modelo se establecen las diferentes áreas que podemos encontrar en la inteligencia emocional, que son algo parecidas al anterior modelo. De la misma manera el autor nos habla de que debemos de tener un conocimiento de sí mismos, saber reconocerlas, cómo se regulan y de la misma manera tener empatía con las emociones de los demás.

Las áreas que establecen dentro de la inteligencia emocional son:

Autoconocimiento emocional.

- Control emocional.
- Automotivación.
- Reconocimiento de las emociones ajenas.
- Habilidad para las relaciones interpersonales.

C) Modelo de Gan. (1998)

Por otra parte, Gan nos presenta una lista extensa acerca de aquellas habilidades de la inteligencia emocional en diferentes ámbitos como lo es el hogar, la escuela, el trabajo, los amigos, etcétera. Cada una de estas habilidades podrá ser de gran ayuda en el desarrollo de la persona.

Este modelo postula 101 habilidades utilizadas en los diferentes ámbitos.

Algunas de ellas y las que considero relevantes son:

- Conocerse a sí mismo.
- Automotivación.
- Ser creativo.
- Desarrollar la autoestima.
- Búsqueda de soluciones.

- Aprender a aprender entre otras.

D) Modelo de Matineaud y Engellhartn. (1996)

En este modelo se centra en la evaluación de la inteligencia emocional y con los resultados se obtuvo los siguientes componentes:

- La gestión del humor.
- Conocimiento de sí mismo.
- Motivación de uno mismo.
- Control del impulso.
- Apertura a los demás.

E) Modelo de Elías, Tobías y Friedlander. (1999)

En cambio, estos autores denominan cuales son los componentes más importantes dentro de la inteligencia emocional:

- Ser consciente de los propios sentimientos y de los demás.
- Mostrar empatía y comprender los puntos de vista de los demás.
- Hacer frente a los impulsos emocionales.
- Plantearse objetivos positivos y planes para alcanzarlos.
- Utilizar habilidades sociales.

F) Modelo de Torrabadella. (1997)

En cambio, en este modelo nos presenta algunas de las formas en las que se puede ir trabajando y a la vez mejorando la inteligencia emocional:

- El juego.
- Capacidad de jugar.
- Confrontar.
- Escuchar y resolver diferencias.
- Habilidad de trato.
- El estilo comunicativo.

G) Modelo de Rovira. (1998)

De la misma manera que modelos anteriores el autor Rovira nos aporta cuáles son las habilidades de la inteligencia emocional:

- Actitud positiva.
- Reconocer los propios sentimientos y emociones.
- Capacidad para expresar sentimientos y emociones.
- Capacidad para controlar sentimientos y emociones.
- Empatía.
- Ser capaz de tomar decisiones adecuadas.
- Motivación, ilusión, interés.
- Autoestima.
- Saber dar y recibir.

- Tener valores alternativos.
- Ser capaz de superar las dificultades y frustraciones.
- Ser capaz de integrar polaridades.

H) Modelo de Vallés y Vallés. (1998)

Este autor también habla sobre las habilidades de la inteligencia emocional, que en este caso presenta 43 habilidades.

Algunas de ellas son:

- Conocerse a sí mismo.
- Auto motivarse.
- Tolerar la frustración.
- Ser un buen conocedor del comportamiento de los demás.
- Aprender de los errores.

Por otra parte, hay modelos más recientes como lo es el modelo de Daniel Goleman y el modelo de Bar-On, que ha enriquecido y dado un nuevo giro a la concepción que se tiene de la Inteligencia Emocional.

I) Modelo de Daniel Goleman (1998-1999) o Modelo de Rasgo o Competencias Emocionales en el lugar de trabajo de Goleman.

En este modelo Goleman hace mención que existen 5 elementos fundamentales dentro de la inteligencia emocional que son de gran ayuda para conocerla e ir trabajando en ella:

- Conocer las emociones.
- La gestión de las emociones.
- La automotivación.
- El reconocimiento de emociones en otros.
- El manejo de relaciones sociales.

Posteriormente, propone una actuación en las organizaciones basadas en el modelo de la inteligencia emocional, que a su vez estas serán base para poder desarrollar otras habilidades que sean benéficas.

Que presentan 4 principales dimensiones:

- Conciencia de sí mismo.
- Sensibilidad social.
- Auto-gestión.
- Gestión de las relaciones con el desarrollo de los demás.

J) Modelo mixto de inteligencia emocional de Bar-on. (2003)

Este autor por su parte habla que dentro de la inteligencia emocional tiene un componente social que debe de ser básico.

[...]una intersección entre competencias emocionales y sociales, las cuales son habilidades y facilitadores que determinan que tan efectivamente nos comprendemos y expresamos a nosotros mismos, comprendemos a los demás y nos relacionamos con ellos, así como lidiamos con las demandas diarias. (Bar-On, 2005, citado por Valdivia, 2006, p.30)

Bar-on plantea un modelo cinco factores básicos:

- Habilidades intrapersonales.
- Habilidades interpersonales.
- Adaptabilidad.
- Gestión del estrés.
- Humor general.

Cada uno de estos modelos han sido relevantes ya que, cada uno de ellos ha aportado diversos conceptos a lo hoy conocemos como inteligencia emocional. Estos modelos se asemejan mucho en que una de las habilidades más importantes dentro de la IE es conocerse a sí mismo, como de la misma manera saber conocer las emociones y sentimientos de los demás. Asimismo, confirma que la inteligencia emocional es más allá que sólo conocer y regular las emociones, sino que, se debe desarrollar en diferentes ámbitos para tener una mejora en nuestro desarrollo.

Componentes de la inteligencia emocional.

Daniel Goleman es uno de los autores más recientes e importantes dentro de la corriente teórica sobre la inteligencia emocional, sus aportes han sido de gran relevancia para poder comprender y conocer de manera práctica y sencilla la inteligencia emocional.

Por otro lado, Dueñas (2002) destaca ciertos elementos determinantes del desarrollo de la inteligencia emocional:

[...] la conciencia emocional, el autocontrol, la motivación, la empatía y la habilidad social. Las tres primeras dimensiones dependen fuertemente de la propia persona, correspondiéndose con el propio yo: ser consciente de uno mismo, saber controlar en cierto modo los propios estados de ánimo y motivarse a sí mismo. En contraposición, las otras dos dimensiones (empatía y habilidad social) hacen referencia a la relación con las otras personas, configurando ambas la competencia social. (p. 83)

En este sentido, a pesar de las distintas perspectivas que cada uno de los autores han desarrollado para definir lo que hay que entender por IE, así como los componentes de ésta, es necesario clasificarlos respetando las ideas de cada uno de estos autores. Como se presentarán de la siguiente manera:

- *Autoconciencia.*

Es hacer conciencia de cada una de nuestras emociones y sentimientos. “ser consciente de uno mismo, conocer la propia existencia y, sobre todo, el propio sentimiento de vida, lo que a su vez es fundamental para el autocontrol.” (Dueñas, 2002, p. 87)

- *Control emocional.*

Saber cómo y de qué manera regular o manejar todas aquellas emociones y sentimientos que lleguemos a sentir en ciertos momentos.

[...] capacidad para saber manejar ampliamente los propios sentimientos, los estados de ánimo, evitando caer en el nerviosismo y sabiendo permanecer

tranquilo para poder afrontar los sentimientos de miedo y las situaciones de riesgo y para recuperarse rápidamente de los sentimientos negativos. (Dueñas, 2002, p. 87)

- *Empatía.*

Significa tratar de identificar las emociones de los demás, “capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, significa comprender las emociones de los demás, entender lo que otras personas llegan a sentir, sentir con las otras personas.” (Dueñas, 2002, p. 87)

- *Habilidad social.*

Es la capacidad de relacionarse con los demás de una manera pacífica y de la misma manera saber reconocer en ellos lo que están sintiendo. “Entenderse con los demás, orientarse hacia los otros, no ser un mero observador de los demás sino hacer algo en común con ellos, sentir alegría de estar entre la gente, colaborar, ayudar, pertenecer a un grupo.” (Dueñas, 2002, p. 87)

Por otra parte, existen autores los cuales también proponen otros componentes o habilidades dentro de la inteligencia emocional como lo es Martin y Boeck (2002, citado por Dueñas, 2002.) Identifican cinco capacidades esenciales:

Reconocer las propias emociones, es decir, poder hacer una apreciación y dar nombre a las propias emociones. Sólo la persona que sabe por qué siente y cómo se siente puede manejar sus emociones, moderarlas y ordenarlas de manera consciente.

Saber manejar las propias emociones: aunque las emociones (miedo, tristeza, ira,) no se pueden desconectar o evitar, la persona tiene capacidad para conducir, controlar y manejar las reacciones emocionales, sustituyendo el comportamiento congénito primario por formas de comportamiento aprendidas y sociales, como el flirteo o la ironía.

Utilizar el potencial existente: el CI elevado por sí solo no es suficiente para obtener unos buenos resultados escolares o sociales, también son necesarias

otras buenas cualidades, como perseverancia, motivación. Ser capaz de sobreponerse a las frustraciones o fracasos, tener confianza en uno mismo.

Saber ponerse en el lugar de los demás: la comunicación emocional no necesita verbalizaciones, es una predisposición a escuchar, comprender pensamientos y sentimientos del otro.

Crear relaciones sociales o facilidad de establecer relaciones interpersonales. La relación satisfactoria con los demás depende de nuestra capacidad de crear y cultivar las relaciones, de resolver los conflictos personales, de captar los estados de ánimo del otro. (p. 82)

Por otra parte, los autores Cooper y Sawaf (1997, citado por Dueñas, 2002), la inteligencia emocional debe de estar integrada por cuatro componentes básicos, en los cuales está la alfabetización emocional, agilidad emocional, profundidad emocional y alquimia emocional cada una de ellas da una gran aportación para la inteligencia emocional, estos cuatro elementos son:

La alfabetización emocional. Consiste en ser consciente de nuestras emociones, canalizar y transferir la energía emocional con un empuje que nos aporte lo que podría denominarse «pasión» creadora y solucionadora. En este aspecto, una de las ideas clave es la del «feed-back» emocional, que se podría expresar como la forma de gestionar nuestras emociones.

La agilidad emocional. Se manifiesta en una doble vertiente: a) ofrecer a los demás un grado de confianza que facilite las relaciones con los otros y la comunicación empática al tener conciencia de los sentimientos y emociones; y, b) obtener una capacidad de flexibilidad y renovación para solucionar problemas y hacer frente, de manera adecuada, a las necesidades.

La profundidad emocional. Este elemento está relacionado con la ética y la moral personal. Todos tenemos motivaciones y reflexionamos sobre nuestras aspiraciones, es nuestro potencial e intención individual. Para alcanzarlo es necesario poner esfuerzo, responsabilidad y conciencia. Aquí es donde interviene la moral y la ética personal en las formas que tenemos habitualmente de actuar: debemos hacer lo adecuado y lo correcto. Esto nos aportará una

«integridad aplicada» a nuestras interrelaciones con nuestro entorno y con los demás. Debemos ser capaces de discernir lo correcto de lo incorrecto por nosotros mismos al actuar («ascendiente sin autoridad»).

La alquimia emocional: Se manifiesta en una gran variedad de situaciones (ser capaces de aceptar el reto, trabajar con lucidez y atención, aplicar nuestra intuición a la creatividad y a lo imaginativo). Es lo que se conoce como «flujo intuitivo», que hace que, a veces, seamos capaces de experimentar con más plenitud un punto determinado del tiempo y conectar con nuestros sentimientos de forma más eficaz, agudizando nuestra intuición, nuestros instintos; nuestro empeño se pone al servicio de la innovación y nuestras emociones y pensamientos no quedan atrapados en el tiempo, sino que tienen una proyección («corrimiento reflexivo del tiempo»). (Cooper y Sawaf, 1997, citado por Dueñas, 2002, p.84)

- *Motivación.*

Es la capacidad de entender a uno mismo y de la misma manera ser perseverante, “significa ser aplicado, ser constante, perseverante, tener resistencia ante las frustraciones.” (Dueñas, 2002, p. 87)

Finalmente, la inteligencia emocional es un tema que cada vez se están conociendo más cualidades de ella, que nos ayudará a entender mejor la manera de cómo es que las emociones en algunos casos pueden llegar a repercutir de una manera negativa en nuestro desarrollo y en cada uno de los diferentes ámbitos de nuestras vidas.

Dentro de la inteligencia emocional hay dos elementos muy importantes que son las *emociones y los sentimientos*, como menciona Larios (2013) La emoción es el conjunto de sensaciones experimentadas. En el momento en que una persona le pone nombre a eso que siente, cuando le da un significado, hablamos de un sentimiento. (p.25) Estos dos elementos los experimentamos todos los días de nuestras vidas ya sea de una manera positiva o negativa.

Emociones.

Las emociones las podemos definir como aquellas reacciones que aparecen en diversas situaciones en nuestro día a día.

Las emociones son una serie de reacciones que experimentamos los humanos y algunas especies semejantes a nosotros. Se presentan ante diversas situaciones o personas y orientan nuestro comportamiento. Sentir una emoción hace que reaccionemos de una forma determinada, incluso nos impulsan para alcanzar cierta meta. (Pérez y Ayala, 2019)

Mientras que el autor Daniel Goleman (2018) las define como “un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar.” (p. 331)

Existen diversas emociones las cuales se clasifican como primarias, secundarias, el autor Robert Plutchik en 1980 (citado por Díaz y Flores, 2001) elaboró un modelo taxonómico para poder clasificar las emociones:

En un círculo coloca las ocho primarias, de tal manera que las menos similares se encuentren en mutua oposición, con lo cual obtiene los siguientes cuatro ejes: alegría-tristeza, disgusto-aceptación, ira-miedo, sorpresa-anticipación. Según Plutchik, la mezcla de dos emociones primarias origina sensaciones secundarias, como aceptación + miedo = sumisión; ira + disgusto = desprecio; alegría + aceptación = amor. A pesar de sus problemas y limitaciones, los esfuerzos de este tipo son particularmente destacados porque constituyen prolegómenos de lo que podría llegar a ser modelo de la arquitectura del sistema afectivo. (p. 21)

En este modelo lo que se pretende, es la forma en la que las emociones primarias se contrastan con aquellas que creemos opuestas pueden surgir nuevas, en este caso primero tenemos que saber cuáles son aquellas que llamamos emociones primarias o básicas.

Daniel Goleman (2018), nos menciona que las emociones básicas son:

- Ira
- Tristeza
- Temor
- Alegría
- Amor
- Sorpresa
- Disgusto
- Vergüenza

Cada una de estas emociones son elementales en el día a día de cada persona y de lo que tenga que enfrentar, como menciona la autora Arango (2006):

[...] las emociones son guías esenciales a la hora de enfrentar las dificultades o las diversas situaciones de la vida cotidiana; permiten a cada individuo tomar la mejor decisión en momentos peligrosos, dolorosos, difíciles y también determinan la manera de vincularse con otros. (p.1)

Igualmente, el autor Buitrago (2021) menciona dos tipos de emociones básicas, y compuestas “que son una suerte de ‘composición’ de las emociones básicas que involucran creencias, juicios y, en general, actitudes proposicionales, por lo que una emoción compuesta sería algo así como la disyunción entre una emoción básica y actitudes proposicionales.” (p.4)

Por otra parte, los autores Estevan, Roqueta y Górriz (2009) nos dicen que “las emociones secundarias o compuestas son construcciones sociales preparadas para unificar los valores del yo, los sentimientos propios de la emoción con la regulación interpersonal, y los valores propios de la sociedad en que vivimos.” (p. 192)

Así que las emociones secundarias se componen de todo lo que nos rodea, como lo es la sociedad y cada uno de los valores o normas con los cuales fuimos educados, al combinarse se generan emociones compuestas, como lo son por ejemplo la culpa, orgullo, satisfacción, remordimiento, desprecio, etcétera.

Las emociones son esenciales en nuestra vida, por lo cual es importante saberlas identificar y darles un nombre para así poder saber cómo resolver las situaciones que se van presentando, como afirma Macías y Larios (2013):

Nombrar las emociones es requisito indispensable para tener poder sobre ellas. Si no las nombramos, somos víctimas de ellas y vivimos algo así como una tormenta emocional, pero una vez que sabemos lo que sentimos, estamos listos para buscarle un significado. Cuando las personas experimentan emociones responden de formas distintas, pero generalmente expresan de inmediato esa emoción. (p.25)

Las emociones estarán presentes toda la vida. La diferencia estará en cómo las sentimos, las nombramos y las canalizamos.

Sentimientos.

Los sentimientos muchas veces los podemos llegar a confundir con las emociones, aunque van de la mano son totalmente diferentes; por ejemplo, las emociones son de corta duración y ocurren de un momento a otro, mientras que los sentimientos tienden a tener una mayor duración. Es como menciona el autor Narváez (2015) que define los sentimientos como:

Una sensación de baja intensidad que generalmente tiene variaciones muy pequeñas en lo que se percibe, sin embargo, es de larga duración. Ocurren menos cambios fisiológicos que en las emociones, y las respuestas pueden ser controladas por el sujeto. Se dice que los sentimientos son resultados de las emociones que quedan guardadas en nuestra memoria emocional, pero como dicho anteriormente, con menos intensidad. Es como el estado de ánimo en el que una persona se puede sentir en un día. (p.1)

Mientras que el autor Valdez (1999) nos define los sentimientos como:

Los sentimientos son reacciones normales de nuestro cuerpo y aparecen sin pedirnos permiso. Se presentan muchas veces cuando no los esperamos, y luego desaparecen. Los sentimientos son algo momentáneo y que va cambiando. [...] Aunque todos tenemos sentimientos, cada persona tiene un

modo distinto de sentir. Según sea nuestro modo de pensar, según nos hayan enseñado desde chiquitos, según las diversas experiencias de la vida, cada uno tenemos un modo muy particular de sentir. Así los sentimientos son como mis huellas digitales: únicas e irrepetibles en los demás. (p. 89)

Por otra parte, la autora Larios (2013) afirma que:

El sentimiento es una emoción a la que le pongo un nombre o un significado. Entonces en el momento en que lo nombro, el sentimiento me va hablando de mí y voy descubriendo mi propio camino. Potencialmente todos tenemos sentimientos, pero educacionalmente la persona los reprime porque no los reconoce; unos sentimientos se expresan otros no. Cuando una persona reprime sus sentimientos, también intentará reprimir los de otros, especialmente si aprendió de esa manera. (p.36)

Los sentimientos son diferentes en cada persona, igualmente la manera de reaccionar y sentirlos, como menciona Macías y Larios (2013): “Los sentimientos los experimenta cada persona, unos son los que reconozco y otros los que no. Hay unos que expreso y otros que no.” (p.36)

Los sentimientos los podemos catalogar en dos tipos los sentimientos en negativos y positivos. Los sentimientos positivos son todos aquellos que en la persona tienen acciones que nos perjudiquen en su desarrollo y tener un bien en sí mismo, mientras que los sentimientos negativos pueden llegar a tener ciertas consecuencias perjudiciales.

El autor Narváez (2015) nos presenta algunos ejemplos de cada uno de ellos:

[...] Sentimientos positivos: Fe, Felicidad, Valentía, entusiasmo, optimismo, satisfacción, agrado, tranquilidad, serenidad, sosiego, gratitud, respeto, lealtad, fidelidad, solidaridad, altruismo, esperanza, comprensión, ilusión, empatía, caridad, goce, solidaridad, amistad, respeto, admiración, autonomía, fuerza, disfrute, éxtasis, gratificación, altruismo.

[...] sentimientos negativos: Ansiedad, depresión, cólera, odio, dolor, rabia, rencor, remordimiento, culpabilidad, envidia, avaricia, egoísmo, venganza,

superioridad, soberbia, enojo, mal genio, atropello, fastidio, molestia, furia, resentimiento, hostilidad, animadversión, impaciencia, indignación, irritabilidad, violencia, desconfianza, nerviosismo. (2015, p. 3)

Las emociones y sentimientos son dos elementos muy importantes en nuestro día a día, porque están presentes en todo momento, por lo general al presentar alguna emoción o sentimiento de tipo negativo, esta nos puede afectar desfavorablemente nuestra rutina y por consecuencia no realizar nuestras actividades de una manera satisfactoria.

Como afirma las autoras Macías y Larios (2013):

Los sentimientos son una fuente informativa muy importante acerca de lo que está sucediendo en nuestro alrededor, los sentimientos son como fusibles que nos van indicando que algo está mal y que necesitamos hacer algo. [...] Al ignorar los sentimientos se van creando capas donde perdemos el sentimiento original, y entonces nos es muy difícil entender el que se presenta, ya que este no es el verdadero. (p. 27)

Los sentimientos como las emociones nos permiten reaccionar a diferentes situaciones que nos pueden ocurrir. Son reacciones completamente normales, y nos van a decir que es lo que pasando dentro de nosotros

Es importante reconocerlas, asimismo, contar ciertas técnicas o herramientas para poderlas regularlas y canalizarlas de una manera sana, y así no exista un limitante al realizar nuestras actividades

Reprimir emociones y sentimientos.

El reprimir las emociones y sentimientos lo podríamos definir cómo evitar o esconder lo que sentimos, porque creemos que es algo tonto, algo sin significado, etcétera. Como menciona el autor Valdez (1999) algunas causas o razones por las que reprimimos nuestros sentimientos son las siguientes:

1. Porque desde muy pequeños se nos enseñó a reprimirlos y esconderlos. Nuestros instintos más profundos fueron educados en los primeros cinco años

de nuestra vida por nuestros padres y por otras personas que influyeron en nosotros.

[...] 2. Por falsa creencia de que hay sentimientos malos y buenos. Porque si uno cree equivocadamente que algunos sentimientos son malos entonces intentará esconderlos. Equivocadamente algunos papás dicen a sus hijos: “No debes sentirte enojado”, o “no tienes derecho o razón de sentirte así”, etc. Y así los hijos aprenden a reprimir algunos sentimientos o muchas emociones.

[...] 3. Porque se da un conflicto o choque entre dos cosas que considero buenas, y escojo una y entierro la otra. Por ejemplo, si yo pienso que es bueno expresar los sentimientos, pero, por otro lado, también considero bueno ser hombre fuerte, trataré de esconder mi llanto para que no vean que soy débil. (p. 98 y 99)

El reprimir nuestras emociones y sentimientos tienen varias causas, pero la principal causa viene de un factor familiar, fundamentalmente por la educación de nuestros padres, una educación en la que el llorar era visto como una persona débil, no poder nombrar y hablar cada una de las emociones. Como también nuestros valores y creencias tienen un peso en nuestro sentir. Anteriormente, en la escuela no se les daba la suficiente importancia a las emociones, sin embargo, actualmente se comienza a tratar estos temas en casa y en la escuela.

El reprimir las emociones y sentimientos puede tener repercusiones a corto o largo plazo en nuestro desarrollo, Cómo menciona Valdez (1999):

El único peligro real es ignorar, negar o reprimir la manifestación de nuestros sentimientos. Callar o reprimir los sentimientos nos lleva a una distorsión generalizada de la personalidad y a una gran variedad de síntomas dolorosos. [...] Todos [...] muchas veces no sabemos qué hacer con todo lo que sentimos dentro de nosotros mismos y no sabemos cómo controlarnos [...] A muchos jóvenes les cuesta trabajo expresar sus sentimientos de cariño y amor a sus padres y hermanos. [...] Hace falta aprender a conocer y controlar lo que sentimos y lo que nos sucede dentro de nosotros. En la escuela no lo enseñan. Tampoco en nuestra familia. Y por no conocer y por no aprender a manejar las

emociones y los sentimientos tenemos muchos problemas con las personas con las que convivimos. (p. 63, 84 y 85)

Puede traer consecuencias simples como: reaccionar de una manera agresiva, no poder socializar de una manera saludable con los demás, poca tolerancia a la frustración, etc. Algunas más complejas serían; depresión, ansiedad, adquirir alguna adicción o en casos más graves la autolesión o el suicidio. Afortunadamente, actualmente ya se le está dando más importancia a nuestras emociones y sentimientos, es un tema del que se habla más en casa como en la escuela.

La forma en la que reaccionamos a las emociones va a depender de nuestros valores, creencias, cultura, ideales, entorno, etcétera. Como mencionan las autoras Macías y Larios (2013):

El significado que le damos a una emoción proviene de nuestro entorno.

Cultural. La cultura imprime en nosotros un sello claro de lo permitido y no permitido.

[...] Social. La ubicación de la sociedad va a determinar una serie de significados.

[...] Económico. El nivel socioeconómico también es determinante en el significado que le atribuimos a las emociones.

[...] Historia personal. Cada familia maneja una serie de creencias y valores diferentes de los demás. (p.29)

Cada emoción denotará una reacción muy específica, y diferente en cada persona, por ejemplo, cuando vas a una cafetería y por alguna razón no está disponible tu bebida favorita, cada persona va a reaccionar de una manera diferente, algunas dirán por un momento me sentí triste o decepcionado, pero la forma en reaccionar es diferente, y podría decir “no hay problema, hoy puedo probar algo diferente y puede que me guste”; mientras que algunas personas reaccionan de una forma “negativa”, puede que se llegue a enojar, y hasta llegar a insultar al personal de la cafetería y por consecuencia, al enojarte puede sentir que se “arruinó el día”, cuando no es así, al contrario pueden existir diferentes alternativas, pero aquí lo que nos hizo reaccionar

de esa manera fue una emoción, y cuando llega a tener una mayor duración hablamos de un sentimiento.

Estas formas de reaccionar hablan de varios factores que repercuten en la reacción de nuestras emociones, uno de los principales es la familia, puede que siempre observé que mis padres reaccionan de una manera agresiva cuando algo no “salía bien”, por lógica para mi es algo normal reaccionar así, sin embargo, si veo que mis padres buscan soluciones o formas de resolver la situación sin reaccionar de una manera agresiva, mi forma de arreglar las cosas será la misma que mis padres.

Este factor es muy importante, porque nuestra primera “escuela” es la casa, muchas de las formas de actuar, reaccionar, etcétera, las aprendemos en casa. Como menciona Valdez (1999):

Hace falta aprender a conocer y controlar lo que sentimos y lo que nos sucede dentro de nosotros. En la escuela *no* lo enseñan. Tampoco en nuestra familia. Y por no conocer y por no aprender a manejar las emociones y los sentimientos tenemos muchos problemas con las personas con las que convivimos. (p.86)

Todo lo aprendido lo replicamos en otros entornos como lo es la escuela, al relacionarnos, etcétera. Lo cual nos traerá consecuencias en nuestro desenvolvimiento.

Existen diferentes capacidades que podemos desarrollar para tener un buen manejo de nuestras emociones y sentimientos y así no reprimirlos. Estas capacidades son:

- Control emocional
- Autoestima
- Resiliencia
- Empatía

Control emocional.

Lo podríamos definir como esa capacidad con la que contamos para regular de una manera saludable nuestras emociones y sentimientos. Las autoras Macías y Larios (2013) lo definen como: “El control emocional es un rasgo deseable. Consiste en guiar

las emociones en el momento y de la manera en que la persona lo elige, para no traicionar sus valores.”(p.26)

El control emocional es muy importante porque nos ayudará a gestionar nuestras emociones de una manera saludable, lo que hará que ya no exista una represión de las emociones.

Autoestima.

Es aquella valoración que tenemos de nosotros mismos, esta valoración siempre debería de ser de una manera positiva, Branden (s/a, citado por Macías y Larios, 2013) define la autoestima como:

La autoestima plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. La autoestima es la confianza en nuestra capacidad de pensar en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida. (p. 102)

Tener una buena autoestima nos traerá más confianza, relaciones más saludables, pero principalmente poder reaccionar de una manera positiva a ciertas emociones o sentimientos “negativos”, porque tendremos la capacidad de conocer nuestras emociones y poder nombrarlas.

Resiliencia.

Es la capacidad que tenemos de para poder adaptarnos y saber cómo salir de las situaciones difíciles que se van presentando, “La resiliencia es la capacidad que posee un individuo frente a las adversidades y que le permite mantenerse en pie, luchas y salir adelante; con dosis de perseverancia, tenacidad, actitud positiva y acciones que permiten avanzar en contra de la corriente y superarlas.” (Macías y Larios, 2013, p.80)

La resiliencia es una capacidad muy importante e indispensable en cada persona, porque nos traerá beneficios como: el manejo del estrés, actitud positiva, mejor comunicación, etcétera. Una buena resiliencia nos ayudará a adaptarnos a las dificultades que se vayan presentando.

Empatía.

La empatía es la capacidad de poder entender el sentir de los demás, poder estar en el lugar del otro. Como define Carl Rogers (s/d, citado por Macías y Larios, 2013):

Un sentir el mundo íntimo de los significados personales; un sentir los componentes cognitivos, perceptuales y afectivos del campo experiencial de la persona, tal como existen en ella; una sensibilidad momento a momento en el aquí y el ahora, en el inmediato presente. Empatía es un sentir el mundo íntimo de los significados personales del otro como si fuera propio. (p.107)

La empatía es muy importante porque permitirá reconocer las emociones y sentimientos de los demás, esto a causa de saber reconocer nuestras emociones, y así poder saber el sentir del otro y poder brindar una contención.

El buen desarrollo de estas capacidades nos ayudará a lo largo de toda nuestra vida, pero principalmente en el tema emocional, nos permitirá conocernos, saber identificar nuestras emociones y sentimientos, como la forma de reaccionar y canalizarlos de una manera beneficiosa; así podremos evitar consecuencias de reprimirlas, como la ansiedad y la depresión.

Aprendizaje.

El aprendizaje es un proceso fundamental en nuestras vidas, ya que desde que nacemos estamos continuamente aprendiendo, todo el tiempo estamos en constante aprendizaje, como, por ejemplo, el aprender una habilidad, un concepto o de manera empírico por alguna experiencia. Como menciona Brunner (1963 citado por Guilar, 2009) el aprendizaje “es un proceso activo, de asociación, construcción y representación.” (p. 23)

Asimismo, dentro del Modelo Educativo para la Educación Básica 2017 nos dice que el aprendizaje es: “Conjunto de procesos intelectuales, sociales y culturales para la sistematización, construcción y apropiación de la experiencia. Cada persona vive distintas experiencias y mediante procesos mentales la información que recolecta se sistematiza, analiza y evalúa, manteniendo memoria de ciertos elementos.” (p. 199)

Dentro del aprendizaje existen diferentes estilos de aprendizaje que son las diferentes formas en las que las personas aprenden de una mejor manera, pero antes tenemos que saber con certeza cuales son los estilos de aprendizaje.

Como menciona el autor Keefe (1988, citado por Cazau 2011) los estilos de aprendizaje son los rasgos cognitivos, afectivos y fisiológicos que sirven como indicadores relativamente estables, de cómo los alumnos perciben interacciones y responden a sus ambientes de aprendizaje. (p. 1)

Mientras que el autor Cazau (2011):

Define los estilos de aprendizaje a los hechos de que cada persona utiliza su propio método o estrategias a la hora de aprender. Aunque las estrategias varían según lo que se quiera aprender, cada uno tiende a desarrollar ciertas preferencias o tendencias globales, tendencias que definen un estilo de aprendizaje. [...] Los rasgos cognitivos tiene que ver con la forma en que los estudiantes estructuran los contenidos, forman y utilizan conceptos, interpretan la información, resuelven problemas, seleccionan medios de representación (visual, auditivo, kinestésico). [...] los rasgos afectivos se vinculan con las motivaciones y expectativas que influyen en el aprendizaje (p.1).

En este sentido y comprendiendo lo anterior, retomamos principales planteamientos del Modelo Educativo para la Educación Básica 2017, el cual determina qué estilos de aprendizaje están en “la conjugación de distintas capacidades cognitivas sociales y emocionales en cada persona, implica que los modos más eficientes para aprender puedan variar de estudiante en estudiante. La diversidad de estilos de aprendizaje requiere ciertas condiciones de disponibilidad de material, espacio, saturación de estudiantes por grupo y formación docente.” (p. 207)

Estilos de aprendizaje.

Existen diferentes modelos de estilos de aprendizaje, cada uno de ellos da diferentes estilos con diversas características. Pero hablaremos de los 2 más relevantes, como es el Modelo experiencial de David Kolb y Roger Fry y el Modelo a partir de la Programación Neurolingüística de Richard Bandler y John Grinder. O también conocido como modelo VAK.

Modelo experiencial.

David Kolb y Roger Fry en 1995 (citado por Díaz, 2012) nos habla 4 estilos de aprendizaje en su modelo experiencial, en el cual realizó una investigación, donde concluyó que el estilo de aprendizaje es a partir de 4 etapas que son: experiencia concreta, conceptualización abstracta, observación reflexiva y experimentación activa. A partir de las características de cada estudiante se dan los 4 estilos de aprendizaje.

Los cuatro estilos de aprendizaje que proponen Kolb y Fry (1995, citado por Díaz, 2012) son:

DIVERGENTE se caracteriza por su capacidad imaginativa y por la producción de ideas; en general, los estudiantes divergentes son kinestésicos (aprenden con el movimiento), son experimentales, creativos, flexibles, informales, tienden a romper las normas tradicionales de aprender.

ASIMILADOR Se caracteriza por su capacidad para crear modelos teóricos; los estudiantes que prefieren este estilo, son, por lo regular, reflexivos, analíticos, organizados, metódicos, sistemáticos, lógicos, racionales, secuenciales, rigurosos en sus procesos de razonamiento; tienden a concentrarse en el objeto de estudio.

CONVERGENTE se caracteriza por la aplicación práctica de ideas; en general, los estudiantes convergentes entran fácilmente al tema en estudio, se involucran en experiencias relacionadas con él, tienen habilidad para captar ideas y para encontrar soluciones, son prácticos, eficientes en la aplicación y transferencia de la teoría.

ACOMODADOR se caracteriza por la capacidad para adaptarse a circunstancias inmediatas específicas. Los estudiantes acomodadores son, en general, observadores, atentos a los detalles, imaginativos, intuitivos a la hora de anticipar soluciones, son emocionales, con gran capacidad para relacionar y enlazar unos contenidos con otros. (p.8).

Con estos estilos de aprendizaje ya se puede tener más en claro las estrategias que se pueden utilizar para cada alumno con su diferente estilo de aprendizaje.

Modelo de la Programación Neurolingüística o modelo VAK.

Este modelo permite conocer cuál es el principal canal de recepción de información de cada persona, agrupa 3 percepciones que son la visual, auditiva y kinestésico. Cada una de estas percepciones tiene diferentes características:

Visual: los sujetos que perciben desde este canal piensan en imágenes y tienen la capacidad de captar mucha información con velocidad, también son capaces abstraer (*SIC*) y planificar mejor que los siguientes estilos. Aprenden con la lectura y presentaciones con imágenes.

Auditivo: los sujetos que utilizan el canal auditivo en forma secuencial y ordenada aprenden mejor cuando reciben explicaciones orales y cuando pueden hablar y explicar determinada información a otra persona. Estos alumnos no pueden olvidar una palabra porque no saben cómo sigue la oración; además, no permite relacionar conceptos abstractos con la misma facilidad que el visual. Es canal es fundamental (*SIC*) en estudios de música e idiomas.

Kinestésico: son sujetos que aprenden a través de sensaciones y ejecutando el movimiento del cuerpo. Es el sistema más lento en comparación a los anteriores, pero su ventaja es que es más profundo, una vez que el cuerpo aprende determinada información le es muy difícil olvidarla; así, estos estudiantes necesitan más tiempo que los demás, lo que no significa un déficit de comprensión, sino solo que su forma de aprender es diferente. (Reyes, Céspedes y Molina, 2017, p. 238)

Este modelo es uno de los más utilizados dentro de las instituciones educativas, al conocer el estilo de aprendizaje de cada uno de sus estudiantes, podrán saber cómo adecuar de mejor manera cada una de sus planeaciones y así saber cómo ir dirigiendo el proceso de enseñanza aprendizaje.

Por otra parte, un elemento indispensable dentro del aprendizaje, en este caso el escolar, es el ambiente en el que se da. Que dependiendo de éste puede que sea favorable o perjudicial en el momento en que se da el aprendizaje, ya sea por el espacio físico, el mobiliario, el tiempo o simplemente el docente o el estudiante.

Dentro del Modelo Educativo 2017 conceptualizan al ambiente de aprendizaje “como el conjunto de factores físicos, pedagógicos, personales y culturales, como la infraestructura y los principios pedagógicos, que favorecen o dificultan la interacción social y de aprendizaje.” (p.199)

Para finalizar, el ambiente en el que se desarrolla el aprendizaje es de gran importancia, ya que como mencionamos es un elemento fundamental para que se genere un aprendizaje significativo en los alumnos; aunque también existen otros elementos que van a influir en él.

2.2. Rendimiento académico.

Se tienen diferentes definiciones acerca de lo que conocemos como rendimiento académico, lo vemos es aquel nivel que cada alumno tiene para aprender y para retener conocimientos, pero principalmente se tiene la concepción de que calificaciones altas y la buena conducta es igual a un buen rendimiento académico, pero realmente existen aún más indicadores de lo que significa un buen o bajo rendimiento académico.

Cada autor tiene su propia definición, como define el autor Jiménez (2000, citado por Edel, s/d) "el rendimiento escolar es un nivel de conocimientos demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico." (p.7)

Mientras que los autores Bernal y Rodríguez (2017) lo denominan:

El rendimiento académico es la suma de diferentes y complejos factores que actúan en la persona que aprende. Ha sido definido con un valor atribuido al logro del estudiante en las tareas académicas. Se mide mediante las calificaciones obtenidas, con una valoración cuantitativa o cualitativa, cuyos resultados muestran las materias ganadas o perdidas, la deserción y el grado de éxito académico. (p.33 y 34)

Hablar de rendimiento académico va más allá de los signos numéricos, lo compone diversos elementos y también es hablar de que existen una gran cantidad de factores que tienen cierta repercusión.

Como menciona Martí (2003, citado por Lamas, 2015):

En el rendimiento académico intervienen factores como el nivel intelectual, la personalidad, la motivación, las aptitudes, los intereses, los hábitos de estudio, la autoestima o la relación profesor-alumno; cuando se produce un desfase entre el rendimiento académico y el rendimiento que se espera del alumno, se habla de rendimiento discrepante; un rendimiento académico insatisfactorio es aquel que se sitúa por debajo del rendimiento esperado. En ocasiones puede estar relacionado con los métodos didácticos. (p. 316)

Cada uno de los diferentes sucesos que se viven dentro y fuera de la escuela son parte del desempeño y desenvolvimiento del alumno en el aula, puede que afecten de una manera mínima o se llegue a considerar una causa principal de un bajo rendimiento académico, teniendo en cuenta que cada alumno las causas de su rendimiento ya sea bajo o bueno van a depender de su contexto, lo que se vive día a día el alumno.

Indicadores del rendimiento académico.

La manera en la que se puede visualizar un buen rendimiento es por medio de las calificaciones, asimismo, existen otros indicadores como la conducta.

Calificaciones.

Por calificaciones entendemos que es aquel valor numérico que se le da a cada alumno dependiendo de su desempeño en el aula. Ruiz (2009) nos da una definición de calificación:

El término calificación está referido exclusivamente a la valoración de la conducta de los alumnos (calificación escolar). Calificar, por lo tanto, es una actividad más restringida que evalúa. La calificación será la expresión cualitativa o cuantitativa del juicio del valor que emitimos sobre la actividad y logros del alumno. Este juicio de valor se suele querer expresar al grado de suficiencia o insuficiencia, conocimientos, destrezas y habilidades del alumno, como resultado de algún tipo de prueba, actividad, examen o proceso. (p.2).

El hablar de calificaciones se cree que sólo es un número, un requisito para poder pasar de año o de ciclo, pero de la misma manera es el juicio que se tiene del alumno por parte del profesor. Existen diferentes razones y procesos que el profesor toma en cuenta para poder asignar cierta calificación.

Con lo anterior mencionado la autora Ruiz (2009) nos presenta tres desafíos que llegan a tener los profesores para poder llevar a cabo este tipo de evaluación:

1. Buscar de acuerdo a las opciones valóricas de cada proyecto educativo y al conocimiento acumulado sobre el tema, las mejores formas de evaluar los aprendizajes.
2. Aplicar calificaciones que expresen lo más certeramente posible a los resultados de la evaluación
3. Reconocer en las calificaciones una función informativa. Cuando más informativas resulten éstas, tanto más cumplirán su auténtica función en todo el proceso de evaluación y más y mejores consecuencias educativas que se podrán extraer de ellas (p.8)

Sabemos que las calificaciones se establecen del 1 al 10 siendo el 1 la calificación más baja y siendo 10 la calificación más alta y como sinónimo de excelencia. En nuestro sistema de ecuación se tiene como 5 la calificación más baja y siendo igual a reprobado, y a partir de 6 a 10 es aprobatorio; pero se tiene la concepción que entre mejor calificación tenga el alumno habla mejor de él.

La calificación que obtiene el alumno va a depender de su desempeño y de la evaluación establecida de su docente, puede ser que sea por medio de examen, apuntes, ensayos, proyectos, asistencia, conducta, tareas, trabajo en clase, exposiciones, etcétera.

Como menciona Edel (2003)

Una de las variables más empleadas o consideradas por los docentes e investigadores para aproximarse al rendimiento académico es: las calificaciones escolares; razón de ello que existan estudios que pretendan calcular algunos índices de fiabilidad y validez de este criterio considerado como `predictivo´ del rendimiento académico. (p. 4)

Como ejemplifican los autores García, Aguilera, Pérez y Muñoz (2011) en Evaluación de los Aprendizajes en el Aula algunos elementos que los docentes consideran para asignar una calificación:

- Ejercicios del libro de texto.
- Atención y/o participación en clase.
- Trabajo en equipo.
- Apuntes de la libreta completos y limpios.

- Puntualidad y asistencia.
- Conducta.
- Limpieza en los trabajos. (p.54).

Considerando lo establecido por el profesor es la calificación dada, pero dentro de esto los profesores deben de tomar en cuenta los siguientes puntos:

Claridad: Cualquiera sea el sistema que se utilice ha de quedar perfectamente claro que significan los símbolos, términos y conceptos utilizados.

Sencillez: Debe ser comprensible para los diferentes usuarios de la información: los propios alumnos, padres, la administración, otros profesores, orientadores, etcétera.

Homogeneidad: Tratar de que los criterios de calificación usados por los diversos profesores sean lo suficientemente homogéneos en los símbolos utilizados y en los estándares de valoración.

Facilidad: El sistema de calificación debe ser medianamente económico a nivel del esfuerzo y del tiempo que exige para su cumplimiento por parte de todos los profesores.

Convergencia de indicios: Junto a la exigencia de objetividad, es necesario considerar todos los datos que se posea del alumno, aceptando que la calificación, tiene como expresión de valor, una cierta carga de subjetividad.

Esto permite valorar datos relevantes, desde la perspectiva del proceso de enseñanza-aprendizaje, que exceden a la cuantificación, pero que inciden en la calificación (Ruiz, 2009, p. 9).

Pero, así como las calificaciones son indicadores de alto o bajo rendimiento académico existen otros indicadores que pueden llegar a demostrar esto.

Desempeño dentro del aula.

Hablar de desempeño es todas aquellas habilidades, destrezas o aptitudes que el alumno va adquiriendo con las diferentes asignaturas y actividades que se dan en la escuela.

Como mencionan los autores Villanueva y Medina (2017):

Hablar de desempeño académico desde una perspectiva amplia, más allá de un término numérico, como un fenómeno que se manifiesta durante el proceso de instrucción, y no como el resultado de éste, permite conocer el grado real de aprendizaje del grupo, definiendo al aprendizaje como algo que se construye, que posteriormente es posible percibir, y que irá modificándose durante el mismo proceso en el que se adquirió. (p.9).

Dentro del desempeño está el desenvolvimiento del alumno en el aula, que son todos aquellos comportamientos que el alumno tiene en el aula, como, por ejemplo, la atención o el suficiente empeño para realizar cada una de las actividades en clase, disciplina, la convivencia con sus compañeros, con el docente, etc. Esto puede afectar tanto su desempeño en el aula como su aprendizaje.

Factores del rendimiento académico.

En el rendimiento académico existen diferentes factores tanto dentro de la escuela como fuera de ella que llegan a impactar de manera positiva o negativa en el alumno.

Algunas que podemos llegar a considerar como factores del rendimiento escolar son el ambiente familiar, docente, el contexto escolar, motivación, etcétera. Son sólo algunos de los factores que podríamos mencionar.

Como menciona el autor Martí (2003, citado por Lamas, 2015):

En el rendimiento académico intervienen factores como el nivel intelectual, la personalidad, la motivación, las aptitudes, los intereses, los hábitos de estudio, la autoestima o la relación profesor-alumno; cuando se produce un desfase entre el rendimiento académico y el rendimiento que se espera del alumno, se habla de rendimiento discrepante; un

rendimiento académico insatisfactorio es aquel que se sitúa por debajo del rendimiento esperado. (p. 316)

Existen diferentes indicadores como son los de tipo personal y emocional, que son fuera de la escuela y principalmente se dan en casa, y los otros son los institucionales que son dentro de la escuela.

Factores personales.

Dentro de los factores personales podemos considerar:

- Motivación escolar.
- Factores emocionales.
- Entorno familiar.
- Factores Económicos.
- Factores Culturales y sociales.

Motivación escolar.

Entendemos por motivación escolar aquella forma en la que el alumno enfrenta y realiza cada una de las actividades escolares, como son las tareas, trabajo en equipo, exposiciones, etcétera. El autor Edel (2003) la define como: “La motivación escolar es un proceso general por el cual se inicia y dirige una conducta hacia el logro de una meta.” (p. 6)

Mientras que los autores Alcalay y Antonijevic (1987, citado por Edel, 2003) “Este proceso involucra variables tanto cognitivas como afectivas: cognitivas, en cuanto a habilidades de pensamiento y conductas instrumentales para alcanzar las metas propuestas; afectivas, en tanto comprende elementos como la autovaloración, autoconcepto, etc.” (p.6)

Como menciona el autor Serrano (2013):

Los alumnos motivados para conseguir una meta relacionada con los resultados, necesitara (S/C) conseguir una nota que le ayude a comprobar sus capacidades por lo que realizarán el mínimo esfuerzo para asegurarse la

calificación justa para aprobar; por este motivo serán personas con mayores dificultades para superar problemas porque relacionan los errores que obtiene con la falta de capacidad. Por el contrario, los alumnos orientados a metas de aprendizaje, se implicarán más en las tareas escolares diarias lo que hará que aprendan más de los errores. En este caso ocurrirá lo contrario a lo mencionado en el párrafo anterior, ya que serán capaces de superar los problemas y no rendirse a la primera de cambio consiguiendo sus propósitos. (p. 9 y 10)

La motivación es un elemento indispensable dentro del rendimiento escolar, porque de ella depende tanto ánimo o deseo por realizar cada una de las actividades escolares, ya sea dentro o fuera de la escuela.

Factores emocionales.

Dentro de este tipo de factores están la falta de conocimientos acerca de las emociones, no tener una buena regulación emocional, ansiedad, depresión, etcétera. Todos estos factores impactan de una manera negativa al alumno.

Como mencionan Pulido y Herrera (2017):

Las emociones influyen de una forma clave en el desempeño académico, actuando directamente sobre el aprendizaje. Cualquier intervención dentro del ámbito educativo debe fundamentarse en la regularidad y la predictibilidad, sin embargo, no se puede eliminar los estados emocionales que acompañan a este proceso. (p.29)

Como mencionan estos autores repercute principalmente en el aprendizaje, pero no sólo eso sino va muy de la mano con la motivación, ya que el alumno al no tener la suficiente motivación y mucho menos el ánimo o una buena regulación de la emoción hace que el alumno no ponga el suficiente deseo al realizar las actividades en el aula, las tareas, proyectos o cualquier actividad a realizar. Por consecuencia una baja en su rendimiento académico.

Entorno familiar.

Cuando nos referimos a entorno familiar es a todo aquello que sucede en casa de cada uno de los alumnos y que perjudica de una manera positiva o negativa en el rendimiento académico, siendo la familia la primera red de apoyo que cada uno tiene. Y si esa red se ve fracturada o con ciertos problemas esto va recaer en cómo el alumno se desenvuelve en la escuela.

Como mencionan los autores Valle, González y Frías (2006, citado por Beneyto, 2015):

[...] en la actualidad, resulta inevitable no reconocer la importancia del papel de la familia en el proceso de desarrollo, tanto personal como académico, de los alumnos. En este sentido, numerosos autores destacan el rol emocional, motivador y de apoyo que ejercen los padres sobre los hijos y que repercute sobre variables psicológicas del estudiante, tan decisivas para su rendimiento académico. (p. 15)

Algunos de los factores familiares que podemos mencionar serían, algún tipo de violencia doméstica, desinterés en casa, separación de los padres, adicciones, padres que trabajan la mayoría del día, desintegración familiar, nuevos integrantes, discusiones constantes, estilos de crianza. Estos son sólo algunos de muchos factores que se pueden dar en el entorno familiar del alumno.

[...] los hijos adquieren los primeros aprendizajes, forjan gran parte de su personalidad y asimilan pautas de conducta y actuación que constituirán los cimientos sobre los que se sustentará su aprendizaje posterior. Además, serán los padres quienes establecerán con los hijos el vínculo afectivo más estable, mostrando un constante interés por potenciar su desarrollo general, y constituyéndose como una de las figuras que más capacidad potencial tiene para motivar al alumno hacia el aprendizaje, responsabilizándose, también, de construir el ámbito estimular natural donde éste se desenvuelve. Así, la familia y su influencia se mantendrán presentes a lo largo de toda la vida del niño, hecho que le confiere un protagonismo único. (Barca et al., 2012; Robledo y García, 2012; Suárez et al., 2011, citado por Beneyto, 2015, p. 32)

Es de suma importancia el entorno familiar en el que el alumno se desarrolla, porque sus primeros aprendizajes se van a dar en casa como de la misma manera muchos de los adquiridos en la escuela se refuerzan en ella. Igual que muchas conductas vienen desde casa.

Factores económicos.

Los factores económicos se refieren a la falta de recursos económicos, ya sea porque el alumno no cuente con los recursos necesarios para trasladarse a la escuela o el poder comprar los diferentes materiales que sean utilizados en la institución. Estos factores van muy relacionados con los factores familiares ya que pueden ser a causa de desempleo de alguno de los padres.

Como señala el autor Bronfenbrenner (1986, citado por Serrano, 2013):

Se pueden acotar o delimitar el estilo de vida, los valores, actitudes y el nivel de vida de las familias estudiando las características socioeconómicas del entorno que les rodea. Por este motivo, cuanto más bajas son las posibilidades económicas, mayor es la probabilidad de que los padres muestren desinterés por las tareas académicas de los hijos y como consecuencia no estimulen, ayuden ni motiven al alumno, el cual verá disminuido su rendimiento académico. (p.15).

Todas estas acciones repercuten de manera negativa en el desempeño del alumno en la escuela y los resultados son desfavorables, pueden llegar a complicar su desarrollo escolar, donde no puede avanzar de cierto grado escolar en el que se encuentre.

Factores culturales y sociales.

Los factores culturales y sociales también tienen cierta influencia en el rendimiento académico, entre ellos podemos encontrar delincuencia, falta de espacios culturales, costumbres, valores, ideales, entre muchos más.

La autora Beneyto (2015) dice que:

El nivel sociocultural de la familia desempeña un papel muy importante en el rendimiento escolar de los hijos por los estímulos y posibilidades que les ofrece. En este sentido, el nivel de formación alcanzado por los padres es un aspecto que permite conocer el ambiente en el que se mueve el niño, los estímulos que se le ofrecen hacia el estudio, las actitudes hacia el trabajo escolar y las expectativas futuras depositadas en él. (p.35)

Mientras que Marchesi (2003, citado por Serrano, 2013) afirma que:

El contexto socio cultural no sólo influye en los resultados que obtenga el alumnado, sino que también influirá en la cultura, las relaciones profesores y familia con los alumnos e incluso en la organización y funcionamiento del centro. Por este motivo, si las condiciones socio-ambientales no son favorables, y otras variables condicionantes del rendimiento académico como es el profesor, familia y centro se ven afectadas, el rendimiento que obtendrá el alumno no será el adecuado. (p. 13)

Con estos dos autores nos podemos dar cuenta que el contexto cultural y social son también parte fundamental del rendimiento académico, y aunque no se coloquen como uno de los principales factores sí tienen repercusión en el rendimiento y aprovechamiento académico.

Factores institucionales.

Los factores institucionales tenemos que considerar que estos se encuentran dentro de la escuela y estos pueden llegar a repercutir en el alumno, ya sea teniendo un bajo rendimiento académico y por consecuencia se refleja en bajas calificaciones o una conducta negativa.

Dentro de estos podemos mencionar:

- Docentes.
- Horarios.
- Carga de trabajo o tareas.
- Forma de evaluación y de impartir clase.

- Inmobiliario.
- Falta de personal.
- Infraestructura.

El autor Martín (2015, citado por Pavón, Sevilla y Jenaro, 2018);

Los factores institucionales operan a nivel del sistema escolar en su conjunto y a nivel de aula, ya que tienen que ver no únicamente con la enseñanza sino con todas las dimensiones del quehacer y la cultura escolar; entre estos, la literatura reporta: la infraestructura, los materiales de enseñanza, el uso del espacio y del tiempo, la organización, las rutinas y las normas, la relación entre directivos y docentes y entre estos, los contenidos de estudio, la pedagogía, la valoración y el uso del lenguaje en las interacciones informales y en la enseñanza, los sistemas de evaluación.(p. 14 y 15)

Cada uno de estos factores son elementales dentro del rendimiento académico, ya que afectan en la motivación del alumno, si el maestro no demuestra que está preocupado por su aprendizaje hace que el alumno carezca de cierta motivación.

El maestro tiene la obligación de hacer que el alumno se apasione por aprender, porque el maestro es el primer medio dentro de la escuela que tiene relación directa en el rendimiento académico del alumno. La función del profesor influye en gran medida en el rendimiento que obtienen sus alumnos(as). “Su capacidad para comunicarse, las relaciones que establece con el alumno y las actitudes que adopta hacia él, juegan un papel determinante tanto en el comportamiento como en el aprendizaje del estudiante.” (Marín, 1969, citado por Montero, Villalobos y Valverde, 2018, p.5)

Pero también los programas, planes de estudios, horarios, la administración o materiales, son sólo algunos que podemos hacer mención que tienen cierta afectación en el rendimiento académico del alumno.

Cada uno de los factores que hemos mencionado en este capítulo ya sea en una baja intensidad o no afectan el rendimiento académico, creemos que, aunque no afectan realmente son causas de ese rezago del que se está viviendo actualmente en el sistema educativo.

2.3. Adolescencia.

La adolescencia es una etapa en la que toda persona vive, donde se experimenta diferentes cambios en nuestro cuerpo, en la forma de pensar, la relación con iguales, aumento en la atracción del sexo opuesto, etcétera. Estos son solo algunos de los cambios que presentamos en esta etapa que se da entre los 11 a los 21 años de edad.

Pero antes tenemos que recordar que Piaget en su Teoría del desarrollo cognitivo plantea 4 etapas de desarrollo:

Etapa sensoriomotora que va de 0 a 2 años de edad.

En esta etapa podemos observar el comienzo del desarrollo de sus sentidos, habilidades motrices y reflejos. Comienza por la curiosidad de los objetos, ver cómo los puede mover y culmina con el inicio del lenguaje.

Etapa preoperatoria que va de los 2 a los 8 años de edad.

En esta etapa el niño comienza con la imitación de acciones y palabras de su alrededor, se experimenta el ensayo y error constantemente, comienza a identificar los objetos por su nombre y su función. Y es la etapa donde comienza la vida escolar.

Etapa de operaciones concretas que va de los 8 a los 12 años de edad.

En esta etapa ya comienza más la resolución de problemas, ya pueden comprender algunas de las consecuencias de ciertas acciones, logran identificar las capacidades y volúmenes de los objetos, ya son capaces de realizar con mayor rapidez operaciones numéricas.

Etapa operaciones formales que van de los 13 a los 16 años de edad.

En esta etapa donde se da por iniciada la etapa de la adolescencia, pero ante la pubertad, el estado cognitivo alcanza su nivel más alto, ya comienza un razonamiento deductivo, ya son totalmente capaces de reconocer y saber las consecuencias.

Previamente a la adolescencia ocurre la pubertad, donde comenzaran los cambios. Los autores Palacios y Oliva (2014) definen pubertad como: “al conjunto de cambios

físicos que a lo largo de la segunda década de la vida transforman el cuerpo infantil en cuerpo adulto con capacidad para la reproducción.” (p.436)

La pubertad, comienza entre los 11 a los 13 años de edad, que también la podemos conocer como adolescencia temprana que “es un período psicosociológico que se prolonga varios años más y que se caracteriza por la transición entre la infancia y la adultez.” (Palacios y Oliva, 2014, p.436.)

Mientras que los autores Casas y González (2005) la definen como “un periodo de la vida con intensos cambios físicos, psíquicos y sociales, que convierten al niño en adulto y la capacitan para la función reproductora.” (p.20)

Con todo lo anterior podemos definir como adolescencia esa etapa en nuestra vida en la que vivimos una serie de cambios en varios ámbitos principalmente en lo físico, psicológico, emocional y sexual. Cada uno de estos cambios se irá dando de una manera paulatina, tomando en cuenta que en cada persona se dan de manera diferente.

Como menciona el autor Havighurst (1972, citado por Palacios y Oliva, 2014):

[...] la adolescencia está marcada por la convergencia entre las necesidades del joven y las demandas sociales; de esta combinación surgen una serie de ocho tareas evolutivas que deben afrontarse durante los años de la adolescencia. Entre estas tareas podemos destacar la aceptación del propio cuerpo, resultante de los cambios puberales, la consolidación del rol de género, el establecimiento de relaciones más maduras con compañeros de ambos sexos, la independencia emocional de los padres, la preparación para la carrera profesional y la vida de pareja y familia o la adquisición de una serie de valores que van a guiar el comportamiento. (p438-439.)

Es por todo lo anterior que es importante revisar lo que es la adolescencia y todo aquello que conlleva esta etapa por que como mencionamos existen muchos cambios cada uno de manera diferente y cada uno de ellos perjudica en un desarrollo integral.

Cambios físicos.

Los cambios físicos en la adolescencia son demasiado importantes en esta etapa porque son los principales signos de que están comenzando la adolescencia, teniendo en claro que, por lo regular a los 11 años, se irán incrementando conforme pasen los años.

Los autores Casas y González (2005) nos muestran que “podemos dividir las fases madurativas de la adolescencia en: temprana (11-13 años), media (14-17 años) y tardía (17-21 años).” (p. 22)

En cada una de estas etapas se presenta diferentes cambios, como ya se había mencionado anteriormente algunos de esos cambios son:

En hombres

- Vello facial.
- Cambio de voz.
- Ensanchamiento de los hombros.
- Vello púbico.
- Crecimiento.
- Incremento en el tamaño de los testículos y el pene.
- Vello en las axilas y en todo el cuerpo.
- Comienzo de la producción de espermatozoides.
- Primeras eyaculaciones.
- Aparición de acné.

En mujeres

- Vello facial.
- Crecimiento del pecho.
- Ensanchamiento de las caderas.
- Vello púbico.
- Crecimiento.
- Incremento en útero, vagina y clítoris.

- Vello en las axilas.
- Primera menstruación.
- Aparición de acné.

Estos son los cambios que experimentan los adolescentes en esta etapa, teniendo en cuenta que cada uno lo desarrolla de manera diferente, puede que los cambios se den más lento o más rápido, todo va a depender del desarrollo de cada organismo.

Identidad.

La identidad es algo único, cada persona tiene su propia identidad, como menciona el autor Valdez, (1999): La imagen que tiene de sí mismo todo humano es algo determinante para su comportamiento en la vida. Para que uno esté sano debe uno estimarse con sinceridad y realismo. (p. 32) La identidad son todas aquellas características que nos hacen únicos y diferentes a los demás, como lo son los pensamientos, gustos, formas de pensar, creencias, costumbres, etcétera.

Como menciona Giménez (2010); “la identidad tiene que ver con la idea que tenemos acerca de quiénes somos y quiénes son los otros, es decir, con la representación que tenemos de nosotros mismos en relación con los demás.” (p.2)

La identidad a lo largo de nuestra vida va teniendo cambios conforme vamos creciendo, vamos adquiriendo experiencias, conocimientos, aprendizajes, etcétera. En cada una de nuestras etapas la identidad se estará forjando, durante la adolescencia se puede observar una gran crisis en la personalidad del adolescente, ya que se encuentra en la búsqueda y construcción de ella, la identidad juega un papel muy importante que como ya se había mencionado se está construyendo.

Teniendo en cuenta que esta construcción se verá influenciada por todo aquello que rodea al adolescente como lo es su entorno familiar, amigos, sociedad, la televisión, las redes sociales.

Como menciona los autores Carretero y León (2014):

Hay que tener en cuenta que durante la adolescencia se amplían los contextos en los que chicos y chicas participan y se asumen nuevos roles; cada uno de estos contextos va a tener su importancia y proporcionará información al joven sobre su imagen, ejerciendo una influencia distinta según las demandas que planteen al chico o la chica: los padres pueden pedir obediencia, respeto y amabilidad; los iguales lealtad o amistad; su pareja, ternura y compromiso; la escuela, esfuerzo y disciplina. (p. 473 y 474)

El adolescente buscará en todo momento la aceptación del otro como principal objetivo. El adolescente al verse influenciado por su entorno su identidad no será tan sólida como se espera porque con los cambios que surjan a su alrededor será constante la búsqueda de esa identidad.

¿Qué es aquello que tiene influencia en la identidad del adolescente?

Su entorno familiar es muy importante, en este ámbito están los ideales, las costumbres, las reglas, la religión, las tradiciones, los hábitos que cada familia cuenta. Como menciona Rosanvallon (1997, citado por Duschatzky y Corea, 2020.) “familia tradicional ofrecía un punto de equilibrio al individuo, al mismo tiempo que lo insertaba en un espacio de sostén social y redistribución económica. [...] le brindaba a sus miembros sostén y referencia.” (p. 71)

En esta nueva etapa la familia pasa a un segundo término, porque sienten que en casa “no los entienden”, por lo que recurren a los amigos como un refugio, se sienten entendidos, lo que no sienten con los padres. Como afirma Duschatzky y Corea (2020.):

La fraternidad o la relación con los pares no supone el advenimiento de una nueva institución frente a otra, la familia, en franca desaparición, sino que se configura como posibilidad emergente frente a la ineficacia simbólica del modelo tradicional. Las legalidades de protección e identificación que actúan

dentro de los grupos o bandas parecen anunciar la constitución de historias o experiencias marcadas por fuera de los dispositivos institucionales. (p. 59.)

Por otra parte, los amigos, los artistas, la forma de vestir, la forma de hablar, los lugares a frecuentar, etcétera. Están en una constante búsqueda de nuevas experiencias. Las redes sociales, éstas juegan un papel fundamental, porque de ellas podemos obtener tantos elementos buenos como malos, hablando positivos encontramos la información que les puede ser gran ayuda para entender y comprender ciertos temas que a lo mejor en la escuela como en casa no se llegan a tocar como lo es la sexualidad, drogas, autoexploración, etcétera.

Por el contrario, resta el lado negativo ya que tenemos es la desinformación donde nos presenta diferentes conceptos de una manera perjudicial o errónea, de la misma manera las nuevas tendencias o retos que se hacen virales y que, traen consigo muchos riesgos para los adolescentes. Toda esta mala información hace que muchas veces el adolescente se ve atraído creyendo que haciéndolo o viéndolo tendrá una aceptación por los demás.

Al tener esta desinformación cae en los consejos de los amigos, que al igual que ellos no cuentan con la información o la tienen de manera errónea, principalmente en el tema de las adicciones y la sexualidad. Como mencionan las autoras Duschatzky y Corea (2020.):

Se diría que, en los territorios de los jóvenes, varones y mujeres asisten con perplejidad a la alteración de lo que en otro momento fueron sitios precisos de inscripción de la diferencia sexual: el amor y la reproducción. En torno al romance, a los embarazos, a la iniciación sexual aparece un indicio recurrente y significativo: los chicos confiesan no darse cuenta, o no saber cómo darse cuenta cómo es que sucede. Cómo darse cuenta de que están enamorados, cómo darse cuenta de que están embarazadas, cómo darse cuenta de que se iniciaron o no sexualmente, parecen ser motivos de profunda inquietud e incertidumbre. (pag.67)

Todos estos temas y cada experiencia nueva van formando su identidad, y dentro de ella se encuentra el autoconcepto, el cual es la forma en la que el adolescente se ve así mismo, como ve en sus habilidades, debilidades, valores, costumbres, ideales, etcétera. Principalmente es el valor que el adolescente se da a sí mismo, si se siente satisfecho con lo que él piensa, si es para el fácil tener sus propios ideales sin que nadie más tenga influencia o le diga en lo que tiene que creer o pensar.

El autoconcepto es determinante para la construcción de la identidad del adolescente, teniendo presente que esta identidad conforme pase los años y las etapas se irá modificando y consolidando cada vez más.

Cambios psicológico.

Los cambios psicológicos que se dan en la etapa de la adolescencia, son bastante evidentes, ya que el adolescente tendrá una forma diferente de pensar y ver a su alrededor.

Como menciona Carretero y León (2014):

El adolescente, situado ante un problema concreto, no sólo tiene en cuenta los datos reales presentes, sino que además prevé todas las situaciones y relaciones causales posibles entre sus elementos. Una vez analizadas de manera lógica todas estas posibilidades hipotéticas, tratará posteriormente de contrastarlas con la realidad a través de la experimentación. [...] ante una tarea formal, el adolescente ya no está preocupado exclusivamente por la restringida ocupación de organizar la información que recibe de los sentidos. [...] posee ahora la capacidad potencial de concebir y elaborar todas o casi todas las situaciones posibles que podrían relacionarse o coexistir con la situación dada, conceptualizando con una mayor precisión el planteamiento y resolución de un problema determinado. (p. 456)

Podemos darnos cuenta que los adolescentes hacen el uso de la experimentación para cualquier situación o duda que tengan, es por eso que el adolescente ve de una

manera “fácil” comprobar lo que le causa inquietud es por eso que muchas veces llegan a caer en las drogas o cualquier otra adicción por simple “curiosidad.”

Es por eso que, con todos estos cambios psicológicos el adolescente acceda de forma fácil a situaciones que pongan en riesgo su integridad, porque es muy fácil de convencer por terceras personas, o se dejan llevar por lo que dicen los amigos o ven en las redes sociales.

Además, en esta etapa el adolescente también comienza a ver sus cosas a su alrededor de una forma más seria, ya no todo significa juego, ya comienzan a elaborar soluciones o sus teorías; esto es algo que en la infancia no se comienza a dar al cien por ciento. Es como nos mencionan los autores Carretero y León (2014):

[...] el adolescente no sólo opera sobre las posibilidades que ofrece la formulación de hipótesis que expliquen los hechos presentados, sino que, como resultado de aplicar un razonamiento deductivo, es capaz también de comprobar sistemáticamente el valor de cada una de las hipótesis que se le ocurren. Lugar central en esta comprobación ocupa la adquisición del llamado esquema del control de variables, consistente en variar sistemáticamente un factor o variable cada vez, mientras que los demás factores se mantienen constantes. (p. 457)

El razonamiento de los adolescentes se verá más concreto y coherente, y a su vez esto le dará autonomía, esto hará que el adolescente se sienta bien consigo mismo, y poco a poco conseguirá la capacidad de poder resolver situaciones a su alrededor de manera autónoma.

Como se menciona en el documento Aprendizajes Clave para la Educación integral (2017):

Un adolescente al cual se acompaña para que viva esta etapa más fortalecida en los aspectos socioemocionales, tendrá más herramientas para afrontar y evadir riesgos, como el uso y abuso de sustancias tóxicas, el involucramiento en situaciones de violencia o delincuencia, el uso inapropiado de redes

sociales, la falta de cuidado de su salud física y emocional, el rompimiento de reglas o normas de convivencia, entre otros. (p. 528)

Es por eso que en esta etapa el papel de los padres y docentes es muy importante, porque ellos brindan un apoyo y una contención en estos momentos y a su vez guiándose en cómo sobrellevar cada uno de sus cambios.

Cambios sociales.

Los cambios sociales en los adolescentes son totalmente radicales, porque ahora la forma en la que se relacionan y con quién se relaciona es totalmente diferente a lo que es la niñez. Ahora el adolescente le da más importancia a lo que ve en redes sociales, televisión, amigos, etcétera.

Se dejan llevar por lo que los demás opinen o lo que hagan, las actividades, costumbres, creencias familiares con las que han crecido muchas veces en la adolescencia por la influencia de su entorno, o medio de comunicación; les puede llegar a causar vergüenza, ya que el otro lo ve como algo insignificante o “no a la moda.”

Todavía los padres quieren seguir imponiendo una autoridad y decisiones, las cuales al adolescente no le gusta, esto hará que se entre en un conflicto constante con los padres, teniendo como medidas el castigo, la imposición como una solución.

Como menciona el autor Oliva (2014) “Los padres suelen pretender seguir manteniendo su autoridad y su forma de relacionarse con sus hijos; en algunos casos incluso pueden aumentar las restricciones como respuesta al surgimiento del interés por el sexo opuesto, lo que llevará a la aparición de conflictos.” (p. 497)

Como de la misma manera el apego que se tenía con los padres o hermanos, se va a ver lastimado, porque ahora su principal entorno serán sus amigos, pareja, etcétera. Personas con las que en este momento tienen más cosas en común.

Como menciona Oliva (2014):

[...] un aspecto destacable es que chicos y chicas empiezan a pasar cada vez más tiempo con los iguales, lo que les permitirá una mayor experiencia en relaciones horizontales o igualitarias que puede llevarlos a desear un tipo de relaciones semejantes en su familia. Sin embargo, estas aspiraciones a disponer de una mayor capacidad de influencia en las tomas de decisiones familiares no siempre coinciden con las de sus padres, y la situación más frecuente es la de unos hijos que desean más independencia de la que sus padres están dispuestos a concederles. (p. 497)

El apego no sólo se da con los padres si no también con los iguales por que al encontrar en ellos una comprensión y similitud en cuanto a gustos e ideales hará que ellos sientan apego, porque los papás al darles ciertas reglas e ideales los adolescentes lo tomaran como una imposición o como un “mis papás me odian”. Todo esto es completamente normal en esta etapa, ya que están en búsqueda de una autonomía e identidad propia.

Como menciona Oliva (2014):

El adolescente debe prepararse para abandonar el hogar familiar y funcionar como un adulto autónomo, es razonable esperar de él comportamientos cada vez más independientes. Ante este proceso de individuación, es frecuente que chicos y chicas experimenten cierta ambivalencia, y que a la vez que disfrutan de los nuevos privilegios, lamenten las nuevas responsabilidades que deben asumir, por lo que pueden añorar los días de su infancia en que sus padres cuidaban de ellos y asumían todas las responsabilidades. (p. 497 y 498)

Un factor importante es la relación con los iguales que son los compañeros y amigos, muchas veces con ellos tiene la confianza de poder contarles y preguntarles todo aquello que sus padres no lo pueden hacer, a veces estos consejos no son lo mejor, porque están en una edad en donde están vulnerables a cualquier adicción o mala decisión que tenga alguna consecuencia negativa en ellos.

En esta etapa de su vida los amigos juegan un papel fundamental, porque existe una complicidad y empatía, comparten las mismas modas, gustos, hasta los mismos problemas. Los amigos se convierten en una relación esencial.

Como menciona Rodríguez (2007):

Los amigos en la adolescencia tienen una influencia relevante. Suponen el inicio del distanciamiento de la familia y la incipiente independencia. La necesidad de ser aceptado en el grupo de iguales va a poner a prueba las habilidades personales, familiares y sociales que haya aprendido en su infancia. (p. 34.)

Asimismo, el comienzo en las relaciones de parejas, inicia con la atracción y deseo sexual, este último se representa e inicia con la vida sexual activa; sin embargo, al ser un tema que para algunos padres representa dificultad para explicar, los adolescentes se dejan guiar por consejos o ideas que carecen de información y experiencia.

Como menciona el autor Valdez (1999):

Ante la presencia de alguien de otro sexo, aparece en nosotros una parte nueva, y es un hecho, que algo ha sido despertado y avivado en nosotros. Las personas del sexo opuesto me ayudan más fácilmente a salir de mis muros de protección para intentar una relación interpersonal importante. (p.45)

Esta curiosidad para poder experimentar nuevas situaciones, y la necesidad de sentirse aceptados y entendidos.

Oliva menciona (2014):

Estas primeras relaciones de pareja son muy importantes para la vida social y emocional de chicos y chicas, y su calidad está asociada al grado de ajuste socioemocional. En sus primeras citas, chicos y chicas aprenden a interactuar

con personas de distinto sexo, se divierten, experimentan los primeros escauceos eróticos y mejoran su prestigio ante el grupo de iguales, sobre todo cuando son vistos con una pareja muy deseable. Por ello, no es extraño que para sus primeras citas, chicos y chicas prefieran parejas que tengan mucho prestigio y sean muy valoradas por sus compañeros. (p. 510)

Cada una de estas situaciones son normales en esta etapa también tenemos que recordar que existen ciertos riesgos en los que pueden caer los adolescentes, como lo son los embarazos no deseados, consumos de alguna droga, enfermedades de transmisión sexual, por hablar de algunos. Por lo tanto, el papel de los padres como primera red de apoyo es esencial en esta etapa.

2.4. La educación emocional en la Educación básica en México.

La educación emocional en la educación básica en México no se le ha dado la suficiencia importancia que debería tener, solo se ha dejado como un tema más de alguna asignatura; en este caso sería como por ejemplo Formación Cívica y Ética. Los últimos años se ha dado un poco más de espacio a la educación emocional, pero, aunque ya se tiene contemplada dentro del currículum de la educación en básica aun así se sigue viendo sólo como un tema más.

La educación en México debe de ser laica y gratuita, como se menciona en la Constitución de los Estados Unidos Mexicanos, en el artículo 3 constitucional:

Toda persona tiene derecho a la educación. El Estado -Federación, Estados, Ciudad de México y Municipios- impartirá y garantizará la educación inicial, preescolar, primaria, secundaria, media superior y superior. La educación inicial, preescolar, primaria y secundaria, conforman la educación básica; ésta y la media superior serán obligatorias, la educación superior lo será en términos de la fracción X del presente artículo. La educación inicial es un derecho de la niñez y será responsabilidad del Estado concientizar sobre su importancia, [...] dicha educación será laica y, por tanto, se mantendrá por completo ajena a cualquier doctrina religiosa. (2019, p. 8 y 9).

La escuela tiene la función social de desarrollar en los estudiantes los conocimientos, experiencias, aprendizajes, aptitudes, habilidades y destrezas que le ayuden durante su vida adulta y laboral.

Es por eso que la educación pública establece aprendizajes esperados, van a ir adquiriendo a lo largo de los tres niveles: preescolar, primaria y secundaria, que componen a la educación básica, estos aprendizajes son:

Tienen en cuenta las etapas de desarrollo psicopedagógico de niños y adolescentes.

Señalan con claridad las expectativas de aprendizaje de los alumnos en términos de conocimientos, habilidades, actitudes y valores.

Están planteados para ser logrados al finalizar cada grado escolar.

Están organizados de manera progresiva, en coherencia con las distintas áreas del conocimiento y los niveles educativos.

Su presentación va de lo sencillo a lo complejo, pero no necesariamente siguen una secuencia lineal y por ello pueden alcanzarse por distintas rutas.

Parte de los principios de inclusión y equidad (educación inclusiva: todos los estudiantes independientemente de su situación social, económica o física pueden alcanzar los Aprendizajes esperados).

Responden a los requisitos de transparencia. Son públicos y deben hacerse del conocimiento de estudiantes y padres de familia.

Buscan garantizar el desarrollo de procesos cognitivos, habilidades diversas y actitudes a profundidad.

Reconocen que su logro no se alcanza con experiencias de una sola ocasión, sino que son el resultado de intervenciones educativas planeadas para desarrollarse a lo largo de un lapso de tiempo. (Aprendizajes Clave para la Educación Integral, 2017, p.110 y 111)

La educación básica. está compuesta por tres grados que es estado divididos en tres niveles a su vez preescolar que va de los 3 a los 6 años, primaria de los 6 a los 12 años y la secundaria de los 12 años 15 años, estos niveles a su vez están divididos en 4 etapas las cuales son:

- Primera etapa que va de la educación inicial a primero de preescolar.
- Segunda etapa de segundo grado de preescolar a segundo grado de primaria.
- Tercera etapa de tercer grado de primaria a sexto grado

- Cuarta etapa de primero de secundaria a tercer grado.

Como se menciona en el Aprendizajes Clave para la Educación Integral (2017):

Las etapas corresponden a estadios del desarrollo infantil y juvenil [...] La primera etapa va desde cero a los tres años de edad. Es la etapa de más cambios en el ser humano. Entre los tres y los cuatro años de edad, el año transicional entre la educación inicial y la educación preescolar, los niños están muy activos y disfrutan aprendiendo nuevas habilidades, [...] Durante la segunda etapa, que comprende del segundo grado de preescolar al segundo grado de educación primaria, hay un importante desarrollo de la imaginación de los niños. Tienen lapsos de atención más largos y de mucha energía física. Asimismo, este es el periodo de apropiación del lenguaje escrito, [...] A partir de la tercera etapa, que consta de los últimos cuatro grados de la educación primaria, los niños van ganando independencia respecto a los adultos. Desarrollan un sentido más profundo del bien y del mal. Comienza su percepción del futuro. [...] La cuarta etapa abarca los tres grados de la educación secundaria y el comienzo de la educación media superior. Es un momento de afianzamiento de la identidad. En esta etapa, los jóvenes disfrutan de compartir tiempo y aficiones con sus pares. Buscan mayor independencia de los adultos y están dispuestos a tomar mayores riesgos. (p. 53)

Todos estos niveles tienen en común los aprendizajes esperados mencionados anteriormente, porque están preparando a los estudiantes para la educación superior y posteriormente para la vida laboral.

Educación preescolar.

La educación preescolar comenzó a ser obligatoria a partir del ciclo 2004-2005, por lo que se dio un aumento en la matrícula de los alumnos, como también el cambio en el currículum, debido a que los niños solo cursan el último grado de preescolar para poder pasar a la educación primaria.

En el preescolar debemos tener presente que en esta etapa los niños se encuentran en un desarrollo y fortalecimiento de sus habilidades cognitivas, emocionales y sociales. Dado que todas estas habilidades han sido trabajadas solo en casa. Al entrar a este lugar, el niño vive un cambio muy drástico, porque de pasar a estar solo con mamá o papá pasa a estar con una persona totalmente ajena a él. Pero poco a poco el niño se irá adaptando.

Lo que se trabaja en preescolar como primer momento es fortalecer todas sus habilidades, principalmente las cognitivas, sus capacidades, habilidades, etcétera. También se trabaja la parte social ya que comienzan a convivir con iguales, que a su vez aprenden de ellos. “La educación preescolar, como fundamento de la educación básica, se enfoca en el desarrollo del lenguaje y de las capacidades para aprender permanentemente, y en la formación de valores y actitudes favorables para una sana convivencia y una vida democrática.” (Aprendizajes Clave para la Educación Integral, 2017, p. 58)

Lo esencial para la educación preescolar es el desarrollo del lenguaje, debido a que hay niños que su lenguaje está muy bien desarrollado, pero por otra parte hay niños que es escaso. “Los niños aprenden a hablar en las interacciones sociales: amplían su vocabulario y construyen significados, estructuran lo que piensan y quieren comunicar, se dirigen a las personas de formas particulares.” (Aprendizajes Clave para la Educación Integral, 2017, p. 57)

Lo que se espera es el desarrollo de habilidades y aprendizajes como lo es la capacidad de poder expresarse verbalmente, puede comenzar con una numeración pequeña, etcétera. Que será el engranaje al siguiente nivel educativo.

Educación primaria.

La educación primaria se desarrolla de los 6 a los 12 años de edad, anteriormente no se daba por obligatoria la educación preescolar y para muchos niños era la primera vez que conocían una escuela y por lo tanto ciertas habilidades no estaban desarrolladas totalmente, como el lenguaje, habilidades motoras y sociales, entre otras. En la primaria el trato de los maestros cambia, la disciplina es ahora una

característica principal para la formación de los niños, al igual su entorno cambia por ejemplo el mobiliario, el espacio, las actividades, la forma de trabajo, etcétera.

Dentro de las características del proceso de aprendizaje, al igual que en el preescolar, el juego es una herramienta fuerte para dicho proceso, sin embargo, tiene una aplicación distinta, tomar en cuenta el juego como una forma en la que los alumnos aprendan mejor y más fácilmente como se menciona en el Aprendizajes Clave para la Educación Integral (2017) “El juego se convierte en un gran aliado para los aprendizajes de los niños, por medio de él descubren capacidades, habilidades para organizar, proponer y representar.” (p. 67)

De la misma manera el docente aquí ya tiene una gran responsabilidad porque tienen que lograr un aprendizaje en los niños, teniendo en cuenta sus aprendizajes previos, que se pudieron dar en preescolar o casa. Porque se encuentran en la etapa donde todo les causa curiosidad, comienza la convivencia con personas nuevas para ellos, empiezan a desarrollar una responsabilidad en sus tareas, trabajos en clase, etcétera. “Es tarea del profesor mantener y promover el y la motivación por aprender y sostener, día a día, el derecho a una educación de calidad en igualdad de condiciones para todos los niños a su cargo.” (Aprendizajes Clave para la Educación Integral, 2017, p. 68)

Recordemos que la forma de trabajo es muy diferente ya que no es como en la educación preescolar, porque aquí ya tienen más asignaturas, lo que da por resultado más tareas, más trabajo en clase, y por lógica que los aprendizajes esperados sean aún más. Algunos de los aprendizajes esperados como lo es dominio del lenguaje, poder expresarse de manera clara, sus ideas de manera oral y escritas, ya puede resolver ciertos problemas matemáticos, conoce acerca de sus los sucesos en el país y del medio ambiente, etcétera. Son sólo algunos de los aprendizajes que podríamos mencionar y son los cuales conforman el perfil de egreso de la educación primaria.

Educación secundaria.

La educación secundaria está formada de 3 grados, teniendo una obligatoriedad a partir de 1993, y cuenta con 3 modalidades, secundaria general, telesecundaria, secundaria técnica. Esta última en especial hace que los alumnos desarrollen capacidades en alguna área tecnológica, con el propósito de al salir cuenten con ciertas habilidades con la intención de puedan entrar al área laboral.

El trabajo curricular en cada una de estas modalidades es diferente: en la secundaria general y técnica:

Se contempla que cada docente atienda a un grupo escolar: con el que trabaje su asignatura. Los docentes de las siguientes asignaturas [...] Lengua Materna. Español, Matemáticas, inglés, Ciencia y Tecnología (Biología), Ciencia y Tecnología (Física), Ciencia y Tecnología (Química), Geografía, Historia, Formación Cívica y Ética, Educación Física, y Artes.

En la modalidad de Telesecundaria es el docente del grupo quien asume. El trabajo [...] el cual se verá enriquecido con el conocimiento Del desempeño de los estudiantes en las diferentes asignaturas. (Aprendizajes Clave para la Educación Integral, 2017, p. 531)

Es así como prepara a los alumnos para el término de la educación básica para pasar a educación superior y de ahí a la vida laboral. En los Aprendizajes Clave para la Educación Integral (2017):

La educación secundaria tiene las siguientes competencias lectura, escritura y aritmética; eliminar las diferencias de género y garantizar las condiciones de igualdad; adoptar estilos de vida sostenible; promover y ejercitar los derechos humanos, la cultura de la paz, la ciudadanía mundial, y valorar la diversidad cultural en ambientes inclusivos y eficaces. (p. 73)

Una diferencia de la educación secundaria es que la forma de trabajo es totalmente diferente, y muchas veces estos cambios llegan a ser diferentes y algo difícil

adaptarse para los alumnos. Además, que los alumnos se encuentran es una etapa nueva que es la adolescencia, o solo están entrando a un nuevo lugar, con una forma de trabajar y de organización totalmente diferente a lo que estaban acostumbrados.

Teniendo presente que tendrán nuevos compañeros, y también están en procesos de cambios en varios ámbitos que hace que sus acciones, así como sus pensamientos sean de una manera diferente. Comenzarán con algunos comportamientos de indisciplina, falta de regulación de emociones, relacionarse con los mismos, atracción al sexo opuesto, entre algunos más. Todos estos factores podrían llegar a perjudicar en su desempeño académico.

La educación emocional en la educación básica.

Recordemos que años antes la educación emocional no tenía el espacio suficiente dentro del currículo, y hoy en día, aunque ya se le está dando más importancia, aún falta darle mayor énfasis en este tema. Pero antes, comenzaremos revisando la definición y su propósito, en el documento de Aprendizajes Clave para la Educación Integral (2017) nos presenta la definición de educación emocional:

La educación emocional es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética.

Propósito

Desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismo y hacia los demás, mediante experiencias, prácticas rutinas asociadas a las actividades escolares; que comprendan y aprenden a lidiar de forma satisfactoria con los estados Emocionales impulsos o aplicativos y que logren que su vida emocional y sus relaciones

interpersonales sean una fuente de motivación y aprendizaje para alcanzar metas sustantivas y constructivas en la vida. (p. 518)

La educación emocional se trabaja en los 3 niveles preescolar, primaria y secundaria, cada uno de manera diferente. La forma de trabajo y los propósitos son diferentes por nivel, contexto, capacidades, habilidades, etcétera.

Los propósitos de la educación emocional en cada nivel son:

Propósitos para la educación preescolar

1. Desarrollar un sentido positivo de sí mismos y aprender a regular sus emociones.
2. Trabajar en colaboración.
3. Valorar sus logros individuales y colectivos.
4. Resolver conflictos mediante el diálogo.
5. Respetar reglas de convivencia en el aula, en la escuela y fuera de ella, actuando con iniciativa, autonomía y disposición para aprender.

Propósitos para la educación primaria

1. Desarrollar habilidades y estrategias para la expresión, la regulación y la gestión de las emociones; el reconocimiento de las causas y efectos de la expresión emocional; la tolerancia a la frustración y la templanza para postergar las recompensas inmediatas.
2. Desarrollar formas de comunicación asertiva y escucha activa.
3. Reconocer y valorar la diversidad cultural y el medioambiente, y la importancia de la inclusión como mecanismo para garantizar la igualdad y la paz social.
4. Reafirmar el ejercicio de la autonomía a través de la participación en acciones y proyectos colectivos que busquen el beneficio de la comunidad.
5. Fortalecer la autoestima para conducirse con seguridad, respeto y sentido de agencia, que es la capacidad para llevar a cabo acciones que generen mayores oportunidades de vida para sí mismo y para los demás.
6. Reconocer el poder de la empatía para establecer relaciones sinceras, respetuosas y duraderas.

Propósitos para la educación secundaria

1. Fortalecer estrategias para el autoconocimiento y la autorregulación, de manera que favorezcan la atención, necesaria para el desarrollo de funciones ejecutivas consideradas esenciales para la cognición.
2. Reforzar la toma de conciencia sobre las propias motivaciones, fortalezas, impulsos, limitaciones; y el sentido de que puede autodirigirse, lo cual es la base de la autonomía y la toma de decisiones libre y responsable.
3. Adquirir habilidades y estrategias asociadas a las dimensiones de autoconocimiento, autorregulación y autonomía, que les permitan identificar, manejar, valorar y actuar conforme a sus propios criterios, intereses y estados emocionales.
4. Enfatizar las habilidades y estrategias para lograr una sana convivencia, que permita la colaboración a través de la empatía, el respeto y la gratitud, a fin de alcanzar metas comunes en la escuela, familia y sociedad.
5. Desarrollar y poner en práctica la capacidad de actuar hacia quienes exhiben sentimientos y conductas empáticas, o contrarias a las propias valoraciones éticas y morales.
6. Afirmar la autoestima y acrecentar la capacidad para tomar decisiones conscientes y responsables, a fin de visualizar las consecuencias a largo plazo de las decisiones inmediatas o impulsivas.
7. Valorar el ser personas de bien, éticas y respetuosas, empáticas y colaborativas, resilientes, capaces de mantener la calma y de perseverar a pesar de la adversidad.
8. Contribuir a construir una comunidad en la cual sus integrantes reconozcan vínculos emocionales de interacción social y de reciprocidad. (Aprendizajes Clave para la Educación Integral, 2017, p. 520 y 521)

Cada uno de estos propósitos se pretende que se vayan logrando en cada uno de los tres niveles con ayuda del docente o tutor del grupo, teniendo en cuenta que ellos juegan un papel importante dentro del trabajo emocional, son los encargados de acompañar y ayudar a los alumnos a que conozcan y fortalezcan sus habilidades, capacidades, destrezas, etcétera. En preescolar y primaria es el docente el que se hace cargo, mientras que en secundaria es el tutor, contemplando también a los

docentes, prefectos, orientadores y trabajadores sociales. Son los que deben también brindar apoyo y orientación al alumno.

Educación emocional en preescolar.

La forma en la que se trabaja la educación emocional es comenzar con la construcción de la identidad de los alumnos, los niños están comenzando a conocer sus habilidades, capacidades, destrezas y emociones. El lenguaje tiene un papel muy importante porque es la forma en la que se van relacionando con los demás y cómo van a ir expresando su sentir para así poder ir construyendo su identidad.

Educación emocional en primaria.

En este nivel se ve la educación emocional con el propósito de que los alumnos ya conozcan e identifiquen sus habilidades y puedan comenzar a ponerlas en prácticas, como. Además, aprenden nuevas estrategias, actitudes para la identificación y regulación de sus emociones, toma de decisiones, seguir en la construcción de una identidad, y reafirma su autonomía Como también las pongan más en práctica dentro como fuera del aula En primaria este trabajo emocional lo lleva el docente frente grupo.

Educación emocional en secundaria.

En este nivel existe un nuevo factor que es la adolescencia llena de cambios y procesos en ellos en diferentes ámbitos uno de ellos lo emocional. Aquí se busca una afirmación de la identidad, de la toma de decisiones, una autonomía y que sean capaces de poder ponerle nombre a sus emociones y expresarlas de una manera clara. Diferente a preescolar y primaria acá el trabajo emocional lo lleva el tutor que puede ser algún docente de cualquier asignatura, pero también con el apoyo de prefectos, docentes de otras asignaturas, orientadores y trabajadores sociales. Que aquí se le dará espacio de una hora a la semana.

Organización curricular de la educación emocional.

La educación emocional cuenta con 5 dimensiones cada una de estas con sus habilidades a desarrollar en cada nivel que son: autoconocimiento, autorregulación, autonomía, empatía y colaboración.

Autoconocimiento.

Implica el poder conocerse así mismo, ser consciente de nuestras decisiones, capacidades, pensamientos, necesidades, emociones, etcétera.

Como se menciona en Aprendizajes Clave para la Educación Integral (2017):

Al tener conocimiento de cómo las emociones, pensamientos y deseos influyen en su manera de interpretar y actuar en una situación, el estudiante puede tomar responsabilidad sobre su mundo interno y hacer los ajustes necesarios para actuar consciente y libremente. Al lograr una visión más tangible y objetiva de uno mismo, se alcanza un sentido de valoración, apreciación y satisfacción personal que fortalece una sana autoestima. (p. 539)

Sus habilidades a desarrollar son:

- Atención.
- Conciencia de las propias emociones.
- Autoestima.
- Aprecio y gratitud.
- Bienestar.

Autorregulación.

Es la capacidad que se va adquiriendo para que sean capaces de regular sus emociones, como de la misma manera poderlas expresar de una manera adecuada y la tolerancia a la frustración, al no lograr un objetivo.

Como menciona a la importancia de la autorregulación es Aprendizajes Clave para la Educación Integral (2017):

La capacidad de autorregulación se puede cultivar mediante prácticas que produzcan un cambio en los procesos perceptuales y cognitivos asociados a esta capacidad, tales como la atención y la conciencia de las propias sensaciones y pensamientos, para expresar respuestas emocionales apropiadas y evitar respuestas impulsivas. Ello implica aceptar la necesidad de regular los impulsos emocionales, las respuestas “automáticas” frente a estímulos específicos que, en ocasiones, despiertan respuestas emocionales instintivas. (p. 545)

Sus habilidades a trabajar son:

- Metacognición.
- Expresión de las emociones.
- Regulación de las emociones.
- Autogeneración de emociones para el bienestar.
- Perseverancia.

Autonomía.

Es aquella capacidad con la que contamos para poder tomar decisiones y llevarlas a cabo de una manera responsable y óptima, siempre tratando de buscar un bien o beneficio, ya sea personal o para los demás.

Su importancia es:

La autonomía sienta las bases del sentido de agencia o autogestión, mismo que se relaciona con la percepción de autoeficacia, con la capacidad de determinación y con la conformación de la identidad. El sentirse capaz para realizar una tarea o actividad por sí mismo y el poder encaminar acciones para lograr una meta específica dependen del grado de autonomía de cada persona. (Aprendizajes Clave para la Educación Integral, 2017, p. 548)

Sus habilidades son:

- iniciativa personal.
- Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones.
- Liderazgo y apertura.
- Toma de decisiones y compromisos.
- Autoeficacia.

Empatía

Esta nos permite desarrollar la capacidad de poder reconocer y ponernos en lugar de los demás, tratando de entender su sentir y conocer qué es lo que pueden estar sintiendo en cuestión de sus necesidades y emociones, así permitirá poder aprender a ayudar a los demás en ciertas situaciones.

Como lo mencionan en Aprendizajes Clave para la Educación Integral (2017): La empatía es una de las dimensiones socioemocionales a las que más atención se le ha prestado, por ser reconocida como un elemento central del desarrollo afectivo y ético de las personas. (p. 552)

Sus habilidades son:

- Bienestar y trato digno hacia otras personas.
- Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto.
- Reconocimiento de prejuicios asociados a la diversidad.
- Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación.
- Cuidado de otros seres vivos y de la Naturaleza.

Colaboración

La colaboración podemos explicarla como aquella capacidad para poder relacionarse, establecer y trabajar con diferentes personas de una manera sana y objetiva, llevándonos así a un aprendizaje de los iguales y teniendo el logro de metas u objetivos propios o en conjunto.

Su importancia es: “La colaboración guarda una relación estrecha con la socialización y la comunicación humana. Una manera de fortalecer esta dimensión socioemocional es mediante el cultivo de habilidades asociadas con la convivencia, la comunicación y la negociación de conflictos.” (Aprendizajes Clave para la Educación Integral, 2017, p. 558)

Sus habilidades a trabajar son:

- Comunicación asertiva.
- Responsabilidad.
- Inclusión.
- Resolución de conflictos.
- Interdependencia.

Cada una de estas dimensiones de la educación emocional permitirá que los niños y adolescentes tengan las suficientes capacidades y habilidades con sus emociones y sentimientos para poder identificarlas y regularlas. Que si bien como se ha mencionado anteriormente están en constantes cambios a lo largo de su vida escolar. Cada dimensión ayudará a que sean conscientes de su sentir, su forma de actuar, la forma en que se relacionan con su entorno, la definición de su identidad, toma de sesiones entre otras más.

2.5. Metodología

Esta investigación será de tipo cualitativo que como menciona el autor Sandin (2003, citado por Bisquerra, 2004):

[...] la investigación cualitativa es una actividad sistemática orientada a la comprensión en profundidad de fenómenos educativos y sociales, a la transformación de prácticas y escenarios socioeducativos, a la toma de decisiones y también hacia el descubrimiento y desarrollo de un cuerpo organizado de conocimiento.", teniendo en cuenta que el método cualitativo lleva a conocer nuevas características del problema pero a la vez se podrá comprenderlas, principalmente observando el contexto y viendo desde diferentes ángulos o perspectivas.(p.276).

Este tipo de investigación es flexible, adaptable a las distintas situaciones que lleguen a surgir al poner a lo largo de la investigación. Tiene como objetivo principal comprender y entender a los sujetos a investigar, al igual que sus acciones desde su contexto y se hace desde lo subjetivo. Además, tiene muy presente el papel del investigador dentro de la investigación.

Para tener más claro por qué se eligió la investigación de tipo cualitativa revisemos algunas características que muestra el autor Del Rincón (1997, citado por Bisquerra, 2004):

- Cuestionar que el comportamiento de los sujetos sea gobernado por leyes generales y caracterizado por regularidades subyacentes.
- Enfatizar la descripción y la comprensión de lo que es único y particular en vez de las cosas generalizables.
- Abordar una realidad dinámica, múltiple y holística, a la vez que cuestiona la existencia de una realidad externa.
- Proceder a la comprensión y a la interpretación de la realidad educativa desde los significados y las intenciones de las personas implicadas.
- La realidad educativa la analiza el investigador que comparte el mismo marco de referencia que las personas investigadas, en contraposición con el

observador externo, objetivo e independiente, propio de la metodología cuantitativa. (p.276)

Por las anteriores características esta investigación cualitativa que será de tipo exploratoria, recordemos que la investigación exploratoria está “[...] orientadas a identificar y describir ciertas características o fenómenos para generar e inducir el conocimiento.” (Bisquerra, 2004, p.95).

Con este tipo de investigación se aspira a encontrar nuevas respuestas o características, que puede que no se han encontrado en investigación que se han realizado anteriormente y que a la vez serán de gran ayuda para poder entender mejor este problema.

La manera en la que se obtendrán los datos será por medio de entrevistas, cuestionarios y observaciones durante clase, en el receso o que es lo que hacen en sus tiempos libres, etc. Se realizan tanto con alumnos como con los docentes. Teniendo muy presente la flexibilidad del lugar a realizar estas prácticas.

3. Diseño didáctico de la Propuesta Pedagógica.

Se propone un taller, pero antes tenemos que saber que es un taller podríamos definirlo como aquella serie de sesiones donde se lleve un trabajo continuo que tiene como objetivo el logro de un aprendizaje de cierto tema. De la misma manera los autores Careaga, Sica, Cirillo, Da Luz (2006) nos dicen que un taller es:

El taller implica como su nombre lo indica, un lugar donde se trabaja y se elabora. Es una forma de enseñar y aprender mediante la realización de algo. Se aprende desde lo vivencial y no desde la transmisión. Predomina el aprendizaje sobre la enseñanza. Se trata entonces de un aprender haciendo, donde los conocimientos se adquieren a través de una práctica concreta, realizando algo relacionado con la formación que se pretende proporcionar a los participantes. Es una metodología participativa en la que se enseña y se aprende a través de una tarea conjunta.[...] promueve el desarrollo de varios saberes: cognitivo, operativo, relacional (saber escuchar, planificar con otros, tolerar las opiniones de los demás, aprender a coordinarse con otros, tomar decisiones de manera colectiva, sintetizar, diferenciar entre información relevante y no relevante...) por lo cual se transforma en un método de aprendizaje muy relevante para el desarrollo de competencias profesionales.
(p. 5.y 6)

Y algunas de sus características son:

- Se basa en la experiencia de los participantes.
- Es una experiencia integradora donde se unen la educación y la vida, los procesos intelectuales y afectivos.
- Está centrado en los problemas e intereses comunes del grupo. Implica una participación activa de los integrantes.
- Puede utilizar diversas técnicas, especialmente la discusión en grupo.
(Careaga, Sica, Cirillo, Da Luz, 2006, p. 6)

Es por las características y definiciones anteriores que se ha decidido diseñar un taller, el cual lleva por nombre *La inteligencia emocional, igual de importante que la intelectual*, este taller tendrá como objetivos:

Objetivo general

⇒ Que el alumno logre identificar cada una de sus emociones y sentimientos.

Objetivos específicos

- ⇒ Que conozca cómo poder manejar y expresar sus emociones y sentimientos.
- ⇒ Identificar cada una de sus habilidades, aptitudes, competencias, destrezas.
- ⇒ Que sea capaz de manejar las diferentes técnicas para ciertas circunstancias que se le llegue a presentar en el salón de clase o en su día a día.

Forma de trabajo.

El taller estará dividido en 5 sesiones con una duración de 50 a 60 minutos, en donde se abordará los diferentes temas con conceptos, todos relacionados a las emociones. Como de la misma manera se verán ejemplos de lo visto en cada sesión, los temas a revisar se darán por medio de presentaciones y/o vídeos.

Los contenidos por sesión a trabajar serán:

- *Sesión 1: Inicio de taller y presentación de cada uno de los integrantes.*
- *Sesión 2: Las emociones.*
- *Sesión 3: Identidad y autoconocimiento.*
- *Sesión 4: Manejo de las emociones.*
- *Sesión 5: Cierre del taller.*

A su vez se verían diferentes subtemas en cada sesión, como también ejemplos, situaciones, ejercicios, dinámicas, técnicas, etcétera. Cada secuencia didáctica (véase en anexos 3) dividirá en tres momentos:

Momento 1: Inicio.

Al inicio de cada sesión se dará la bienvenida y se pasará lista, y en vez de que el alumno responda “presente” al escuchar su nombre, responderá cómo se siente, por

ejemplo: Feliz, enojado, preocupado, entusiasmado, etcétera. Con esto se pretende que el alumno se sienta importante y que pueda ir identificando sus emociones y poniéndoles un nombre.

Posteriormente, se impartirá el tema que se trabajará, esto será como ya se había mencionado por medio de presentaciones en power Point, videos, etcétera. Todo esto tendrá el principal objetivo de que sea de una forma dinámica, breve y clara para que los alumnos y se pueda lograr obtener su atención y participación finalizando con las dudas que lleguen a tener. En este momento se tendrá el mayor cuidado que el tema sea impartido de una manera fácil y agradable para los alumnos, por qué en todo momento hay que tener presente que estamos trabajando con adolescentes, que tiene que ser atractivo para que pueda existir un aprendizaje.

Los materiales a utilizar podrían variar ya que se han consultado varios autores, pero uno de los principales es Daniel Goleman.

Momento 2: Desarrollo.

Al terminar de ver el tema y resolver dudas se realizará una actividad ya sea de integración o animación que será creativa, dinámica y divertida; se aplicaran todo lo que vieron y aprendieron del tema visto. Este momento será en el que tenga mayor participación de los alumnos, que de igual forma servirá para darnos cuenta que gran atención puso al tema visto.

Momento 3: Cierre.

Conclusiones en este momento los alumnos darán un cierre con una actividad en la que escribirán en una tarjeta escribirá que es lo que aprendió o que le dejó la sesión, la cual se colocará en alguna pared del lugar donde se lleve a cabo el taller. Esta actividad tendrá como objetivo que esa pared se vaya llenando de todos los aprendizajes que se obtuvieron a lo largo del taller, y ellos al finalizar el taller puedan ver sus aprendizajes y avances que lograron.

La forma de participación de los alumnos será de forma voluntaria, y también de manera al azar, se puede utilizar alguna dinámica o técnica como por ejemplo en un bote se meterán pelotitas con los nombres de cada uno de los alumnos y el nombre que salga tendrá que dar una opinión, o agregar algo al tema.

Al inicio del taller se aplicarán dos instrumentos (véase en anexos 4), uno es un cuestionario diagnóstico y el otro es un esquema en que se les preguntará relacionado con autonomía, autoestima, y resiliencia. Este esquema se pretende hacer al inicio y al final del taller para así poder observar, comparar y analizar el avance en lo que respondieron al inicio sin posiblemente conocer o saber acerca de los temas y al final para poder observar su aprendizaje con los conceptos ya vistos, que a su vez también servirá como una forma de evaluación.

Este taller, aunque se vea breve está pensado principalmente en los adolescentes, porque tenemos en cuenta que, si se hacen sesiones muy largas, poco dinámicas y con mucho contenido no vamos a poder obtener su atención necesaria, y por ende no se llevaran ningún aprendizaje, ya que verán el taller como una obligación que como un espacio seguro e interesante.

4. Conclusiones y recomendaciones.

Podemos concluir que la inteligencia emocional es un tema que tiene una gran importancia en nuestras vidas y en cada uno de nuestros ámbitos, tener un buen manejo de nuestras emociones puede ser una ayuda o un obstáculo para nuestro día a día. Al tener un buen manejo de ellas podremos resolver los problemas de una manera más fácil, de lo contrario podemos llegar a complicar ciertas situaciones.

Los estudiantes que egresan de la primaria, van entrando a una nueva etapa en su ámbito académico, donde la forma de trabajo de la primaria a la secundaria cambia totalmente, como ya lo mencionamos anteriormente. Ya que los compañeros cambian, la forma de relacionarse, la moda, comienzan las amistades, la atracción al sexo opuesto, etcétera. Además de la etapa que se encuentran a nivel físico y psicológico. Es con mayor razón que la inteligencia emocional tiene que trabajarse porque puede ser uno de los factores del bajo rendimiento académico.

Con todo aquello que se revisó, consultó y se analizó, podemos concluir que la inteligencia emocional y el rendimiento académico están vinculados, los adolescentes al tener un problema en casa y al sentirse enojados o tristes puede llegar a repercutir en su rendimiento académico, esta forma se dará por medio de bajas calificaciones e indisciplina, que es como se identifica dentro de la escuela. Y como consecuencia caer en alguna droga, malas amistades, indisciplina, etcétera. Todo esto como una forma de escape a todos aquellos problemas en casa o con los iguales.

Sin embargo, se tiene que mencionar que no siempre la inteligencia emocional se vincula con el rendimiento académico, porque puede ser el efecto contrario, puede que, aunque las adolescentes tengan problemas en casa o no sepa identificar o manejar sus emociones, puede que su rendimiento académico sea bueno y sus calificaciones sean excelentes como de la misma manera su comportamiento dentro y fuera del aula.

Es por eso que esta propuesta de un taller para adolescentes con el objetivo principal que ellos sepan identificar sus emociones y aprendan a manejarlas, que las logren entender y aprender sobre sus emociones. Que vean las emociones como algo natural y algo que absolutamente todos tenemos que son emociones y sentimientos. Y esto no es un factor que repercuta en su rendimiento académico.

Es importante mencionar que con este taller no se busca dar solución al bajo rendimiento académico porque los factores son variados y diferentes, aunque uno de los principales y más importantes es el entorno familiar.

Con esta propuesta se busca dar una opción a los docentes para trabajar las emociones, y conocer más sobre el manejo de sus emociones, y pueda verse una mejora en el rendimiento académico. Que los alumnos comiencen a poner en práctica lo aprendido dentro y fuera de su vida académica. Al ver que ellos puedan comprender sus emociones podrán sobrellevar sus cambios o situaciones que se van a dando, y a su vez su rendimiento académico no se vea tan afectado.

Tenemos muy presente que con esta propuesta no se solucionará la reprobación, indisciplina o todo aquello que engloba el rendimiento académico, porque como vimos el tema emocional es solo uno de los muchos factores que intervienen en él.

Finalmente, hay que tener en claro que con esto no se logrará un cambio tan drástico dentro de la educación, porque estoy consciente que para lograr un cambio se necesita de tiempo y de mucho trabajo para poder lograrlo. Pero con este taller al ser una propuesta para las escuelas, ponerla en práctica y así puedan ver alguna mejora en sus alumnos en su disciplina y su rendimiento académico.

Referencias

- Ahumada, F. (2011). La relación entre inteligencia emocional y salud mental. III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. Recuperado de: <https://www.aacademica.org/000-052/275.pdf>
- Arango, C. (junio 2006) El Cerebro Emocional. Las Emociones como Estrategia de supervivencia. *Revista Electrónica de Psicología Social*. (119). Recuperado de: <https://revistas.ucatolicaluisamigo.edu.co/index.php/poiesis/article/view/419/395>
- Bañuelos, A. (1993) Motivación escolar. Estudio de variables afectivas. Perfiles Educativos, núm. 60, abril-junio, Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación Distrito Federal, México. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/132/13206011.pdf>
- Beneyto, S. (2015) Entorno Familiar y Rendimiento Académico. Editorial Área de Innovación y Desarrollo, S.L. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=657731>
- Bernal, Y. y Rodríguez, J. (2017) *Factores que Inciden en el Rendimiento Escolar de los Estudiantes de la Educación Básica Secundaria*. [Tesis para obtener el título de Maestro, Universidad Cooperativa de Colombia.] Recuperado de: <https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/3369/1/PROYECTO%20FACTORES%20QUE%20INCIDEN%20EN%20EL%20RENDIMIENTO%20ESCOLAR.pdf>
- Bisquerra, R., Dorio, I., Gómez, J., et al. (2004) Metodología Cualitativa. En: *Metodología de la investigación educativa*. Editorial La muralla. Madrid.

Buitrago, D. (2021). "La emoción y el sentimiento: más allá de una diferencia de contenido." Universidad Oberta de Catalunya y Universidad de Antioquia. Recuperado de: <https://raco.cat/index.php/Digithum/article/view/n26-buitrago/479700>

Cámara de Diputados del Congreso de la Unión. (2024) *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos*. Recuperado de: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf>

Careaga, A., Sica, R., Cirillo, A. Y Da Luz, S. (octubre, 2006) *Aportes para diseñar e implementar un taller. Seminario-Taller en Desarrollo Profesional Médico Continuo*. Recuperado de: https://www.smu.org.uy/dpmc/pracmed/ix_dpmc/fundamentaciontalleres.pdf

Carretero, M. y León, J. (2014) Del pensamiento formal al cambio conceptual en la adolescencia. En. J, Palacios, A., Marchesi y C., Coll, (Ed.), Madrid: *Desarrollo psicológico y educación*. (2ª ed.) (pp. 453- 462)

Casas, G. (2003) La inteligencia emocional. *Revista Costarricense de Trabajo Social*. (15). 30-34 Recuperado de: <https://revista.trabajosocial.or.cr/index.php/revista/article/view/108>

Casas, J. y González, M. (2005) *Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales*. *Pediatría Integral*, IX (1), 20-4, Madrid. Recuperado de: https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/25269/desarrollo_adolescete%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Caso, J. y Hernández. L. (2007) Variables que inciden en el rendimiento académico en adolescentes mexicanos. *Revista Latinoamericana de psicología*. 39(3). Recuperado de:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342007000300004

Cazau, P. (2011) *Estilos de aprendizaje: Generalidades*. Recuperado de: http://pcazau.galeon.com/guia_esti01.ttm

Díaz, E. (20 de agosto de 2012) Estilos de Aprendizaje. *Revista científica en arquitectura y urbanismo*. (5). Recuperado de: <https://revistas.ute.edu.ec/index.php/eidos/article/view/88>

Díaz, J. y Flores, E. (agosto 2001) La estructura de la emoción humana: Un modelo cromático del sistema afectivo *Salud Mental*. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. 24(4), 20-35 México. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/582/58242403.pdf>

Díaz, E. (20 de agosto de 2012) Estilos de Aprendizaje. *Revista científica en arquitectura y urbanismo*. (5). Recuperado de: <https://revistas.ute.edu.ec/index.php/eidos/article/view/88>

Duschatzky, S. y Corea, C. (2020) *Chicos en banda Los caminos de la subjetividad en el declive de las instituciones*. Tinta Limón. 1ª Edición. Buenos Aires. Recuperado de: <https://tintalimon.com.ar/public/5bi9one4codawf3s572h6vw29cvq/Tinta%20Lim%C3%B3n-Chicos%20en%20banda-Silvia%20Duschatzky%20y%20Cristina%20Corea.pdf>

Dueñas, M. (2002) Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Revista Científica de América Latina, el Caribe, España y Portugal*. 1(5). Universidad Nacional de Educación a Distancia Madrid, España. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/706/70600505.pdf>

- Edel, R. (2003) El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. REICE. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 1(2). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/551/55110208.pdf>
- Edel, R. (s/d) Factores asociados al rendimiento académico. *Revista Iberoamericana de Educación*. Recuperado: <https://rieoei.org/RIE/article/view/2872/3816>
- Erazo, O. (2011) El rendimiento académico, un fenómeno de múltiples relaciones y complejidades. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*. 2(2). Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815141>
- Estevan, A., Roqueta, A. y Górriz, C. (2009) La Comprensión De Emociones Secundarias Y Las Relaciones Entre Iguales En Contextos Escolares. *Revista Científica de América Latina, el Caribe, España y Portugal*. 2(1), 191-198. España. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832321020.pdf>
- Extremera, N. y Fernández, P. (marzo 2004) El Uso De Las Medidas De Habilidad En El Ámbito De La Inteligencia Emocional Ventajas e inconvenientes con respecto a las medidas de auto-informe. *Boletín de Psicología*, 80. Recuperado de: <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N80-3.pdf>
- Fernández, p. y Extremera, N. (2002) La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela *Revista iberoamericana de educación*. Recuperado de: <https://rieoei.org/RIE/article/view/2869>
- Fernández, P. y Extremera, N. (2005) La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>

- Fernández, P. y Ruiz, D. (2008) *La inteligencia emocional en la educación. Educación y psicología.* España. Recuperado de: https://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf66school_context.pdf
- García, A., Aguilera, M., Pérez, M. y Muñoz, G. (2011) *Evaluación de los Aprendizajes en el Aula. Opiniones y Prácticas de Docentes de Primaria en México.* Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación. Recuperado de: <https://www.inee.edu.mx/wp-content/uploads/2019/01/P1D410.pdf>
- Gamandé, N. (s/d) *Las inteligencias múltiples de Howard Gardner: Unidad piloto para propuesta de cambio metodológico.* Universidad Internacional de la Rioja. Recuperado de: <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N80-3.pdf>
- Giménez, G. (enero 2010) *Cultura, identidad y procesos de individualización.* Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de: https://conceptos.sociales.unam.mx/conceptos_final/625trabajo.pdf
- González, A. (d.f.) *Indicadores del rendimiento académico. Relación entre pruebas objetivas y calificaciones. Revista de educación.* Recuperado de: <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:bfaf50b9-0616-409c-ac4f-9e82b553e89a/re28702-pdf.pdf>
- Goleman, D. (1996) *Inteligencia emocional.* Editorial Kairós.
- Goleman, D. (2018). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual.* Tercera reimpresión. Penguin Random House. México.
- Guilar, M. (2009) *Las ideas de Bruner: "de la revolución cognitiva" a la "revolución cultural". Revista Educere, 13(44). 235-241.* Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35614571028.pdf>
- Iglesias, J. (2013) *Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. Pediatría Integral; XVII (2). 88-93.* Recuperado de:

[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/67454356/ 7 88 93 Desarrollo-libre.pdf?1622253551=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3D7_88_93_Desarrollo.pdf&Expires=1736782141&Signature=OiwXOHis4b4Mx5eLebO965zaNG61vxTPmoPP-M08MzI8l~5sV3egTJD7RjvLeKk~R1qHCcxM0YClhCNqe0Q~1JVpxVUWeesZ0dGJwTluOlc-KZ4u1ZD9USzB8Kro577rKbBso0OXbso0pe6BUFpo1cTtNRugbyRF7pS8b3dQgMZ0IS5Whn2iunSNaCNnGaMTOfuKb7G6zVeFAzcfRjSHQyL9gqiWlQZuYKi~M~vjF~Ofy-EdmjJ9TH~di9wwHqYd9ajLisiCepSOjIYnmDR8bxSOq1JPA2SmCCXr4L8~4~UxIwMXH5QnuFhtSjYKLot44Hw48TI2FpQDMbr8GcG7fg_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/67454356/7_88_93_Desarrollo-libre.pdf?1622253551=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3D7_88_93_Desarrollo.pdf&Expires=1736782141&Signature=OiwXOHis4b4Mx5eLebO965zaNG61vxTPmoPP-M08MzI8l~5sV3egTJD7RjvLeKk~R1qHCcxM0YClhCNqe0Q~1JVpxVUWeesZ0dGJwTluOlc-KZ4u1ZD9USzB8Kro577rKbBso0OXbso0pe6BUFpo1cTtNRugbyRF7pS8b3dQgMZ0IS5Whn2iunSNaCNnGaMTOfuKb7G6zVeFAzcfRjSHQyL9gqiWlQZuYKi~M~vjF~Ofy-EdmjJ9TH~di9wwHqYd9ajLisiCepSOjIYnmDR8bxSOq1JPA2SmCCXr4L8~4~UxIwMXH5QnuFhtSjYKLot44Hw48TI2FpQDMbr8GcG7fg_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

Lamas, H. (2015). Sobre el rendimiento escolar. *Revista de psicología educativa Propósitos Y Representaciones*. 3(1). Recuperado de: <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/74>

López, V., Ramírez, J. y Ramírez, M. (2023) *El Protocolo de Investigación Social Guía para Universitarios*. Innovación Editorial Lagares de México. Primera Edición.

Macías, A. y Larios, R. (2013) *Guía para manejo de sentimientos*. Trillas. México.

Montero, E., Villalobos, J., Valverde, A. (2007) Factores institucionales, pedagógicos, psicosociales y sociodemográficos asociados al rendimiento académico en la Universidad de Costa Rica: un análisis multinivel RELIEVE. *Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*. 13(2), 215-234. Universidad de València, España. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/916/91613205.pdf>

Narváez, D. (11 de Julio de 2015) *¿Qué son los sentimientos?* Universidad de los Leones. Recuperado de: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/49790386/Paper de sentimiento ->

[_Narvaez Daniel-libre.pdf?1477157233=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DQue son los sentimientos Breve.pdf &Expires=1684284397&Signature=E-hbuXhdg1pKLUJ8eLTKlwZ92Bso68aM4jb2b6rsJA-38wIHv1PmzfKRJSSo8SEMRpADp2unYoL-z~NJnip6wQdHOgzF7dJo0KkSPqiPYfD6UJ2QjLq~kcE8um-tBCm3g6ovmsOKQJRJXBmq45GlvU8ICcsDoaGr5OnQ2rw8dMD0ELP0nQgT4zziFAxjwOyG8HiJbQlbB05YACi3u7xdSO7KwL-MkPHzY3IXAXd7icZjlyZbjTZ6uiSpbxDevcespRrmfHDHupfeq0Kq8cw7lqHz3sUdRasWVjX63WFbHTbrncoFHmVmrea6OKjxJ822JEBjUuHqQNJNPHTLA4H5rg_ &Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://narvaez-daniel-libre.pdf?1477157233=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DQue+son+los+sentimientos+Breve.pdf&Expires=1684284397&Signature=E-hbuXhdg1pKLUJ8eLTKlwZ92Bso68aM4jb2b6rsJA-38wIHv1PmzfKRJSSo8SEMRpADp2unYoL-z~NJnip6wQdHOgzF7dJo0KkSPqiPYfD6UJ2QjLq~kcE8um-tBCm3g6ovmsOKQJRJXBmq45GlvU8ICcsDoaGr5OnQ2rw8dMD0ELP0nQgT4zziFAxjwOyG8HiJbQlbB05YACi3u7xdSO7KwL-MkPHzY3IXAXd7icZjlyZbjTZ6uiSpbxDevcespRrmfHDHupfeq0Kq8cw7lqHz3sUdRasWVjX63WFbHTbrncoFHmVmrea6OKjxJ822JEBjUuHqQNJNPHTLA4H5rg_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

- Oliva, A. (2014) Desarrollo de la Personalidad Durante la Adolescencia. En J, Palacios, A., Marchesi y C., Coll, (Ed.), Madrid: *Desarrollo psicológico y educación*. (2ª ed.) (pp. 471-489)
- Oliva, P. (2014) Desarrollo Social Durante la Adolescencia. En J, Palacios, A., Marchesi y C., Coll, (Ed.), Madrid: *Desarrollo psicológico y educación*. (2ª ed.) (pp. 493-514).
- Pavón, M., Sevilla, D., Jenaro, C. (2018) Factores personales-institucionales que impactan el rendimiento académico en un posgrado en educación. *Revista de Investigación Educativa. Instituto de Investigaciones en Educación*. Universidad Veracruzana Xalapa, Veracruz. Recuperado de: <https://cpue.uv.mx/index.php/cpue/article/view/2556/pdf>
- Palacios, J. y Oliva, A. (2014) La Adolescencia y su Significado Evolutivo. En J, Palacios, A., Marchesi y C., Coll, (Ed.), Madrid: *Desarrollo psicológico y educación*. (2ª ed.) (pp. 433. 450).
- Pérez, I. y Anaya, Y. (10 de marzo de 2019) *Reconoce tus emociones*. UNAM. Recuperado de: <https://ciencia.unam.mx/contenido/infografia/64/reconoce-tus-emociones#:~:text=Las%20emociones%20son%20una%20serie,impulsan%20para%20alcanzar%20cierta%20meta.>

- Pulido, F. y Herrera, F. (2017) *La Influencia De Las Emociones Sobre El Rendimiento Académico*. Facultad de Educación, Economía y Tecnología de Ceuta, Universidad de Granada. España. Recuperado de: <https://revistas.ucu.edu.uy/index.php/cienciaspsicologicas/article/view/1344/1334>
- Reyes, L., Céspedes, G., Molina, J. (2017). *Tipos de aprendizaje y tendencia según modelo VAK*. *TIA*, 5(2), 237-242. Recuperado de: <https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/tia/article/view/9785/pdf>
- Rodríguez, L. (2007) El adolescente y su entorno: familia, amigos, escuela y medios. *Revista Española de Pediatría*. 63. 29-38. Recuperado de: <https://www.seinap.es/wp-content/uploads/Revista-de-Pediatria/2007/REP%2063-1.pdf#page=23>
- Ruiz, C. (2009) “Evaluación Vs Calificación”. *Revista Innovación y Experiencias*, (16), 1-10. Recuperado de: https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_16/MARIA%20DEL%20CARMEN_RUIZ_1.pdf
- Ruiz, T, Díaz, A Y Mendoza D. (2022) *Aplicación de Modelo VAK en Estudiantes de Segundo de Primaria de la Institución Educativa Pica Viejo*. Fundación Universitaria Los Libertadores. Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. Colombia. Recuperado de: <https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/e2fe6875-cd26-459e-8596-5fbc7213fc72/content>
- Secretaría de Educación Pública, SEP. (2017) *Aprendizajes Clave para la Educación Integral*. Primera edición. México. Recuperado de: https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/10933/1/images/Aprendizajes_clave_para_la_educacion_integral.pdf

Secretaría de Educación Pública, SEP. (Marzo 2017) *Modelo Educativo para la Educación Obligatoria*. Recuperado de: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/207252/Modelo Educativo OK.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/207252/Modelo_Educativo_OK.pdf)

Secretaría de Educación Pública, SEP. (2022) *Plan de Estudio para la Educación Preescolar, Primaria y Secundaria 2022*. Primera Edición. México. Recuperado de: <https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2024/06/Plan-de-Estudio-ISBN-ELECTRONICO.pdf>

Secretaría de Educación Pública, SEP. (2024) *Educación Socioemocional en el marco de la Nueva Escuela Mexicana*. México. Recuperado de: <https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2024/08/Educacion-socioemocional-en-el-Marco-de-la-NEM.pdf>

Serrano, L. (2013) *La Influencia De Los Factores Socioeconómicos En El Rendimiento Académico*. Almería. Recuperado de: <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/2335/Trabajo.pdf?sequence>

Valdez, L. (1999) *Comunicación y manejo de sentimientos*. Buena Prensa. México. Edición electrónica. Recuperado de: https://bibliotecaalfayomega.com/wp-content/uploads/2020/03/Comunicaci%C3%B3n-y-manejo-de-sentimientos_-Curso-popular-para-la-maduraci%C3%B3n-Luis-Castellanos-Vald%C3%A9z.pdf

Valdivia, J. (diciembre 2006) *Inteligencia Emocional Estrategias de Aprendizaje y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios de Psicología* [Tesis Maestría en Ciencias, Universidad Autónoma de Nuevo León]. Recuperado de: <http://eprints.uanl.mx/1758/1/1020154558.PDF>

Villanueva, Y. y Medina, C. (2017). *El Desempeño Académico a partir de la Implicación de los Estudiantes*. Congreso Nacional de Investigación

Educativa. San Luis Potosí. Recuperado de:
<https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/0937.pdf>

Villavicencio, Z. (2017) *Relación entre el comportamiento y rendimiento académico estudiantes Policía Nacional del Perú*. [Tesis para obtener el Grado de Maestro en Educación, Universidad San Pedro.] Recuperado de:
<https://core.ac.uk/download/pdf/231100026.pdf>

Anexos

Anexo 1: Cuestionarios.



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Cuestionario de inteligencia emocional Alumnos

Este cuestionario tiene el fin de conocer qué conocimiento se tiene sobre inteligencia emocional. Por ello, le pedimos que conteste con total sinceridad, este cuestionario es anónimo.

Instrucciones: Favor de marcar con una “x” la opción que le sea más conveniente dependiendo su respuesta.

Edad: _____ **Sexo:** _____ **Grado:** _____

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Ocasionalmente	Casi nunca	Nunca
Se identificar qué es lo que me hacen sentir alegre.					
Se identificar qué es lo que me hace sentir enojado o triste.					
Soy capaz de tolerar la frustración cuando no consigo lo que quiero.					
Comprendo las emociones de los demás					
Cuando no logro comprender algún tema en clase lo tomo con tranquilidad.					
Tiendo a enfadarme cuando algún trabajo o tarea no resulta como pensaba.					
Cuando me llegan a llamar la atención reaccionó de una manera agresiva.					
Si llego a tener problemas en mi casa me afecta en mis clases o en la realización de trabajos.					
Cuando llegó a tener un problema en la escuela					

tengo la suficiente confianza de contárselo a mamá o papá					
Si tengo algún problema con algún amigo o compañero me afecta en mis actividades diarias					
Cuando tengo un problema en casa tengo la confianza de contárselo a algún docente o prefecto.					
Cuando tengo algún problema en el salón de clases logro contárselo a algún docente o prefecto.					
Logro identificar si alguno de mis amigos o compañeros está enojado o triste					



**Cuestionario de inteligencia emocional
Profesores**

Este cuestionario tiene el fin de conocer que conocimiento se tiene sobre inteligencia emocional. Por ello, le pedimos que conteste con total sinceridad, este cuestionario es anónimo.

Instrucciones: Favor de marcar con una “x” la opción que le sea más conveniente dependiendo su respuesta.

Edad: _____

Sexo: _____

Asignatura que imparte: _____

Grados que da clase: _____

Años laborando: _____

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Ocasionalmente	Casi nunca	Nunca
Se identificar cada una de mis emociones					
Puedo expresar mis emociones o sentimiento sin dificultad					
Aprendo y memorizo más si estoy de buen humor					
Suelo responder de manera agresiva o desafiante al recibir alguna indicación o sugerencia sobre mi trabajo					
Si algún día no me encuentro de buen humor llega afectar en mis labores					
Logró separar mis problemas personales con el trabajo					
cuando algo no sale como esperaba logró tolerar la frustración					

<p>Cuando estoy de acuerdo con alguna situación la logré expresar de una manera pacífica</p>					
<p>En clase animo a mis alumnos de una manera positiva y optimista</p>					
<p>Cuando se presenta una situación de indisciplina, le llamé la atención y le expliqué las razones por las cuales esta conducta no es apropiada</p>					
<p>Si llego a percibir que mis alumnos se encuentran tensos o cansados llego a poner en práctica alguna técnica de relajación</p>					
<p>Al realizar mis planeaciones tomé en cuenta la diversidad de los alumnos</p>					
<p>Cuando explico un tema u alguno de mis alumnos me solicita volver a explicarlo, reaccionó de una manera agresiva o me llego a enojar</p>					
<p>En caso de que un alumno llegue hacer una participación que no tiene ninguna relación con la clase, llego a burlarme o ignorarlo</p>					

Cuento con el conocimiento suficiente de cómo abordar el tema de las emociones con mis alumnos					
Si llego a notar que alguno de mis alumnos sufre de acoso escolar lo notifico a las autoridades correspondientes					



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

**Cuestionario de inteligencia emocional
Padres de familia**

Este cuestionario tiene el fin de conocer qué conocimiento se tiene sobre inteligencia emocional. Por ello, le pedimos que conteste con total sinceridad, este cuestionario es anónimo.

Instrucciones: Favor de marcar con una “x” la opción que le sea más conveniente dependiendo su respuesta.

Edad: _____

Sexo:

Formación

académica:

Ocupación:

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Ocasionalmente	Casi nunca	Nunca
Se identificar mis sentimientos					
Puedo expresar mis emociones sin dificultad					
Llegó a emplear el castigo o le prohibió cuando mi hijo presenta indisciplina					
Soy tolerante ante ciertas conductas negativas de mi hijo					
Cuando no me encuentro de buen humor afecta en mis relaciones al estar agresiva o indiferente					
Hablo con mi hijo sin llegar a perder el control cuando se presenta un problema					
En casa se expresa cualquier emoción o sentimiento de manera libre					
Aconsejo de una manera pacífica a mi hijo cuando me llega a platicar alguna situación por la que esté pasando					

Se identificar cuando mi hijo presenta cierta emoción					
Cuando mi hijo me llega a platicar alguna situación negativa reaccionó de una manera agresiva					
Cuando me llega avisar de la escuela alguna situación de indisciplina por parte de mi hijo, hablo con mi hijo de una manera pacífica					
Cuando me llegan a llamar por parte de la escuela por alguna situación en especial platico pacíficamente con él para saber qué sucedió					
Mi hijo tiene la confianza de platicarle cualquier situación					

Anexo 2: Cuestionarios aplicados.



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Cuestionario de inteligencia emocional

Alumnos

Este cuestionario tiene el fin de conocer que conocimiento se tiene sobre inteligencia emocional. Por ello, le pedimos que conteste con total sinceridad, este cuestionario es anónimo.

Instrucciones: Favor de marcar con una "x" la opción que le sea más conveniente dependiendo su respuesta.

Edad: 13 Sexo: femenino Grado: 2

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Ocasionalmente	Casi nunca	Nunca
Se identificar lo que me hacen sentir alegre.			X		
Se identificar lo que me hace sentir enojado o triste.	X				
Soy capaz de tolerar la frustración cuando no consigo lo que quiero.	X				
Comprendo las emociones de los demás.				X	
Cuándo no logro comprender algún tema en clase lo tomo con tranquilidad.				X	
Tiendo a enfadarme cuando algún trabajo o tarea no resulta como pensaba.	X				
Cuándo me llegan a llamar la atención reacciono de una manera agresiva.				X	
Si llego a tener problemas en mi casa me afecta en mis clases o a la realización de trabajos.				X	
Cuándo llego a tener un problema en la escuela tengo la suficiente confianza de contárselo a mamá o papá.				X	
Si tengo algún problema con algún amigo o compañero me afecta en mis actividades diarias.				X	
Cuándo tengo un problema en casa tengo la confianza de contárselo algún docente o prefecto.				X	

Cuando tengo algún problema en el salón de clases logro contárselo algún docente o prefecto.					X
Logro identificar si alguno de mis amigos o compañeros está enojado o triste		X			
Aprendo y memorizo más si estoy de buen humor.			X		



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Cuestionario de inteligencia emocional

Alumnos

Este cuestionario tiene el fin de conocer que conocimiento se tiene sobre inteligencia emocional. Por ello, le pedimos que conteste con total sinceridad, este cuestionario es anónimo.

Instrucciones: Favor de marcar con una "x" la opción que le sea más conveniente dependiendo su respuesta.

Edad: 73 años Sexo: femenino Grado: 2

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Ocasionalmente	Casi nunca	Nunca
Sé identificar lo que me hacen sentir alegre.		X			
Sé identificar lo que me hace sentir enojado o triste.			X		
Soy capaz de tolerar la frustración cuando no consigo lo que quiero.	X				
Comprendo las emociones de los demás.	X				
Cuándo no logro comprender algún tema en clase lo tomo con tranquilidad.		X			
Tiendo a enfadarme cuando algún trabajo o tarea no resulta como pensaba.					X
Cuándo me llegan a llamar la atención reacciono de una manera agresiva.					X
Si llego a tener problemas en mi casa me afecta en mis clases o a la realización de trabajos.				X	
Cuándo llego a tener un problema en la escuela tengo la suficiente confianza de contárselo a mamá o papá.					X
Si tengo algún problema con algún amigo o compañero me afecta en mis actividades diarias.					X
Cuándo tengo un problema en casa tengo la confianza de contárselo algún docente o prefecto.					X

Cuándo tengo algún problema en el salón de clases logro contárselo algún docente o prefecto.					X
Logro identificar si alguno de mis amigos o compañeros está enojado o triste.	X				
Aprendo y memorizo más si estoy de buen humor.			X		



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Cuestionario de inteligencia emocional

Alumnos

Este cuestionario tiene el fin de conocer que conocimiento se tiene sobre inteligencia emocional. Por ello, le pedimos que conteste con total sinceridad, este cuestionario es anónimo.

Instrucciones: Favor de marcar con una "x" la opción que le sea más conveniente dependiendo su respuesta

Edad: 13 Sexo: Femenino Grado: 2

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Ocasionalmente	Casi nunca	Nunca
Se identificar lo que me hacen sentir alegre.			*		
Se identificar lo que me hace sentir enojado o triste.		X			
Soy capaz de tolerar la frustración cuando no consigo lo que quiero.	X				
Comprendo las emociones de los demás		X			
Cuándo no logio comprender algun tema en clase lo tomo con tranquilidad			X		
Tiendo a enfadarme cuando algún trabajo o tarea no resulta como pensaba.				X	
Cuándo me llegan a llamar la atención reacciono de una manera agresiva.	X				X
Si llego a tener problemas en mi casa me afecta en mis clases o a la realización de trabajos.	X				
Cuándo llego a tener un problema en la escuela tengo la suficiente confianza de contárselo a mamá o papá.					X
Si tengo algún problema con algún amigo o compañero me afecta en mis actividades diarias.			X		
Cuándo tengo un problema en casa tengo la confianza de contárselo algún docente o prefecto.					X

Cuando tengo algún problema en el salón de clases logro contárselo algún docente o prefecto.					X
Logro identificar si alguno de mis amigos o compañeros está enojado o triste.		.	X		
Aprendo y memorizo más si estoy de buen humor.		X			



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Cuestionario de inteligencia emocional

Alumnos

Este cuestionario tiene el fin de conocer que conocimiento se tiene sobre inteligencia emocional. Por ello, le pedimos que conteste con total sinceridad, este cuestionario es anónimo.

Instrucciones: Favor de marcar con una "x" la opción que le sea más conveniente dependiendo su respuesta.

Edad: 13 Sexo: Femenino Grado: 2

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Ocasionalmente	Casi nunca	Nunca
Se identificar lo que me hacen sentir alegre.		X			
Sé identificar lo que me hace sentir enojado o triste.		X			
Soy capaz de tolerar la frustración cuando no consigo lo que quiero.			X		
Comprendo las emociones de los demás.		X			
Cuando no logro comprender algún tema en clase lo tomo con tranquilidad.		X			
Tiendo a enfadarme cuando algún trabajo o tarea no resulta como pensaba.			X		
Cuando me llegan a llamar la atención reacciono de una manera agresiva.					X
Si llego a tener problemas en mi casa me afecta en mis clases o a la realización de trabajos.				X	
Cuando llego a tener un problema en la escuela tengo la suficiente confianza de contárselo a mamá o papá.			X		
Si tengo algún problema con algún amigo o compañero me afecta en mis actividades diarias.				X	
Cuando tengo un problema en casa tengo la confianza de contárselo algún docente o prefecto.					X

Cuándo tengo algún problema en el salón de clases logro contárselo algún docente o prefecto					X
Logro identificar si alguno de mis amigos o compañeros está enojado o triste	X				
Aprendo y memorizo más si estoy de buen humor		X			



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Cuestionario de inteligencia emocional

Alumnos

Este cuestionario tiene el fin de conocer que conocimiento se tiene sobre inteligencia emocional. Por ello, le pedimos que conteste con total sinceridad, este cuestionario es anónimo.

Instrucciones: Favor de marcar con una "x" la opción que le sea más conveniente dependiendo su respuesta.

Edad: 19 Sexo: Femenino Grado: 2

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Ocasionalmente	Casi nunca	Nunca
Sé identificar lo que me hacen sentir alegre	✓				
Sé identificar lo que me hace sentir enojado o triste.	✓				
Soy capaz de tolerar la frustración cuando no consigo lo que quiero.					✓
Comprendo las emociones de los demás.		✓	✓		
Cuando no logro comprender algún tema en clase lo tomo con tranquilidad.			✓		
Tiendo a enfadarme cuando algún trabajo o tarea no resulta como pensaba.	✓				
Cuando me llegan a llamar la atención reacciono de una manera agresiva.	✓				
Si llevo a tener problemas en mi casa me afecta en mis clases o a la realización de trabajos.					✓
Cuando llevo a tener un problema en la escuela tengo la suficiente confianza de contárselo a mamá o papá.			✓		
Si tengo algún problema con algún amigo o compañero me afecta en mis actividades diarias.		✓			
Cuando tengo un problema en casa tengo la confianza de contárselo algún docente o prefecto.		✓			

Cuando tengo algún problema en el salón de clases logro contárselo algún docente o prefecto			✓		
Logro identificar si alguno de mis amigos o compañeros está enojado o triste	✓				
Aprendo y memorizo mas si estoy de buen humor.	✓				



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Cuestionario de inteligencia emocional

Alumnos

Este cuestionario tiene el fin de conocer que conocimiento se tiene sobre inteligencia emocional. Por ello, le pedimos que conteste con total sinceridad, este cuestionario es anónimo.

Instrucciones: Favor de marcar con una "x" la opción que le sea más conveniente dependiendo su respuesta.

Edad: 14 Sexo: Femenino Grado: 2ºB

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Ocasionalmente	Casi nunca	Nunca
Sé identificar lo que me hacen sentir alegre.		X			
Sé identificar lo que me hace sentir enojado o triste.	X				
Soy capaz de tolerar la frustración cuando no consigo lo que quiero.			X		
Comprendo las emociones de los demás.		X			
Cuando no logro comprender algún tema en clase lo tomo con tranquilidad.			X		
Tiendo a enfadarme cuando algún trabajo o tarea no resulta como pensaba.	X				
Cuando me llegan a llamar la atención reacciono de una manera agresiva.			X		
Si llego a tener problemas en mi casa me afecta en mis clases o a la realización de trabajos.				X	
Cuando llego a tener un problema en la escuela tengo la suficiente confianza de contárselo a mamá o papá.					X
Si tengo algún problema con algún amigo o compañero me afecta en mis actividades diarias.	X				
Cuando tengo un problema en casa tengo la confianza de contárselo algún docente o prefecto.					X

Cuando tengo algún problema en el salón de clases logro contárselo algún docente o prefecto			X		
Logro identificar si alguno de mis amigos o compañeros está enojado o triste					X
Aprendo y memorizo más si estoy de buen humor		X			



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Cuestionario de Inteligencia emocional

Profesores

Este cuestionario tiene el fin de conocer que conocimiento se tiene sobre inteligencia emocional. Por ello, le pedimos que conteste con total sinceridad, este cuestionario es anónimo.

Instrucciones: Favor de marcar con una "x" la opción que le sea más conveniente dependiendo su respuesta.

Edad: 64

Sexo: Masculino

Asignatura que imparte: Geografía - Historia

Grados que da clase: 1º 2º

Años laborando como docente: 39

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Ocasionalmente	Casi nunca	Nunca
Se identificar cada una de mis emociones.		<input checked="" type="radio"/>			
Puedo expresar mis emociones o sentimientos sin dificultad.		<input checked="" type="radio"/>			
Aprendo y memorizo mas si estoy de buen humor.		<input checked="" type="radio"/>			
Suelo responder de manera agresiva o desafiante al recibir alguna indicación o sugerencia sobre mi trabajo.					<input checked="" type="radio"/>
Si algún día no me encuentro de buen humor afecta en mis labores.				<input checked="" type="radio"/>	
Logro separar mis problemas personales con el trabajo.		<input checked="" type="radio"/>			
Cuándo algo no sale como esperaba logro tolerar la frustración.	<input checked="" type="radio"/>				
Cuándo no estoy de acuerdo con alguna situación la logro		<input checked="" type="radio"/>			

expresar de una manera pacífica.					
En clase animo a mis alumnos de una manera positiva y optimista.		•			
Cuándo se presenta una situación de indisciplina con alguno de mis alumnos, le llamo la atención respetuosamente y le explico las razones por las cuales esta conducta no es apropiada.		•			
Si llego a percibir que mis alumnos se encuentran tensos o cansados llego a poner en práctica alguna técnica de relajación.			•		
Al realizar mis planeaciones tomo en cuenta la diversidad de los alumnos.		•			
Cuándo explico un tema y alguno de mis alumnos me solicita volver a explicarlo, reacciono de una manera agresiva o me llego a enojar.				•	
En caso de que un alumno realice una participación que no tiene ninguna relación con la clase, llego a burlarme o ignorarlo.					•
Cuento con el conocimiento suficiente de cómo abordar el tema de las emociones con mis alumnos.		•			
Si llego a notar que alguno de mis alumnos sufre de acoso escolar lo notifico a las autoridades correspondientes.	•				



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Cuestionario de Inteligencia emocional

Profesores

Este cuestionario tiene el fin de conocer que conocimiento se tiene sobre inteligencia emocional. Por ello, le pedimos que conteste con total sinceridad, este cuestionario es anónimo

Instrucciones: Favor de marcar con una "x" la opción que le sea más conveniente dependiendo su respuesta

Edad: 49 años Sexo: Masculino

Asignatura que imparte: Informática I

Grados que da clase: Primer grado

Año laborando como docente: 22 Años

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Ocasionalmente	Casi nunca	Nunca
Se identificar cada una de mis emociones		X			
Puedo expresar mis emociones o sentimientos sin dificultad		X			
Aprendo y memorizo más si estoy de buen humor.	X				
Suelo responder de manera agresiva o desafiante al recibir alguna indicación o sugerencia sobre mi trabajo.					X
Si algún día no me encuentro de buen humor afecta en mis labores					X
Logro separar mis problemas personales con el trabajo.	X				
Cuando algo no sale como esperaba logro tolerar la frustración.	X				
Cuando no estoy de acuerdo con alguna situación la logro					

expresar de una manera pacífica.	X				
En clase animo a mis alumnos de una manera positiva y optimista.	X				
Cuándo se presenta una situación de indisciplina con alguno de mis alumnos, le llamo la atención respetuosamente y le explico las razones por las cuales esta conducta no es apropiada.		X			
Si llego a percibir que mis alumnos se encuentran tensos o cansados llego a poner en práctica alguna técnica de relajación.	X				
Al realizar mis planeaciones tomo en cuenta la diversidad de los alumnos.		X			
Cuándo explico un tema y alguno de mis alumnos me solicita volver a explicarlo, reacciono de una manera agresiva o me llego a enojar.					X
En caso de que un alumno realice una participación que no tiene ninguna relación con la clase, llego a burlarme o ignorarlo.					X
Cuento con el conocimiento suficiente de cómo abordar el tema de las emociones con mis alumnos.		X			
Si llego anotar que alguno de mis alumnos sufre de acoso escolar lo notifico a las autoridades correspondientes.	X				



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Cuestionario de inteligencia emocional

Profesores

Este cuestionario tiene el fin de conocer que conocimiento se tiene sobre inteligencia emocional. Por ello, le pedimos que conteste con total sinceridad, este cuestionario es anónimo.

Instrucciones: Favor de marcar con una "x" la opción que le sea más conveniente dependiendo su respuesta.

Edad: 48

Sexo: Femenino

Asignatura que imparte: Artes Visuales

Grados que da clase: 1° y 2° de Secundaria

Años laborando como docente: 26

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Ocasionalmente	Casi nunca	Nunca
Sé identificar cada una de mis emociones.	X				
Puedo expresar mis emociones o sentimientos sin dificultad.	X				
Aprendo y memorizo más si estoy de buen humor.		X			
Suelo responder de manera agresiva o desafiante al recibir alguna indicación o sugerencia sobre mi trabajo.				X	
Si algún día no me encuentro de buen humor afecta en mis labores.					X
Logro separar mis problemas personales con el trabajo.	X				
Cuándo algo no sale como esperaba logro tolerar la frustración.		X			
Cuándo no estoy de acuerdo con alguna situación la logro					

expresar de una manera pacífica.					
En clase animo a mis alumnos de una manera positiva y optimista.	X				
Cuándo se presenta una situación de indisciplina con alguno de mis alumnos, le llamo la atención respetuosamente y le explico las razones por las cuales esta conducta no es apropiada.	X				
Si llego a percibir que mis alumnos se encuentran tensos o cansados llego a poner en práctica alguna técnica de relajación.	X				
Al realizar mis planeaciones tomo en cuenta la diversidad de los alumnos.	X				
Cuándo explico un tema y alguno de mis alumnos me solicita volver a explicarlo, reacciono de una manera agresiva o me llego a enojar.					X
En caso de que un alumno realice una participación que no tiene ninguna relación con la clase, llego a burlarme o ignorarlo.					X
Cuento con el conocimiento suficiente de cómo abordar el tema de las emociones con mis alumnos.	X				
Si llego anotar que alguno de mis alumnos sufre de acoso escolar lo notifico a las autoridades correspondientes.	X				



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Cuestionario de Inteligencia emocional

Profesores

Este cuestionario tiene el fin de conocer que conocimiento se tiene sobre inteligencia emocional. Por ello, le pedimos que conteste con total sinceridad, este cuestionario es anónimo.

Instrucciones: Favor de marcar con una "x" la opción que le sea más conveniente dependiendo su respuesta.

Edad: 36 Sexo: Masculino

Asignatura que imparte: Prefectura

Grados que da clase: 2 dos

Años laborando como docente: 11 años

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Ocasionalmente	Casi nunca	Nunca
Se identificar cada una de mis emociones.	X				
Puedo expresar mis emociones o sentimientos sin dificultad.	X				
Aprendo y memorizo más si estoy de buen humor.	X				
Suelo responder de manera agresiva o desafiante al recibir alguna indicación o sugerencia sobre mi trabajo.					X
Si algún día no me encuentro de buen humor afecta en mis labores.					X
Logro separar mis problemas personales con el trabajo	X				
Cuando algo no sale como esperaba logro tolerar la frustración.	X				
Cuando no estoy de acuerdo con alguna situación la logro	X				

expresar de una manera pacífica.					
En clase animo a mis alumnos de una manera positiva y optimista.		✓			
Cuándo se presenta una situación de indisciplina con alguno de mis alumnos, le llamo la atención respetuosamente y le explico las razones por las cuales esta conducta no es apropiada.	✓				
Si llego a percibir que mis alumnos se encuentran tensos o cansados llego a poner en práctica alguna técnica de relajación.		✓			
Al realizar mis planeaciones tomo en cuenta la diversidad de los alumnos.	✓				
Cuándo explico un tema y alguno de mis alumnos me solicita volver a explicarlo, reacciono de una manera agresiva o me llego a enojar.					✓
En caso de que un alumno realice una participación que no tiene ninguna relación con la clase, llego a burlarme o ignorarlo.					✓
Cuento con el conocimiento suficiente de cómo abordar el tema de las emociones con mis alumnos.		✓			
Si llego a notar que alguno de mis alumnos sufre de acoso escolar lo notifico a las autoridades correspondientes.	✓				



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Cuestionario de inteligencia emocional

Profesores

Este cuestionario tiene el fin de conocer que conocimiento se tiene sobre inteligencia emocional. Por ello, le pedimos que conteste con total sinceridad, este cuestionario es anónimo.

Instrucciones: Favor de marcar con una "x" la opción que le sea más conveniente dependiendo su respuesta.

Edad: 42

Sexo: MASCULINO

Asignatura que imparte: MATEMATICAS

Grados que da clase: 1º J, K, L

Años laborando como docente: 15

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Ocasionalmente	Casi nunca	Nunca
Sé identificar cada una de mis emociones.	✓				
Puedo expresar mis emociones o sentimientos sin dificultad.	✓				
Aprendo y memorizo más si estoy de buen humor.		✓			
Suelo responder de manera agresiva o desafiante al recibir alguna indicación o sugerencia sobre mi trabajo.					✓
Si algún día no me encuentro de buen humor afecta en mis labores.				✓	
Logro separar mis problemas personales con el trabajo.	✓				
Cuándo algo no sale como esperaba logro tolerar la frustración.	✓				
Cuándo no estoy de acuerdo con alguna situación la logro	✓				

expresar de una manera pacífica					
En clase animo a mis alumnos de una manera positiva y optimista.		X			
Cuándo se presenta una situación de indisciplina con alguno de mis alumnos, le llamo la atención respetuosamente y le explico las razones por las cuales esta conducta no es apropiada.		X			
Si llego a percibir que mis alumnos se encuentran tensos o cansados llego a poner en práctica alguna técnica de relajación.			X		
Al realizar mis planeaciones tomo en cuenta la diversidad de los alumnos.			X		
Cuándo explico un tema y alguno de mis alumnos me solicita volver a explicarlo, reacciono de una manera agresiva o me llego a enojar.				X	
En caso de que un alumno realice una participación que no tiene ninguna relación con la clase, llego a burlarme o ignorarlo.				X	
Cuento con el conocimiento suficiente de cómo abordar el tema de las emociones con mis alumnos.		X			
Si llego anotar que alguno de mis alumnos sufre de acoso escolar lo notifico a las autoridades correspondientes.	X				



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Cuestionario de inteligencia emocional

Profesores

Este cuestionario tiene el fin de conocer que conocimiento se tiene sobre inteligencia emocional. Por ello, le pedimos que conteste con total sinceridad, este cuestionario es anónimo.

Instrucciones. Favor de marcar con una "x" la opción que le sea más conveniente dependiendo su respuesta.

Edad: 39

Sexo: Masculino

Asignatura que imparte: Ciencias y Tecnología II. Física

Grados que da clase: 2do.

Años laborando como docente: 7

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Ocasionalmente	Casi nunca	Nunca
Sé identificar cada una de mis emociones.			X		
Puedo expresar mis emociones o sentimientos sin dificultad.		X			
Aprendo y memorizo más si estoy de buen humor.	X				
Suelo responder de manera agresiva o desafiante al recibir alguna indicación o sugerencia sobre mi trabajo.				X	
Si algún día no me encuentro de buen humor afecta en mis labores.			X		
Logro separar mis problemas personales con el trabajo.		X			
Cuándo algo no sale como esperaba logro tolerar la frustración.		X			
Cuándo no estoy de acuerdo con alguna situación la logro		X			

expresar de una manera pacífica		✓			
En clase animo a mis alumnos de una manera positiva y optimista	✓				
Cuando se presenta una situación de indisciplina con alguno de mis alumnos, le llamo la atención respetuosamente y le explico las razones por las cuales esta conducta no es apropiada	✓				
Si llego a percibir que mis alumnos se encuentran tensos o cansados llego a poner en práctica alguna técnica de relajación.			✓		
Al realizar mis planeaciones tomo en cuenta la diversidad de los alumnos.		✓			
Cuando explico un tema y alguno de mis alumnos me solicita volver a explicarlo, reacciono de una manera agresiva o me llego a enojar.					✓
En caso de que un alumno realice una participación que no tiene ninguna relación con la clase, llego a burlarme o ignorarlo.					✓
Cuento con el conocimiento suficiente de cómo abordar el tema de las emociones con mis alumnos.			✓		
Si llego anotar que alguno de mis alumnos sufre de acoso escolar lo notifico a las autoridades correspondientes.	✓				



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Cuestionario de Inteligencia emocional

Profesores

Este cuestionario tiene el fin de conocer que conocimiento se tiene sobre inteligencia emocional. Por ello, le pedimos que conteste con total sinceridad, este cuestionario es anónimo.

Instrucciones: Favor de marcar con una "x" la opción que le sea más conveniente dependiendo su respuesta.

Edad: 47 Sexo: Mujer

Asignatura que imparte: Ciencias Químicas

Grados que da clase: Tercer grado

Años laborando como docente: 25 años

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Ocasionalmente	Casi nunca	Nunca
Se identificar con una de mis emociones.	<input checked="" type="checkbox"/>				
Puedo expresar mis emociones o sentimientos sin dificultad.		<input checked="" type="checkbox"/>			
Aprendo y memorizo más si estoy de buen humor.	<input checked="" type="checkbox"/>				
Suelo responder de manera agresiva o desafiante al recibir alguna indicación o sugerencia sobre mi trabajo.				<input checked="" type="checkbox"/>	
Si algún día no me encuentro de buen humor afecta en mis labores.				<input checked="" type="checkbox"/>	
Logro separar mis problemas personales con el trabajo.		<input checked="" type="checkbox"/>			
Cuando algo no sale como esperaba logro tolerar la frustración.		<input checked="" type="checkbox"/>			
Cuando no estoy de acuerdo con alguna situación la logro					

expresar de una manera pacífica		✓			
En clase animo a mis alumnos de una manera positiva y optimista	✓				
Cuando se presenta una situación de indisciplina con alguno de mis alumnos, le llamo la atención respetuosamente y le explico las razones por las cuales esta conducta no es apropiada	✓				
Si llego a percibir que mis alumnos se encuentran tensos o cansados llego a poner en práctica alguna técnica de relajación.			✓		
Al realizar mis planeaciones tomo en cuenta la diversidad de los alumnos.		✓			
Cuando explico un tema y alguno de mis alumnos me solicita volver a explicarlo, reacciono de una manera agresiva o me llego a enojar.					✓
En caso de que un alumno realice una participación que no tiene ninguna relación con la clase, llego a burlarme o ignorarlo.					✓
Cuento con el conocimiento suficiente de cómo abordar el tema de las emociones con mis alumnos.			✓		
Si llego anotar que alguno de mis alumnos sufre de acoso escolar lo notifico a las autoridades correspondientes.	✓				



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Cuestionario de inteligencia emocional

Padres de familia

Este cuestionario tiene el fin de conocer que conocimiento se tiene sobre inteligencia emocional. Por eso, le pedimos que conteste con total sinceridad, este cuestionario es anónimo.

Instrucciones. Favor de marcar con una "x" la opción que le sea más conveniente dependiendo su respuesta.

Edad: 45

Sexo: MASCULINO

Formación académica: BACHILLERATO

Ocupación: CHOFER

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Ocasionalmente	Casi nunca	Nunca
Sé identificar mis sentimientos.				<input checked="" type="checkbox"/>	
Puedo expresar mis emociones sin dificultad.				<input checked="" type="checkbox"/>	
Llego a emplear el castigo o prohibir cuando mi hijo presenta indisciplina.	<input checked="" type="checkbox"/>				
Soy tolerante ante ciertas conductas negativas de mi hijo.			<input checked="" type="checkbox"/>		
Cuando no me encuentro de buen humor afecta en mis relaciones al estar agresiva o indiferente.	<input checked="" type="checkbox"/>				
Hablo con mi hijo sin llegar a perder el control cuando se presenta un problema.	<input checked="" type="checkbox"/>				
En casa se expresa cualquier emoción o sentimiento de manera libre.	<input checked="" type="checkbox"/>				
Aconsejo de una manera pacífica a mi hijo cuando me llega a platicar alguna situación por la que esté pasando.			<input checked="" type="checkbox"/>		
Sé identificar cuando mi hijo presenta cierta emoción			<input checked="" type="checkbox"/>		
Cuándo mi hijo me llega a platicar alguna situación					

negativa reacciono de una manera agresiva.			X		
Cuándo me llega avisar de la escuela de alguna situación de indisciplina o desempeño académico por parte de mi hijo, hablo con el de una manera pacífica.	X				
Mi hijo tiene la confianza de platicarme cualquier situación.			X		



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Cuestionario de inteligencia emocional

Padres de familia

Este cuestionario tiene el fin de conocer que conocimiento se tiene sobre inteligencia emocional. Por ello, le pedimos que conteste con total sinceridad, este cuestionario es anónimo.

Instrucciones: Favor de marcar con una "x" la opción que le sea más conveniente dependiendo su respuesta.

Edad: 39

Sexo: Femenino

Formación académica: Secundaria

Ocupación: comerciante

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Ocasionalmente	Casi nunca	Nunca
Sé identificar mis sentimientos.		✓			
Puedo expresar mis emociones sin dificultad.			✓		
Llego a emplear el castigo o prohibir cuando mi hijo presenta indisciplina.		✓			
Soy tolerante ante ciertas conductas negativas de mi hijo.		✓			
Cuándo no me encuentro de buen humor afecta en mis relaciones al estar agresiva o indiferente.			✓		
Hablo con mi hijo sin llegar a perder el control cuando se presenta un problema.		✓			
En casa se expresa cualquier emoción o sentimiento de manera libre.			✓		
Aconsejo de una manera pacífica a mi hijo cuando me llega a platicar alguna situación por la que esté pasando.		✓	✓		
Sé identificar cuando mi hijo presenta cierta emoción.		✓			
Cuándo mi hijo me llega a platicar alguna situación					

negativa reacciono de una manera agresiva.				✓	
Cuándo me llega avisar de la escuela de alguna situación de indisciplina o desempeño académico por parte de mi hijo, hablo con el de una manera pacífica.	✓				
Mi hijo tiene la confianza de platicarme cualquier situación.	✓				



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Cuestionario de inteligencia emocional

Padres de familia

Este cuestionario tiene el fin de conocer que conocimiento se tiene sobre inteligencia emocional. Por ello, le pedimos que conteste con total sinceridad, este cuestionario es anónimo.

Instrucciones: Favor de marcar con una "X" la opción que le sea más conveniente dependiendo su respuesta.

Edad: 40 Sexo: Femenino

Formación académica: Bachillerato

Ocupación: Empleada

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Ocasionalmente	Casi nunca	Nunca
Sé identificar mis sentimientos.		✓			
Puedo expresar mis emociones sin dificultad.		✓			
Llego a emplear el castigo o prohibir cuando mi hijo presenta indisciplina.			✓		
Soy tolerante ante ciertas conductas negativas de mi hijo.		✓			
Cuándo no me encuentro de buen humor afecta en mis relaciones al estar agresiva o indiferente.				✓	
Hablo con mi hijo sin llegar a perder el control cuando se presenta un problema.	✓				
En casa se expresa cualquier emoción o sentimiento de manera libre.		✓			
Aconsejo de una manera pacífica a mi hijo cuando me llega a platicar alguna situación por la que esté pasando.	✓				
Sé identificar cuando mi hijo presenta cierta emoción.		✓			
Cuándo mi hijo me llega a platicar alguna situación					

negativa reacciono de una manera agresiva.			✓		
Cuándo me llega avisar de la escuela de alguna situación de indisciplina o desempeño académico por parte de mi hijo, hablo con el de una manera pacífica.			✓		
Mi hijo tiene la confianza de platicarme cualquier situación.		✓			



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Cuestionario de inteligencia emocional

Padres de familia

Este cuestionario tiene el fin de conocer que conocimiento se tiene sobre inteligencia emocional. Por ello, le pedimos que conteste con total sinceridad, este cuestionario es anónimo.

Instrucciones: Favor de marcar con una "x" la opción que le sea más conveniente dependiendo su respuesta.

Edad: 42

Sexo: Femenino

Formación académica: Bachillato

Ocupación: Empleada - Sams

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Ocasionalmente	Casi nunca	Nunca
Se identificar mis sentimientos.		X			
Puedo expresar mis emociones sin dificultad.		X			
Llego a emplear el castigo o prohibir cuando mi hijo presenta indisciplina.			X		
Soy tolerante ante ciertas conductas negativas de mi hijo.			X		
Cuando no me encuentro de buen humor afecta en mis relaciones al estar agresiva o indiferente.			X		
Hablo con mi hijo sin llegar a perder el control cuando se presenta un problema.			X		
En casa se expresa cualquier emoción o sentimiento de manera libre.			X		
Aconsejo de una manera pacífica a mi hijo cuando me llega a platicar alguna situación por la que esté pasando.	X				
Sé identificar cuando mi hijo presenta cierta emoción.			X		
Cuando mi hijo me llega a platicar alguna situación			X		

negativa reacciono de una manera agresiva.					
Cuándo me llega avisar de la escuela de alguna situación de indisciplina o desempeño académico por parte de mi hijo, hablo con el de una manera pacífica.	X				
Mi hijo tiene la confianza de platicarme cualquier situación.		X			

Anexo 3: Secuencia didáctica.

Tema	<i>Inicio de taller y presentación.</i>			
Fecha		Sesión	1	
Objetivo	Dar a conocer acerca del taller, como cada uno de los participantes del grupo. <ul style="list-style-type: none"> • Temas a abordar. • Forma de trabajo. 			
Momento	Actividad	Recursos	Material de estudio	Tiempo
Inicio	<i>Bienvenida.</i> Pase de lista. <i>Presentación del taller:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivos. • Dinámica de trabajo. • Contenidos. • Aprendizajes esperados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón. • Plumones. • Imágenes. 	Presentación en PowerPoint.	15 minutos.
Desarrollo	<i>Telaraña.</i> Presentación de los integrantes del taller.	Estambre.		20 minutos.
Cierre	<i>Diagnóstico</i>	Lápices o plumas.	Instructivo. (véase en anexos)	15 minutos.

	Preguntas, termino de la primera sesión.		Cuestionarios. (véase en anexos)	
--	--	--	----------------------------------	--

Fecha		Sesión		2
Tema		Las emociones		
Objetivo		Aprender e identificar sus principales emociones y sentimientos.		
Momento	Actividad	Recursos	Material de estudio	Tiempo
Inicio	<p><i>Bienvenida</i> Pase de lista</p> <p><i>Presentación de los diferentes temas.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Emociones</i> ● <i>Tipos de emociones</i> ● <i>Sentimientos</i> 	<p>Pizarrón, plumones, imágenes, etcétera.</p>	<p>Lecturas variadas.</p>	<p>20 minutos.</p>
Desarrollo	<p><i>Glosario de emociones y sentimientos.</i></p> <p>Se comenzará haciendo entre todo el grupo una lista de las emociones y/o sentimientos que se han identificado o de las que se han visto en la sesión.</p> <p>Después a cada participante se le asignará una emoción o</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Hojas de colores ● Plumas, lápices, plumones, colores. ● Revistas ● Tijeras ● Pegamento ● Engrapadora 		<p>30 minutos.</p>

<p>Cierre</p>	<p>sentimiento, y en una hoja escribirá que es esa emoción o sus características como también harán un dibujo o recortará una imagen que para ellos represente esa emoción o sentimiento.</p> <p>Al final se juntarán todas las emociones en orden alfabético. Para formar el glosario.</p> <p>Al final se comentará con todo el grupo, si faltó alguna emoción.</p> <p><i>¿Con qué me quedo hoy?</i></p> <p>Escriban cada uno cuales son las habilidades, aptitudes y competencias que identificaron en ellos el día de hoy.</p>	<p>Tarjetas, lápices o plumas.</p>		<p>10 minutos.</p>
----------------------	---	------------------------------------	--	--------------------

Fecha		Sesión		3	
Tema		Autoconocimiento			
Objetivo		Conocer cada uno de estos conceptos y que los alumnos puedan identificar sus habilidades y capacidades.			
Momento	Actividad	Recursos	Material de estudio	Tiempo	
Inicio	<p><i>Bienvenida</i> Pase de lista</p> <p><i>Presentación de los diferentes temas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● identidad ● Autoconocimiento ● Autoestima ● Habilidades ● Aptitudes ● Competencias ● Destrezas 	<p>Pizarrón, plumones, imágenes, etcétera.</p>	Lecturas variadas	20 minutos.	
Desarrollo	<p><i>Así soy yo</i></p> <p>Se les dará una hoja y colocarán el título: <i>Cómo soy yo</i>, escribirán su nombre y edad.</p> <p>En esta hoja se van a describir por medio de</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Hojas ● Colores ● Plumones ● Revistas 		15 minutos.	

<p style="text-align: center;">Cierre</p>	<p>dibujos, palabras o recortes de revistas con objetos o cosas con las que se identifiquen o como es que ellos se ven a sí mismos. De una manera que se sientan en confianza y libres.</p> <p>Posteriormente los comentarán en parejas. Y al finalizar algunos lo expondrán al grupo.</p> <p><i>¿Para qué soy bueno?</i> Escriban cada uno cuales son las habilidades, aptitudes y competencias que identificaron en ellos el día de hoy.</p> <p><i>¿Con qué me quedo hoy?</i> Escriban cada uno cuales son las habilidades, aptitudes y competencias que identificaron en ellos el día de hoy.</p>	<p>Tarjetas Lápices Plumas Cinta</p>		<p>15 minutos.</p> <p>5 minutos.</p>

Fecha				Sesión	4
Tema	Manejo de las emociones				
Objetivo	Que el alumno aprenda diferentes técnicas para el manejo de las emociones.				
Momento	Actividad	Recursos	Material de estudio	Tiempo	
Inicio	<p><i>Bienvenida</i></p> <p>Pase de lista</p>	Pizarrón, plumones, imágenes, etc.	Presentación de PowerPoint	20 minutos	
	<p><i>Presentación de los diferentes temas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es el control de las emociones? • la importancia de la regulación de las emociones • ¿Cómo regular las emociones? • Técnicas para la regulación de las emociones 			30 minutos	
Desarrollo	<p>Explicación de algunas técnicas que pueden ser utilizadas, y se pondrán en práctica estas técnicas se realizarán 3 equipos, cada equipo se encargará de una técnica. La practicara.</p> <p>Posteriormente le explicaran al demás equipo de qué trata y pedirán que la practiquen, así sucesivamente hasta que los 3 equipos ya practicarán las 3 técnicas.</p>		<p>Manual de manejo de emociones</p> <p>https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2024/05/Manual-manejo-de-emociones-VF_18abril2024.pdf</p>		

	<p>Las técnicas son:</p> <p>Técnica de respiración Se van a colocar en una posición cómoda, comienza cerrando los ojos, empezar a inhalar aire en 8 tiempos y lo sostendrá en 5 tiempos y lo exhalara en 8 tiempos esto se repetirá las veces necesarias hasta que se consiga tranquilidad.</p> <p>Técnica del globo el alumno al tener algún ataque de ansiedad o pánico, comenzar a inflar un globo y dejar que el aire salga poco a poco y al mismo tiempo inhalar y exhalar hasta que el globo esté completamente sin aire esto igualmente se hará las veces que sea necesario.</p> <p>Técnica de estiramiento Esta técnica se puede aplicar cuando se lleve un largo tiempo de trabajo continuo comenzarán poniéndose de pie y comezón a mover la cabeza de un lado otro, harán círculos con la cabeza, los brazos, hombros, pies, cadera, todo eso en orden que el docente prefiera, al calentar el cuerpo podrán realizar otros estiramientos como los brazos.</p> <p>Al terminar se responderán preguntas.</p>	<p>Globos</p>		
--	---	---------------	--	--

Cierre	¿Con que me quedo? Escriban cada uno cuales son las habilidades, aptitudes y competencias que identificaron en ellos el día de hoy.	<ul style="list-style-type: none">● Tarjetas● Lápices● Plumas● Cinta		10 minutos
---------------	--	---	--	------------

Fecha	Sesión			5
Tema	<i>Cierre de taller</i>			
Objetivo	Que los alumnos reconozcan en los demás aspectos positivos			
Momento	Actividad	Recursos	Material de trabajo	Tiempo
Inicio	<i>Bienvenida</i> Pase de lista			5 minutos
Desarrollo	<p><i>Lo que veo en ti</i></p> <p>Formarán un círculo y se les darán 5 tarjeta, una pluma y un sobre en el cual van a escribir su nombre, en cada tarjeta escribirán de la siguiente manera:</p> <p>Primera tarjeta:</p> <p>Escribirán su nombre y con cinta lo pegarán en el respaldo de la silla a modo que al ponerse de pie se pueda observar su nombre. Y colocarán su nombre.</p> <p>Segunda tarjeta:</p> <p>Escribirán ya se una cualidad, una habilidad, aptitud, algo que les guste de esa persona, etcétera. Que vean en su compañero de la derecha, debe de ser algo positivo, como, por ejemplo: me gusta tu forma de ser, eres muy inteligente, eres divertido, etcétera. Y escribirá su nombre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Tarjetas ● Plumas ● Cinta 		30 minutos

	<p>Al finalizar le darán la tarjeta a la persona del lado derecha y la meterá en su sobre sin leerla.</p> <p>Tercera tarjeta:</p> <p>Escribirán una cualidad, una habilidad, aptitud, algo que les guste de esa persona, etcétera. Que vean en su compañero, pero ahora del lado izquierdo, debe de ser algo positivo.</p> <p>Al finalizar le darán la tarjeta a la persona del lado izquierda y la meterá en su sobre sin leerla.</p> <p>Cuarta y quinta tarjeta:</p> <p>En estas dos tarjetas escribirán a dos personas del grupo con las que no han convivido. Deberá de ser algo positivo como una cualidad, una habilidad, aptitud, algo que les guste de esa persona o en este caso algo que le quieran decir. Teniendo muy presente que todo sea positivo. Estas tarjetas serán de manera anónima.</p> <p>Posteriormente todos se podrán de pie y comenzarán a caminar en la dirección</p>			
--	---	--	--	--

<p>Cierre</p>	<p>que quieran dentro del círculo y dejan la tarjeta en la silla de la persona que le escribieron sin que se dé cuenta.</p> <p>Al terminar que todos colocaron las tarjetas en el lugar de los demás, todo abrirá su sobre y comenzarán a leer cada una de sus tarjetas.</p> <p>Al final voluntariamente leerán al grupo alguna nota que le dejaron en su lugar y que les agrado mucho.</p> <p><i>¿Con que me quedo?</i> En esta ocasión responderán estas preguntas. ¿Qué aprendí? ¿Que logre identificar en mí? ¿Con que me quedo de este taller?</p> <p><i>Esquema de evaluación</i> Se les dará a contestar el esquema del primer día y así poder ver la diferencia de sus respuestas al inicio como al final.</p> <p><i>Opiniones acerca del taller</i> Cada alumno dará su opinión del taller, que le gusto o que no le gusto, que mejoraría o qué sugerencias propondrías.</p>		<p>Cuestionarios (véase en anexos)</p>	<p>10 minutos</p> <p>15 minutos</p>
----------------------	---	--	--	-------------------------------------

	<p>Al terminar se les dará un reconocimiento de participación.</p> <p><i>Cierre de taller</i> Se dará como concluido el taller.</p>			<p>10 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>15 minutos</p>
--	---	--	--	---

Anexo 4: Instrumentos a utilizar en el taller

A) Cuestionario diagnóstico

Taller: La inteligencia emocional igual de importante que la intelectual

Nombre: _____

Fecha: _____ Grupo _____

Instrucciones: Responde el siguiente cuestionario.

- 1) ¿Has escuchado de inteligencia emocional? ¿Qué entiendes por inteligencia emocional?

- 2) Menciona que significa para ti una emoción y un sentimiento

- 3) Menciona algunas emociones que conozcas

- 4) ¿Qué entiende por autoestima?

- 5) ¿Conoces qué es la resiliencia?

- 6) Para ti ¿Qué es la identidad?

- 7) ¿Conoces tus habilidades y aptitudes?

- 8) ¿Qué es la empatía?

9) ¿Qué entiendes por toma de decisiones?

10) Escribe brevemente qué es lo que haces en tu tiempo libre

B) Esquema de evaluación

Taller: La inteligencia emocional igual de importante que la intelectual

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Grupo: _____

Instrucciones: Responde las siguientes preguntas

Autoestima

¿Qué es lo más amo de mí?

¿Conozco mis habilidades?

¿Estoy contento con quien soy en este momento?

¿Quién quiero ser más adelante?

Autoconocimiento

¿Quién soy?

¿Cómo me podría describir?

¿Se lo que me gusta y lo que no?

¿Se pueden identificar mis emociones?

Resiliencia

¿Identifico que es lo que me hace sentir triste, enojado, frustrado, etcétera??

¿Se cómo actuar ante una situación que me enoja o me hace sentir triste?

¿Conozco técnicas ante estas situaciones?