



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD AJUSCO

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

DESARROLLO DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA LA
PREVENCIÓN DE AGRESIONES FÍSICAS Y MEJORA DEL CLIMA ESCOLAR EN
ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE SECUNDARIA

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:

STHEPHANY MORALES SÁNCHEZ

ASESOR:

MTRO. PAULO CÉSAR DEVEAUX GONZÁLEZ

CIUDAD DE MÉXICO, AGOSTO 2025.



Secretaría Académica
Área Académica 5
Teoría Pedagógica y
Formación Docente
Programa Educativo:
Licenciatura en Pedagogía
Ciudad de México, mayo 16 de 2025
TURNO MATUTINO
F(02) S(15)

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: **STEPHANY MORALES SÁNCHEZ**, pasante de esta Licenciatura, quien presenta la **TESIS**: titulada: **“DESARROLLO DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE AGRESIONES FÍSICAS Y MEJORA DEL CLIMA ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO 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)	MARTHA ROSA GUTIÉRREZ IBARRA
Secretaria (o)	PAULO CÉSAR DEVEAUX GONZÁLEZ
Vocal	GASPAR EDGARDO OIKIÓN SOLANO
Suplente	GERARDO ORTIZ MONCADA

Atentamente

“EDUCAR PARA TRANSFORMAR”

GEORGINA RAMÍREZ DORANTES
Presidenta de la Comisión de Titulación
Programa Educativo: Licenciatura en Pedagogía

2º. 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.
GRD/eco



2025
Año de
La Mujer Indígena

ÍNDICE	Pág.
Introducción	1
Capítulo 1. La Orientación Educativa, su relación con la Educación Emocional y atención a las agresiones física	8
1.1 ¿Qué es la Orientación Educativa?	8
1.2 Principio de prevención y desarrollo en Orientación Educativa	11
1.3 Área de desarrollo humano en Orientación Educativa	13
1.4 Modelo de programas en Orientación Educativa	14
1.5 La Orientación Educativa, Educación Emocional y la problemática en torno a las agresiones físicas en educación secundaria	15
1.5.1 Clima escolar hostil y sus afectaciones en el proceso de aprendizaje	17
Capítulo 2. Características del estudiante de secundaria: pubertad y adolescencia temprana	20
2.1 Pubertad y adolescencia temprana	22
2.2 Características emocionales y sociales derivadas de la adolescencia temprana	26
2.3 El adolescente frente a la transición del nivel primaria y adaptación al nivel secundaria	31
2.3.1 Consecuencias de los distintos cambios a los que se enfrenta el adolescente de primero de secundaria	33
Capítulo 3. Desarrollo de la autorregulación emocional para mejorar el clima escolar, prevenir agresiones físicas y potenciar el aprendizaje	36
3.1 Las emociones y su influencia en el comportamiento	37
3.2 La educación emocional, sus objetivos y principales planteamientos	46
3.3 Competencias emocionales: sus características	48
3.4 La Educación Emocional para mejorar el clima escolar en el proceso de aprendizaje	51
Capítulo 4 La autorregulación emocional para prevenir agresiones físicas y propiciar climas escolares favorables para el aprendizaje	61
4.1 Descripción del contexto	62

4.2 Estrategia metodológica	65
4.2.1 Selección y descripción de los informantes	68
4.2.2 Descripción del instrumento y sus categorías	71
4.3 Presentación y análisis de la información	80
Capítulo 5. Estrategia de intervención pedagógica: Taller “Manejo de las emociones para una mejor vida escolar”	113
5.1 Generalidades de la estrategia de intervención pedagógica	113
5.2 Objetivos	114
5.3 Contenidos temáticos	114
5.4 Metodología del trabajo	117
5.5 Criterios de evaluación	119
5.5 Planeación didáctica	120
Conclusiones	150
Bibliografía	157
Anexos	160

Introducción

Una de las tantas características que los extranjeros expresan sobre México es que, en su gran mayoría, la población es amable, atenta y cortés, que está dispuesta a ofrecer su ayuda a quien lo necesita. Pero también basta con caminar por las calles o ver las noticias para darse cuenta de que existe violencia verbal y física, la cual se expresa en agresiones físicas ante situaciones de conflicto.

A nivel internacional, México ocupa el lugar número siete entre los países con mayor índice de homicidios. Si bien, el término homicidio puede ser considerado como un extremismo de la violencia, solo es cuestión de segundos para que una persona agrede físicamente o asesine a otra en un ataque de ira.

Agredir verbal o físicamente a otra persona, implicaría una actuación del cerebro sobre el camino bajo, aquel que es impulsivo y poco razonable ante cualquier situación, es decir, las personas actúan antes de pensar, sin medir las consecuencias de sus actos (Goleman, D., 2006).

Que una persona tienda a reaccionar de forma impulsiva ante una situación o problemática puede ser resultado de la falta de desarrollo de la regulación emocional, desde el planteamiento de Rafael Bisquerra es aquella que hace referencia a la expresión asertiva de las propias emociones. Esto quiere decir que el individuo es consciente de la relación que existe entre emoción, cognición y conducta, en algunas ocasiones las personas pueden verse segadas por emociones disgratas, perdiendo el control de sus impulsos, haciendo que las habilidades cognitivas como el razonamiento pasen a un segundo plano.

Por lo tanto, en la cotidianidad se pueden producir escenarios de violencia entre personas adultas que podrían solucionarse con el diálogo entre ambas partes, lamentablemente en muchos de los casos suele terminar en golpes o insultos verbales, sin embargo, estos episodios de agresiones no solo son protagonizados por adultos, de los cuales se esperaría una respuesta racional, sino que puede presenciarse en niños y adolescentes.

Es importante mencionar que a lo largo de este trabajo se hace referencia a la regulación emocional como una competencia que le permite al sujeto autorregularse emocionalmente, ya que esta última le permite reconocer, comprender y expresar de forma asertiva las propias emociones considerando las personas y el contexto que le rodea.

Por tal razón, la falta de autorregulación emocional podría llevar a agresiones físicas como respuesta del sujeto a situaciones de conflicto que podrían solucionarse por medio del dialogo y razonamiento, además de que reconocer, comprender y expresar las emociones son procesos individuales, los cuales se pretende que el adolescente sea capaz de realizar por sí solo, ya que uno de los objetivos de este trabajo es prevenir los escenarios de agresiones físicas que se derivan de conflictos entre pares en el contexto escolar, por medio de la autorregulación emocional.

Un claro ejemplo es el caso de la maestra de preescolar de Cuautitlán Izcalli, Estado de México, que fue agredida físicamente por dos padres de familia en presencia de un menor de edad.

Los padres del menor de edad tenían el propósito de hacer justicia por mano propia al acusar a la maestra de haber maltratado a su hijo. “De acuerdo con el testimonio del abuelo del niño, citado por El Universal, los padres del menor estaban enojados porque su hijo tenía una conducta triste, evasiva y llegó a casa con una quemadura” (Animal Político, 2023).

Otro caso fue el de un estudiante de catorce años que apuñaló varias veces a su maestra.

Un alumno de secundaria apuñaló por la espalda en seis ocasiones a su profesora este miércoles en el municipio de Ramos Arizpe, en el Estado de Coahuila. Un vídeo de la cámara de seguridad del aula muestra cómo el joven espera a que su docente de español le adelante hacia la salida para asestarle varias cuchilladas y golpes hasta que cae en el suelo. La mujer fue trasladada a un hospital, donde se determinó que no sufría heridas de gravedad. (El País, 2023).

De acuerdo con testimonios de alumnos y padres de familia, el alumno había recibido burlas y malos tratos por parte de la docente desde tiempo atrás, lo que desató que al momento de pedirle que pusiera atención e indicarle ir al área de orientación, ocasionara que el menor perdiera el control de sus emociones.

Estas situaciones tanto fuera como dentro del aula escolar pudieron haberse prevenido mediante el desarrollo de la autorregulación emocional, misma que permite gestionar las emociones y con ello la conducta, lo que lleva a poder tomar decisiones más razonables.

En el caso de los padres de familia fueron detenidos por agredir a la maestra de preescolar, lo que ocasionó que estén lejos de su hijo durante un tiempo. Lamentablemente el alumno que apuñaló a su maestra también recibirá una sanción por su delito, además de que probablemente sea rechazado socialmente o etiquetado como alguien peligroso.

Ante tal panorama y siendo uno de los referentes actuales, la Nueva Escuela Mexicana (NEM), modelo educativo nacional actual, ha manifestado la preocupación por desarrollar en sus estudiantes y próximos ciudadanos activos, una educación socioemocional, con el objetivo de mejorar la convivencia y socialización tanto en el escenario educativo como en el cotidiano.

Lamentablemente los escenarios que llevan a agresiones físicas en el ámbito educativo se han mantenido e incluso han aumentado hasta el día de hoy, por lo que es necesario adentrarse a esta problemática y construir evidencia sobre cómo se expresa para construir una postura clara sobre la misma.

Desde mi experiencia considero que dentro del contexto escolar y sobre todo en el nivel secundaria son frecuentes las riñas entre alumnos y alumnas, las cuales pueden desarrollarse en redes sociales e incluso han llegado a agresiones físicas, lo que me parece alarmante ya que los alumnos pueden terminar con heridas físicas de gravedad e incluso con el deceso de una de las partes, es decir, consecuencias irreversibles.

Aquí es donde surge la importancia de atender mediante la orientación educativa las agresiones físicas entre estudiantes derivadas de una falta de desarrollo de la autorregulación emocional, debido a que uno de los principios de esta es la prevención, lo ideal sería atender el problema antes de que se presente, disminuir las probabilidades de que suceda y tenga consecuencias graves.

Los estudiantes de secundaria se encuentran en la etapa de la adolescencia, misma que desde su inicio conlleva cambios biológicos, físicos, emocionales y sociales, que sumados a la transición del nivel primaria y adaptación al nivel secundaria, contribuyen a cambios emocionales y de conducta evidentes que los hacen propenso a tomar decisiones y conductas poco adecuadas e impulsivas que podrían afectar tanto el clima escolar como el familiar, perjudicando su relación con los demás.

Por tal razón, esta investigación se enfoca en el estudiante de secundaria que atraviesa la adolescencia temprana, debido a que este puede ser propenso a reaccionar de forma agresiva ante conflictos con sus pares.

De forma frecuente y errónea se piensa que los adolescentes que muestran un comportamiento inadecuado están destinados a permanecer de esa forma y no tener oportunidad de desarrollarse de forma correcta, desalentando su futuro.

Si bien, lo mejor es que los estudiantes reciban educación emocional desde una edad temprana y de forma continua con la finalidad de que desarrollen competencias emocionales, entre ellas la de la regulación emocional para prevenir escenarios de violencia física como los mencionados anteriormente, es importante trabajar con adolescentes que lamentablemente no han desarrollado dichas competencias, ya que son pocos los que han trabajado este aspecto del desarrollo y educación integral, ya sea en el ámbito familiar o escolar.

A pesar de que la regulación de las emociones se puede trabajar desde etapas del desarrollo más tempranas, se debe considerar que los cambios que presenta el adolescente pueden hacer evidentes comportamientos y actitudes que no se habían presentado antes, las cuales pueden llevar a agresiones físicas con sus pares, por

lo que, el objetivo de esta investigación implica resaltar el desarrollo de la autorregulación emocional como un aspecto importante para prevenir y mejorar la convivencia en el ámbito escolar.

En ese sentido, al centrarse en la autorregulación emocional como una capacidad que tiene que desarrollarse en los estudiantes de secundaria, conlleva a atender la preocupación que existe por prevenir agresiones físicas entre pares y abordar las afectaciones en el clima escolar, ya que, si el aula se encuentra en tensión, el grupo está dividido, se percibe enojo, miedo o intimidación, es muy probable que el proceso de enseñanza y aprendizaje se vea afectado.

Existe una fuerte relación entre la regulación emocional, el estado emocional del educando y su disposición para aprender, por lo que, trabajar en desarrollar climas escolares positivos, donde el trabajo en equipo, el respeto y la convivencia armoniosa sean una prioridad conlleva no solo a mejorar la relación social entre los miembros de un grupo escolar por medio del desarrollo de dichas habilidades, sino a mejorar su proceso de aprendizaje, por lo tanto, su rendimiento académico.

En otras palabras, atender los problemas relacionados con las agresiones dentro de la educación secundaria con el desarrollo de la autorregulación emocional, brinda la posibilidad de construir un ambiente y clima escolar propicio para el aprendizaje.

Ante las situaciones de violencia que cada vez son más recurrentes hoy en día, con la presente investigación se pretende abonar al conocimiento de dicha problemática y a la vez plantear el desarrollo de competencias emocionales desde la adolescencia con el objetivo de prevenir agresiones físicas en el ámbito educativo y de forma simultánea, en el cotidiano.

Por lo tanto, se reitera la importancia de la autorregulación emocional, la cual puede ayudar a resolver conflictos en el ámbito escolar, desde el diálogo, escucha activa y el razonamiento, pero también puede ayudar a sobrellevar las del ámbito cotidiano.

Por tal razón esta investigación tiene el objetivo de analizar desde la orientación educativa cómo la autorregulación emocional contribuye en la prevención de

agresiones físicas en estudiantes de primer año de secundaria y cómo estas pueden influir en un adecuado clima escolar para el aprendizaje.

Para cumplir con dicho objetivo, esta investigación se desarrolló en un total de cinco capítulos, siendo los tres primeros teóricos, el cuarto muestra el análisis de la información obtenida a través de la investigación de campo, el quinto presenta la construcción de un taller para el desarrollo de la autorregulación emocional durante la adolescencia temprana, y finalmente se presentan las conclusiones generales del trabajo de investigación y los anexos.

El capítulo 1 titulado “La Orientación Educativa, su relación con la Educación Emocional y atención a las agresiones físicas” tiene el objetivo de analizar la relación que tiene la Orientación Educativa con la Educación Emocional y el desarrollo de competencias emocionales, por ejemplo, la regulación emocional y cómo a partir de esta se pueden reducir las agresiones físicas en estudiantes de primer año de secundaria. Se aborda de forma general cómo surge la Orientación Educativa para así comprender su complejidad, funciones, principios, áreas y modelos de intervención

El capítulo 2 titulado “Características del estudiante de secundaria: pubertad y adolescencia temprana” describe las características de la adolescencia temprana y la pubertad, éstas se explican desde un plano biológico, físico, social y emocional, con el objetivo de que el lector, pueda comprender la adolescencia como un periodo de cambios que afectan al estudiante de primero de secundaria de forma individual y consecuentemente se vea afectado el aspecto social y académico.

El capítulo 3 titulado “Desarrollo de la autorregulación emocional para mejorar el clima escolar, prevenir agresiones físicas y potenciar el aprendizaje” tiene el objetivo de analizar y mostrar la relación entre el desarrollo de competencias emocionales a través de la educación emocional y la conformación de un clima escolar adecuado para la prevención de agresiones físicas entre los estudiantes de primer año de secundaria. Por lo que en este capítulo se define el concepto de emoción, la clasificación y función de las emociones, así como sus características.

Se retoma la Educación Emocional de acuerdo con Rafael Bisquerra y cómo el inadecuado desarrollo de las competencias emocionales puede afectar el clima escolar en el aula y consecuentemente el proceso de aprendizaje.

El capítulo 4 titulado “La autorregulación emocional para prevenir agresiones físicas y propiciar climas escolares favorables para el aprendizaje” tiene el objetivo de contextualizar la problemática, a través de describir el contexto, la selección y descripción de los informantes, las categorías que conforman el instrumento que se utilizó para la recolección de información, para finalmente presentar el análisis de la información obtenida, la cual posteriormente se deriva en las conclusiones de este trabajo.

Finalmente, el capítulo 5 titulado “Estrategia de intervención pedagógica: Taller Manejo de las emociones para una mejor vida escolar” presenta un taller el cual tiene el objetivo de potenciar las competencias emocionales, enfocándose en la autorregulación emocional de los estudiantes de primer año de secundaria, para así contribuir en su bienestar personal y social, a través de su actuar ante situaciones problemáticas.

Esta investigación busca resaltar la importancia de la Educación Emocional para el desarrollo de competencias emocionales necesarias ante situaciones de conflicto, las cuales sumadas a los diferentes cambios biológicos, físicos, emocionales y sociales por los que pasa el estudiante de primer año de secundaria, podría llevarlo a agredir a alguno de sus compañeros de aula, como resultado de una inadecuada regulación de sus emociones.

Capítulo 1

La Orientación Educativa, su relación con la Educación Emocional y atención a las agresiones físicas

En este capítulo se aborda de forma general cómo surge la Orientación Educativa para así comprender su complejidad, funciones, principios y principales áreas de intervención.

Posteriormente se puntualizan los Principios de Prevención, Desarrollo, Antropológico y Acción Social, así como el Área de Prevención y Desarrollo Humano y el Modelo de Programas en Orientación Educativa, debido a que con base en ellos se puede enmarcar la problemática de este trabajo.

Habiendo explicado esto se analiza la relación que tiene la Orientación Educativa con la Educación Emocional y el desarrollo de competencias emocionales, por ejemplo, la regulación emocional, de este modo se busca mostrar la importancia de elaborar programas educativos dirigidos a desarrollar competencias emocionales a través de la Educación Emocional y cómo a partir de esta se pueden reducir las agresiones físicas en estudiantes de primer año de secundaria.

1.1 ¿Qué es la Orientación Educativa?

Para iniciar este primer capítulo es conveniente definir a la Orientación Educativa, pero antes es importante mencionar bajo qué contexto surge, tanto de manera internacional como en México y así conocer las necesidades de las que se ocupa.

La orientación surge a comienzos del siglo XX en los países industrializados, como Estados Unidos y Europa, principalmente para ayudar a los jóvenes a conseguir un trabajo de acuerdo con sus capacidades físicas como intelectuales, de forma que la orientación inicia enfocándose en el campo vocacional-profesional (Flores, A., 2013).

A lo largo del siglo XX, la Orientación Educativa, en su construcción como un campo de intervención, ha tenido varias aportaciones y enfoques, como es el clínico y se le han incorporado nuevos conceptos que definirían su función, por ejemplo, vocacional, para la prevención, el desarrollo profesional y recientemente el concepto psicopedagógico.

La Orientación Educativa y su práctica en México inicia en el siglo XIX como resultado de los Congresos Higiénico Pedagógicos llevados a cabo en 1882, cuyo objetivo era analizar la situación teórica y práctica del país en el ámbito educativo. (Flores, A., 2013).

Por ello, la Orientación Educativa recibe una “tendencia disciplinaria y trata de convertirse en parte de un dispositivo para la formación integral del sujeto con base en tres ejes: lo personal, lo educativo y lo profesional-laboral-social (vocacional)” (Flores, A., 2013, p. 25).

Pero es hasta el siglo XX donde la Orientación Educativa comienza a integrarse en las escuelas del país, gracias a que se consolida el Sistema Educativo Nacional, ya que el conflicto político interno conocido como Revolución Mexicana había finalizado.

Conociendo el contexto histórico por el que surge la Orientación Educativa y para saber específicamente qué es, se retoma la definición elaborada por Bisquerra, R. (1996; p. 152) citado en Vélaz de Medrano, C. (1998):

Proceso de ayuda continuo a todas las personas, en todos sus aspectos, con objeto de potenciar la prevención y el desarrollo humano a lo largo de toda la vida. Esta ayuda se realiza mediante programas de intervención psicopedagógica basados en principios científicos y filosóficos ... (p. 36).

De acuerdo con esta definición, la orientación es un proceso en donde interactúan por lo menos dos partes, el orientado, a quien va dirigida la ayuda, y el orientador, quien se encargará de brindar la atención necesaria para que el orientado pueda desarrollarse de forma satisfactoria, en el ámbito personal, académico y profesional.

Debido a que la educación actual se ha enfocado en el desarrollo de habilidades cognitivas y adquisición de contenidos teóricos, la Orientación Educativa se convierte en esa parte del sistema educativo que se encarga de desarrollar habilidades, actitudes y competencias personales que le permitan al estudiante desarrollarse de forma integral.

De esta manera, en este primer momento se pueden resaltar que la necesidad de educar a un sujeto de manera integral implica considerar la dimensión cognitiva, así como la afectiva, en la segunda se pueden ubicar las competencias emocionales, mismas que se convierten en un factor determinante no solo para la socialización sino para el afrontamiento de conflictos personales que puedan afectar el bienestar del individuo.

De acuerdo con Bisquerra, R. (2012) los contenidos curriculares son metafóricamente ventanas al mundo, necesarias para que el estudiante pueda conocer el entorno que lo rodea, pero estas ventanas deben:

Complementarse con un espejo que permita verse y conocerse a sí mismo. Esto es lo que aporta la orientación psicopedagógica al currículum ordinario. Contenidos académicos (ventana) y orientación psicopedagógica (espejo) deben complementarse de cara al desarrollo de la personalidad integral (p. 21).

Con base en lo que se acaba de explicar hasta ahora se puede decir que la Orientación Educativa es un proceso de acompañamiento continuo, que permite desarrollar en los individuos habilidades, aptitudes y actitudes que le permitirán desarrollarse de forma adecuada en la sociedad.

Además de que será capaz de enfrentar diferentes situaciones como la elección vocacional, profesional y las relaciones interpersonales, es decir, la Orientación Educativa se encarga de desarrollar los siguientes pilares de la educación: aprender a ser y aprender a convivir. Los cuales se complementan con los desarrollados por la educación formal, el aprender a conocer y aprender a hacer, dando como resultado una educación integral.

1.2 Principio de prevención y desarrollo en Orientación Educativa

De acuerdo con la definición proporcionada en el apartado anterior sobre Orientación Educativa, se pueden inferir los principios o funciones que le dan sentido, los cuales son: *prevención, desarrollo, antropológico y acción social*. Los cuáles serán explicados en este apartado y se puntualizará el interés en ellos.

Cabe señalar que los principios dentro de la Orientación Educativa ayudan a fundamentar y determinar el alcance de la intervención que se llevará, por tal razón es necesario que desde el inicio se tenga claro qué se pretende hacer para abordar la situación, problema o necesidad (Martínez, P., 2002).

Siguiendo a Bisquerra, R. (1996) la Orientación Educativa, se debe entender como un proceso proactivo, es decir, que pueda anticipar situaciones que interfieran de forma negativa en el sujeto, por ejemplo y de interés para esta investigación, las conductas de agresión física.

En ese sentido, la definición anterior, guarda relación con el *principio de prevención*, ya que cualquier acción que se lleva a cabo dentro de la Orientación Educativa se vuelve preventiva, por tal razón éste es uno de los principios en los que se enmarca la problemática de este trabajo.

En la intervención, el principio de prevención está dirigido a todos los alumnos, que sean o no propensos a situaciones de riesgo tanto educativo como conductual, de esta forma se actúa antes de que se produzca el problema y se reduce el número de casos de estudiantes que presenten, por ejemplo, agresiones físicas hacia sus compañeros, derivado de una falta de autorregulación emocional.

Por lo que la intervención del orientador desde este principio “debería centrarse pues en actuar como mediador para modificar aquellas circunstancias del contexto generadoras de problemas, así como en dotar a los individuos de las adecuadas competencias para que puedan afrontar con éxito las situaciones problemáticas” (Vélaz de Medrano, C., 1998, p. 41).

Por lo que esta investigación se enfoca en el principio de prevención, ya que se pretende disminuir las situaciones de agresiones físicas en las que se ven

involucrados adolescentes, ya sean en el contexto escolar o cotidiano, a través del desarrollo de competencias emocionales, como lo es la regulación emocional.

El *principio de desarrollo* en la Orientación Educativa hace referencia a la serie de estadios o fases de desarrollo cada vez más complejas por las cuales pasa el ser humano, “que son las que fundamentan y dan sentido a sus actuaciones y le permiten interpretar e integrar experiencias y conocimientos nuevos y cada vez más amplios” (Vélaz de Medrano, C., 1988, p. 42).

Una de estas fases de desarrollo es la adolescencia, donde más cambios biológicos, físicos, emocionales y sociales se presentan en el ser humano, por lo cual la intervención de la Orientación Educativa le permitirá impulsar su desarrollo personal para superar de forma satisfactoria estos cambios.

Entonces, este principio se enfoca en el desarrollo personal del orientado, lo cual involucra adquirir valores, habilidades, actitudes y aptitudes a lo largo de la vida, por ejemplo, tomar decisiones, regular sus emociones y empatizar con los demás.

El interés de esta investigación por el principio de desarrollo se debe a que esta etapa de cambios puede propiciar que el sujeto presente conductas agresivas como respuesta a situaciones de conflicto, debido a una falta de autorregulación emocional.

Por lo que, potenciar el adecuado manejo de las emociones es fundamental para el desarrollo personal del adolescente, tanto para el ámbito educativo como cotidiano, ya que la autorregulación emocional permite una adecuada interacción social.

Este principio se relaciona con el *principio antropológico*, ya que, de acuerdo con Álvarez, M. y Bisquerra, R. (2012) este busca contribuir en el desarrollo propio de la persona, es decir, que a partir de planteamientos filosóficos y antropológicos el individuo deberá atribuirles a sus actos un sentido de responsabilidad individual y social. El autoconocimiento es esencial, ya que le permite al individuo reconocer que clase de persona es o quiere ser, por lo que el desarrollo de habilidades y competencias será inevitable.

El *principio de acción social* está enfocado en que el orientado a partir de la ayuda del orientador pueda ser consciente de las circunstancias ambientales que lo rodean e impiden el cumplimiento de sus metas personales, pero no solo es hacerlo consciente de ellas, sino generar en él una actitud de acción activa para cambiar esas circunstancias (Martínez, P., 2002).

Con base en el principio de acción social, el orientador puede tener una visión más amplia de la problemática, debido a que considera los factores internos que se encuentran en el estudiante y también visualiza aquellos que se encuentran en su contexto.

Por tal razón, este principio será de utilidad para abordar la problemática de este trabajo de investigación, debido a que se consideran los factores internos, así como los externos que propician la problemática.

Ahora que se han explicado a grandes rasgos los cuatro principios de la Orientación Educativa se puede concluir este apartado mencionando que estos están estrechamente relacionados, con el objetivo de aportar en el desarrollo integral del individuo para que este pueda enfrentarse a situaciones de riesgo de forma adecuada.

De manera concreta se puede decir que los principios de prevención, desarrollo, antropológico y acción social son fundamentales para esta investigación, ya que se pretende que a partir del desarrollo de la autorregulación emocional en estudiantes de primer año de secundaria se puedan prevenir agresiones físicas dentro del aula y, por lo tanto, mejorar el clima escolar y potenciar el aprendizaje de estos.

1.3 Área de desarrollo humano en Orientación Educativa

Al estar dirigida a la intervención, la Orientación Educativa debe de delimitarse en Áreas, Bisquerra, R. y Álvarez, M. (1998, p.13) citados en Martínez, P. (2002) las definen como “el conjunto de temáticas de conocimiento, de formación y de intervención... esenciales en la formación de los orientadores” (p. 48).

En la Orientación Educativa se proponen cuatro áreas de intervención, las cuales son: *El desarrollo de la carrera, los procesos de enseñanza-aprendizaje, atención a*

la diversidad y, prevención y desarrollo humano. Para uso de esta investigación, solo se explicará el área de prevención y desarrollo humano.

El área de prevención y desarrollo humano se enfoca en el desarrollo personal del orientado, es decir, en sus necesidades actitudinales, afectivas, en su desempeño educativo y comunitario. Aspectos que le permitirán enfrentar de forma favorable situaciones a lo largo de su vida, anticipando y disminuyendo conflictos.

Como lo explica Bisquerra, R. (1992, 1996 y 1998) citado en Martínez, P. (2002) esta área incluye distintos aspectos y contenidos que deben ser trabajados durante el proceso orientativo, “que van desde la orientación psicológica, habilidades de vida, habilidades sociales, autoconcepto y autoestima, la educación emocional (...)” (p. 63).

La problemática de esta investigación se sitúa en esta área, ya que el desarrollo de competencias emocionales en estudiantes de primer año de secundaria a través de la Educación Emocional es un proceso individualizado y los resultados obtenidos serán de uso personal para afrontar las diferentes circunstancias de la vida.

1.4 Modelo de programas en Orientación Educativa

En Orientación Educativa se plantean cuatro modelos de intervención psicopedagógica, los cuales son: *Modelo de counseling, de consulta, de servicios y el modelo de programas*, para efecto de esta investigación solo se profundizará en este último.

Cabe resaltar que los modelos dentro de la Orientación Educativa se refieren a los planteamientos teóricos que guiarán la forma de intervención que llevará acabo el orientador, es decir, determinan las líneas de acción dentro de este campo de intervención, a quien va a orientar y con qué métodos.

Al respecto, Vélaz de Medrano, C. (1998) explica que “un programa de Orientación es un sistema que fundamenta, sistematiza y ordena la intervención psicopedagógica comprensiva orientada a priorizar y satisfacer las necesidades de desarrollo detectadas en los distintos destinatarios de dicha intervención” (p. 138).

El *Modelo de Programas* responde a una situación en particular, de la cual se han detectado necesidades y los sujetos a los que va dirigida la planeación de una intervención psicopedagógica. Este modelo se integra de forma paralela al programa educativo de la institución, por lo que no se dirige a una sola persona, sino que la intervención es directa y grupal (Martínez, P., 2002).

El Modelo de Programas responde al principio de prevención, desarrollo y acción social, ya que es a partir de la planificación de una intervención y como se pueden identificar necesidades educativas presentes y futuras, así como hacer evidente el cumplimiento de objetivos.

Debido a que esta investigación se llevó a cabo con una población y contexto específico, utilizar el Modelo de Programas es esencial para identificar las necesidades en torno a la falta de autorregulación emocional en estudiantes de primer año de secundaria, de esta forma, se pueden identificar las necesidades educativas en la Escuela Secundaria Oficial No. 0588 “Tierra y Libertad”, y de este modo planificar una intervención reflejada en un programa educativo que especifique la importancia de la Educación Emocional en el contexto escolar, para el desarrollo de competencias emocionales que permitan una adecuada interacción entre estudiantes.

1.5 La Orientación Educativa, Educación Emocional y la problemática en torno a las agresiones físicas en educación secundaria

Durante varios años, el Sistema Educativo Mexicano se ha enfocado en que los estudiantes adquieran conocimientos y desarrollen habilidades enfocadas en el área cognitiva, por ejemplo, la memorización, el razonamiento matemático y la lógica, con el objetivo de que sean competentes para la vida laboral.

Habiendo planteado esto y analizado un poco a la sociedad mexicana y a uno mismo, ¿es suficiente con desarrollar las habilidades cognitivas? Si bien, esto puede llevar a ser uno de los mejores promedios de la clase, asistir a las mejores universidades del país y posiblemente tener un buen empleo que económicamente

satisfaga las necesidades de cada persona, ¿Dónde queda el desarrollo personal y humano?

Si bien, dentro de las escuelas se desarrollan habilidades y actitudes a través de la socialización con los compañeros de clase y maestros, esto no es primordial ya que la concepción de la escuela como institución se enfoca en hacer competitivos a los estudiantes, esto se puede hacer evidente cuando solo una minoría estudia hasta el nivel superior, debido a que ingresar y permanecer en estos significa pasar por un proceso de selección en el que participan cientos de personas y en donde solo son aceptados los que obtienen los mejores resultados de una prueba estandarizada (examen).

Haciendo de la escuela un escenario en donde se prepara a las personas a ser competitivos, más no competentes, ya que poco se desarrollan las habilidades personales y sociales, como, por ejemplo, las competencias emocionales.

Ahora bien, se ha definido a la Orientación Educativa desde la teoría, pero en la práctica existen algunos problemas que impiden cumplir su objetivo primordial, el cual es aportar en el desarrollo integral del individuo.

En México y en sus diferentes niveles académicos (desde básico hasta superior) se puede encontrar a la orientación, dependiendo del contexto, un docente puede fungir el papel de tutor y en la gran mayoría de los casos, un profesional de la psicología o pedagogía funge como orientador.

Lamentablemente aun cuando existe este departamento, el cual se destina para orientar, en la mayoría de las instituciones educativas los orientadores intervienen solo con quienes están en riesgo de presentar una problemática, ya sea personal o académica, y en los casos más lamentables cuando ya se ha presentado la problemática.

La necesidad de que desde la Orientación Educativa se desarrollen en los alumnos competencias emocionales es cada vez más evidente, ya que los casos de agresiones físicas dentro y fuera del contexto escolar son más frecuentes, creando una fuerte preocupación por las nuevas generaciones.

El desarrollo de competencias emocionales y en específico la regulación emocional son esenciales para la formación integral del adolescente, ya que al encontrarse en una etapa de cambios biológicos, físicos, emocionales y sociales pueden llevarlo a enfrentar situaciones de riesgo que lo lleven a comportarse de forma inadecuada.

Si bien lo esencial es que desde una edad más temprana se comience a trabajar sobre estas competencias emocionales, pocos son los estudiantes que logran llevar estas habilidades a la práctica de forma efectiva.

1.5.1 Clima escolar hostil y sus afectaciones en el proceso de aprendizaje

En el contexto escolar a nivel institucional y aula se genera un clima escolar derivado de la convivencia entre los agentes que participan en el proceso de enseñanza y aprendizaje, por ejemplo, directivos, el área de orientación, padres de familia, maestros y alumnos.

Es por ello, que como resultado de una adecuada interacción entre estos individuos se genera un clima escolar favorable para el aprendizaje de contenidos curriculares y el desarrollo de habilidades sociales.

De acuerdo con Sandoval, M. (2014), la convivencia escolar “se genera en la interacción entre los diferentes miembros de la comunidad educativa de un establecimiento educacional que tiene incidencia significativa en el desarrollo ético, socioafectivo e intelectual de los niños y jóvenes” (p. 160).

Para establecer un clima escolar favorable para el aprendizaje y desarrollo integral del estudiante es necesario que adquieran no sólo conocimientos teóricos y desarrollen sus habilidades cognitivas, sumados a estos deben incorporarse habilidades, valores y principios sociales que se pueda poner en práctica durante la interacción y que de este modo pueda ser armoniosa, por ejemplo, el respeto, la solidaridad, el trabajo en equipo y la empatía.

Trabajar para que la interacción entre maestro y estudiante es de suma importancia, ya que:

Una convivencia escolar sana, armoniosa, sin violencia, incide directamente en la calidad de vida de todos los miembros de la comunidad educativa, en los resultados de los aprendizajes, en la gestión del conocimiento y en el mejoramiento de la calidad de la educación (Sandoval, M., 2014, p. 161).

De manera contraria, si la interacción es complicada y los miembros de la comunidad escolar no pueden interactuar de forma respetuosa y empática, el aprendizaje del alumno se verá afectado. Para explicar mejor esto se retoma la definición hecha por Cornejo, R. y Redondo, J. (2001) citados en Sandoval, M. (2014) quienes se refieren al clima escolar como “la percepción que tienen los sujetos acerca de las relaciones interpersonales que establecen en el contexto escolar (a nivel de aula o de centro) y el contexto o marco en el cual estas interacciones se dan” (p. 170).

Es decir, si la convivencia a nivel de aula entre el maestro y los alumnos es desfavorable ya sea porque la comunicación entre ambas partes no se puede establecer o porque surgen conflictos internos entre los alumnos, al grado de formar bandos o la exclusión de algún alumno, se genera un clima de tensión, en donde no existen confianza (o esta se va perdiendo poco a poco), no hay respeto ni jerarquías de poder necesarias durante el proceso de enseñanza y aprendizaje.

¿Por qué la convivencia escolar puede ser difícil de establecer?, hablando específicamente del contexto y los sujetos de esta investigación, la adolescencia se convierte en una etapa del desarrollo complicada de sobrellevar para la mayoría de los estudiantes, ya que es en ella donde más cambios biológicos, físicos y emocionales se presentan, además de que existe una transición y adaptación a un nivel académico superior, lo que implica un nuevo panorama para el sujeto.

Los conflictos personales, la falta de autorregulación emocional y el clima escolar tenso hacen que el proceso de aprendizaje sea complicado, ya que la atención y motivación del estudiante puede verse centrada en otras cosas que no sean los contenidos curriculares y el establecimiento de relaciones favorables para su desarrollo social.

A manera conclusión de este capítulo, la Orientación Educativa tiene el objetivo de brindar ayuda al sujeto para que pueda desarrollarse de forma integral, es decir, tomando en cuenta las habilidades cognitivas como socioafectivas, aspectos que se habían trabajado de forma separada, restando importancia a estas últimas.

En la actualidad, tanto de forma nacional como internacional se ha evidenciado la necesidad de desarrollar en los miembros más jóvenes de la sociedad competencias emocionales, que les permita desarrollarse de forma satisfactoria en el contexto escolar y simultáneamente en el cotidiano.

Por lo anterior, resulta necesario elaborar programas dirigidos a desarrollar competencias emocionales durante la adolescencia para prevenir agresiones físicas dentro del contexto escolar, ya que si no se atiende este problema seguirá en aumento y afectará de forma negativa el clima escolar y la convivencia entre los agentes educativos, lo que traerá complicaciones en el proceso de aprendizaje del estudiante.

En el siguiente capítulo conoceremos un poco más sobre el sujeto de investigación, aquel adolescente que probablemente ya ha manifestado los diferentes cambios biológicos, físicos, sociales y emocionales característicos de esta etapa, los cuales también experimentamos de forma evidente o tal vez sutil. Conocer al sujeto permite entender un poco más las razones por las que le es difícil manejar sus emociones, afectando sus relaciones interpersonales y bienestar personal.

Capítulo 2

Características del estudiante de secundaria: pubertad y adolescencia temprana

En este capítulo se describen las características de la adolescencia temprana, y la pubertad, éstas se explican desde un plano biológico, físico, social y afectivo, con el propósito de que el lector, pueda comprender la adolescencia como un periodo de cambios que afectan al estudiante de primero de secundaria de forma individual y consecuentemente se vea afectado el aspecto social y académico.

Entonces, quien se encuentre leyendo este trabajo, sea un docente o padre de familia, adquiera el interés porque sus alumnos o hijos desarrollen la autorregulación emocional, ya sea para prevenir situaciones de riesgo o conductas que puedan afectar a otras personas, es admirable reconocer la preocupación cual sea el caso.

Es importante mencionar que algunos planteamientos mencionan que la adolescencia no debe ser considerada como una etapa del desarrollo humano, ya que si bien parte de cambios biológicos y físicos, también implica concepciones sociales y culturales, un claro ejemplo son las personas que viven en regiones rurales, las cuales no viven lo que conocemos como adolescencia, ya que sus condiciones de vida son distintas, se les asignan tareas y obligaciones que un adolescente de ciudad no realiza, como por ejemplo trabajar o formar una familia.

Pero para objeto de esta investigación y contextualizando a los sujetos de estudio, nos referiremos a la adolescencia como una etapa del desarrollo humano, ya que implica cambios biológicos, físicos, emocionales y sociales importantes en el desarrollo de la autorregulación emocional.

Para este momento es posible que usted lector ya haya pasado por la adolescencia y todos los cambios que implica, es probable que para usted haya sido una etapa satisfactoria o que por el contrario estuviera llena de obstáculos difíciles de superar.

También es posible que no pueda determinar en qué momento se hizo adolescente y lo que esto implicó.

De esta manera, para iniciar este segundo capítulo es conveniente saber qué es la adolescencia y cuándo inicia, para ello se recurre a la definición elaborada por Moreno, A. y Del Barrio, C. (2005) quienes al tratar de definir este concepto lo caracterizan como un período de transición entre la niñez y la edad adulta. Es decir, es un periodo que abarca de los once a los veinte años, dependiendo del sexo de la persona.

Este amplio rango de edades y el hecho de que la adolescencia se prolongue cada vez más, al ganar terreno a la infancia y a la madurez, hace necesario establecer subetapas que significan momentos con diversa problemática en la vida de los adolescentes (p. 15).

Entonces, la adolescencia se presenta como un período de transición entre dos etapas totalmente marcadas y diferentes en la vida de cualquier persona, el mundo del juego pasa a ser uno con mayores responsabilidades.

Es claro que no se pasa de ser niño a adulto de la noche a la mañana, durante la adolescencia ocurren cambios a nivel biológico y físico, que se ven reflejados en la vida social y emocional del individuo.

Pensar en cómo una persona puede pasar de ser un niño que juega y no tiene noción del tiempo y que posteriormente se convierta en un adulto capaz de ser independiente en aspectos como el económico, refleja la importancia de la adolescencia como una etapa en donde el individuo adquiere características necesarias para convertirse, por ejemplo, en un ciudadano ejemplar.

Comprender la importancia de la infinidad de experiencias y aprendizajes que se adquieren durante esta etapa, ya sea en lo individual o en la interacción diaria con la familia, amigos, escuela y hoy en día con los medios de comunicación digitales, factores que influyen en la conformación de la personalidad, debería de ser una razón importante por la cual prestarle más atención a esta etapa.

De acuerdo con dichas autoras, en el periodo de transición denominado adolescencia se puede encontrar subetapas que se pueden “diferenciar entre una adolescencia temprana entre los 11 y 14 años; una adolescencia media, entre los 15 y 18 años y una adolescencia tardía o juventud a partir de los 18 años” (Moreno, A. y Del Barrio, C., 2005, p. 15).

En este trabajo se hablará exclusivamente de la adolescencia temprana, de los cambios biológicos y físicos que se presentan durante la pubertad, y los cambios emocionales y sociales característicos de esta etapa, debido a que es en la que se encuentran los sujetos de esta investigación.

2.1 Pubertad y adolescencia temprana

Si bien es difícil determinar en qué momento inicia la adolescencia, ya que es un proceso completamente diferente para mujeres y hombres, quienes, aun compartiendo esta única característica en común, existen casos en donde la adolescencia se presenta demasiado pronto o con alguna clase de retardo.

La adolescencia comienza cuando se hace presente la maduración física y sexual del individuo, es decir, cuando la pubertad toca a la puerta, por lo que Moreno, A. y Del Barrio, C. (2005) la describen como:

La pubertad es el largo proceso de cambios biológicos diversos que desemboca en la maduración completa de los órganos sexuales y, por tanto, en la capacidad de reproducción, y cuyo comienzo entre los 9 y 16 años, marca el inicio de la adolescencia (p. 36).

Este proceso de cambios biológicos se refleja en la conformación física del individuo, ya sea hombre o mujer. En este trabajo no se hará una explicación detallada y extensa sobre qué causa y cómo ocurren estos cambios biológicos.

Lo que se pretende es que quien esté consultando este trabajo, pueda comprender que la adolescencia inicia con la pubertad, la cual implica cambios físicos y fisiológicos, por los que el individuo no decide en qué momento tenerlos, es decir, es un proceso desconocido y diferente para cada persona.

De acuerdo con Moreno, A. y Del Barrio, C. (2005) la pubertad comienza cuando “el hipotálamo manda señales -mediante una hormona- a la hipófisis o glándula pituitaria (situada en la base del cerebro) para que libere en la sangre las hormonas conocidas como gonadotropinas” (p. 37). De acuerdo con estas autoras, la glándula pituitaria es la encargada de aumentar la cantidad de hormonas en el cuerpo humano, estrógenos en las mujeres y testosterona en los hombres, y en ambos casos la hormona del crecimiento.

Es importante mencionar que las mujeres son las primeras en presentar estos cambios biológicos, ya que el rango de edad donde ocurren los primeros cambios fisiológicos conocidos como pubertad es entre los 9 y 13 años, mientras que en los hombres se ven reflejados hasta los 13 años.

En México la adolescencia temprana, en la que se ubica a la pubertad, coincide con el inicio de la vida académica en el nivel secundaria, ya que esta comienza en promedio cuando los alumnos tienen 12 años (Secretaría de Educación Pública, 2021).

Para ese momento alumnos y profesores pueden identificar las diferencias físicas (entre mujeres y hombres), producidas por la pubertad. Por lo general, es normal percibir que las mujeres son más altas que los hombres y que para esos momentos ya han presentado su primera menstruación, también conocida como menarquia.

Si bien ya se han planteado las diferencias del proceso de cambio a nivel biológico entre ambos sexos, también es importante señalar que en los cambios puberales también existen diferencias individuales, es decir, que dichos cambios se ven reflejados en un ritmo más lento o rápido.

Como ya se ha mencionado, para que se produzcan estos cambios es necesaria la secreción de hormonas como son los estrógenos, testosterona y la hormona del crecimiento. Esta última, se ve reflejada en lo que comúnmente se conoce como “el estirón”.

Este cambio físico es producido por “la aceleración de la velocidad de crecimiento en estatura, denominada como estirón adolescente, es el indicador somático más

utilizado durante la transición de la infancia a la adolescencia” (Moreno, A. y Del Barrio, C., 2005, p. 40).

Debido a que el cuerpo está creciendo de forma general, los órganos internos también aumentan de tamaño de acuerdo con este nuevo ritmo de crecimiento, como lo son el corazón y los pulmones, cambios que ocurren de forma interna y que posiblemente pasan desapercibidos (Moreno, A. y Del Barrio, C., 2005).

Durante la adolescencia temprana, los cambios fisiológicos hacen más evidentes las diferencias entre el sexo femenino y masculino. “Así, los chicos no solo tienen hombros más anchos en términos absolutos sino también en relación con sus caderas; mientras que las chicas tienen, en comparación con los hombres, caderas más anchas” (Moreno, A. y Del Barrio, C., 2005, p. 42).

Durante la infancia (etapa de desarrollo anterior) niñas y niños comparten características físicas muy parecidas, haciendo referencia a la estatura y dimensión corporal. La única diferencia interna es la conformación del aparato reproductor (que se desarrolla por completo hasta años posteriores) y de forma externa por la presencia de un pene o una vagina (Moreno, A. y Del Barrio, C., 2005).

Una característica física que permitiría diferenciar a una niña de un niño durante esta etapa de desarrollo sería la apariencia del cabello, que en mi opinión dejaría de ser una característica física y se convertiría en un aspecto cultural.

El cabello largo es asociado al género femenino, mientras que el corto al masculino. Otro ejemplo, es la asociación de colores en la ropa, como el rosa para las mujeres y el azul para los hombres, pero más bien estas son atribuciones sociales con respecto a cómo debería verse una mujer y un hombre, que sería interesante explicar, pero que no se retomarán en esta investigación.

De acuerdo con Moreno, A. y Del Barrio, C. (2005) es evidente que comienza una transición de la etapa de la infancia y la adultez, la cual se inicia cuando los aparatos reproductores se desarrollan por completo y esto conlleva a cambios físicos visibles en hombres y mujeres. Esta transición es muy importante, ya que, si bien a lo largo de la vida el sujeto pasa por distintos cambios biológicos, físicos, cognitivos y

emocionales, esta maduración genital conlleva al aumento de producción de hormonas, como la testosterona en hombres, la cual podría incrementar la impulsividad y la agresividad, mientras que la producción de estrógenos en mujeres debido a la menstruación puede llevar a cambios de ánimo, irritabilidad y puede influir en la configuración de emociones que se traducen en conductas impulsivas en el sujeto.

Otro de los primeros signos que caracterizan a la pubertad son, de acuerdo con Moreno, A. y Del Barrio, C. (2005) el desarrollo de los botones mamarios y cambios en el útero y vagina, en el caso del sexo femenino.

Mientras que en el sexo masculino se produce un alargamiento del pene, posterior al crecimiento de los testículos y escroto. En ambos casos comienza a percibirse la apariencia de vello púbico, el cual tarda años en adquirir un aspecto adulto.

Como se ha planteado en este apartado, el proceso de transición de la niñez a la adultez está caracterizado por una serie de cambios biológicos que se ven reflejados en características físicas que hacen evidente las diferencias entre el sexo femenino y masculino; el inicio de este proceso de transición entre ambas etapas de desarrollo es conocido como pubertad.

En ese sentido, la pubertad hace referencia a los cambios biológicos y fisiológicos que un individuo tiene a consecuencia del crecimiento y la adolescencia refiere a los cambios que se derivan de la pubertad y son de naturaleza cognitiva y afectiva, lo cual afecta lo social, familiar y escolar de éste (Moreno, A. y Del Barrio, C., 2005).

Por lo que los cambios no solo se ven reflejados de forma física, sino también psicológica, por lo que hay que reflexionar que un individuo que está iniciando la adolescencia temprana perciba que su cuerpo ahora es completamente diferente a su apariencia de cuando estaba en su infancia, al cual estaba acostumbrado y del que probablemente no era consciente que cambia, a excepción de la altura, debido a que el crecimiento era más lento.

Lo que hoy llamamos adolescencia se reducía entonces al estudio de los cambios biológicos propios de la pubertad, sin prestar ninguna atención a las

transformaciones de tipo psicológico. No se había descubierto todavía la función tan decisiva que tienen los años de la adolescencia con respecto al desarrollo posterior del ser humano (Castillo, G., 2009, p. 21).

Es por esta razón, que los cambios fisiológicos también tienen repercusiones psicológicas y conductuales, a lo que se le conoce como adolescencia, que no solo afectan la interacción y comprensión con uno mismo (haciendo referencia a la autoestima) sino a las relaciones sociales dentro y fuera del núcleo familiar, por ejemplo, la escuela.

Para finalizar este apartado y dar inicio al siguiente se retoma lo planteado por Castillo, G. (2009) como una forma de comprender y reflexionar sobre esta etapa que puede ser difícil de sobrellevar para algunos individuos.

La adolescencia no es una crisis de tipo patológico, no es una enfermedad. Pero debe quedar claro que si es una crisis de otro tipo: una **crisis de crecimiento, de adaptación a una nueva edad**, que juega un papel muy importante en el proceso de transición (p. 29).

Al referir el concepto de “crisis” pretendo empatizar con el adolescente, ya que además de los cambios biológicos y físicos que se presentan durante esta etapa y de los cuales no tiene control, también es evidente (no en todos los casos) la falta de comprensión del adulto hacia el adolescente.

Es posible que como adulto se minimicen los problemas y cambios a los que se enfrenta el adolescente, por lo que al inicio del capítulo me dirijo de forma más personal a usted lector, ya que lo invito a recordar cómo vivió su adolescencia, y utilizo este término ya que esta etapa es diferente para cada persona.

2.2 Características emocionales y sociales derivadas de la adolescencia temprana

El siguiente punto por tratar en este segundo capítulo son las características emocionales y sociales que distinguen a la adolescencia temprana y que son consecuencia de la pubertad, primera subetapa que conforma a la “adolescencia” definida como periodo de transición entre la infancia y la adultez.

De acuerdo con Castillo, G. (2009):

En la adolescencia inicial o pubertad suelen presentarse tres crisis: la crisis de crecimiento físico (el púber se avergüenza de su nuevo aspecto); la crisis afectiva (inconformidad permanente con los adultos y consigo mismo); la crisis de la sexualidad (desconcierto y posible sentimiento de culpabilidad ante la maduración sexual) (p. 30).

También hay que recordar que la crisis del crecimiento, la cual deriva de los cambios fisiológicos, puede preocupar al adolescente con respecto a su apariencia física, la cual deja de ser la de un niño y comienza a verse como la de un adulto.

Estos cambios físicos también se ven reflejados en lo psicológico y afectivo, ya que a raíz de este proceso de cambio el adolescente puede o no sentirse satisfecho con su apariencia y se sienta incomprendido con los miembros de su familia.

Para poder decir que un adolescente ha adquirido las habilidades y aptitudes necesarias para considerarse un adulto ejemplar, no solo basta con una maduración biológica o sexual, sino que se requieren trabajar otros factores como lo son el psicológico y social.

A lo largo de la adolescencia tiene lugar un proceso de maduración gradual de la persona en tres planos: biológico, psicológico y social. Dentro del plano psicológico hay que distinguir, a su vez, tres tipos de desarrollo: mental o cognitivo, afectivo y de la personalidad (Castillo, G., 2009, p. 47).

Por consiguiente, más adelante se hará especial énfasis en el desarrollo emocional y cómo la falta de ésta propicia la presencia de conductas negativas, por ejemplo, agresiones físicas ante una situación de conflicto interpersonal.

Hay que reconocer que existe una representación socialmente aceptada del periodo de la adolescencia, suele ser definida como la etapa de la rebeldía, de la desobediencia o de la punzada. Estos tres ejemplos hacen referencias a conductas, las cuales se derivan de una inestabilidad emocional, propiciada, por una parte, como ya se ha mencionado, por los cambios fisiológicos de la pubertad.

Ahora bien, estos términos se originan desde una perspectiva cultural para referir a la etapa de la adolescencia, ya que es innegable decir que ocurren cambios a nivel fisiológico que determinan el inicio de esta etapa. No se pretenden encasillar a los adolescentes en conceptos como “rebeldía”, “desobediencia” o “punzada”, más bien se invita a reflexionar como estos conceptos hacen referencia a una incomprensión del adulto hacia el adolescente, ya que estos términos lamentablemente se engloban en un concepto central, un problema.

Stanley Hall (1904) autor del primer compendio sobre la adolescencia titulado *Adolescence*, como se citó en Castillo, G. (2009) describe a este periodo de desarrollo como “un segundo nacimiento que conlleva una gran inestabilidad psicológica. La describe como una etapa de la vida caracterizada por las perturbaciones de la conducta, como un período de tormenta y tensión (storm and stress)” (p. 25).

La inestabilidad psicológica a la que se refiere este autor suele asociarse a que el adolescente tiene dificultad para identificarse como un adulto o como un niño, ya que al estar dentro de un periodo de transición aun no adquiere características que lo hagan sentir totalmente parte de alguna de las dos etapas de la vida mencionadas anteriormente.

Debido a que dejó de ser físicamente parecido a un niño, pero no ha desarrollado las habilidades emocionales y sociales que le permitan interactuar de forma satisfactoria con los nuevos grupos sociales de los que es partícipe, por ejemplo, al nuevo grupo de amigos del nivel secundaria, así como con sus maestros; esto podría traer frustración, tristeza y dificultades de interacción social.

Con lo planteado en los párrafos anteriores no se pretende justificar a los adolescentes que presentan conductas negativas y graves, en donde se puedan perjudicar a terceros, sino que se pretende desarrollar una comprensión más profunda sobre esta etapa de cambios extremos y de este modo prestar mayor atención en cómo intervenir para sobrellevar la situación de los adolescentes.

Tampoco se busca asumir a todos los adolescentes como problemáticos, ya que se pueden encontrar casos en donde esta etapa es superada de forma satisfactoria y posiblemente derivado de una intervención adecuada por padres de familia y los centros educativos.

Otra característica de esta etapa de desarrollo que se encontraría entre afectiva y social es el distanciamiento del grupo primario, también conocido como familia. De acuerdo con Castillo, G. (2009) “los cambios físicos relacionados con el crecimiento y la maduración sexual suelen provocar fuertes impulsiones emotivas y estados de hiperemotividad; los conflictos derivados de buscar la interdependencia ocasionan, con cierta frecuencia, descargas emotivas y conductas agresivas” (p. 134).

Referente a lo anterior, durante la adolescencia temprana comienza a desarrollarse un proceso de interdependencia, es decir, el niño o niña, que buscaba la aprobación de sus padres, los cuales se convirtieron en un referente de aspiración y autoridad, ahora busca ser libre, su pensar, razonar y actuar comienza a tener más referentes externos que podrían discrepar de lo aprendido durante su infancia.

Las reacciones emocionales no solo se dirigen de forma externa (interpersonal), sino que también se ven reflejadas de forma interna, el adolescente puede sentirse culpable, avergonzado o triste por esta falta de autorregulación emocional que afecta sus relaciones familiares (Anzelin, I., Marín-Gutiérrez, A. y Chocontá, J., 2020).

Ante esta situación la familia debería seguir con el apoyo que le ha brindado a su hijo o hija que ahora es un adolescente. Deben comprender que esta etapa de desarrollo conlleva cambios no solo para el individuo sino también para ellos. De acuerdo con Castillo, G. (2009):

La apertura del púber al mundo extrafamiliar denota que se está haciendo mayor. El hijo pretende escapar, en algunos aspectos, de la tutela ejercida por los padres, de la sumisión propia de la infancia, y encontrar un nuevo marco social que le permita actuar con mayor autonomía (p. 136).

El adolescente necesita ser parte de grupos conformados por sus iguales, que compartan gustos, aspiraciones y formas de ver la vida, por lo que en la gran mayoría de casos el individuo busca la aprobación de estos nuevos grupos, como lo solía hacer con sus padres o familia.

Los nuevos grupos sociales permiten que el adolescente aprenda nuevas reglas y roles, además de habilidades y aptitudes necesarias para socializar, como lo es el trabajo en equipo, la empatía, el respeto, etc.

De esta forma los grupos de iguales toman un papel importante durante esta etapa de desarrollo, ya que le permite al individuo configurar su identidad, así como trabajar en el manejo de sus emociones.

Desde este momento es necesario plantear que el desarrollo emocional no solo hace referencia a regular los impulsos derivados de emociones gratas o desagradables, mejor dicho, es el desarrollo de competencias que permitan tener la capacidad de identificar y comprender las propias emociones, así como la de los demás; en consecuencia, el adolescente puede expresar las emociones de forma asertiva, controlar impulsos y conductas que puedan afectar a los demás.

El desarrollo emocional implica la configuración de competencias que le permiten al individuo comprenderse a sí mismo y de esta forma tener relaciones interpersonales más estables y que abonen a su bienestar, a su vez que le permitirán afrontar las diversas situaciones cotidianas en las que se verá envuelto, tanto en el contexto cotidiano como escolar.

En palabras de Castillo, G. (2009), la adolescencia “es así el proceso de hacerse mayor, de llegar a la autonomía responsable, de lograr la adultez psicológica y social” (p. 13) y para lograrlo es necesario que este sujeto desarrolle las competencias necesarias que le ayuden a tener una estructura adecuada en la dimensión cognitiva y afectiva y en consecuencia se desarrolle de manera integral.

2.3 El adolescente frente a la transición del nivel primaria y adaptación al nivel secundaria

Como ya se ha planteado, en México la adolescencia temprana coincide con el inicio del nivel educativo secundaria. Lo cual es un reto más para el adolescente que no solo está adaptándose a los cambios fisiológicos que no puede evitar, también debe controlar sus impulsos y emociones para que le permitan interactuar de forma asertiva con sus pares y nuevos maestros.

Pasar a un nivel académico superior requiere de un esfuerzo intelectual mayor, lo cual podría preocupar al adolescente de primer año de secundaria, ya que esto podría llegar a hacer que el alumno se sienta incapaz de entender las nuevas materias que cursará, ya que posiblemente para ese momento ya tenga alguna representación negativa de los contenidos o maestros (Álvarez, E., 2020).

Este asenso académico también trae consigo nuevas expectativas sociales con respecto al rendimiento académico, obtener buenas calificaciones será motivo de reconocimiento del alumno para con sus padres, maestros y compañeros, pero también para el autoconcepto que este tenga de sí mismo.

Sumado a esto, como ya se ha explicado, la adaptación y aceptación a los cambios fisiológicos que podrían alterar la autopercepción del alumno, con respecto a su apariencia física, habilidades intelectuales y su pertenencia a un nuevo grupo social.

En el plano social, el adolescente de primer año de secundaria está en un proceso de adaptación al nuevo nivel académico, además de convivir con nuevos maestros y compañeros de clases que posiblemente no sean los mismos que lo acompañaron durante el nivel primaria.

Para prevenir que el alumno de primer año de secundaria, el cual está sobrellevando los efectos de la pubertad sea invadido de emociones disgratas que puedan afectar de forma negativa su percepción personal, su capacidad de controlar emociones e impulsos y como consecuencia pueda llevar a alguna agresión física con sus nuevos compañeros de clase, es necesario de acuerdo con Castillo, G. (2009):

Un ambiente que favorezca la adaptación del púber a sí mismo y a la realidad en la que vive. Un ambiente familiar y escolar cálido, lleno de confianza, comprensión y aprecio, le ayudará a superar los miedos, vergüenzas, falsas culpabilidades, complejos y angustias, etc., derivados de los cambios físicos de esta etapa del desarrollo (p. 144).

Durante la adolescencia temprana se puede observar un retroceso en cuanto al comportamiento que hasta ese momento el niño había mantenido. La desobediencia, la presencia de emociones negativas, así como comportamientos poco asertivos (gritar, aventar cosas, muecas, etc.) son ejemplos claros de que existe una falta de autorregulación emocional, la cual deberá ser trabajada con ayuda de la familia y la escuela.

Debido a que la familia deberá ser un espacio que le brinde seguridad y apoyo ante esta etapa desconocida. La familia es un referente que le brinda herramientas al adolescente para conformar su personalidad, la forma de pensar y actuar.

Por su parte la escuela y los docentes deberán no solo enfocarse en que los alumnos adquieran de conocimientos conceptuales y procedimentales, como se ha mantenido durante años.

Lo anterior, es debido a que en la interacción entre docente y alumnos requiere de establecer reglas y normas que permitan desarrollar en el adolescente aptitudes que le brinden la posibilidad de desarrollarse de forma integral en el salón de clases y por consiguiente en la sociedad.

Ambos contextos sociales (familia y escuela) deberán trabajar en equipo y de forma coordinada para que el desarrollo del adolescente sea integral, es decir, que adquiera conocimientos conceptuales y procedimentales que le permitirán responder a sus necesidades académicas, sumado a eso, deberá desarrollar competencias emocionales que le permitan socializar y mantener relaciones interpersonales beneficiosas.

2.3.1 Consecuencias de los distintos cambios a los que se enfrenta el adolescente de primero de secundaria

A lo largo de este capítulo se ha hablado sobre los distintos cambios en los que se ve envuelto el estudiante de primero de secundaria, el cual está atravesando la adolescencia temprana o pubertad. De este modo se puede comprender bajo que conflictos internos y externos es protagonista.

Estos conflictos deberán ser vistos como retos a superar para poder convertirse en un adulto con habilidades y aptitudes esenciales para un adecuado desarrollo intrapersonal e interpersonal.

Al respecto, Castillo, G. (2009) explica que la “personalidad crece y se construye no sólo de los aciertos, los éxitos, los pasos hacia adelante, sino también con los errores, los fracasos, los pasos hacia atrás” (p. 46).

El adolescente entra en conflicto consigo mismo lo que trae como consecuencia conflictos con su primer grupo social que es la familia e incluso con sus nuevos grupos sociales como los que encontrará en el ámbito académico.

De acuerdo con Castillo, G. (2009) el riesgo de que esto se suscite se debe a que:

Los padres que consideren la adolescencia como una crisis de tipo patológico interpretarán todas las nuevas conductas del hijo como algo negativo, como un retroceso en la maduración personal que hay que combatir y curar. En cambio, quienes vean estas nuevas conductas como un síntoma del desarrollo de la personalidad, descubrirán oportunidades para ayudarlo a crecer (p. 23).

Los padres y maestros que respondan ante estas conductas negativas con castigos y falta de comprensión del periodo de cambios no solo fisiológicos sino también emocionales y sociales podría incluso traer consecuencias negativas.

Derivado de los cambios de distinta naturaleza, tales como los neuronales, hormonales y químicos, influyen en el desarrollo cognitivo, el cual es inherente del

desarrollo afectivo, por lo tanto, puede propiciar desequilibrios emocionales que se traducen en conductas impulsivas que pongan en riesgo su integridad.

Cabe aclarar que los desequilibrios emocionales se pueden presentar en cada etapa de desarrollo del sujeto y se expresa de diferente manera en cada una de ellas, ya que no lo es mismo un desequilibrio emocional en la niñez que en la adultez.

Siguiendo con Castillo, G. (2009) explica que alguna de las manifestaciones típicas de inmadurez del carácter en la etapa de la adolescencia temprana y pubertad es:

Reacciones puramente emocionales, sin reflexión ni autocontrol; inestabilidad habitual en el estado de ánimo; reacciones exageradas y desproporcionada para el estímulo recibido; incoherencias frecuentes en el comportamiento; conductas gregarias (denotan que el púber es excesivamente influenciado por algunas personas, careciendo de posturas personales propias) (p. 142).

Este desequilibrio emocional podría afectar las relaciones dentro del salón de clases, ya sea con su grupo de pares o con sus profesores, cabe mencionar que el grupo de pares también está pasando por un periodo de cambios similar pero completamente individual.

Además de que su aprendizaje también se vería afectado, ya que, si sus emociones y pensamientos están enfocados en los conflictos personales que puede sufrir en el ámbito familiar y con su grupo de pares, la atención necesaria para aprender estaría pasando a un segundo plano.

Para que el aprendizaje sea significativo se necesita de la atención del estudiante y para ello se recurre a la curiosidad, es decir, que el alumno tenga la necesidad de saber más sobre un tema. Obteniendo la atención necesaria para el aprendizaje, la memoria se encargará de almacenar la información conceptual y procedimental que se aprende en la escuela (Mora, F., 2013).

Para ello es necesario que los estudiantes desarrollen competencias emocionales que les permitan interactuar de forma adecuada con sus pares y de este modo controlar esos impulsos característicos de esta etapa, previniendo agresiones

físicas o discusiones que puedan alterar el clima escolar del que son parte y como consecuencia perjudicando su desempeño escolar.

Concluyendo este capítulo y habiendo señalado las consecuencias a las que se puede enfrentar el adolescente por causa de la pubertad en la que se reconocen distintos cambios biológicos, físicos, sociales y emocionales por los que pasa durante la adolescencia temprana, resulta necesario resaltar la importancia de la regulación emocional.

Regular las emociones hace referencia a expresar estas mismas de forma asertiva, es decir, poder expresar lo que se piensa y se siente, pero sin afectar al otro. Esto no quiere decir que no se deba sentir en gran intensidad, ya que es muy diferente la sensación de la emoción a la reacción que se tiene sobre ella.

Está bien sentir y sentir mucho, pero el sujeto debe comprender la relación entre la emoción, la cognición y la conducta, y solo es a partir de este entendimiento que se regula la conducta de forma asertiva, ya que se define la emoción, qué la provoca y cómo se expresa de forma individual, por ejemplo, es natural sentir enojo o tristeza, pero es necesario poder comprender qué situación lo origina y expresarlo de forma asertiva, y las agresiones físicas (como golpes o empujones) a uno mismo o alguien más no lo son.

A partir de este momento es necesario interrogarse de qué forma se puede intervenir desde el ámbito escolar para que el adolescente desarrolle competencias emocionales que le permitan comprender y controlar sus emociones de forma asertiva, la respuesta es por medio de la Educación Emocional.

García, J. (2012) señala la importancia del docente para el desarrollo de la educación emocional en los estudiantes, ya que a través del aprendizaje en el aula se procura desarrollar en los alumnos, en este caso de primer año de secundaria, habilidades no solo cognitivas sino también emocionales, que les permitan responder ante situaciones del ámbito escolar y cotidiano, evitando conflictos, tensiones y malentendidos con sus relaciones sociales.

Capítulo 3

Desarrollo de la autorregulación emocional para mejorar el clima escolar, prevenir agresiones físicas y potenciar el aprendizaje

Este capítulo tiene el objetivo de analizar y mostrar la relación entre el desarrollo de competencias emocionales a través de la educación emocional y la conformación de un clima escolar adecuado para la prevención de agresiones físicas entre los estudiantes de primer año de secundaria que atraviesan la etapa de la adolescencia temprana, la cual se caracteriza por ser una etapa en donde se experimentan cambios biológicos, físicos, sociales y sobre todo emocionales, lo que podría llevar a los estudiantes a reaccionar de forma violenta ante una situación dentro del contexto escolar, debido a que no se han desarrollado de forma adecuada dichas competencias, por ejemplo, la regulación emocional.

Me parece pertinente puntualizar que a lo largo de este trabajo se hace referencia a la regulación emocional como una competencia que le permite al sujeto autorregularse emocionalmente, ya que esta última le permite reconocer, comprender y expresar de forma asertiva las propias emociones considerando las personas y el contexto que le rodea, y de esta forma prevenir los escenarios de agresiones físicas que se derivan de conflictos entre pares en el contexto escolar.

Parte importante del marco teórico para comprender en qué consiste y como se desarrolla se basa en los planteamientos hechos por Rafael Bisquerra con respecto a la Educación Emocional y cómo a partir de esta se desarrollan cinco competencias emocionales, entre ellas la regulación emocional.

Por lo que en diferentes momentos hago énfasis en la importancia de desarrollar las cinco competencias emocionales y no solo la regulación emocional, debido a que están interrelacionadas y no se puedan trabajar por separado, ya que el fortalecimiento en una lleva al desarrollo de otra. Pero mi objetivo central es potenciar el desarrollo de la autorregulación emocional dentro del contexto escolar,

ya que esta podría traer afectaciones en las relaciones sociales entre pares, el clima escolar y el aprendizaje.

Por lo que en este capítulo se define el concepto de emoción, la clasificación y función de las emociones, así como sus características. Se retoma de forma general los planteamientos que anteceden a la educación emocional, así como sus objetivos y las cinco competencias emocionales propuestas por Rafael Bisquerra, que de acuerdo con él deberán ser desarrolladas dentro de la educación formal.

Finalmente se analiza cómo el inadecuado desarrollo de estas competencias emocionales afecta el clima escolar en el aula y consecuentemente el proceso de aprendizaje, debido a que las habilidades cognitivas como la atención, percepción y memoria se pueden ver alteradas por un ambiente tenso y hostil.

3.1 Las emociones y su influencia en el comportamiento

El ser humano a lo largo de su crecimiento e interacción con el entorno pasa por situaciones que lo llevan a experimentar emociones, ya sean gratas, desagradables o ambiguas. Al pasar el tiempo podrá diferenciarlas y llamarlas por su nombre, de esta forma aprende a reconocer la ira de la tristeza, así como de la alegría.

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

Además, Damasio, A. (1994) menciona que:

La emoción es la combinación de un proceso evaluador mental, simple o complejo, con respuestas disposicionales a dicho proceso, la mayoría dirigidas hacia el cuerpo propiamente dicho, que producen un estado corporal emocional, pero también hacia el mismo cerebro (núcleos neurotransmisores en el tallo cerebral), que producen cambios mentales adicionales (pp. 199-200).

Ahora que se tiene un acercamiento sobre qué es una emoción, es conveniente saber a lo que se refiere. De acuerdo con Damasio, A. (1994) estos estímulos o excitaciones:

Puede desencadenarse desde el interior <<visceral>> (nivel bajo de azúcar en el medio interno), desde el exterior (un estímulo amenazador) o desde el interior <<mental>> (darse cuenta de que está a punto de suceder una catástrofe). Cada una de ellas puede desencadenar una respuesta biorreguladora interna, o una pauta de comportamiento instintivo, o un plan de acción que se acaba de crear, o cualquiera o todos ellos (p. 174).

El ser humano tiene cinco sentidos que le permiten recibir información que proviene de su entorno o de sí mismo, y través de habilidades cognitivas como la atención, la percepción y el razonamiento procesar e interpretar ese estímulo.

Las relaciones interpersonales provocan emociones gratas como disgratas y por lo tanto producen reacciones neurofisiológicas y conductuales, por lo tanto y de acuerdo con Bisquerra, R. (2003) son consideradas como estímulos externos.

Esto se debe a que las personas pueden compartir pensamientos, conductas y valores que les permiten desarrollar una estrecha afinidad. Mientras que, por el lado contrario, al no coincidir se desarrollen situaciones de desacuerdo o conflicto, el salón de clases no está exento de esto, ya que dentro de él conviven e interactúan maestro-alumnos y alumnos-alumnos.

Cuando se recibe un estímulo, ya sea interno o externo, de forma automática el individuo evalúa si este es positivo o negativo, es decir, si interfiere con su bienestar y si le es posible enfrentarlo en ese momento.

Siguiendo con Bisquerra, R. (2003) las emociones se conforman de tres componentes, el primero de ellos es el neurofisiológico, el cual hace referencia a la reacción que tiene el cuerpo ante el estímulo, por ejemplo, sudoración de las manos, ruborización de las mejillas, aceleración del corazón, temblor de las manos o rigidez del cuerpo.

El segundo componente es el comportamiento o conducta, que a diferencia del anterior si puede ser regulado. Este componente hace referencia a conductas deliberadas como utilizar la fuerza física para causar daño a una persona, por ejemplo, empujándola o golpeándola, el lenguaje no verbal, las expresiones faciales, el tono y volumen de voz. Estas pueden ser reguladas, es decir, durante una conversación que ha escalado a discusión las partes puede expresar de forma asertiva su inconformidad sin perjudicar al otro, es decir, sin agredir de forma física, gritar o tener una actitud que no lleve a solucionar la situación, sino que la empeore.

Damasio, A. (1994) plantea que:

Poseer una mente significa que un organismo forma representaciones neuronales que pueden convertirse en imágenes, ser manipuladas en un proceso denominado pensamiento, y eventualmente influir en el comportamiento al ayudar a predecir el futuro, planificar en consecuencia y elegir la siguiente acción (p. 139).

Esto significa que el sujeto posee información de una situación u objeto a través de la experiencia, por lo que forma representaciones neuronales que son evaluadas para determinar el tipo de efecto que tendrá sobre el sujeto. De esta forma el comportamiento se dirigirá a alguna de las dos evaluaciones, por ejemplo, si se determina que el estímulo es negativo se tenderá a evitar la situación para asegurar el bienestar del propio sujeto y a esto se le conoce como comportamiento.

Esto quiere decir que:

Podemos adquirir estrategias para razonar y tomar decisiones; y podemos seleccionar una respuesta motriz a partir del menú disponible en nuestro cerebro, o formular una nueva respuesta motriz, una composición de acciones deliberada, voluntaria, que pueden ir desde golpear sobre una mesa hasta acariciar a un niño, pasando por escribir una carta al editor o interpretar a Mozart al piano (Damasio, A., 1994, pp. 143-144).

El tercer componente es la subjetividad o vivencia subjetiva, la cual hace referencia al nombramiento de lo que experimenta el cuerpo al verse expuesto a algún

estímulo interno o externo, es decir, “se reserva el término sentimiento para aludir a la sensación consciente (cognitiva). La componente cognitiva hace que califiquemos un estado emocional y le demos un nombre” (Bisquerra, R., 2003, p. 13).

De esta forma, la sudoración en las manos y la boca seca junto con las características del contexto e información verbal y no verbal emitida por una de las partes e interpretada por la otra, le permite a cada individuo definir qué emoción están experimentando.

En ese sentido, entre las principales funciones de las emociones es la adaptación del individuo a su entorno, refiriéndose a los factores externos en los que se ve involucrado, por ejemplo, a la interacción y desarrollo de relaciones interpersonales.

Hay que recordar que el ser humano obtiene información de su entorno por medio de los sentidos, principalmente de escuchar, ver y olfatear, lo que le permite sobrevivir ante situaciones que lo podrían poner en riesgo. Estos sentidos también le permiten interpretar la información y acciones que otras personas expresan.

Cuando dos o más personas interactúan no solo se emite y recibe información, sino que existen otros factores que permiten darle un significado más subjetivo, por ejemplo, los gestos faciales con los que la persona acompaña su mensaje, el tono y volumen con los que los emite, lo que permite definir el estado emocional de la persona.

Ante cualquiera de estas situaciones, el receptor a partir del significado que le asigna a estos estímulos deberá responder con una acción, que fue seleccionada a partir de la toma de decisiones, proceso que se da de forma casi automática por medio de dos factores, la razón y la emoción (Goleman, D. 2006).

En muchos casos las personas suelen responder ante situaciones de conflicto por medio de un solo factor, la emoción. Es frecuente ver en las noticias o redes sociales casos en los que las personas se agreden de forma verbal o física ante situaciones que pudieron resolverse mediante el razonamiento y diálogo.

Esto se debe a que el ser humano cuenta con conocimiento innato, aquel que se basa en “representaciones disposicionales en el hipotálamo, el tallo cerebral y el sistema límbico. Se puede conceptualizar en forma de ordenes sobre la regulación biológica que se precisan para la supervivencia (como el control del metabolismo, pulsiones e instintos)” (Damasio, A., 1994, p. 158).

Y es pertinente mencionar que las emociones y los sentimientos son un claro ejemplo de manifestación de impulsos e instintos.

De acuerdo con Damasio, A. (1994) existen dos tipos de estructuras cerebrales que se encargan de estos dos factores del ser humano. La primera de ellas son las estructuras bajas y antiguas, las cuales manejan la regulación biológica básica y las emociones, mientras que las estructuras elevadas y nuevas se encargan de la razón y la fuerza de voluntad, la cual se conoce como neocorteza. Al parecer esta última está constituida a partir de la primera, por lo que la emoción y el sentimiento son el puente de conexión entre ambas estructuras y procesos mentales.

El equilibrio entre ambos factores es esencial para desarrollar relaciones interpersonales que beneficien el desarrollo individual de cada persona. “En resumen, las emociones tienen una función motivadora, adaptativa, informativa, social, personal, en los procesos mentales, en la toma de decisiones y en el bienestar. Todas estas funciones ponen de relieve su importancia en nuestras vidas” (Bisquerra, R., 2009, p. 72).

La clasificación de las emociones es muy variada por tal razón existen diferentes maneras de clasificarlas, un ejemplo es la que presenta Bisquerra, R. (2009), el cual explica que se pueden clasificar en gratas o disgratas. Esto quiere decir que las emociones pueden significar algo beneficioso o desafortunado para quien las experimenta. También están las emociones ambiguas, las cuales pueden ser tanto “favorables” como “perjudiciales” dependiendo de la situación en la que la desarrolle.

Las emociones gratas son evaluadas por el sujeto que la experimenta como algo favorable, es decir, que le permite cumplir con el logro de un objetivo. Algunas

emociones que se encuentran dentro de esta clasificación son la felicidad, el amor y el alivio.

Por el contrario, las emociones disgratas hacen referencia a la evaluación desfavorable que el sujeto asocia a los estímulos que recibe de su entorno, por ejemplo, el sonido que emite un carro con el claxon puede perturbar la tranquilidad de una persona que va caminando cerca del auto, lo que le causará enojo o ira. Algunas de las emociones que se encuentran en esta categoría son la ansiedad, los celos, la tristeza, el miedo y el enojo.

Mientras que las emociones ambiguas se definen como gratas o disgratas dependiendo del contexto en el que se desarrollen y cómo las perciba el individuo. Imaginemos dos escenarios dentro del contexto escolar, el primero es sobre un maestro que al llegar al salón de clases les informa a sus alumnos que el día hoy tendrán un examen, para el cual no se prepararon. El segundo escenario es el día de entrega de calificaciones, en donde Juanita está casi segura de que tendrá una mala calificación en el examen, pero por fortuna obtuvo un puntaje bastante alto.

Ambas situaciones tienen algo en común, la emoción de sorpresa, pero con sus grandes diferencias. En el primer ejemplo los alumnos se sorprenden por la noticia que les da el profesor, que va acompañada de miedo. Mientras que en el ejemplo de Juanita se sorprende al obtener una buena calificación, la cual va acompañada de felicidad. Por lo tanto, la sorpresa es una emoción ambigua que depende del contexto para clasificarse como grata o disgrata.

Me parece importante decir que incluso las emociones “disgratas” no necesariamente son desfavorables para el sujeto, debido a que al igual que las emociones ambiguas todo depende del contexto en el que se hayan experimentado, ya que el miedo puede activar los mecanismos de huida, el enojo los mecanismos de lucha y de este modo estarían apelando a la supervivencia, la cual es beneficioso para el sujeto, sin quitar de la mira que la respuesta conductual o de comportamiento sea proporcional al estímulo que provoca la emoción.

Para asegurar la supervivencia del ser humano Damasio, A. (1994) menciona que:

El cerebro tiene circuitos neuronales innatos cuyas pautas de actividad, asistidas por procesos bioquímicos en el cuerpo propiamente dicho, controlan de forma segura reflejos, impulsos e instintos, y así aseguran que respiración y alimentación se pongan en práctica cuando se necesita (p. 169).

Ahora bien, para que una persona pueda expresar sus emociones de forma asertiva mediante la autorregulación emocional, primero debe poder identificar y definir qué emoción está sintiendo. Esto puede pensarse como una tarea fácil, pero no hay que pasar por alto que las emociones no solo se clasifican como gratas, desagratas y ambiguas, sino que además deben ser clasificadas como primarias y secundarias.

Como ya se mencionó, existe una infinidad de modelos que plantean la clasificación de las emociones, Bisquerra, R. (2009) en el capítulo tres de su libro *Psicología de las emociones*, el cual se titula Estructura y función de las emociones, al hacer un análisis previo de estos modelos, plantea una clasificación psicopedagógica pensada para ser utilizada en la educación emocional.

Esta clasificación psicopedagógica además de clasificar a las emociones como gratas (positivas), desagratas (negativas) y ambiguas, plantea diez emociones primarias, de las que se derivan otras emociones denominadas como secundarias.

CUADRO 3.6

Clasificación psicopedagógica de las emociones

EMOCIONES NEGATIVAS	
<i>Primarias</i>	
Miedo	temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia
Ira	Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, acritud, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo

Tristeza	depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación
Asco	aversión, repugnancia, rechazo, desprecio
Ansiedad	angustia, desesperación, inquietud, inseguridad, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo
<i>Sociales</i>	
Vergüenza	culpabilidad, timidez, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia

EMOCIONES POSITIVAS

Alegría	entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor
Amor	Aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, interés, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud, interés, compasión
Felicidad	Bienestar, gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, serenidad

EMOCIONES AMBIGUAS

Sorpresa	La sorpresa puede ser positiva o negativa. En esta familia se puedan incluir: sobresalto, asombro, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud, impaciencia. Relacionadas con la sorpresa, pero en el otro extremo de la polaridad pueden estar anticipación y expectativa, que pretenden prevenir sorpresas.
----------	---

EMOCIONES ESTÉTICAS

Las emociones estéticas han sido poco estudiadas. Por la importancia que puedan tener en la educación, se les dedica un capítulo más adelante.

Fuente: De *Psicología de las emociones*, por R. Bisquerra, 2009, p. 92, Síntesis.

Reconocer y definir las emociones que se experimentan en una situación particular es de suma importancia, ya que de esta forma se pueden regular las conductas que se derivan de ellas para que estas sean asertivas, facilitando el desarrollo de relaciones interpersonales sanas, las cuales contribuyen al bienestar intrapersonal.

Para ello se debe identificar qué aspectos son necesarios para reconocer una emoción de otra y de esta forma ponerle un nombre, ya que como se explicó, existen emociones secundarias que se derivan de las primarias, por lo que es fácil confundirlas.

El primer aspecto para diferenciar una emoción de otra es la especificidad, la cual “califica y permite asignarle un nombre que la diferencia de las demás (amor, odio, alegría). La especificidad es cualitativa, específica y permite el etiquetado” (Bisquerra, R., 2009, p. 72). Este primer aspecto se refiere a identificar la emoción a una clasificación primaria, es decir, poder definir si proviene de la familia del miedo, la alegría o la ira.

Cuando se tiene identificada a qué clasificación o emoción primaria pertenece la emoción que está experimentando una persona en determinada situación, el siguiente factor a considerar es la intensidad de esta. Esto requiere que la persona reconozca con qué fuerza está experimentando su emoción, para así poder elegir una de todas las emociones que se derivan de la emoción primaria (definida anteriormente) y poder llamarla por su propio nombre.

Una persona puede identificar qué situación le provoca tristeza, pero debe preciar esa emoción en un rango, por ejemplo, podría hacerse la pregunta ¿del uno al diez qué tan triste me siento? de acuerdo con la situación y el significado subjetivo que le atribuya la persona, es decir puede atribuirle la cualidad de tristeza profunda o ligera profunda a sentir, si dicha emoción se prolonga y es acompañada de otro sentir, se podría hablar entonces de melancolía.

Como se observa en el cuadro 3.6 “Clasificación psicopedagógica de las emociones”, las emociones secundarias se derivan de una o dos emociones primarias, por lo tanto, estas emociones “no presentan rasgos faciales

característicos, ni una tendencia particular a la acción” (Bisquerra, R., 2009, p. 80). Por lo que sería fácil englobar una emoción secundaria a su clasificación primaria, dificultando la definición de las propias emociones y el reconocimiento de estas en los demás.

Es importante mencionar que para que una persona sea capaz de identificar sus propias emociones y la de los demás requiere del desarrollo de habilidades de observación y escucha activa. Esto es porque si bien las personas expresan lo que sienten y piensa mediante el lenguaje (oral y escrito) también lo acompañan de gestos faciales, la posición de su cuerpo, así como con el tono y volumen de la voz.

El último factor planteado por Bisquerra, R. (2009) para poder identificar y clasificar una emoción (en uno mismo y en los demás) es necesario determinar la duración que esta se experimenta. La temporalidad de la emoción se refiere a si esta es breve o prevalece más tiempo, si son experimentadas por un lapso corto son identificadas como emociones primarias, mientras que las que prevalecen incluso meses son definidas como secundarias.

La importancia de definir con exactitud las propias emociones e identificarlas en los demás permite no solo entender, sino preparar una respuesta o reacción más adecuada ante la situación que se esté desarrollando, de esta forma se pueden prevenir escenarios violentos derivados de una inadecuada regulación emocional.

3.2 La educación emocional, sus objetivos y principales planteamientos

Al concepto de Educación Emocional le anteceden planteamientos que hacen referencia a la Inteligencia Emocional, planteada por Peter Salovey y John Mayer en 1990, Dueñas (2002) como se cita en García, J. (2012) plantea que la Inteligencia Emocional consiste en “la capacidad que posee y desarrolla la persona para supervisar tanto sus sentimientos y emociones, como los de los demás, lo que le permite discriminar y utilizar esta información para orientar su acción y pensamiento” (p. 4).

Posteriormente, en 1995 Howard Gardner publica la teoría sobre las Inteligencias Múltiples, dos de ellas coincidiendo con lo que plantearía años más tarde Rafael

Bisquerra con la Educación Emocional, las cuales son: *inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal*.

En ese mismo año, Daniel Goleman (1995) populariza lo ya planteado por Salovey y Mayer, con la publicación de un libro titulado *Inteligencia Emocional*. (Álvarez, E., 2020).

Hasta ese momento la Inteligencia Emocional se había propuesto como una capacidad que el ser humano debería desarrollar a lo largo de la vida, es Rafael Bisquerra quien propone que la escuela deberá ser la encargada de desarrollar esta capacidad por medio de la incorporación de contenidos en el curriculum educativo de forma obligatoria.

De acuerdo con Bisquerra, R. (2005) la Educación Emocional es:

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social (p. 96).

Para ese momento y aún en la actualidad, la educación formal se enfoca principalmente en la adquisición de conocimientos teóricos y conceptuales, así como procedimentales, es decir, lo que se espera de forma social que haga la escuela es contribuir en la formación del individuo desde un enfoque cognitivo, haciendo referencia a habilidades como la atención, memoria y razonamiento.

Por lo que la Educación Emocional se encargará de trabajar el aspecto olvidado, el emocional. Casassus (2006) como se cita en García, J. (2012) plantea que “tal educación debería implementarse de manera gradual debido a lo complejo de su estructura, y porque demanda un gran esfuerzo de comprensión por parte de los sujetos sobre sí mismos y sobre el entorno” (p. 9).

La Educación Emocional es planteada por Rafael Bisquerra desde el contexto escolar, es decir, establecer en el currículum escolar tiempo, contenidos, espacio y materiales que permitan el desarrollo emocional de los alumnos, que hasta hoy en día ha pasado a un segundo plano.

Para ello, es necesario un trabajo cooperativo entre tres agentes, el educando, los agentes educativos y el contexto familiar, así como el entorno social u otros grupos con los que se pueda relacionar el sujeto, en este caso el adolescente, con el fin de propiciar un desarrollo integral que le permita al individuo desarrollarse no solo de forma individual sino también social.

De acuerdo con Bisquerra, R. (2005) los objetivos generales de la Educación Emocional son:

Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones; identificar las emociones de los demás; desarrollar la habilidad para regular las propias emociones; prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas; desarrollar la habilidad para generar emociones positivas; desarrollar la habilidad de automotivarse; adoptar una actitud positiva ante la vida; aprender a fluir, etc (p. 97).

Si bien Rafael Bisquerra plantea el desarrollo de competencias emocionales a través de la Educación Emocional mediante el establecimiento de programas en el currículum educativo, para ese momento el sujeto ya ha desarrollado estas competencias desde un grupo social fundamental, la familia.

Goleman (1996) sostiene que la familia es la primera escuela de aprendizaje emocional y argumenta que el impacto que tiene este temprano aprendizaje es profundo, puesto que el cerebro del niño tiene su máxima plasticidad en los primeros años de vida (como se cita en Vivas, M., 2003, S/P).

Por lo que la Educación Emocional no solo se propone desarrollar competencias emocionales desde edades tempranas, sino que, haciendo referencia a los estudiantes de primer año de secundaria, deberá transformar el inadecuado manejo y expresión de estas competencias emocionales.

3.3 Competencias emocionales: sus características

La Educación Emocional tiene el objetivo de desarrollar cinco competencias emocionales que le permitirán al individuo desarrollarse de forma satisfactoria y enfrentarse a conflictos intrapersonales e interpersonales.

Para poder conocer cuáles son estas cinco competencias primero es necesario saber qué es una competencia, para ello se recurre a la definición hecha por Bisquerra, R. (2012): “La competencia es el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia” (p. 140).

Lo que quiere decir que para que una persona sea competente además de adquirir conocimiento teórico y procedimental, deberá aplicar estos conocimientos en el actuar de su vida cotidiana.

El objetivo de la educación emocional es que el individuo tenga un desarrollo integral, que además de aprender a aprender y aprender a hacer, se desarrolle también el aprender a ser y, por consiguiente, aprender a convivir.

Es así como las competencias emocionales son “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra, R., 2012, pp. 140-141).

Habiendo explicado esto, las cinco competencias emocionales a las que hace referencia Bisquerra y de las que la Educación Emocional se encarga de desarrollar son: 1. Conciencia emocional, 2. Regulación emocional, 3. Autonomía emocional, 4. Competencia social y 5. Habilidades de vida y bienestar.

La *Conciencia Emocional* es la capacidad de reconocer las propias emociones y la de los demás, poder captar el clima emocional en una situación y contexto particular. Esta competencia requiere que el individuo sea empático y de esta forma comprenda las emociones del otro desde el otro.

Esta competencia hace referencia al desarrollo de habilidades intrapersonales como interpersonales. Las primeras hacen referencia al conocimiento de uno mismo, el cual permite el reconocimiento de las emociones de los demás, preguntas como: ¿Cómo identifico mis emociones? ¿Cómo expreso mis emociones? ¿Me es fácil reconocer cuando alguien se encuentra triste o enojado? son ejemplos que podrían dar una idea sobre el nivel de desarrollo que se tiene sobre esta competencia.

Mientras que la competencia *Regulación Emocional* hace referencia a la expresión adecuada de las propias emociones. Esto quiere decir que el individuo es consciente de la relación que existe entre emoción, cognición y conducta, en algunas ocasiones las personas pueden verse segadas por emociones disgratas, perdiendo el control de sus impulsos, haciendo que las habilidades cognitivas como el razonamiento pasen a un segundo plano. Algunos ejemplos de expresión inadecuada de las emociones son: gritar, agredir verbal o físicamente a uno mismo como a otras personas.

La tercera competencia emocional es la *Autonomía Emocional*, de acuerdo con Bisquerra, R. (2012) incluye:

Un conjunto de características relacionadas con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad de buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional (p. 143).

Esta competencia requiere de habilidades dirigidas al bienestar personal, que permiten afrontar situaciones de riesgo de forma satisfactoria, por ejemplo, la capacidad de pasar de un estado emocional desfavorable a uno favorable para así cumplir un objetivo establecido, lo que requiere de capacidades como la autoestima y autoconfianza.

Mientras que la cuarta es la *Competencia Social*, hace referencia al conjunto de capacidades y habilidades para desarrollar y mantener buenas relaciones interpersonales. De acuerdo con Bisquerra, R. (2012) estas habilidades sociales son: capacidad para la comunicación efectiva y asertiva, el respeto, actitudes prosociales, etcétera.

Esta competencia permite una adecuada convivencia, en un contexto como el salón de clases, en donde interactúa un grupo amplio de personas y en donde el intercambio de pensamientos y conocimientos podría significar un escenario perfecto para el conflicto, con un desarrollo adecuado de la competencia social

podrá hacer frente a estas adversidades, expresando sus opiniones de forma asertiva y respetando las opiniones de los demás, sin estar de acuerdo con ellas.

La última y quinta competencia social que se desarrolla a través de la Educación Emocional planteada por Bisquerra, R. (2012) son las *Habilidades de vida y bienestar*, de acuerdo con este autor esta competencia hace referencia a la: “Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables de solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales. Todo ello de cara a potenciar el bienestar personal y social” (p. 146).

Al lo largo de la vida se desarrollan estas cinco competencias emocionales, unas más que otras, lo que sí es claro es que están interrelacionadas, es decir, no se puede regular la expresión de una emoción si antes no se tiene claro cómo reconocerla en uno mismo, por lo tanto, en los demás.

Esta última competencia social es el resultado del manejo adecuado de las otras cuatro que le anteceden, ya que a partir del desarrollo de éstas el individuo podrá responder a las problemáticas personales y sociales que se le presenten.

3.4 La Educación Emocional para mejorar el clima escolar en el proceso de aprendizaje

En la educación formal dependiendo del nivel al que se refiera, participan diferentes agentes sociales, en el nivel secundaria interactúan entre si maestros, alumnos, los equipos psicopedagógicos, directivos y de forma externa los familiares de los estudiantes.

Como se planteó en los apartados anteriores de este capítulo, la escuela no solo debe de contribuir en la adquisición de conocimientos teóricos y conceptuales que en definitiva ayudarán al estudiante a continuar con la trayectoria por los distintos niveles educativos, sino que también deberá enfocarse en el factor emocional y por lo tanto social.

A lo largo de la trayectoria escolar no solo se enseñan y aprenden conceptos, así como habilidades cognitivas, sino que inevitablemente se desarrollan conductas y actitudes esenciales para la sociabilización.

Esto se debe a que el proceso educativo es indudablemente social, es decir, para que un alumno pueda aprender es necesario que otra persona le transmita conocimiento de manera intencionada, esta tarea se le asigna al profesor, éste por su parte también ha obtenido el conocimiento por medio de su formación profesional.

Pero no todo es aprender teoría o definiciones de diccionario, debido a que la escuela como institución establece normas y reglas que deben ser aceptadas por los estudiantes, de forma más particular, en los salones de clases el profesor a cargo y los estudiantes establecen de forma explícita o implícita las conductas que socialmente son aceptadas.

Al mismo tiempo se espera que los/las estudiantes desarrollen habilidades y competencias en las que sustenten su realización personal, su inclusión social, su formación para la ciudadanía y su capacitación para gestionar, de forma adecuada, su subjetividad en el marco del respeto a los demás (Sandoval, M., 2014, p. 159).

Estas reglas sociales permiten que se desarrollen actitudes y conductas que se propicie una sana interacción entre los miembros de un salón de clases, lo cual es importante en cualquier nivel educativo, en este caso los estudiantes al iniciar la educación secundaria, es necesario dichas reglas, debido a que podría traer consigo dificultad para interactuar y hacer nuevos amigos, los cuales son un factor importante que harán más ameno el tiempo dentro de la escuela.

Pero la interacción entre un grupo de personas también trae consigo desacuerdos que podrían terminar en conflictos, así como agresiones verbales y físicas.

Las relaciones sociales pueden ser una fuente de conflictos, tanto en la profesión como en la familia, comunidad y cualquier contexto en el que se desarrolle la persona. Estos conflictos afectan a los sentimientos, de tal forma que en ocasiones pueden llegar a producirse respuestas violentas incontroladas (Vivas, M., 2003, S/P).

Los estudiantes que están en la etapa de la adolescencia temprana son propensos a experimentar un desequilibrio emocional derivado de los cambios hormonales, físicos y sociales que experimentan durante esta edad, por lo que el inadecuado desarrollo de las competencias emocionales podría llevar a que ante una situación de conflicto expresen sus emociones a través de agresiones físicas.

En un salón de clases en el que conviven e interactúan alrededor de treinta adolescentes y un docente se pueden desarrollar escenarios como los ya mencionados, por lo que es importante trabajar en el manejo de las emociones de los estudiantes de nivel secundaria para poder prevenir y disminuir una situación de violencia física dentro y fuera de la escuela.

Si en un salón de clases se desarrolla un conflicto entre alumnos que termina en una agresión física derivada de una inadecuada regulación y expresión emocional las consecuencias no solo se ven reflejadas entre las personas que participaron activamente en el conflicto, sino que afectarán de forma perjudicial al clima escolar, que posiblemente antes de ese suceso era favorable para el aprendizaje.

Al respecto del *clima escolar* de acuerdo con Cornejo y Redondo (2001, p. 6) citados en Sandoval, M. (2014) es “la percepción que tienen los sujetos acerca de las relaciones interpersonales que establecen en el contexto escolar (a nivel de aula o centro) y el contexto o marco en el cual estas interacciones se dan” (p. 170).

Si se presenta una situación en donde dos miembros de un grupo (en este caso el grupo/clase) se han agredido físicamente podría traer temor y tensión entre los demás miembros, debido a surgen cuestionamientos sobre si se ha actuado de forma adecuada o inadecuada.

Derivado de lo anterior, el clima social escolar se ve afectado, ya que la interacción entre los miembros de un grupo que no ha desarrollado la regulación emocional podría llevar con facilidad a su afectación.

En ese sentido, los climas sociales escolares:

Son generadores de distintos comportamientos, en términos de promover y bloquear conductas; construir percepciones negativas o positivas acerca de

sí mismos; desarrollar actitudes creativas; paralizar iniciativas; fomentar la creación de vínculos entre los estudiantes; desarrollar una actitud de apertura hacia los contextos más amplios y generar espacios de desarrollo de intereses y talentos personales (Aron, A., 2013, p. 14).

Un ejemplo de lo anterior es cuando sucede una agresión física entre integrantes de un grupo escolar perjudica la interacción de los integrantes restantes, debido a que la respuesta conductual fue inadecuada, lo cual podría llevar al resto del grupo a sentir temor, tristeza, enojo e inseguridad, y si bien puede que no todos lo expresen al inicio, con el pasar del tiempo esas emociones se propagan, debido a que:

Cuando alguien nos arroja sus sentimientos tóxicos a la cara, explota en ataques de ira o de amenazas, demuestra disgusto o desdén, activa en nosotros un sistema de circuitos para esas mismas desagradables emociones. Su acción tiene una potente consecuencia nerviosa: las emociones son contagiosas (Goleman, D., 2006, p. 23).

Por lo anterior, es necesario dentro del contexto escolar propiciar climas positivos o nutritivos, ya que son los que:

Generan climas en que la convivencia social es más positiva, en que las personas sienten que es agradable participar, en que hay una buena disposición a aprender y cooperar, en que los estudiantes sienten que sus crisis emocionales pueden ser contenidas, y que en general contribuyen a que aflore la mejor parte de las personas (Aron, A., 2013, p. 18).

De acuerdo con Aron, A. (2013), los factores que se relacionan con un clima social positivo son “un ambiente físico apropiado, actividades variadas y entretenidas, comunicación respetuosa entre profesores y alumnos, y entre compañeros, capacidad de escucharse unos a otros y capacidad de valorarse mutuamente” (p. 17).

Si bien las consecuencias que trae consigo trasgredir normas de comportamientos inapropiados como lo es la agresión física, podrían verse reflejadas solo en un

periodo a corto o medio plazo, es importante mencionar que el proceso de aprendizaje también se podría ver afectado, además de que si no se atiende tal situación en cuanto al inadecuado desarrollo de competencias emocionales podría suscitarse más escenario de violencia, incluso con otros actores.

De esta manera, cuando la interacción sea complicada dentro de un grupo/clase provoca que el clima escolar sea desfavorable, provocando que se manifiesten las partes negativas de los individuos que forman parte de un grupo de estudiantes.

La relación entre clima escolar y aprendizaje es estrecha, debido a que durante el proceso de aprendizaje se necesita de habilidades cognitivas, las cuales podrían ser afectadas por las emociones disgratas que prevalecen en un clima escolar, debido a que se ha desarrollado un conflicto que ha terminado en agresión física.

Damasio, A. (1994) menciona que “(...) las estructuras cerebrales implicadas en la regulación biológica básica forman también parte de la regulación del comportamiento y son indispensables para la adquisición y la función normal de los procesos cognitivos” (p. 179).

Estas estructuras cerebrales son el hipotálamo, el bulbo raquídeo y el sistema límbico, las cuales:

Intervienen en la regulación corporal y en todos los procesos neurales sobre los que se basan los fenómenos mentales, por ejemplo la percepción, el aprendizaje, la remembranza, la emoción y el sentimiento, y (como procederé más adelante) el razonamiento y la creatividad (Damasio, A., 1994, pp. 179-180).

Por lo tanto, para mejorar el clima escolar es necesario desarrollar las competencias emocionales en los estudiantes por medio de la educación emocional, esto es porque “Las emociones tienen funciones en otros *procesos mentales*. Pueden afectar a la percepción, a la atención, a la memoria, al razonamiento, a la creatividad y a otras facultades” (Bisquerra, R., 2009, p. 71).

Aunado a lo anterior, Mora, F. (2013) explica que la *curiosidad* es importante durante el proceso de aprendizaje, caracterizándola como el deseo de averiguar o saber

más sobre un tema o cosa, por medio de ella se puede obtener la atención del individuo a un estímulo o situación en particular, como lo es la exposición de un tema durante una sesión de clase.

También, la *atención* es necesaria para el aprendizaje ya que por medio de ella se genera un proceso conductual y cognitivo de concentración selectiva de los sentidos a un estímulo o actividad en específico (Mora, F. 2013).

En ese sentido, la atención permite conocer y aprender, pero para que algo permanezca en la *memoria* es necesaria la repetición, por medio de ella se puede corregir y rectificar aquello que se está aprendiendo. Por lo tanto, repetir un estímulo permite que este permanezca almacenado en la memoria a largo plazo y pueda ser evocado en cualquier momento (Mora, F., 2013).

Siguiendo con Mora, F. (2013) durante este proceso de aprendizaje (intento y error) se experimenta una *reacción emocional*, aquella de la recompensa y satisfacción al lograr un objetivo, permitiendo que el estímulo o información se sedimente con solidez en la memoria.

Estos procesos mentales o habilidades cognitivas podrían verse afectadas por un inadecuado clima escolar, haber presenciado, participado o ser víctima de una agresión física dentro del salón de clases podría desatar en el estudiante emociones que le dificulten el aprendizaje de temas curriculares o la participación en clase.

Otro agente importante en el desarrollo de un adecuado clima escolar para la socialización y el aprendizaje es el profesor, ya que este es un participante activo durante las horas de clase.

El profesor puede, sin darse cuenta, tener un impacto negativo en el aprendizaje socioemocional de los niños y además en el clima social del aula. Así por ejemplo, cuando un profesor ironiza y se ríe de un alumno —abusando de su posición de poder— no sólo daña y humilla a ese alumno en particular, sino que puede aterrorizar a otros ante la posibilidad de verse expuestos a un trato semejante y, finalmente, legitima ante el grupo la ironía (Aron, A., 2012, p. 21).

En el año 2004 la UNESCO como se citó en Aron, A. (2013), realiza un estudio sobre la relación entre el clima escolar y el desempeño académico, los hallazgos de este estudio concluyen que:

Los países más exitosos en las pruebas de medición escolar, como son Canadá, Cuba, Finlandia y la República de Corea, tienen un clima escolar más positivo; en ese sentido el clima social escolar sería uno de los determinantes más importantes en el éxito de la educación (p. 14).

Cuando se ha suscitado un conflicto físico entre los miembros de un grupo/clase lo que se debe priorizar además del desarrollo de competencias emocionales que permitan a los estudiantes expresar sus emociones de forma adecuada, se deberá trabajar en reestablecer un clima escolar de calidad.

Un clima escolar que haga sentir a los estudiantes seguros y cuidados, que permita llevar el proceso de aprendizaje de forma adecuada, en donde además de aprender contenidos conceptuales o procedimentales, se desarrollen competencias emocionales necesarias para una interacción saludable y placentera, con los demás y con uno mismo.

Una convivencia escolar sana, armónica, sin violencia, incide directamente en la calidad de vida de todos los miembros de la comunidad educativa, en los resultados de los aprendizajes, en la gestión del conocimiento y en el mejoramiento de la calidad de la educación (Sandoval, M., 2014, p. 16).

A continuación, se retoma una tabla comparativa que permite puntualizar algunos aspectos que deben ser considerados para identificar las características de un clima social escolar nutritivo de uno tóxico.

Cuadro 1.1. Características de los climas sociales tóxicos y nutritivos en el contexto escolar	
<i>Características nutritivas</i>	<i>Características tóxicas</i>
Se percibe un clima de justicia	Percepción de injusticia
Reconocimiento explícito de los logros	Ausencia de reconocimiento y/o descalificación
Predomina la valoración positiva	Predomina la crítica
Tolerancia a los errores	Sobrefocalización en los errores
Sensación de ser alguien valioso	Sensación de ser invisible
Sentido de pertenencia	Sensación de marginalidad, de no pertenencia
Conocimiento de las normas y consecuencias de su transgresión	Desconocimiento y arbitrariedad en las normas y las consecuencias de su transgresión
Flexibilidad de las normas	Rigidez de las normas
Sentirse respetado en la dignidad, en la individualidad, en las diferencias	No sentirse respetado en la dignidad, en la individualidad, en las diferencias
Acceso y disponibilidad de la información relevante	Falta de transparencia en los sistemas de información. Uso privilegiado de la información
Favorece en crecimiento personal	Interfiere con el crecimiento personal
Favorece la creatividad	Pone obstáculos a la creatividad
Permite el enfrentamiento constructivo de conflictos	No enfrenta los conflictos o los enfrenta autoritariamente

Fuente. De *Clima social escolar: escalas para su evaluación*, por A. Aron, 2013, p. 24, Trillas.

Para concluir este capítulo, se resalta la importancia del desarrollo adecuado de competencias emocionales en estudiantes de primer año de secundaria, ya que al estar en la etapa de la adolescencia temprana pueden presentar inestabilidad emocional derivadas de los diferentes cambios biológicos, físicos y sociales.

Esta inestabilidad emocional podría llevar al estudiante de secundaria a expresar de forma inadecuada sus emociones, por ejemplo, agrediendo físicamente a otro compañero de clase o incluso a su profesor.

El desarrollo de estas competencias emocionales y poniendo énfasis en la regulación emocional, se puede realizar mediante la Educación Emocional. Es incuestionable que el ser humano cuenta con mecanismos biológicos de origen genético muy avanzados que permiten su supervivencia, pero también cuenta con estrategias de supervivencia suprainstintivas, es decir que se han desarrollado en la sociedad, las cuales de acuerdo con Damasio, A. (1994):

Se transmiten mediante la cultura y requieren, para su aplicación, consciencia, deliberación razonada y fuerza de voluntad. Esta es la razón por la que en los seres humanos el hambre, el deseo y la ira explosiva no conducen sin freno hasta el frenesí en la comida, el asalto sexual y el asesinato, al menos no siempre, suponiendo que un organismo sano se haya desarrollado en una sociedad en la que las estrategias de supervivencia suprainstintiva sean transmitidas de forma activa y respetadas (pp. 180-181).

Esto quiere decir que la conducta, la cual se origina de la emoción puede ser regulada y expresada de forma asertiva de acuerdo con estos mecanismos biológicos y pautas sociales, pero para ello es necesario ser consciente de la emoción para incluso regularla paulatinamente.

La relación entre el desarrollo y expresión de las competencias emocionales propuestas por Rafael Bisquerra se relaciona estrechamente con la conformación de un clima escolar adecuado no solo para la interacción, sino también para el aprendizaje, debido a que “un clima social positivo se asocia habitualmente a la inteligencia emocional que tengan los miembros del grupo para resolver sus conflictos en formas no violentas” (Aron, A., 2013, p. 17).

Por lo tanto, desarrollar climas sociales escolares que favorezcan el aprendizaje requiere que los miembros del grupo/clase sean capaces de identificar y expresar de forma adecuada sus emociones, ya que esto propiciará relaciones

interpersonales más estables, duraderas, basadas en la empatía, tolerancia, respeto, colaboración, solidaridad, entre otras, que no solo beneficia el aprendizaje sino el bienestar personal.

Capítulo 4

La autorregulación emocional para prevenir agresiones físicas y propiciar climas escolares favorables para el aprendizaje

En este capítulo se muestra la investigación de campo que se realizó para situar la problemática que aborda este trabajo y tener un acercamiento sobre cómo se expresa, por lo que se inicia describiendo el contexto en el que se llevó a cabo, es decir, se describe de manera general la Escuela Secundaria Oficial No. 0588 “Tierra y Libertad”, para brindar un panorama del lugar en el que se llevó a cabo dicha investigación.

En otras palabras, en la descripción del contexto se presenta un análisis sociodemográfico de forma general del lugar en el que se encuentra dicha institución educativa, así como la infraestructura con la que cuenta.

Posteriormente se desarrolla la estrategia metodológica llevada a cabo en la investigación, en la cual se presenta el enfoque y las etapas de este trabajo. De igual forma se presenta la selección y descripción de los informantes, por medio del análisis de algunas características importantes de los mismos, con el objetivo mostrar quiénes fueron los informantes de la investigación de campo.

Enseguida se explican las categorías e ítems del instrumento que se utilizó para la recolección de la información, con el objetivo de sustentar y aclarar cómo fue abordada la problemática.

Finalmente, se presenta el análisis de la información recabada a partir del instrumento de investigación, es decir, la entrevista realizada a los sujetos, con el objetivo de analizar la importancia de desarrollar la autorregulación emocional para prevenir agresiones físicas en estudiantes de primer año de secundaria, así como su importancia en la construcción de climas escolares favorables para el aprendizaje.

La zona en la que se encuentra esta institución educativa suele ser concurrida en el horario de entrada y salida a la escuela, pero después de ese horario suele ser algo solitaria ya que hay dos terrenos baldíos a un costado y las casas vecinas se encuentran un poco apartadas a la calle principal.

También se encuentra cerca de un punto donde se distribuyen sustancias ilegales, por lo que continuamente las autoridades municipales se encuentran rondando esta zona.

Por lo que es común que los estudiantes que asisten a esta secundaria vayan acompañados de algún familiar, en pequeños grupos de amigos o compañeros de clase, de igual forma cuando se llega la hora de salida.

Figura 2. Vista exterior de la entrada principal de la escuela



Fuente: Morales Sánchez Sthephany

La Escuela Secundaria Oficial No. 0588 “Tierra y Libertad” cuenta con doce construcciones de una sola planta, cuatro de ellas albergan tres salones, en una hay dos salones más y una pequeña biblioteca, en otra hay dos salones más una pequeña bodega y, por último, una construcción comparte espacio con dos baños y dos salones, dando un total de diecinueve aulas.

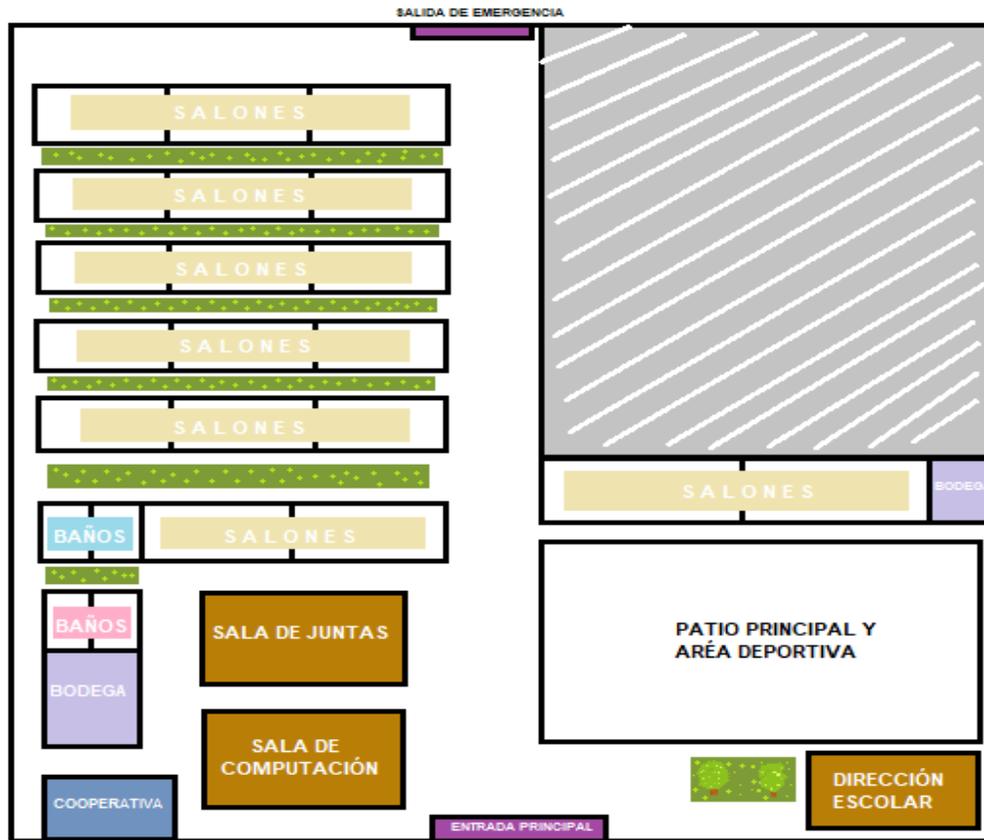
En estas aulas se distribuyen trece grupos, cinco de primer año, cuatro de segundo año y cuatro de tercer año, los grupos se numeran con la letra A, B, C, D y E para el quinto grupo de primer año, dando un total de 577 alumnos.

La escuela cuenta con:

- Doce edificios de una planta
- Quince salones
- Un salón de computación
- Una dirección escolar
- Una sala de juntas
- Una biblioteca
- Una cooperativa
- Cuatro baños
- Un patio con tejado

Esta escuela secundaria solo cuenta con turno matutino, el cual comienza a las 07:00 am y termina a la 13:00 pm.

Figura 3. Croquis interno Escuela Secundaria Oficial No. 0588 “Tierra y Libertad”



Fuente: Morales Sánchez Sthephany (2024)

Dicha institución ha implementado dos horarios de receso para los estudiantes, debido a que el patio principal es pequeño para que se pueda transitar por el con toda libertad, por lo que en el primer horario salen seis grupos y los otros siete salen en el segundo para comer sus alimentos.

4.2 Estrategia metodológica

La presente investigación aborda cómo desde la orientación educativa se puede desarrollar la autorregulación emocional en estudiantes de primer año de secundaria, previniendo agresiones físicas, mejorar el clima escolar y de este modo potenciar su aprendizaje, por lo que es necesario situarla en un contexto.

Por tal razón, esta investigación se llevó a cabo en la Escuela Secundaria Oficial No. 0588 “Tierra y Libertad”, ubicada en el municipio de Chimalhuacán en el Estado de México.

En relación con el paradigma que se utilizó primero hay que explicar qué se entiende por éste; de acuerdo con De Miguel (1988):

Un punto de vista o modo de ver, analizar e interpretar los procesos educativos que tienen los miembros de una comunidad científica y que se caracteriza por el hecho de que tanto científicos como prácticos comparten un conjunto de valores, postulados, fines, normas, lenguajes, creencias y formas de percibir y comprender los procesos educacionales (como se cita en Sabariego, M., 2004, p. 66).

Existen tres tipos de paradigmas principales en investigación educativa, el empírico-analítico, el humanístico-interpretativo y el crítico, los dos últimos con una metodología cualitativa, mientras que el primero utiliza una metodología cuantitativa.

Para esta investigación se eligió trabajar con el paradigma interpretativo, el cual tiene como objetivo comprender e interpretar la realidad/fenómeno estudiado desde las interpretaciones y percepciones de las personas o población observada (Sabariego, M., 2004).

El objetivo de la investigación implica analizar cómo la autorregulación emocional contribuye a prevenir agresiones físicas que puedan obstaculizar el desarrollo de climas escolares adecuados para el proceso de aprendizaje, lo cual se llevó a cabo por medio de la recuperación de opiniones y vivencias de alumnos que están en la adolescencia temprana y hayan presenciado o protagonizado una situación de agresión física dentro del contexto escolar.

Para elegir una metodología conviene definir primero qué es, de forma general “se refiere a la manera de realizar la investigación y responde a la pregunta ¿por qué se hacen las cosas así y no de otra manera? Se refiere al modo de enforcar los problemas y de buscarles respuestas” (Sabariego, M., 2004, p. 79).

En ese sentido, la metodología se establece de acuerdo con los principales paradigmas de la investigación educativa mencionados anteriormente. Por lo tanto, encontramos tres tipos de metodologías, la cuantitativa, cualitativa y crítica, cada una de ellas respondiendo a los objetivos del paradigma bajo el cual se puede realizar una investigación.

La metodología que se utilizó en esta investigación es la cualitativa, ya que permitió a partir de determinados procedimientos obtener información sobre el problema de investigación con el objetivo de analizarlo, esto desde los significados que las personas atribuyeron al problema de investigación, en este caso, a la importancia de desarrollar la autorregulación emocional en estudiantes de primer año de secundaria y de esta forma prevenir agresiones físicas entre estudiantes.

Por ello, en este tipo de metodología el investigador debe involucrarse con la comunidad estudiada, ya que es el principal instrumento de recolección de información.

De acuerdo con Latorre, et al. (1996) el método es “el camino para alcanzar los fines de la investigación y está definido por su carácter regular, explícito, repetible, racional, ordenado y objetivo para lograrlo” (como se cita en Sabariego, M., 2004, p. 80), por lo tanto, el método define las técnicas o estrategias de recolección y análisis de información necesarias dentro de la investigación educativa, respondiendo a lo que se quiere lograr de la misma.

Esta investigación hará uso de una extensión transversal, lo que quiere decir que se “recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es como tomar una fotografía de algo que sucede” (Hernández, R. et al., 2010, p. 151). Para ello, se revisaron documentos, se recolectaron datos y finalmente se analizaron, dichos momentos componen las etapas que conformaron la presente investigación.

La primera etapa consistió en la revisión de documentos o literatura, de la cual se obtuvo información del tema de investigación y de los factores que lo componen,

definiendo conceptos centrales como: educación emocional, competencias emocionales, autorregulación emocional, aprendizaje, clima escolar, entre otros que le dieron fundamento.

La segunda etapa consistió en recolectar datos referentes a la problemática a través de una entrevista semiestructurada, que se aplicó a los estudiantes de primer año de la Escuela Secundaria Oficial No. 0588 “Tierra y Libertad”.

Dicho instrumento ayudó a construir evidencia sobre cómo el desarrollo de la autorregulación emocional puede prevenir agresiones físicas y propiciar climas escolares favorables para el aprendizaje, de acuerdo con las opiniones de alumnos que hayan pasado o presenciado alguna situación de agresión física dentro del contexto escolar.

Finalmente, a través del análisis de los datos se interpretó y relacionó dicha información para derivar en conclusiones sobre la problemática situada dentro de dicho contexto.

4.2.1 Selección y descripción de los informantes

Para la selección de los informantes se plantearon criterios que permitieron cumplir con los objetivos de la investigación para así construir evidencia sobre la problemática, los cuales fueron los siguientes:

- Ser estudiante de la Escuela Secundaria Oficial No. 0588 “Tierra y Libertad”
- Cursar el primer año de secundaria
- Tener 12 años

Las razones por las cuales se establecieron estos criterios se deben a que los estudiantes se encuentran comenzando la etapa de la adolescencia temprana, conocida como “pubertad”, la cual se caracteriza por los cambios biológicos, físicos y emocionales por los cuales pasan tanto hombres como mujeres, este último cambio por el que pasan puede detonar en agresiones físicas ante situaciones de conflicto con sus pares, derivado de un desequilibrio emocional.

Además de que dicho adolescente también se encuentra adaptándose a nuevos escenarios sociales, como lo es pasar del nivel educativo primaria al de secundaria, lo que amplía sus grupos sociales, dejando al de la familia en un segundo plano.

Las características que componen al grupo de informantes a los que se les aplicó la entrevista son los siguientes:

Las entrevistas fueron aplicadas a siete estudiantes de los cuales tres son hombres y cuatro mujeres. Los nombres de cada uno de ellos fueron sustituidos para cuidar el anonimato y respetar su privacidad, por lo tanto, se les asignó el rol de entrevistado 1, entrevistado 2, hasta el entrevistado 7.

Tabla 1		Edad de los estudiantes	
Pregunta	Respuesta	Análisis	
1. ¿Cuántos años tienes?	Entrevistado 1: "...12".	De acuerdo con las respuestas obtenidas a través de la entrevista, los informantes están transitando la etapa de la adolescencia temprana, por lo que es muy probable que estén experimentando cambios biológicos y físicos, derivados de la pubertad, es decir, de la maduración genital. Además de tener un interés por formar su propia personalidad, perteneciendo a otros grupos sociales, con los que tendrá gustos y	
	Entrevistado 2: "...12".		
	Entrevistado 3: "...12".		
	Entrevistado 4: "...12 años".		
	Entrevistado 5: "...12".		
	Entrevistado 6: "...12".		
	Entrevistado 7: "...12".		

		<p>pensamientos en común, por lo que regularmente durante esta etapa el adolescente tiene un desapego con su grupo primario, es decir, la familia.</p>
--	--	--

Tabla 2		Grado escolar de los estudiantes
Pregunta	Respuesta	Análisis
<p>2. ¿Qué grado escolar cursas actualmente?</p>	<p>Entrevistado 1: "...primero de secundaria".</p>	<p>Los informantes también se encuentran experimentando cambios sociales, debido a que están adaptándose a un nuevo nivel educativo, la secundaria. Por lo que es probable que estos se encuentren adaptándose al contexto, conociendo a sus nuevos compañeros y maestros, además, se espera que cumplan con nuevas metas, desarrollen sus habilidades cognitivas y sociales.</p>
	<p>Entrevistado 2: "...primero de secundaria".</p>	
	<p>Entrevistado 3: "...primero".</p>	
	<p>Entrevistado 4: "...primero A".</p>	
	<p>Entrevistado 5: "...primero".</p>	
	<p>Entrevistado 6: "...primero".</p>	
	<p>Entrevistado 7: "...primero".</p>	

4.2.2 Descripción de los instrumentos y sus categorías

Debido a que se utilizó el enfoque cualitativo, fue necesario elegir un instrumento acorde para la recolección de la información, por lo tanto, se utilizó la entrevista para analizar cómo la autorregulación emocional contribuye en la prevención de agresiones físicas y propicia un adecuado clima escolar para el aprendizaje.

De esta manera, la entrevista se utilizó como herramienta de investigación, ya que tiene como objetivo obtener información de forma oral y personalizada, sobre hechos o aspectos subjetivos de la persona (creencias u opiniones). Esta se puede clasificar según su estructura y diseño (estructuradas, semiestructuradas y no estructuradas), y de acuerdo con su momento de realización (inicial, desarrollo y final) (Massot, I. et al., 2004).

En este caso, se trabajó con una entrevista semiestructurada, ya que estás de acuerdo con Massot, I. et al. (2004):

Parten de un guion que determina de ante mano cual es la información relevante que se necesita obtener, por lo tanto, existe una acotación en la información y el entrevistado debe remitirse a ella. Las preguntas, en este formato, se elaboran de forma abierta lo que permite obtener una información más rica en matices. Es una modalidad que permite ir entrelazados temas e ir construyendo un conocimiento holístico y comprensivo de la realidad (p. 337).

La elección de este tipo de entrevista se debe a que, al tratarse de adolescentes, estos pueden ser muy concretos o poco expresivos con sus respuestas, ya sea por pena, miedo o desinterés con el tema. La entrevista semiestructurada permite profundizar un poco más en las respuestas de los entrevistados cuando esto sea necesario, por ejemplo, si se cree que no se ha comprendido la pregunta.

De este modo se tuvo el acercamiento sobre si la autorregulación emocional contribuye en la prevención de agresiones físicas y cómo estas pueden influir en un adecuado clima escolar para el aprendizaje, de acuerdo con las opiniones de alumnos de primer año de secundaria que hayan pasado por una situación similar

A continuación, se presenta en el siguiente cuadro la estructura de dicho instrumento, en el cual se hacen explícitas las categorías, ítems y preguntas, de tal manera que la entrevista se concretó en 18 preguntas (véase anexo 1)

CATEGORÍA	PROPÓSITO DE CATEGORÍA	ÍTEM	PROPÓSITO DE ÍTEM	PREGUNTA
Datos generales	Describir el grupo de informantes que fue seleccionado para la aplicación de la entrevista	1. Edad	1. Analizar la etapa de desarrollo en la que se encuentran los informantes	1. ¿Cuántos años tienes?
		2. Grado escolar	2. Analizar si se encuentra en un momento de adaptación al nivel escolar secundario	2. ¿Qué grado escolar cursas actualmente?
Clima escolar	Analizar qué factores intervienen en el desarrollo de un clima escolar favorable para el aprendizaje e interacción social positiva	3. Convivencia entre maestro y alumnos	3. Analizar cómo se expresa la convivencia que tienen entre sí el maestro y los alumnos	3. ¿Qué tal te llevas con tus maestras/o de clase? 3bis. ¿Por qué?
		4. Convivencia entre alumnos	4. Analizar cómo se expresa la convivencia que tienen entre sí los alumnos	4. ¿Qué tal te llevas con tus compañeros de grupo? 4bis. ¿Por qué?
		5. Habilidades sociales relacionadas con el respeto	5. Analizar el respeto con el que interactúan los estudiantes entre sí	5. ¿Consideras que tú y tus compañeros generalmente, interactúan con respeto?

				<p>5bis. ¿Por qué?</p> <p>5ter. ¿Eso te molesta o afecta de alguna forma?</p>
		<p>6. Habilidades sociales relacionadas con la comunicación asertiva</p>	<p>6. Analizar la comunicación asertiva con la que interactúan los estudiantes entre sí</p>	<p>6. ¿Cuándo existe algún desacuerdo entre tu y tus compañeros, explican su punto de vista con respeto para llegar a algún acuerdo?</p> <p>6bis. (Si la respuesta es "NO") ¿Por qué no lo hacen? (Si la respuesta es "SI") ¿Cómo llegan a ese acuerdo?</p>
		<p>7. Habilidades sociales relacionadas con la empatía</p>	<p>7. Analizar la empatía con la que interactúan los estudiantes entre sí</p>	<p>7. ¿Cuándo un compañero tiene un problema tu y tus compañeros pueden identificar que es lo que le sucede?</p> <p>7bis. (En caso de que la respuesta sea "SI") ¿Cómo se dan cuenta?</p>

				(En caso de que la respuesta sea "NO") ¿Por qué no?
		8. Sentido de pertenencia al grupo relacionado con la solidaridad	8. Analizar la solidaridad de los estudiantes dentro de su interacción	8. Cuando alguno de tus compañeros tiene un problema ¿ustedes se acercan para saber de qué se trata y le ayudan a resolverlo? 8bis. ¿Por qué?
		9. Habilidades sociales relacionadas con la escucha activa	9. Analizar la escucha activa con la que interactúan los estudiantes entre sí	9. Cuando alguno de tus compañeros te cuenta algún problema por el que está pasado ¿tú lo escuchas con atención y le expresas tu punto de vista o únicamente lo escuchas para conocer qué es lo que le está ocurriendo? 9bis. ¿Por qué lo haces?
		10. Sentido de pertenencia al grupo relacionado con la	10. Analizar dentro de la interacción entre estudiantes la manera en	10. ¿Cuándo uno de tus compañeros no entrega la parte que le

		capacidad de valorarse mutuamente	cómo se valoran mutuamente	corresponde en un trabajo en equipo ustedes no lo consideran en la entrega de la tarea o le brindan otra oportunidad para que lo entregue? 10bis. ¿Por qué?
		11. Sentido de pertenencia al grupo relacionado a la inclusión	11. Analizar la inclusión de los estudiantes dentro de su interacción en el grupo	11. ¿En la organización de alguna actividad grupal consideran todas las opiniones o solamente toman en cuenta algunas? 11bis. ¿Por qué?
Factores que propician la violencia dentro del aula	Analizar qué factores intervienen para que un conflicto termine en agresión física	12. Resolución de conflictos de forma inadecuada	12. Identificar la presencia de agresiones físicas durante un conflicto en el grupo/clase	12. ¿Has presenciado, participado o enterado de una pelea física dentro de tu escuela? 12bis. ¿Es frecuente presenciar este tipo de conflictos?

				12ter. ¿Qué suele hacer el orientador al enterarse de algún conflicto entre estudiantes?
		13. Factor familiar	13. Analizar la influencia de la familia en la expresión emocional y resolución de conflictos	13. ¿Cuándo algún compañero te violenta o te agrade lo consultas con tu familia para poder resolverlo? 13bis. (En caso de que NO lo consulte con su familia) ¿Por qué? 13ter. (En caso de que SI lo consulte con su familia) ¿Cómo te dicen que lo resuelvas?
Educación emocional	Analizar si el estudiante de primer año de secundaria ha desarrollado y cómo aplica las competencias	14. Conciencia emocional	14. Analizar si ha desarrollado la capacidad de nombrar, reconocer y comprender sus propias emociones y la de los demás	14. ¿Te resulta fácil identificar cómo te sientes durante el transcurso de tu día? 14bis. (Si la respuesta es "SI") ¿Cómo lo

	emocionales cuanto se encuentra en una situación de conflicto			haces? (Si la respuesta es "NO") ¿Por qué? 14ter. ¿Cómo identificas cuando alguien se encuentra enojado o molesto por alguna situación?
		15. Regulación emocional	15. Analizar si expresa de forma adecuada sus emociones, reconociendo la relación de estas y la conducta	15. ¿Cuándo te enojas con alguna de las personas que te rodea que haces? 15bis. ¿Por qué?
		16. Autonomía emocional	16. Analizar si ha desarrollado habilidades de autogestión personal, como lo es generar pensamientos y emociones favorables para el desarrollo personal	16. Cuando algo te pone triste y te desmotiva ¿Sueles hacer algo para superar estos momentos de adversidad personal? 16bis. (En caso de que la respuesta sea "SI") ¿Qué es lo que haces? (En caso de que la respuesta sea "NO") ¿por qué?

		17. Competencia social	17. Analizar si cuenta con capacidades y habilidades que le permitan mantener adecuadas relaciones interpersonales	17. ¿Consideras que te ha sido fácil hacer amigos en lo que llevas de la secundaria? 17bis. ¿Por qué?
		18. Habilidades de vida y bienestar	18. Analizar si ha desarrollado la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables de solución de problemas que potencien su bienestar personal y social	18. Cuando te encuentras en una situación de desacuerdo o conflicto con tus compañeros de clase ¿Qué sueles hacer? 18bis (En caso de que la respuesta sea “que no hace nada”) ¿Por qué razón?

4.3 Presentación y análisis de la información

A continuación, se presenta la información obtenida de la aplicación de las entrevistas:

Tabla 3		Convivencia entre maestro y alumnos	
Pregunta	Respuesta	Análisis	
3. ¿Qué tal te llevas con tus maestras/o de clase? 3bis. ¿Por qué?	Entrevistado 1: “...Bien, pues si bien”. 3bis. “...porque no sé, nos llevamos bien, yo creo que les caigo bien o algo así”.	<p>De acuerdo con las respuestas obtenidas, los estudiantes expresan que la relación con sus maestros es adecuada, debido a que cuando interactúan siempre lo hacen con respeto y de forma mutua, siendo la forma de dirigirse a los estudiantes una de ellas.</p> <p>Cabe señalar que la convivencia entre el maestro y los alumnos es de suma importancia, debido a que el maestro es el principal agente que contribuye en la construcción de un adecuado clima escolar ya que interactúan de forma continua con los estudiantes.</p>	
	Entrevistado 2: “...Bien”. 3bis. “...pues nos respetamos mutuamente”.		
	Entrevistado 3: “...Bien”. 3bis. “...mmm... es que como no convivo tanto con ellos, pero ahorita bien”.		
	Entrevistado 4: “...Pues con algunos bien, unos si pues no tan bien, pero pues trato de llevarme bien con ellos”. 3bis. “...porque utilizo principalmente el respeto para acercarme a ellos”. y con quienes no tan bien “luego es por sus actitudes de cómo son o también lo complejo de sus actividades”.		
	Entrevistado 5: “...Bien”.		

	3bis. "...pues no sé, nada más, normal, regular".	El maestro sin darse cuenta puede afectar el clima escolar, ya sea por la forma en la que se expresa de una situación o de un alumno, no solo él se verá afectado, sino que sus compañeros pueden desarrollar una impresión negativa, haciendo que la convivencia entre maestro-alumnos sea desfavorable, afectando el clima escolar y el aprendizaje de los contenidos curriculares.
	Entrevistado 6: "...Con todos bien".	
	3bis. "...pues porque enseñan bien, nos han hablado bien y nos tenemos mucho respeto entre nosotros".	
	Entrevistado 7: "...Bien".	
	3bis. "... (no hubo respuesta concreta de su parte)"	

Tabla 4		Convivencia entre alumnos	
Pregunta	Respuesta	Análisis	
4. ¿Qué tal te llevas con tus compañeros de grupo?	Entrevistado 1: "...bien, pero no me llevo con todos".	Algunos de los estudiantes entrevistados mencionan que la convivencia con sus demás compañeros es adecuada, ya que esta se expresa mediante la comunicación	
4bis. ¿Por qué?	4bis. "...pues algunos son tímidos y pues prefieren su espacio".		
	Entrevistado 2: "...bien".		

	<p>4bis. "...igual nos respetamos y tenemos una convivencia sana".</p>	<p>entre la mayoría del grupo, de igual forma se apoyan y respetan mutuamente, dando como resultado una convivencia sana. Cabe señalar que algunos estudiantes ya se conocían debido a que asistían a la misma escuela primaria.</p> <p>Sin embargo, también expresan que no se llevan bien con todos, debido a que estos son tímidos y prefieren su espacio, por lo que la convivencia se ve limitada.</p> <p>La convivencia entre pares es muy importante durante la adolescencia, debido a que es durante esta etapa del desarrollo en donde el individuo busca formar parte de un nuevo grupo, con el cual comparta formas de pensar y actuar, en el que se sienta escuchado y apreciado.</p>
	<p>Entrevistado 3: "...bien".</p>	
	<p>4bis. "...no convivo también igual con ellos, pero unos me caen bien y otros no tanto". porque hay conflicto, te miran mal, hablan mal de ti".</p>	
	<p>Entrevistado 4: "...bien, yo les caigo bien a ellos y ellos también me caen bien a mí".</p>	
	<p>4bis. "...nos apoyamos mutuamente, todos nosotros en el salón".</p>	
	<p>Entrevistado 5: "...bien".</p>	
	<p>4bis. "...porque le hablo casi a todos".</p> <p>Entrevistado 6: "...pues muy bien, a algunos ya los conocía y otros no, pero ya me familiaricé con varios".</p>	
	<p>4bis. "...porque echamos mucho cotorreo y platicamos bien".</p> <p>Entrevistado 7: "...bien".</p> <p>4bis. "...me llevo bien con todos".</p>	

Tabla 5	Habilidades sociales relacionadas con el respeto	
Pregunta	Respuesta	Análisis
<p>5. ¿Consideras que tú y tus compañeros generalmente, interactúan con respeto?</p> <p>5bis. ¿Por qué?</p> <p>5ter. ¿Eso te molesta o afecta de alguna forma?</p>	<p>Entrevistado 1: "...no".</p> <p>5bis. "...porque algunos hacen comentarios muy fuera de lugar y a veces faltan mucho al respeto a los profes y así"</p> <p>5ter. "...cuando me hablan así, sí".</p> <hr/> <p>Entrevistado 2: "...a veces".</p> <p>5bis. "...porque a veces son groseros". dicen malas palabras o hacen señas con las manos".</p> <p>5ter. "...no, porque no me lo están haciendo a mí".</p> <hr/> <p>Entrevistado 3: "...algunos si, algunos no".</p> <p>5bis. "...dicen groserías, a veces se llevan con los compañeros".</p> <p>5ter. "... a mí no".</p> <hr/> <p>Entrevistado 4: "...más o menos, hay algunos que sí y otros que no".</p> <p>5bis. "...pues luego se insultan o se golpean, se agreden físicamente".</p> <p>5ter. "...pues un poco si me moleste, pero trato de que no me afecte porque pues es externo a mí".</p>	<p>La gran mayoría de los entrevistados coinciden en que sus compañeros de grupo no interactúan con respeto, debido a que suelen dirigirse con palabras ofensivas y hacer señas con las manos, las cuales pueden resultar incómodas.</p> <p>De igual forma mencionan que algunos compañeros se han llegado a pelear dentro del salón de clases. Además de que señalan la falta de obediencia ante las indicaciones de los maestros.</p> <p>El respeto es una de las bases para la convivencia que se expresa en conductas apropiadas ante figuras de autoridad o entre pares, lo que implicaría una comunicación clara y asertiva e igualdad de opiniones.</p>

	<p>Entrevistado 5: "...no".</p> <p>6bis. "...son bien groseros, dicen groserías y hacen señas".</p> <p>6ter. "...no, siempre han sido así todos los compañeros".</p>	<p>El respeto también puede hacer referencia a la integridad física, es decir, no agredir de forma física a otra persona.</p> <p>Si bien la mayoría de los entrevistados coinciden en que no hay respeto en la interacción entre pares, estos también expresan que no les afecta que esto ocurra, ya que mientras a ellos no se los hagan están bien, además de que es común que entre compañeros interactúen de esa forma.</p> <p>Por lo anterior, es necesario que el maestro promueva de manera intencionada el respeto entre todos los compañeros, debido a que los alumnos han normalizado la falta de respeto, lo cual no favorece la convivencia entre ellos.</p>
	<p>Entrevistado 6: "...si".</p> <p>5bis. "...porque no nos faltamos al respeto, no nos pegamos, no nos quitamos las cosas".</p>	
	<p>Entrevistado 7: "...no".</p> <p>5bis. "...porque no obedecemos a las indicaciones que nos dan" "se refieren a las personas con groserías, a veces están peleando en el salón".</p> <p>5ter. "...no, porque ellos están en sus cosas y yo en las mías".</p>	

Tabla 6	Habilidades sociales relacionadas con la comunicación asertiva	
Pregunta	Respuesta	Análisis
<p>6. ¿Cuándo existe algún desacuerdo entre tú y tus compañeros, explican su punto de vista con respeto para llegar a algún acuerdo?</p> <p>6bis. (Si la respuesta es “NO”) ¿Por qué no lo hacen? (Si la respuesta es “SI”) ¿Cómo llegan a ese acuerdo?</p>	<p>Entrevistado 1: “...no”.</p> <p>6bis. “...se gritan y te dicen que es así porque ellos saben”.</p>	<p>De acuerdo con los entrevistados, algunos compañeros suelen utilizar el dialogo como una forma para expresar algo que no les gustó o para llegar a un acuerdo cuando hay una situación de conflicto.</p> <p>La comunicación asertiva se refiere a la capacidad de expresar ideas y opiniones sin transgredir la de los demás, esto de forma clara y precisa. Esta capacidad es necesaria en la convivencia, ya que siempre se desarrollarán momentos de desacuerdo que podrán o no ser solucionados, pero para ello es necesaria una adecuada comunicación.</p> <p>Cuando se trata de un grupo de iguales lo mejor sería buscar intervención de</p>
	<p>Entrevistado 2: “...si”.</p> <p>6bis. “...cuando es un conflicto cada uno le da nuestro punto de vista a la orientadora o al maestro que esté a cargo de nosotros y ya el maestro ve y llevamos a cabo una solución”.</p>	
	<p>Entrevistado 3: “...con respeto”.</p> <p>6bis. “...bueno hay unos que lo explican y otros también”.</p>	
	<p>Entrevistado 4: “...algunos si y otros no”</p> <p>6bis. “...utilizamos el dialogo como manera de decir que no nos gustó esto o que no estamos de acuerdo.” “pues se pelean o se pelean aquí afuera de la secundaria”.</p>	
	<p>Entrevistado 5: “...si”.</p> <p>6bis. “...dialogando”.</p>	
	<p>Entrevistado 6: “...si”.</p>	

	6bis. “...platicando para que llegemos a un acuerdo y sobre todo con respeto”.	<p>un mediador, como lo menciona la entrevistada 2, la cual señala a la orientadora o una figura de autoridad como medios para escuchar las opiniones de todos y de esta forma llegar a una solución.</p> <p>Entonces, los informantes debido a la etapa en la se encuentran es necesario brindarles la posibilidad de que desarrollen más las habilidades sociales que abonen a la comunicación asertiva y en consecuencia se mejore la convivencia en el grupo.</p>
	Entrevistado 7: “...no”. 6bis. “...(no hubo respuesta concreta de su parte)”.	

Tabla 7		Habilidades sociales relacionadas con la empatía	
Pregunta		Respuesta	Análisis
7. ¿Cuándo un compañero tiene un problema tú y tus		Entrevistado 1: “...algunas ocasiones sí, porque lo demuestran”.	Como se puede observar, la mayoría de entrevistados no es capaz de identificar a simple vista cuando alguno
		Entrevistado 2: “...no”.	

<p>compañeros pueden identificar qué es lo que le sucede?</p>	<p>7bis. “...porque a veces son muy callados o reservados y no nos quieren contar sus cosas”.</p>	<p>de sus compañeros de grupo tiene un problema, ya que es necesario que este se los diga de forma directa. Si bien la empatía se refiere a comprender los sentimientos de los demás, primero es necesario percatarse de qué es lo que le sucede al otro. Se puede decir que la mayoría de entrevistados no han desarrollado de manera adecuada la empatía, ya que esta requiere de identificar y comprender los sentimientos de los demás. Si bien los entrevistados expresan escuchar con atención, dar su opinión y ayudar a sus compañeros en situaciones de conflicto, esta solo se propicia cuando le es solicitada dicha ayuda. En ese sentido, los informantes se encuentran desarrollando la empatía,</p>
<p>7bis. (En caso de que la respuesta sea “SI”)</p>	<p>Entrevistado 3: “...no”. 7bis. “...no lo dicen”.</p>	
<p>¿Cómo se dan cuenta? (En caso de que la respuesta sea “NO”)</p>	<p>Entrevistado 4: “...En algunos si, por luego la participación en clase”.</p>	
<p>¿Por qué no?</p>	<p>Entrevistado 5: “...si” 7bis. “...porque se le ve en la cara”.</p>	
	<p>Entrevistado 6: “...pues si platicamos con ellos sí”. 7bis. “...porque luego luego se ve que quieren llorar o están enojados o algo así”.</p>	
	<p>Entrevistado 7: “...no”.</p>	

		ya que en la etapa de la adolescencia es necesario que forme parte de ellos para que establezcan relaciones interpersonales más estables y duraderas.
--	--	---

Tabla 8		Sentido de pertenencia al grupo relacionado con la solidaridad	
Pregunta	Respuesta	Análisis	
8. Cuando alguno de tus compañeros tiene un problema ¿ustedes se acercan para saber de qué se trata y le ayudan a resolverlo? 8bis. ¿Por qué?	Entrevistado 1: "...algunos compañeros si y otros no".	Como se puede observar, los entrevistados suelen acercarse a sus compañeros cuando estos tienen algún problema, para saber de qué se trata y poder ayudarlos. Los entrevistados mencionan que algunos compañeros no suelen compartir sus problemas, ya que se trata de situaciones personales o familiares. Sin embargo, algunos señalan que no suelen acercarse a sus compañeros si	
	8bis. "...pues porque no me gusta ver a las personas mal y prefiero ayudar en algo que pues no ayudarlos".		
	Entrevistado 2: "...si nos acercamos para saber de qué se trata, pero hay veces que no nos quiere contar porque a lo mejor son problemas familiares o personales".		
	8bis. "...para poderlo ayudar".		
	Entrevistado 3: "...si".		

	<p>8bis. “... es que estaba muy triste y pues ya nos acercamos a preguntarle que tiene”.</p>	<p>es que no se llevan bien con ellos, es decir, la ayuda la brindan a las personas que ya conocen o los consideran cercanos.</p> <p>La solidaridad se refiere a brindar ayuda a los demás cuando estos lo necesitan, sin la necesidad de tener un vínculo afectivo y recibir algo a cambio, lo cual podría sentar las bases para iniciar una nueva relación interpersonal.</p> <p>Se puede decir que los entrevistados están dispuestos a brindar su ayuda a quien lo necesite, pero suelen limitarla a aquellos que ya conocen.</p> <p>Por tal razón, es necesario que el maestro promueva las acciones de solidaridad entre compañeros para mejorar la convivencia dentro del aula.</p>
<p>Entrevistado 4: “...algunas veces”</p> <p>8bis. “...porque casi siempre no convivimos con ese compañero, mayormente no se convive con ese compañero y cuando si queremos incluir a todo el grupo”.</p>		
<p>Entrevistado 5: “...si”.</p> <p>8bis. “...para que no se sienta mal”.</p>		
<p>Entrevistado 6: “...en algunas ocasiones si y en otras no dado a que no nos quieren platicar o no dejan que les ayudemos”.</p> <p>8bis. “...pues porque son mis amigos y a los amigos nunca se les abandona cuando están en momentos difíciles”.</p>		
<p>Entrevistado 7: “...algunas veces”.</p> <p>8bis. “...es que a veces no se llevan bien con todos”.</p>		

Tabla 9	Habilidades sociales relacionadas con la escucha activa	
Pregunta	Respuesta	Análisis
<p>9. Cuando alguno de tus compañeros/amigos te cuenta algún problema por el que está pasado ¿tú lo escuchas con atención y le expresas tu punto de vista o únicamente lo escuchas para conocer qué es lo que le está ocurriendo?</p> <p>9bis. ¿Por qué lo haces?</p>	<p>Entrevistado 1: “...en algunas ocasiones si les digo mi punto de vista y pues yo que haría en ese momento y otras veces pues solamente los escucho”.</p> <p>9bis. “...porque... yo siempre he sido así de ayudar a veces”</p>	<p>Como se puede observar, los estudiantes entrevistados suelen escuchar con atención a sus compañeros cuando estos les expresan algún problema por el que están pasando, además de brindarles un consejo con respecto a la situación, esto se debe a que buscan ayudar a los demás, ya que también les gustaría recibir el mismo apoyo cuando se encuentren en una situación similar o si es que ya pasaron por algo parecido expresar cómo lo solucionaron.</p> <p>La escucha activa es un elemento importante en el establecimiento de relaciones interpersonales, ya que esta es una habilidad que permite comprender y empatizar con las</p>
	<p>Entrevistado 2: “...lo escucho con atención y le explico mi punto de vista”.</p> <p>9bis. “...para ayudarlo, a lo mejor la situación que él me está contando para mi es normal, pero para él grave”.</p>	
	<p>Entrevistado 3: “...solamente lo escucho”.</p> <p>9bis. “...no me gusta meterme en problemas”.</p>	
	<p>Entrevistado 4: “...lo escuché con atención y le doy mi punto de vista”.</p> <p>9bis. “...porque yo casi siempre trato de ser amigable con todos y tratar de comprender, ser empático con los demás”.</p>	

	<p>Entrevistado 5: "...lo escucho y le brindo un consejo".</p> <p>9bis. "...no sé la verdad".</p>	<p>personas y de esta forma fortalecer vínculos sociales, por lo que se puede decir que la mayoría de entrevistados cuentan con esta habilidad, lo cual ayuda a que convivan de mejor manera.</p> <p>Una de los entrevistadas mencionó que solo escucha con atención los problemas de los demás, pero no suele brindar ningún consejo ya que no le gusta meterse en problemas, esto puede interpretarse como si ella pudiera ser la responsable de las decisiones que alguien más puede tomar.</p>
<p>Entrevistado 6: "...lo escucho y le doy mi punto de vista para ayudarlo".</p> <p>9bis. "...por lo mismo de que me cae bien y es mi amigo".</p>		
<p>Entrevistado 7: "...lo escucho y le doy consejos".</p> <p>9bis. "...porque si yo estuviera pasando por algo a mi igual me gustaría que lo hicieran".</p>		

Tabla 10	Sentido de pertenencia al grupo relacionado con la capacidad de valorarse mutuamente	
Pregunta	Respuesta	Análisis
<p>10. ¿Cuándo uno de tus compañeros no entrega la parte que le corresponde en un trabajo en equipo ustedes no lo consideran en la entrega de la tarea o le brindan otra oportunidad para que lo entregue?</p> <p>10bis. ¿Por qué?</p>	<p>Entrevistado 1: “...le brindamos una oportunidad para que lo entregue”.</p> <p>10bis. “...porque a lo mejor se le pudo haber olvidado o tenía problemas en casa que no pudo hacerlo y esta vez sí pueda llevarlo”.</p> <p>Entrevistado 2: “...no lo consideramos”.</p> <p>10bis. “...porque hay veces, ya me tocó, que hice un trabajo con un compañero y no fue en varios días que teníamos que terminar el proyecto y yo hice todo el cartel sola y le dije a la maestra que si lo dejaba en mi equipo la calificación iba a ser mía porque yo hice todo”.</p> <p>Entrevistado 3: “...le brindamos otra oportunidad”.</p> <p>10bis. “...si tiene un problema pues ya otra oportunidad y si es así porque se le olvidó o porque no pudo pues ya la decimos a la maestra”.</p>	<p>La mayoría de los entrevistados mencionan que sí suelen darle otra oportunidad a algún compañero cuando este no ha cumplido con una parte de un trabajo en equipo, ya que consideran que este pudo haber tenido algún problema personal que le impidió cumplir con su parte, además de que consideran que esto podría afectarlo en sus calificaciones y no quieren perjudicarlo.</p> <p>Valorar a una persona consiste en tomar en cuenta sus cualidades, escucharla y acompañarla en sus retos, por lo que considerar que un compañero pudo tener problemas personales que le impidieron cumplir</p>

	<p>Entrevistado 4: “...le brindamos otra oportunidad”.</p> <p>10bis. “...pues mayormente porque casi siempre se eligen a amigos en los trabajos de equipo, entonces se perdona a ese amigo y se le da otra oportunidad”. “también se le daría otra oportunidad pues al no convivir casi con él y convivir con otra también tratas de darle otra oportunidad”.</p>	<p>con una parte de un trabajo en equipo y aún así dar una segunda oportunidad muestra que los estudiantes entrevistados si la valoran, sin embargo, dos de los entrevistados no los considerarían en la entrega del trabajo debido a que no aportaron nada, esto podría entenderse como una valoración al trabajo propio por encima de los demás.</p>
	<p>Entrevistado 5: “...si lo consideramos”</p> <p>10bis. “...para que nos saquen la misma calificación a todos”.</p>	<p>Dentro de un grupo de iguales es importante valorarse mutuamente, ya que esto les permitirá desarrollar adecuadas relaciones interpersonales</p>
	<p>Entrevistado 6: “...le brindamos otra oportunidad”.</p> <p>10bis. “...porque si no lo entrega van a bajar sus calificaciones y si lo entrega un poco van a aumentar”.</p>	<p>y de forma personal, desarrollar aspectos como la autoestima y consecuentemente esto ayuda a la mejora de la convivencia.</p>
	<p>Entrevistado 7: “...no lo consideramos”</p> <p>10bis. “porque no aportó en nada, no tendrían que ganarse los puntos o el punto”.</p>	

Tabla 11	Sentido de pertenencia al grupo relacionado a la inclusión	
Pregunta	Respuesta	Análisis
<p>11. ¿En la organización de alguna actividad grupal consideran todas las opiniones o solamente toman en cuenta algunas?</p> <p>11bis. ¿Por qué?</p>	<p>Entrevistado 1: “...consideramos todas las opiniones, pero a veces solo tomamos en cuenta algunas, no todas”</p> <p>11bis. “...porque a lo mejor algunos son amigos y los otros no se llevan tanto, por eso no toman en cuenta sus opiniones”.</p>	<p>De acuerdo con lo que se observa, los entrevistados mencionan que durante la organización de alguna actividad grupal suelen considerar todas las opiniones, ya que esto les permite ampliar sus ideas o incluso complementar otras que sean ambiguas o sin sentido, por lo que se puede decir que los entrevistados buscan incluir y contemplar las opiniones e ideas de sus compañeros. En la convivencia de un grupo escolar siempre debe existir la inclusión de todos los miembros, ya que esto les permite participar en situaciones importantes, por lo tanto, sentirse valorados y respetados por los demás</p>
	<p>Entrevistado 2: “...todas”.</p> <p>11bis. “...porque cada uno da su punto de vista y a mejor si a uno le falta información es algo más concreto”.</p>	
	<p>Entrevistado 3: “...las que tienen más razón”.</p> <p>11bis. “...es que las explican mejor y hay otro que no más dicen poquito y así”.</p>	
	<p>Entrevistado 4: “...algunas”.</p> <p>11bis. “...mayormente porque algunas no las logramos obtener bien u otras son sin sentido”.</p>	
	<p>Entrevistado 5: “...todas”.</p> <p>11bis. “...para tener buenas ideas”</p>	

	Entrevistado 6: “...todas, para que vayamos desarrollando un buen tema”. 11bis. “...porque si tenemos diferentes ideas vamos a llegar a un resultado diferente”.	miembros, reforzando las relaciones sociales y mejorando el clima escolar.
	Entrevistado 7: “...todas”. 11bis. “...porque todos están participando”.	

Tabla 12		Resolución de conflictos de forma inadecuada
Pregunta	Respuesta	Análisis
12. ¿Has presenciado, participado o enterado de una pelea física dentro de tu escuela?	Entrevistado 1: “...he estado viendo algunas y una vez alguien salió lesionado” 12bis. “...si”. 12ter. “...manda a llamar a sus padres para que resuelvan todo y los suspenden algunos días”.	Como se puede observar, todos los entrevistados mencionan que nunca han participado en una pelea física dentro del contexto escolar, pero que si han visto o se han enterado de más de una tanto dentro como fuera de la institución educativa. Además de que estas suelen ser frecuentes, pero normalmente se presenta en estudiantes de grados
12bis. ¿Es frecuente presenciar este tipo de conflictos?	Entrevistado 2: “...no”. (pero si se ha enterado) 12bis. “...si”. 12ter. “...los llevan a orientación y llaman a sus tutores para que lleguen a algún acuerdo”.	
12ter. ¿Qué suele hacer el orientador al	Entrevistado 3: “...no”. (pero si se ha enterado) 12bis. “...si”.	

enterarse de algún conflicto entre estudiantes?	<p>12ter. “...cuando es afuera de la escuela nos ha dicho la orientadora que ahí ya no se puede hacer nada, pero de todos modos viene a reclamar y pues ya van a dirección”.</p>	<p>superiores, por ejemplo, segundo y tercer año.</p> <p>Cuando se desarrolla una situación como esta dentro de las instalaciones de la escuela, el área de orientación educativa suele mandar citatorios a los padres de familia o tutores de los estudiantes, para reunirse y llegar a una solución, esto puede ser hablando con los estudiantes, suspendiéndolos o incluso expulsándolos de la institución.</p> <p>Uno de los entrevistados menciona que cuando las peleas se desarrollan afuera de la escuela los maestros u autoridades escolares no pueden hacer nada al respecto, esto puede deberse a que ya no están en el horario y espacio escolar. Aun así, los padres de familia acuden a la escuela para recibir una solución al respecto.</p>
	<p>Entrevistado 4: “...me he enterado de algunas tanto fuera como dentro de la escuela”.</p> <p>12bis. “...sí”</p> <p>12ter. “...hablan con ese estudiante y se le da una amonestación por eso”.</p>	
	<p>Entrevistado 5: “...sí, he visto”.</p> <p>12bis. “...sí”.</p> <p>12ter. “...no sé la verdad”</p>	
	<p>Entrevistado 6: “...si, afuera de la escuela”.</p> <p>12bis. “...afuera sí, adentro no”.</p> <p>12ter. “...mandan a llamar a sus padres o los dan de baja”.</p>	
	<p>Entrevistado 7: “...me he enterado”.</p> <p>12bis. “...no”.</p> <p>12ter. “...hablar con los niños para resolver el problema y ya no tienen que pelearse”.</p>	

		<p>Es preocupante saber que situaciones como estas son frecuentes en este contexto escolar, si bien los estudiantes que las protagonizan son uno o dos años mayores a los de esta investigación, recordemos que uno de los principios de la Orientación Educativa es la prevención, la pregunta es ¿Qué está haciendo el área de orientación para prevenir casos como estos y que dejen de ser tan frecuentes?</p>
--	--	--

Tabla 13	Factor familiar	
Pregunta	Respuesta	Análisis
<p>13. ¿Cuándo algún compañero te violenta o te agrede lo consultas con tu familia para poder resolverlo?</p>	<p>Entrevistado 1: "...a veces". 13bis. "...porque luego me regañan". 13ter. "...hablando o diciéndole a algún maestro o ellos me dicen que van a ir a la escuela a hablar".</p>	<p>Como se puede observar, la mayoría de los entrevistados suelen consultar a su familia cuando algún compañero los agrede. Les aconsejan hablar con la persona que los agrede o en otros</p>

<p>13bis. (En caso de que NO lo consulte con su familia) ¿Por qué?</p>	<p>Entrevistado 2: "...sí". 13ter. "...diciéndole a los maestros o hablando con mi compañero diciéndole que eso está mal".</p>	<p>casos acudir con algún maestro o autoridad educativa para que estos puedan apoyarlos.</p>
<p>13ter. (En caso de que SI lo consulte con su familia) ¿Cómo te dicen que lo resueles?</p>	<p>Entrevistado 3: "...sí". 13ter. "...bueno si yo me llevo con el niño pues mi mamá me ha dicho que, pues ella no va a hacer nada porque yo también me estoy llevando con un niño, y si yo no me llevo con el niño pues ya venimos con la orientadora".</p>	<p>También mencionan que sus papás están dispuestos a comentar la situación de forma directa con la escuela.</p>
	<p>Entrevistado 4: "...sí" 13ter. "...que vaya con los profesores a comentar mi situación para ver si me pueden ayudar con eso".</p>	<p>Uno de los entrevistados menciona que a veces suele consultar con su familia este tipo de problemas, ya que suele recibir regaños de su parte.</p>
	<p>Entrevistado 5: "...sí". 13ter. "...diciéndole a los maestros".</p>	<p>Por lo que se puede decir que la mayoría de entrevistados consulta a su familia en alguna situación de conflicto, debido a que esta ha sido un referente</p>
	<p>Entrevistado 6: "...pues no". 13bis. "...porque nunca me han hecho nada".</p>	<p>a la hora de conformar la personalidad, la forma de pensar y actuar, en este caso de afrontar problemas, por lo tanto, la familia deberá ser un espacio</p>
	<p>Entrevistado 7: "...no". 13bis. "...(no dio una respuesta concreta de su parte)".</p>	<p>que le brinde seguridad y apoyo para hablar sobre este tipo de conflictos.</p>

Tabla 14	Conciencia emocional	
Pregunta	Respuesta	Análisis
<p>14. ¿Te resulta fácil identificar cómo te sientes durante el transcurso de tu día?</p> <p>14bis. (Si la respuesta es "SI") ¿Cómo lo haces? (Si la respuesta es "NO") ¿Por qué?</p> <p>14ter. ¿Cómo identificas cuando alguien se encuentra enojado o molesto por alguna situación?</p>	<p>Entrevistado 1: "...se me hace difícil a veces".</p> <p>14bis. "...porque luego cuando tengo cosas guardadas de casa o algo así pues luego las pienso o luego pienso en cosas felices y así".</p> <p>14ter. "...por su mirada, por cómo te habla".</p>	<p>Como se puede observar, algunos de los estudiantes entrevistados tienen dificultad para poder identificar sus emociones a lo largo de su día, debido a tres factores principales: problemas personales, cambios emocionales y cansancio interno, es decir, no existe un momento concreto en el que puedan detenerse a pensar qué están sintiendo y qué es lo que lo causa.</p> <p>Mientras que los estudiantes entrevistados que mencionan que se les hace fácil saber cómo se sienten mencionan que es algo que saben y pueden verlo reflejado en como interactúan con su entorno.</p>
	<p>Entrevistado 2: "...sí".</p> <p>14bis. "...hay veces que estoy enojada y no me puedo llevar bien con mis compañeros o los maestros".</p> <p>14ter. "...la forma de contestar y su humor".</p>	
	<p>Entrevistado 3: "...sí".</p> <p>14bis. "...voy a entrenar después de ahí me baño, la tarea, como y ya".</p> <p>14ter. "...porque luego hace como sus caras".</p>	
	<p>Entrevistado 4: "...algunas veces".</p> <p>14bis. "...algunas veces se me dificulta porque cuando me canso, me canso internamente y ya no</p>	

	<p>tengo tanta la capacidad de analizar mis emociones”.</p> <p>14ter. “...por sus gestos o expresiones”.</p>	<p>En ese sentido, se considera necesario desarrolla más la competencia sobre la consciencia emocional, debido a que en la etapa en la que se encuentran están llenos de confusiones y sus emociones se hace más complejas, lo cual hace que no comprendan con precisión cómo se sienten,</p> <p>Por el contrario, les resulta fácil identificar las emociones de los demás, por medio de los gestos faciales, expresiones corporales, por su conducta y la forma en que hablan, es decir, por el volumen de su voz y las palabras que utilizan.</p> <p>Entonces, la conciencia emocional es la primera competencia emocional que plantea Rafael Bisquerra dentro de su concepción de Educación Emocional, esta pretende que el individuo desarrolle habilidades intrapersonales</p>
<p>Entrevistado 5: “...sí”.</p> <p>14bis. “...pues porque cuando estas triste se siente raro”.</p> <p>14ter. “...por sus gestos”.</p>		
<p>Entrevistado 6: “...sí”.</p> <p>14bis. “...porque yo sé que tengo mis emociones bien o no los tengo bien”.</p> <p>14ter. “...porque dice muchas groserías, te da la espalda, no quieren hablar contigo, se ponen rojos”.</p>		
<p>Entrevistado 7: “...no”.</p> <p>14bis. “...es que por ratitos estoy bien, otros tristes”.</p> <p>14ter. “...bueno algunas veces luego están hablando así normal o están gritando”.</p>		

		<p>e interpersonales relacionadas con el reconocimiento, nombramiento y comprensión de las propias emociones y la de los demás.</p> <p>El poco desarrollo de habilidades intrapersonales puede deberse a la falta de autoconocimiento del individuo, como se mencionó al inicio de este trabajo, se ha priorizado la formación del individuo en dos aspectos principales, aprender a saber y aprender a hacer, mientras que el aprender a ser y aprender a convivir son aspectos que se espera que el individuo aprenda del grupo principal (familia).</p> <p>Por lo que se puede decir que la mayoría de entrevistados ha desarrollado la competencia de conciencia emocional, pero dirigida a sus relaciones interpersonales, es</p>
--	--	--

		decir, pueden identificar las emociones de los demás, pero se les dificulta saber cómo se sienten ellos mismos, ya que hay una limitación en el reconocimiento, nombramiento y comprensión de las propias emociones.
--	--	--

Tabla 15		Regulación emocional	
Pregunta	Respuesta	Análisis	
15. ¿Cuándo te enojas con alguna de las personas que te rodea que haces?	Entrevistado 1: “...la ignoro o si me habla le tomo el avión y pues no le hago caso o la empujo a veces”.	Como se puede observar, la mayoría de los entrevistados suelen ignorar o dejarle de hablar a las personas que los rodean cuando se encuentran molestos con ellos, ya que si permanecen en esa situación podrían enojarse más. Una de ellas menciona que si permanece en la discusión esta deja	
15bis. ¿Por qué?	15bis. “...es que sino me enojo más”.		
	Entrevistado 2: “...las ignoro”.		
	15bis. “...para no enojarme más y ya cuando se me pasa el enojo ya”.		
	Entrevistado 3: “...bueno, a algunas personas les dejo de hablar y ya este a mi familia este pues me pongo triste porque eso no se debe hacer”.		

	<p>15bis. "...porque prefiero no enojarme más".</p>	<p>de tomarle atención a la persona y en algunas ocasiones empujarla.</p> <p>Dos de los entrevistados mencionan que prefieren no pelearse con nadie y tratar de arreglar las cosas.</p> <p>La regulación emocional hace referencia a la expresión asertiva de las propias emociones. Esto quiere decir que el individuo deberá de ser consciente de la relación que existe entre emoción y conducta, en algunas ocasiones las personas pueden verse segadas por emociones disgratas, perdiendo el control de sus impulsos, haciendo que las habilidades cognitivas como el razonamiento pasen a un segundo plano.</p> <p>Se puede decir que los entrevistados no regulan de forma asertiva sus emociones, ya que ignorar o dejarle de hablar a una persona es una conducta</p>
<p>Entrevistado 4: "...trato de no pelearme con esa persona o algunas de yo calmarme con esa persona".</p>		
<p>15bis. "...para no hacer más grande el conflicto".</p>		
<p>Entrevistado 5: "...nada, casi no me enojo".</p>		
<p>Entrevistado 6: "...trato de arreglar las cosas con ellos, pero si es muy grave las ignoro".</p> <p>15bis. "...no me gusta estar enojado con las personas".</p>		
<p>Entrevistado 7: "...nada más no les hablo".</p> <p>15bis. "...(no hubo respuesta concreta)</p>		

		<p>que podría afectar las relaciones sociales, sin embargo, es una forma de tomar distancia para disminuir su enojo y de esta forma no reaccionar de forma violenta y física hacia la otra persona. Por lo anterior, se considera que es necesario ayudarle a los informantes a desarrollar más la regulación emocional para mejorar la convivencia entre ellos.</p>
--	--	--

Tabla 16	Autonomía emocional	
Pregunta	Respuesta	Análisis
<p>16. Cuando algo te pone triste y te desmotiva ¿Sueles hacer algo para superar estos momentos de adversidad personal?</p>	<p>Entrevistado 1: "...no". 16bis. "...bueno solo rayo hojas o hago dibujos o le pego a las cobijas".</p>	<p>Como se puede observar, la mayoría de entrevistados suele hacer algo para superar momentos de adversidad personal, como lo es la tristeza que puede desmotivarlos.</p>
	<p>Entrevistado 2: "...". (se responde con la 16bis) 16bis. "...llorar".</p>	
	<p>Entrevistado 3: "...si".</p>	

<p>16bis. (En caso de que la respuesta sea "SI")</p>	<p>16bis. "...escucho música relajante, veo videos y ya a veces hago la tarea".</p>	<p>Por ejemplo, suelen recurrir estímulos externos como escuchar música, ver videos, mientras hay quienes que necesitan expresar su tristeza mediante acciones, como rayar hojas o golpear objetos. Otros más prefieren estar acompañados de las personas que aprecian y solo externarlo llorando.</p>
<p>¿Qué es lo que haces? (En caso de que la respuesta sea "NO")</p>	<p>Entrevistado 4: "...si". 16bis. "...escuchar música".</p>	
<p>¿Por qué?</p>	<p>Entrevistado 5: "...si", 16bis. "...pues yo sigo mi día normal".</p>	
	<p>Entrevistado 6: "...si". 16bis. "...estar con personas que quiero o con personas que tengo mucho afecto".</p> <p>Entrevistado 7: "...no" 16bis. "...se me pasa con el tiempo". (no concreta)</p>	

		<p>favorable, incluso mediante la ayuda de personas y recursos externos.</p> <p>De esta manera, se puede decir que debido a la etapa en la que se encuentran es necesario desarrollar más la autonomía emocional, ya que los cambios en los estados de ánimo son frecuentes y cuando se tornan hacia la tristeza o poca motivación tienen que hacer lo posible para modificarlos hacia lo positivo.</p>
--	--	---

Tabla 17		Competencia social	
Pregunta	Respuesta	Análisis	
<p>17. ¿Consideras que te ha sido fácil hacer amigos en lo que llevas de la secundaria?</p> <p>17bis. ¿Por qué?</p>	<p>Entrevistado 1: "...no."</p> <p>17bis. "...porque yo siempre he sido de hacer muchos amigos y esta vez no tanto porque también son nuevos compañeros y también tiene ganas de conocer a gente nueva".</p> <p>Entrevistado 2: "...sí".</p>	<p>Como se puede observar, a la mayoría de entrevistados les ha sido fácil hacer amigos en lo que llevan de su primer año en la secundaria, ya que consideran ser sociales, por lo tanto, es fácil tener muchos amigos y hablarle</p>	

	<p>17bis. “...soy sociable y... ya vemos nuestros gustos en común”.</p>	<p>a la mayoría de sus compañeros de grupo.</p> <p>Se puede decir que han desarrollado ciertas habilidades para iniciar y mantener relaciones interpersonales, como lo es la comunicación asertiva, el respeto, la solidaridad y la empatía.</p> <p>Puede ser difícil empezar a construir nuevas relaciones sociales, ya que algunos entrevistados mencionan que les da pena hablar con nuevas personas o porque estas no están interesadas en hacer nuevos amigos.</p> <p>Algunos de los entrevistados tienen la ventaja de conocer a sus compañeros de grupo desde la primaria, por lo que les ha sido fácil llevarse bien con ellos.</p> <p>Por lo anterior, se considera que es importante que desarrollen más la competencia social, ya que esta permitirá al estudiante de secundaria</p>
<p>Entrevistado 3: “...sí”.</p> <p>17bis. “...bueno es que como aquí nadie se quedó de mi escuela empecé a hablar con unas niñas y nos empezamos a conocer, ya después nos llevamos mejor y ya somos amigas”.</p>		
<p>Entrevistado 4: “...más o menos”.</p> <p>17bis. “...porque a mí principalmente me da pena y casi no soy muy sociable”.</p>		
<p>Entrevistado 5: “...muy fácil”.</p> <p>17bis. “...porque de hecho ya varios amigos de la primaria se siguen juntando, salimos al mismo recreo. Le hablo a los amigos de mis amigos, soy sociable”.</p>		
<p>Entrevistado 6: “...sí, muy fácil”.</p> <p>17bis. “...porque con ellos ya me he llevado y con otros no, entonces con los que no me llevo trato de hacer una amistad”.</p>		
<p>Entrevistado 7: “...sí”.</p>		

	<p>17bis. "...porque la mayoría ha sido buena onda y así les empiezo a hablar".</p>	<p>tener una adecuada convivencia con sus compañeros, debido a que en el salón de clases se intercambian pensamientos y conocimientos que podría llevar a un escenario perfecto para el conflicto, con este conjunto de habilidades podrá hacer frente a estas adversidades, expresando sus opiniones de forma asertiva y respetando las opiniones de los demás, sin estar de acuerdo con ellas.</p>
--	--	--

Tabla 18	Habilidades de vida y bienestar	
Pregunta	Respuesta	Análisis
<p>18. Cuando te encuentras en una situación de desacuerdo o conflicto con tus compañeros de clase ¿Qué sueles hacer?</p>	<p>Entrevistado 1: "...pues ya decirles que sí, que es eso y ya".</p> <p>Entrevistado 2: "...comentarlo con la orientadora".</p> <p>Entrevistado 3: "...respeto lo que dice, si se tratara de gustos musicales".</p>	<p>De acuerdo con lo que se observa, los entrevistados suelen manejar o responder de forma muy diferente ante los conflictos con sus compañeros. Unos suelen acudir con una autoridad educativa, otros suelen ignorar el</p>

18bis (En caso de que la respuesta sea “que no hace nada”) ¿Por qué razón?	Entrevistado 4: “...trato de utilizar el dialogo con ellos para resolver el conflicto”.	problema sin importar que estén en desacuerdo con lo que lo originó, otros utilizan el dialogo para expresar que están en desacuerdo y de esta forma resolver el conflicto, y otros realmente no buscan convencer a alguien más ya que respetan la opinión de cada uno. Esta última competencia emocional es el resultado del manejo adecuado de las otras cuatro que le anteceden, ya que a partir del desarrollo de éstas el individuo podrá responder a las problemáticas personales y sociales que se le presenten. Sin embargo, se puede decir que algunos de los estudiantes entrevistados aún no la han desarrollado de forma adecuada, ya que ante un conflicto suelen recurrir a alguien más para que sea un intermediario ante el conflicto o suelen dejar el tema para evitar mayores
	Entrevistado 5: “...pues les digo que estoy en desacuerdo”.	
	Entrevistado 6: “...por decirlo así me da igual su opinión, si ellos piensan algo y yo pienso algo está bien”. (no trata de convencer los porque no quiere pelear)	
	Entrevistado 7: “...hablar con la persona”.	

		<p>problemas, dejando de lado la adecuada expresión de sus ideas u opiniones de lo que originó la situación. Por lo tanto, al desarrollar la competencia de habilidades de vida y bienestar en los alumnos se puede promover de mejor manera la convivencia.</p>
--	--	--

Con base en lo que se ha presentado hasta ahora, se puede decir que los estudiantes de primer año de secundaria de la Escuela Secundaria Oficial No. 0588 “Tierra y Libertad” tienen suficientes elementos para construir y desarrollar un adecuado clima escolar, que les permita convivir de forma armoniosa entre estudiantes y maestros, ya que habilidades como la comunicación asertiva, escucha activa, empatía, respeto, solidaridad e inclusión están presentes en los estudiantes.

Cabe señalar que, aunque los estudiantes muestren dichos elementos no significa que tienen que mejorarlos, debido a que en ocasiones muestran lo contrario, ya se encuentran en la etapa de la adolescencia.

Entonces, el promover un adecuado clima escolar desde la convivencia permite no solo el desarrollo de relaciones interpersonales, sino que también puede influir en los procesos cognitivos necesarios para el aprendizaje, los cuales podrían ser afectados por las emociones negativas derivadas de un conflicto que terminó en agresión física entre miembros del grupo.

Esta institución educativa presenta de forma frecuente peleas físicas entre estudiantes tanto dentro como fuera de sus instalaciones, si bien la mayoría de estos encuentros son protagonizados por estudiantes de grados superiores, es necesario preguntarse cómo prevenirlos y qué hacer cuando se presentan. Ya que los estudiantes entrevistados siendo un año menor, expresan que ante una situación de conflicto recurren a los maestros para solucionarlo, aconsejados por su familia o tutores.

Por lo tanto, es importante que dentro de la escuela se promueva en todos estos estudiantes el desarrollo y pongan en práctica las competencias emocionales, ya que estas les permitirán conocerse a sí mismos y mejorar sus relaciones interpersonales, y sobre todo solucionar conflictos de forma satisfactoria, sin recurrir a las agresiones físicas.

Por lo que es necesario plantear una estrategia de intervención pedagógica desde la orientación educativa, ya que como se planteó en el primer capítulo de este trabajo, esta es la encargada de desarrollar en los individuos habilidades, aptitudes

y actitudes que le permitirán desarrollarse de forma adecuada en la sociedad, a través de un proceso de acompañamiento continuo y permanente, dicha intervención se plantea en el siguiente capítulo.

Capítulo 5

Estrategia de intervención pedagógica: Taller “Manejo de las emociones para una mejor vida escolar”

Este último capítulo presenta un taller, el cual tiene el objetivo de potenciar las competencias emocionales de los adolescentes de primer año de secundaria, con el objetivo de mejorar el bienestar personal y social de los mismos, a través de su actuar ante situaciones problemáticas.

Este taller puede implementarse en el campo curricular de la orientación educativa, ya que responde de forma general a los principios de prevención y desarrollo humano.

Por lo tanto, puede ser aplicado a los estudiantes que se encuentren en la adolescencia temprana, es decir, que cursan el primer año de secundaria. Se especifican los objetivos, contenidos, metodológicas y actividades dirigidas al desarrollo de la autorregulación emocional.

5.1 Generalidades de la estrategia de intervención pedagógica

Título: Manejo de las emociones para una mejor vida escolar

Número total de horas: 12

Ubicación práctica:

La pubertad o adolescencia temprana es uno de los primeros indicios que permite visualizar la larga transición de la niñez a la adultez, debido a que el cuerpo de mujeres y hombres comienza a presentar cambios a nivel biológico y físico (Castillo, G., 2009).

Cuestión que además se refleja en la personalidad y conducta de las personas, y por si no fuera suficiente, el contexto social del adolescente también cambia, se

enfrenta a la transición del nivel escolar primaria al de secundaria, a socializar con nuevas personas y dejar en el pasado a otras más.

Los cambios internos y externos (por ejemplo, el desequilibrio emocional) presentados durante esta primera subetapa de la adolescencia ha llevado a estructurar un programa educativo que busca reforzar las competencias emocionales con las que ya cuenta el adolescente, de forma específica la regulación emocional, debido a que la inadecuada expresión de emociones disgratas (como el enojo o la tristeza) podrían terminar en agresiones físicas, factor que podría entorpecer y obstaculizar las relaciones sociales del estudiante de nivel secundaria, afectar el clima escolar y el proceso de aprendizaje.

5.2 Objetivos

Los objetivos que se plantean para el desarrollo del taller son los siguientes:

Objetivo general

Al finalizar el programa el alumno hará uso de estrategias de autorregulación emocional que le permitirán responder de forma asertiva ante situaciones de riesgo en la vida escolar.

Objetivos específicos

- El alumno comprenderá la adolescencia como un período donde experimentará cambios físicos, sociales y emocionales, los cuales podrían verse reflejados en conductas negativas que debe aprender a controlar.
- A través de la Educación Emocional el adolescente identificará la necesidad de reconocer y regular sus emociones para prevenir factores de riesgo durante su desarrollo.

5.3 Contenidos temáticos

Unidad 1. La experiencia de ser adolescente

1.1 Adolescencia temprana: pubertad

1.2 ¿Cómo cambia mi cuerpo?

- a. Cambios físicos evidentes
 - b. Cambios físicos sutiles
- 1.3 Desequilibrio emocional en la adolescencia
- a. ¿Qué son las emociones?
 - b. Clasificación de las emociones (temporalidad, intensidad y nombramiento)
 - c. Inadecuado manejo de las emociones ¿cómo afecta mis relaciones sociales?

Bibliografía básica

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación Educativa*, 21(1), 7-43.

<https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>

Bisquerra, R. (2009). Capítulo 3. Estructura y función de las emociones. *Psicología de las emociones*, pp. 69-94, Síntesis. <https://sonria.com/wp-content/uploads/2020/03/Psicopedagogia-emociones-Bisquerra.pdf>

Castillo, G. (2009). *El adolescente y sus retos. La aventura de hacerse mayor*. Ediciones Pirámide.

UNAM, (2022). *Diccionario de las emociones*, Tomo I Proyecto de divulgación para identificar y entender cómo manejarlas en situaciones de crisis. Gaceta UNAM, México. https://www.gaceta.unam.mx/wp-content/uploads/2023/01/DICCIONARIO-DE-LAS-EMOCIONES_TOMO-1.pdf

UNAM, (2023). *Diccionario de las emociones*, Tomo II Proyecto de divulgación para identificar y entender cómo manejarlas en situaciones de crisis. Gaceta UNAM, México https://www.gaceta.unam.mx/wp-content/uploads/2023/04/DICCIONARIO-DE-LAS-EMOCIONES_TOMO-2.pdf

Unidad 2. Educación Emocional para el desarrollo integral del adolescente

2.1 Educación emocional: competencias emocionales de acuerdo con Rafael Bisquerra

- a. Conciencia emocional
- b. Regulación emocional
- c. Autonomía emocional
- d. Competencia social
- e. Habilidades de vida y bienestar

2.2 ¿Por qué es importante aprender a regular las emociones?

Bibliografía básica

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.

<https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>

Bisquerra, R. (2012). Capítulo 6. La educación emocional y orientación. *Orientación, tutoría y educación emocional*, pp. 129-172, Síntesis.

<https://drive.google.com/file/d/1DnWODIsn6a4IAm7y2Pb5oUVjRMyFwrat/view?usp=drivesdk>

Farid Dieck. (09 junio 2024). *Las CONSECUENCIAS de NO DEJAR el PASADO | La Familia del Futuro | Relato y Reflexiones* [Video]. YouTube.

<https://youtu.be/AxXiMP8dyDA?si=kzommOxvKvgUk7FD>

Oliveros, V. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. *Revista de Investigación*, 42(93), 1-13.

<https://www.redalyc.org/journal/3761/376157736006/>

Unidad 3. Estrategias para el desarrollo de autorregulación emocional durante la adolescencia temprana

3.1 Técnica “El volcán” ¿Qué sucede cuando me enojo?

3.2 Comunicación asertiva

- a. ¿Los demás saben cómo me siento?
- b. El poder de las palabras

3.3 Distanciamiento para evitar escenarios de conflicto y agresiones físicas

3.4 Respiración en tiempos y pensamiento de calma interna

3.5 Hobbies y pasatiempos como medios de canalización emocional

Bibliografía básica

Carrizo-Ortiz, A. [Programa explora] (6 abril 2021). Pequeños consejos para grandes problemas: Ejercicios para la Regulación Emocional [Archivo de Video]. YouTube. <https://youtu.be/9jmQSgZegeo?feature=shared>

Enriquez, A. [EF PSICOLOGÍA] (2 agosto 2020). Técnica de autorregulación emocional para niños, “El volcán” [Archivo de Video]. YouTube. https://youtu.be/PNieBXaVNzY?si=Q_73zZU62XpP25Cf

Moreno, K. [Coord.] (2006). Habilidades para la vida: guía para educar con valores, Centro de Integración Juvenil, A.C. <https://drive.google.com/file/d/12gf5a5LKYQOwDDVufdRzr2woNGD8Gll/view?usp=sharing>

Roca, E. (2014). Cómo mejorar tus habilidades sociales. ACDE. <https://drive.google.com/file/d/1DmZMthE5lcpEUeEregsdioX7CTodwNRI/view?usp=sharing>

5.4 Metodología de trabajo

Se utilizará el modelo constructivista para orientar la aplicación del taller, debido a que este define el proceso de enseñanza y aprendizaje como una “Interacción dialéctica entre los conocimientos del docente y los del estudiante, que entran en discusión, oposición y diálogo, para llevar a una síntesis productiva y significativa: el aprendizaje” (Ortiz, D., 2015, p. 97). Este aprendizaje puede ser conceptual, procedimental y actitudinal, y por medio de ellos se pretende desarrollar los cuatro pilares de la educación: *aprender a aprender, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a convivir.*

El taller está diseñado para que los contenidos lleven cierta secuencia, congruencia y lógica de acuerdo con el objetivo de este, desarrollar las competencias emocionales, y en particular la autorregulación emocional para responder de forma adecuada a situaciones problemáticas.

Durante el taller se utilizarán actividades que propicien operaciones mentales de tipo inductivo, es decir, “el docente inicia el tema desde algo en particular y luego conduce el trabajo hasta lograr generalizar; la secuencia del trabajo es: presentar un hecho, analizarlo, buscar relaciones y factores implicados y, finalmente, generalizar” (Ortiz, D., 2015, p. 103).

Por lo tanto, el alumno se convierte en un agente activo en el proceso de enseñanza y aprendizaje, ya que interpreta la información, conductas, actitudes y utiliza las habilidades adquiridas previamente para lograr un aprendizaje significativo que surge de su motivación y compromiso por aprender.

De igual forma se desarrollarán actividades en equipos, debido a que esta es una forma de fortalecer habilidades y actitudes, como lo son la empatía, el trabajo en equipo, el respeto, la escucha activa, entre otros.

Debido a que se quiere evitar que este tema sea tratado a la ligera es necesario el uso de este modelo de enseñanza y aprendizaje, debido a que su objetivo es desarrollar un aprendizaje significativo en el alumno, ya que se pretende relacionar la necesidad de mejorar el desarrollo de la regulación emocional con la realidad personal de los alumnos, trabajando no solo en la adquisición de conocimientos, sino también en el desarrollo de habilidades y actitudes que le permitan responder de forma adecuada a situaciones de conflicto de su vida escolar y cotidiana que pueden ser difíciles de afrontar debido a la etapa de desarrollo en la que se encuentran, la adolescencia.

5.5 Criterios de evaluación

El estudiante deberá cumplir con los siguientes aspectos que serán tomados en cuenta para la evaluación del curso-taller:

- Cumplir con el 90% de asistencia del taller
- Participación durante las sesiones de trabajo
- Cumplir con tareas, actividades o trabajos escritos

5.6 Planeación didáctica

Escuela Secundaria Oficial No. 0588 "Tierra y Libertad"

Taller "Manejo de las emociones para una mejor vida escolar"	
Autora:	Morales Sánchez Stephany
Dirigido a: estudiantes de primer año de secundaria	Periodo: abril - julio

Objetivo general:	Al finalizar el programa el alumno hará uso de estrategias de autorregulación emocional que le permitirán responder de forma asertiva ante situaciones de riesgo en la vida escolar, lo cual propiciará un adecuado clima escolar para el aprendizaje.
Objetivos específicos:	El alumno comprenderá la adolescencia como un período donde experimentará cambios físicos, sociales y emocionales, los cuales podrían verse reflejados en conductas negativas que debe aprender a controlar. A través de la Educación Emocional el adolescente identificará la necesidad de reconocer y regular sus emociones para prevenir factores de riesgo durante su desarrollo.
Tiempo:	Para cada sesión se tiene contemplado un tiempo de 50 minutos.
Sesiones:	14

Unidad 1. La experiencia de ser adolescente

Objetivo: Proporcionar información teórica que permita que los alumnos de primer año de secundaria comprendan la adolescencia como una etapa de su desarrollo que implica cambios biológicos, físicos y emocionales, lo que podría afectar sus relaciones sociales en el ámbito escolar al no poder reaccionar de forma adecuada ante situaciones de conflicto.

Sesión	Contenidos	Actividades de aprendizaje	Recursos didácticos
1°	Encuadre	<p>Inicio:</p> <p>En esta primera sesión el tallerista deberá presentarse a los estudiantes. De igual forma deberá explicar cuáles son los objetivos del curso, así como el contenido teórico y práctico del mismo, la metodología a utilizar y los criterios de evaluación durante el desarrollo del taller.</p> <p>Al terminar la explicación de cada punto, se deberá preguntar a los alumnos si hay dudas con respecto a la información.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Posteriormente, se les entregará una hoja de color que deberán doblar a la mitad para formar un pequeño cartel con su nombre que deberán colocar al inicio de cada sesión en su lugar de trabajo, con el objetivo de que el tallerista se refiera a cada alumno por su nombre y no limitar la interacción a solo “alumno”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se recomienda utilizar este documento de forma física o digital, ya que contiene los elementos antes mencionados. • Pizarrón • Plumones • Hoja de color • Lápiz o plumas

		<p>Cierre:</p> <p>Al finalizar la sesión se les informará que durante las siguientes tres sesiones se proyectará una película, por lo que se les invita a traer palomitas o alimentos ligeros para comer durante la proyección de esta.</p>	
	Observaciones:	Esta primera sesión es de suma importancia, ya que permite que los alumnos conozcan el propósito del taller, reflexionen acerca de los temas a tratar y puedan desempeñarse de forma adecuada, participando y compartiendo sus opiniones, además de estar al pendiente de la siguiente sesión.	
2°	<p>1.1 La adolescencia temprana: pubertad.</p> <p>1.2 ¿Cómo cambia mi cuerpo?</p> <p>a. Cambios físicos evidentes.</p> <p>b. Cambios físicos sutiles.</p>	<p>Inicio:</p> <p>Al comienzo de cada sesión el tallerista pasará lista, al escuchar sus nombres los alumnos en lugar de responder “presente” deberán decir cómo se sienten ese día, no se aceptarán las respuestas “bien”, “más o menos” “mal”, deberán identificar qué emoción predomina en ese momento.</p> <p>La sesión se inicia con la proyección de la película <i>Intensamente 2</i>, la cual es protagonizada por Riley, una chica que está pasando por la pubertad, por lo que comparte un par de similitudes con los alumnos de primer año de secundaria, la trama de la película se enfoca en las adversidades por las</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Proyector • Plataforma Disney+ • Pizarrón • Plumones • Cuaderno • Lápiz. • Castillo, G. (2009). <i>El adolescente y sus retos. La aventura de hacerse mayor</i>. Pirámide.

		<p>que pasa la protagonista durante esta subetapa del desarrollo.</p> <p>La película deberá proyectarse hasta el minuto 24, ya que se continuará en las siguientes dos sesiones.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Posteriormente, quien imparta el taller deberá apoyarse del texto “El adolescente y sus retos. La aventura de hacerse mayor” o de alguna otra fuente que le ayude a responder y explicar las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué es la adolescencia?• ¿En qué consiste la pubertad? <p>El tallerista deberá mencionar que los cambios biológicos producen cambios físicos, por lo que planteará las siguientes preguntas que deberán ser contestadas en una lluvia de ideas, anotarlas en el pizarrón y de forma individual por los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué cambios físicos evidentes presentó Riley?• ¿Qué cambios físicos sutiles presentó Riley?• ¿He presentado alguno de estos cambios? Esta pregunta no se responde en la lluvia de ideas, pero es necesaria plantearla para que el alumno reflexione	
--	--	---	--

		<p>sobre su desarrollo personal, anotando su respuesta en el cuaderno.</p> <p>Cierre:</p> <p>Finalmente, el tallerista deberá mencionar que estos cambios biológicos y físicos pueden ser evidentes en algunas personas, pero que se trata de un proceso individual y diferente, es decir, cada uno lleva su propio ritmo. De esta forma, los alumnos comenzaran a comprender más su propio proceso de desarrollo físico.</p>	
	Observaciones:	<p>La proyección de la película puede realizarse en el salón de computación o en el salón de clases del grupo, se recomienda realizarse en este último ya que se busca la participación del grupo en la lluvia de ideas.</p> <p>Bibliografía:</p> <p>Castillo, G. (2009). <i>El adolescente y sus retos. La aventura de hacerse mayor</i>. Pirámide.</p>	
3°	<p>1.3 Desequilibrio emocional en la pubertad</p> <p>a. ¿Qué son las emociones?</p>	<p>Inicio:</p> <p>Al comienzo de cada sesión el tallerista pasará lista, al escuchar sus nombres los alumnos en lugar de responder “presente” deberán decir cómo se sienten ese día, no se aceptarán las respuestas “bien”, “más o menos” “mal”, deberán identificar qué emoción predomina en ese momento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Proyector. • Plataforma Disney+ • Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. <i>Revista de</i>

	<p>b. Clasificación de las emociones (temporalidad, intensidad y nombramiento)</p>	<p>Para esta tercera sesión se retomará la proyección de la película <i>Intensa mente 2</i>, la cual llegará hasta el minuto 48. El tallerista deberá mencionar que además de los cambios biológicos y físicos presentes durante la adolescencia temprana, también se hace evidente un desequilibrio emocional, el cual se ve reflejado en la conducta.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Posteriormente explicará con referencia al artículo Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. <i>Revista de investigación Educativa</i>, 21(1), p. 12 -14 y con Bisquerra, R. (2009). Capítulo 3. Estructura y función de las emociones, pp. 69-94, Síntesis.</p> <p>los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué son las emociones? • ¿Qué aspectos conforman a una emoción? • ¿A partir de qué factores se clasifican las emociones? <ul style="list-style-type: none"> a. Temporalidad b. Intensidad c. Nombramiento • ¿En qué consisten estos factores? 	<p><i>investigación Educativa</i>, 21(1), 7-43.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bisquerra, R. (2009). Capítulo 3. Estructura y función de las emociones. <i>Psicopedagogía de las emociones</i>, pp. 69-94, Síntesis. • Pizarrón • Plumones • Cuaderno • Lápiz
--	---	---	--

		<p>Estas preguntas pueden ser puntualizadas a través de una presentación de diapositivas o anotadas en el pizarrón. El alumno deberá anotar esta información en su cuaderno, ya que la utilizará en la siguiente sesión.</p> <p>Cierre:</p> <p>Finalmente, se les indicará a los alumnos que el subtema b de esta unidad será concluido en la siguiente sesión, por lo que es importante que repasen la información obtenida de las preguntas anteriores, ya que les permitirá comprender mejor la siguiente información</p>	
	Observaciones:	<p>Previo a esta sesión el tallerista deberá leer el siguiente artículo, ya que se seguirá utilizando en las siguientes sesiones.</p> <p>Bibliografía:</p> <p>Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. <i>Revista de investigación Educativa</i>, 21(1), 7-43. https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661</p> <p>Bisquerra, R. (2009). Capítulo 3. Estructura y función de las emociones, pp. 69-94, Síntesis.</p>	
4°	b. Clasificación de las emociones (temporalidad, intensidad y nombramiento)	<p>Inicio:</p> <p>Al comienzo de cada sesión el tallerista pasará lista, al escuchar sus nombres los alumnos en lugar de responder “presente” deberán decir cómo se sienten ese día, no se aceptarán las respuestas “bien”, “más o menos” “mal”,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Proyector • Plataforma Disney + • Presentación de diapositivas.

		<p>deberán identificar qué emoción predomina en ese momento.</p> <p>Se continuará con la proyección de la película Intensa mente 2, llegando hasta la hora con 12 minutos.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Posteriormente, el tallerista presentará con ayuda del proyector el cuadro 3.6 Clasificación psicopedagógica de las emociones en cual se encuentra en Bisquerra, R. (2009). Capítulo 3. Estructura y función de las emociones. Psicología de las emociones, pp. 92-93, Síntesis.</p> <p>Mencionado en qué consiste una emoción grata, disgrata y ambigua, así como primaria y secundaria.</p> <p>Después de esta explicación, el tallerista le proporcionará al alumno una hoja blanca en donde deberá dibujar cómo se ven sus emociones, enfocándose solo en las siguientes: miedo, ira, tristeza, alegría, desagrado y sorpresa.</p> <p>El alumno no puede basarse en cómo lucen los personajes de la película, pero sí utilizar los mismos colores si es que así lo decide.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bisquerra, R. (2009). Capítulo 3. Estructura y función de las emociones. <i>Psicología de las emociones</i>, pp. 69-94, Síntesis.
--	--	--	---

		<p>Cierre:</p> <p>Finalmente, se dará la indicación de que el dibujo deberá ser terminado en casa y traerse la siguiente sesión, ya que se proporcionará una definición sobre esas emociones, además de que esta actividad se contemplará para la evaluación final.</p>	
	Observaciones:	<p>Previo a esta sesión el tallerista deberá leer el siguiente texto, ya que es esencial para entender y explicar los temas que se tratarán.</p> <p>Bibliografía:</p> <p>Bisquerra, R. (2009). Capítulo 3. Estructura y función de las emociones. <i>Psicología de las emociones</i>, pp. 69-94, Síntesis. https://sonria.com/wp-content/uploads/2020/03/Psicopedagogia-emociones-Bisquerra.pdf</p>	
5°	c. Inadecuado manejo de las emociones ¿cómo afecta mis relaciones sociales?	<p>Inicio:</p> <p>Al comienzo de cada sesión el tallerista pasará lista, al escuchar sus nombres los alumnos en lugar de responder “presente” deberán decir cómo se sienten ese día, no se aceptarán las respuestas “bien”, “más o menos” “mal”, deberán identificar qué emoción predomina en ese momento.</p> <p>En esta sesión se finaliza la proyección de la película intensa mente 2. Los alumnos deberán anotar en el dibujo que</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Proyector • Plataforma Disney+ • Tomo I y II Diccionario de las emociones, Gaceta UNAM.

	<p>elaboraron la sesión anterior la definición de cada emoción, la cual será proporcionada por el tallerista, el cual se apoyará del tomo I y II del Diccionario de las emociones, material publicado en la gaceta de la UNAM.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Posteriormente, el alumno deberá pensar y reflexionar qué situaciones de su vida personal le provocan estas emociones, compartiendo situaciones de la vida cotidiana con el resto de sus compañeros de clase.</p> <p>Después, quien imparta este taller planteará las siguientes preguntas, las cuales serán respondidas por medio de una lluvia de ideas:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo influyen mis emociones en la interacción con los demás?• ¿Se puede estar bien con uno mismo y mal con el resto de las personas?• ¿Se puede estar bien con el resto de las personas y mal con uno mismo? <p>Cierre:</p> <p>El tallerista deberá explicar que la adolescencia temprana no solo implica la presencia de cambios biológicos y físicos,</p>	
--	--	--

		<p>sino también la construcción de la personalidad, el pensamiento y la conducta, la cual puede verse afectada por el desequilibrio emocional característico de esta etapa, por lo cual es importante conocer y regular las emociones.</p>	
	<p>Observaciones:</p>	<p>El material de esta sesión puede ser utilizado de forma digital o física, deberá ser leído por el tallerista para saber previamente en qué consisten estas emociones.</p> <p>Bibliografía:</p> <p>UNAM, (2022). <i>Diccionario de las emociones</i>, Tomo I Proyecto de divulgación para identificar y entender cómo manejarlas en situaciones de crisis. Gaceta UNAM, México. https://www.gaceta.unam.mx/wp-content/uploads/2023/01/DICCIONARIO-DE-LAS-EMOCIONES TOMO-I.pdf</p> <p>UNAM, (2023). <i>Diccionario de las emociones</i>, Tomo II Proyecto de divulgación para identificar y entender cómo manejarlas en situaciones de crisis. Gaceta UNAM, México. https://www.gaceta.unam.mx/wp-content/uploads/2023/04/DICCIONARIO-DE-LAS-EMOCIONES TOMO-2.pdf</p>	

Unidad 2. Educación Emocional para el desarrollo integral del adolescente

Objetivo: El alumno de primer año de secundaria comprenderá la importancia de desarrollar competencias emocionales por medio de la Educación Emocional para mejorar sus relaciones sociales y bienestar personal, las cuales podrían verse afectadas por una inadecuada regulación de las emociones disgratas.

Sesión	Contenidos	Actividades de aprendizaje	Recursos didácticos
6°	<p>2.1 Educación Emocional:</p> <p>competencias emocionales de acuerdo con Rafael Bisquerra Alzina</p> <p>a. Conciencia emocional</p>	<p>Inicio:</p> <p>Al comienzo de cada sesión el tallerista pasará lista, al escuchar sus nombres los alumnos en lugar de responder “presente” deberán decir cómo se sienten ese día, no se aceptarán las respuestas “bien”, “más o menos” “mal”, deberán identificar qué emoción predomina en ese momento.</p> <p>Retomando la sesión anterior, el tallerista deberá explicar que una de las formas por la cual se puede empezar a trabajar el reconocimiento y regulación de las emociones es por medio de la Educación Emocional</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Con base en los textos Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. <i>Revista de Investigación Educativa</i>, 21(1), 7-43 y Bisquerra, R. (2012). Capítulo 6. La educación emocional y orientación. Orientación,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón • Plumones • Hoja de blanca • Lápiz o plumas • Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. <i>Revista de Investigación Educativa</i>, 21(1), 7-43.

		<p>tutoría y educación emocional, pp. 129-172, Síntesis. El tallerista deberá explicar los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la Educación Emocional? • ¿Qué pretende desarrollar? • ¿Qué relevancia tiene durante la adolescencia temprana? • ¿Qué es una competencia? • ¿Cuáles son las cinco competencias emocionales? (solo nombrarlas) <p>Posteriormente, se puntualiza qué es la conciencia emocional y en qué consiste, retomando el ejercicio de la sesión 3, en donde se habla de los factores que se deben tomar en cuenta para nombrar e identificar las emociones propias y de los demás (temporalidad e intensidad).</p> <p>Cierre:</p> <p>Finalmente, se plantearán las siguientes tres preguntas, las cuales deberán ser contestadas en una hoja blanca la cual deberá ser entregada al tallerista:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Con que frecuencia analizo mis emociones? • ¿Me resulta fácil saber cómo me siento? 	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> ¿Como me doy cuenta cuando alguien se encuentra enojado? 	
	Observaciones	<p>Antes de esta sesión el tallerista deberá leer los siguientes textos:</p> <p>Bibliografía:</p> <p>Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. <i>Revista de Investigación Educativa</i>, 21(1), 7-43. https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661</p> <p>Bisquerra, R. (2012). Capítulo 6. La educación emocional y orientación. <i>Orientación, tutoría y educación emocional</i>, pp. 129-172, Síntesis. https://drive.google.com/file/d/1DnWODIsn6a4lAm7y2Pb5oUVjRMyFwrat/view?usp=drivesdk</p>	
7°	b. Regulación emocional	<p>Inicio:</p> <p>Al comienzo de cada sesión el tallerista pasará lista, al escuchar sus nombres los alumnos en lugar de responder “presente” deberán decir cómo se sienten ese día, no se aceptarán las respuestas “bien”, “más o menos” “mal”, deberán identificar qué emoción predomina en ese momento.</p> <p>Para retomar lo visto en la sesión anterior sobre conciencia emocional, el tallerista llevará impresos 10 emojis alusivos a las emociones, por lo que se colocará en un lugar donde todos pueda verlo con claridad, para los alumnos deberán identificar a qué emoción corresponde, esta puede ser una emoción</p>	<ul style="list-style-type: none"> Impresiones tamaño carta de 10 emojis alusivos a las diferentes emociones. Pizarrón Plumones Libreta Lápiz o plumas Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas

		<p>grata, disgrata, ambigua, así como primaria o secundaria, por lo que deberán justificar su respuesta. Se deberá alzar la mano para participar y solo se podrá participar una sola vez, para que la mayoría de los compañeros puedan ser parte de la actividad.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Posteriormente con ayuda de los dos textos de la sesión anterior, se explicará en qué consiste la regulación emocional, después el tallerista formará 6 equipos a los cuales se les asignará una de las siguientes emociones: ira, miedo, tristeza, alegría, desagrado y sorpresa. Cada equipo deberá construir una situación escolar o cotidiana en la que no haya una adecuada regulación emocional. Estas serán leídas en la sesión y se deberá explicar la razón por la cual no hay una adecuada regulación emocional, y las consecuencias de ello.</p> <p>Cierre:</p> <p>Al finalizar la sesión los alumnos se llevarán la tarea de pensar cómo suelen reaccionar ante una situación que les provoca felicidad, tristeza o enojo.</p>	<p>para la vida. <i>Revista de Investigación Educativa</i>, 21(1), 7-43.</p>
--	--	---	--

	Observaciones	<p>Antes de esta sesión el tallerista deberá leer los siguientes textos.</p> <p>Bibliografía:</p> <p>Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. <i>Revista de Investigación Educativa</i>, 21(1), 7-43. https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661</p> <p>Bisquerra, R. (2012). Capítulo 6. La educación emocional y orientación. <i>Orientación, tutoría y educación emocional</i>, pp. 129-172, Síntesis. https://drive.google.com/file/d/1DnWODIsn6a4lAm7y2Pb5oUVjRMyFwrat/view?usp=drivesdk</p>	
8°	<p>c. Autonomía emocional</p> <p>d. Competencia social</p>	<p>Inicio:</p> <p>Al comienzo de cada sesión el tallerista pasará lista, al escuchar sus nombres los alumnos en lugar de responder “presente” deberán decir cómo se sienten ese día, no se aceptarán las respuestas “bien”, “más o menos” “mal”, deberán identificar qué emoción predomina en ese momento.</p> <p>En esta sesión se retoma qué es la conciencia y la regulación emocionales, por medio de la participación de los alumnos, invitando a dar ejemplos para una mayor comprensión, evitando dar definiciones de diccionario.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Posteriormente se define qué es la autonomía emocional con ayuda de los textos que se han utilizado en las últimas dos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Proyector • Plataforma de YouTube • Pizarrón • Plumones • Libreta • Lápiz • Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. <i>Revista de Investigación Educativa</i>, 21(1), 7-43.

		<p>sesiones. Después se proyectará el video titulado “Las CONSECUENCIAS de NO DEJAR el PASADO La Familia del Futuro Relato y Reflexiones” por Farid Dieck.</p> <p>El tallerista construirá un dialogo con los alumnos a través de las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué pasaría si permaneciéramos mucho tiempo en la tristeza o el enojo? • ¿Qué sueles hacer cuando te encuentras muy triste? <p>Es importante puntualizar que está bien sentir emociones tanto gratas como disgratas, en lo que se debe trabajar es en cómo se expresan, por ejemplo, evitar insultar o golpear a las personas cuando hay un desacuerdo, deslindarse de responsabilidades personales como sociales y hacer cosas que puedan afectar la propia integridad.</p> <p>Posteriormente, se define a la competencia social y por qué es importante en la conformación de relaciones interpersonales.</p> <p>Cierre:</p> <p>Finalmente, con ayuda de los alumnos se definen los siguientes conceptos, los cuales son habilidades que ayudan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Las CONSECUENCIAS de NO DEJAR el PASADO La Familia del Futuro Relato y Reflexiones</i> [Video]. YouTube.
--	--	---	---

		<p>a desarrollar adecuadas relaciones interpersonales y bienestar personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empatía • Escucha activa • Respeto • Solidaridad • Inclusión • Trabajo en equipo <p>Estas definiciones deberán ser anotadas en una hoja blanca, la cual deberá ser guardada por los alumnos ya que será contemplada como actividad de la sesión.</p>	
	<p>Observaciones</p>	<p>Bibliografía:</p> <p>Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. <i>Revista de Investigación Educativa</i>, 21(1), 7-43. https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661</p> <p>Bisquerra, R. (2012). Capítulo 6. La educación emocional y orientación. <i>Orientación, tutoría y educación emocional</i>, pp. 129-172, Síntesis. https://drive.google.com/file/d/1DnWODIsn6a4lAm7y2Pb5oUVjRMyFwrat/view?usp=drivesdk</p> <p>Farid Dieck. (09 junio 2024). <i>Las CONSECUENCIAS de NO DEJAR el PASADO La Familia del Futuro Relato y Reflexiones</i> [Video]. YouTube. https://youtu.be/AxXiMP8dyDA?si=kzommOxvKvgUk7FD</p>	

9°	<p>e. Habilidades de vida y bienestar</p> <p>2.2 ¿Por qué es importante aprender a regular las emociones?</p>	<p>Inicio:</p> <p>Al comienzo de cada sesión el tallerista pasará lista, al escuchar sus nombres los alumnos en lugar de responder “presente” deberán decir cómo se sienten ese día, no se aceptarán las respuestas “bien”, “más o menos” “mal”, deberán identificar qué emoción predomina en ese momento.</p> <p>Después del pase de lista, el tallerista dará la indicación de que los alumnos cambien de asiento, lo más alejado de su lugar habitual, además de evitar cambiarse con la intención de estar lo más cerca de sus amigos.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Se definirá la competencia emocional Habilidades de vida y bienestar con ayuda de los textos utilizados en las sesiones anteriores.</p> <p>Puntualizando cómo esta es el resultado del desarrollo adecuado de las cuatro anteriores, además de mencionar cómo repercute en la vida social-escolar, mencionado que el desarrollo de estas cinco competencias les permitirá establecer mejores relaciones social, por lo que tendrán 10</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón • Plumones • Libreta • Lápiz • Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. <i>Revista de Investigación Educativa</i>, 21(1), 7-43.
----	---	---	--

		<p>minutos para conversar con su compañero de alado, con la intención de conocerse un poco más.</p> <p>Cierre:</p> <p>Finalmente, mediante una lluvia de ideas se plantea la siguiente pregunta para ser respondida por los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué es importante aprender a regular las emociones ante situaciones de conflicto en la vida escolar? <p>Dirigiendo la respuesta a reflexionar que las agresiones físicas no son la respuesta correcta a ningún conflicto, debido a que estas son llevadas a cabo por medio del “camino bajo” es decir, aquel dominado por la emoción, impulsividad y falta de razón, lo que lleva a no medir las consecuencias de los actos.</p>	
	Observaciones	<p>Bibliografía:</p> <p>Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. <i>Revista de Investigación Educativa</i>, 21(1), 7-43. https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661</p> <p>Bisquerra, R. (2012). Capítulo 6. La educación emocional y orientación. <i>Orientación, tutoría y educación emocional</i>, pp. 129-172, Síntesis. https://drive.google.com/file/d/1DnWODIsn6a4lAm7y2Pb5oUVjRMyFwrat/view?usp=drivesdk</p>	

Unidad 3. Estrategias para el desarrollo de la autorregulación emocional durante la adolescencia temprana

Objetivo: el alumno será capaz de desarrollar estrategias de autorregulación emocional que le permitirán responder de forma asertiva a situaciones de conflicto dentro y fuera del contexto escolar, propiciando su bienestar personal y social.

Sesión	Contenidos	Actividades de aprendizaje	Recursos didácticos
10°	<p>Unidad 3.</p> <p>Estrategias para el desarrollo de autorregulación emocional durante la adolescencia</p> <p>3.1 Técnica “El volcán” ¿Qué sucede cuando me enojo?</p>	<p>Inicio:</p> <p>Al comienzo de cada sesión el tallerista pasará lista, al escuchar sus nombres los alumnos en lugar de responder “presente” deberán decir cómo se sienten ese día, no se aceptarán las respuestas “bien”, “más o menos” “mal”, deberán identificar qué emoción predomina en ese momento.</p> <p>El tallerista retomará lo explicado la sesión anterior, sobre por qué es importante aprender a regular las emociones ante situaciones de conflicto, es decir, las acciones o conductas que se tienen durante emociones disgratas.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Previo a la sesión el tallerista deberá recurrir al recurso audio visual “El volcán” en donde se explica dicha estrategia de regulación emocional.</p> <p>Posteriormente el tallerista les proporcionará a los alumnos una hoja blanca y les pedirá que dibujen un volcán, este</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dispositivo electrónico • Plataforma de YouTube • Hoja blanca • Colores • Lápiz • Tijeras • Pegamento

	<p>volcán son ellos mismos, pueden colorearlo de la forma que gusten e incluso dibujarle ojos, cabello o manos. Esta actividad será adaptada de acuerdo con la edad y característica de los alumnos, incluso puede invitar a utilizar materiales como hojas de color, pintura, piedritas, etc. con el fin de que la actividad sea más agradable, ya que el alumno deberá representar su volcán interior.</p> <p>En la parte de la base del volcán, los alumnos colocarán qué son las cosas que los hacen enojar y en la parte de la punta cómo suelen reaccionar cuando pasan por estas situaciones que los hacen tener emociones disgratas.</p> <p>El tallerista deberá explicar que todos cuentan con un volcán interior, que deben aprender a controlar ya que muchas veces hace erupción ante el más mínimo toque, aventando lava e incluso rocas gigantes que podría herir a uno mismo y a los demás.</p> <p>Cierre:</p> <p>Finalmente, al reverso de la hoja utilizada para representar el volcán interno de cada persona se responderán las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo expreso mi enojo?	
--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> • ¿La forma es la que expreso mi enojo es equivalente a la situación que lo provocó? • ¿Considero que mi accionar cuando estoy enojado es el correcto? 	
	Observaciones	<p>Las respuestas a estas preguntas serán totalmente privadas con el objetivo de evitar señalamientos o comparaciones con el accionar de los demás.</p> <p>Bibliografía: Enriquez, A. [EF PSICOLOGÍA] (2 agosto 2020). Técnica de autorregulación emocional para niños, “El volcán” [Archivo de Video]. YouTube. https://youtu.be/PNieBXaVNzY?si=Q_73zZU62XpP25Cf</p>	
11°	3.2 Comunicación asertiva a. ¿Los demás saben cómo me siento? b. El poder de las palabras	<p>Inicio:</p> <p>Al comienzo de cada sesión el tallerista pasará lista, al escuchar sus nombres los alumnos en lugar de responder “presente” deberán decir cómo se sienten ese día, no se aceptarán las respuestas “bien”, “más o menos” “mal”, deberán identificar qué emoción predomina en ese momento.</p> <p>Previo a esta sesión el tallerista deberá haber leído el capítulo 1 del libro “Cómo mejorar tus habilidades sociales” el cual se titula Habilidades sociales, asertividad y conceptos afines.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Proyector • Presentación de diapositivas • Roca, E. (2014). <i>Cómo mejorar tus habilidades sociales</i>, ACDE.

		<p>Deberá elaborar una presentación para después explicar los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué es asertividad?• ¿Cuáles son las características de las personas asertivas?• La inhibición y agresividad como conductas no asertivas. <p>Desarrollo:</p> <p>Después de la explicación, los alumnos deberán formar 3 equipos para escenificar tres situaciones, una donde la persona sea asertiva, la segunda donde adopte una conducta inhibida y finalmente una persona que actúe de forma agresiva. La duración de las escenas no debe ser mayor a 5 minutos, el trabajo en equipo es fundamental para esta actividad.</p> <p>Cierre:</p> <p>Finalmente, el tallerista deberá abrir un espacio donde se compartan opiniones con respecto al actuar de los personajes, si consideran que está bien o mal, etc.</p>	
--	--	---	--

	Observaciones	Bibliografía: Roca, E. (2014). <i>Cómo mejorar tus habilidades sociales</i> , ACDE. https://drive.google.com/file/d/1DmZMthE5lcpEUeEregsdioX7CTodwNRI/view?usp=sharing	
12°	3.3 Distanciamiento para evitar escenarios de conflicto y agresiones físicas	Inicio: Al comienzo de cada sesión el tallerista pasará lista, al escuchar sus nombres los alumnos en lugar de responder “presente” deberán decir cómo se sienten ese día, no se aceptarán las respuestas “bien”, “más o menos” “mal”, deberán identificar qué emoción predomina en ese momento. Desarrollo: Posteriormente el tallerista deberá formular una situación de conflicto en donde se vean implicadas la tristeza y el enojo. Esta deberá hacer referencia a situaciones cotidianas que permitan al alumno identificarse, por ejemplo, cuando ocurre un choque menor en carretera ¿cómo suelen actuar los involucrados? Como desenlace al conflicto se presentarán dos escenarios diferentes, el primero de ellos es el reaccionar de forma impulsiva , siendo víctimas de estas dos emociones y por lo tanto perdiendo el control de nuestro pensar y actuar.	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora y proyector • Cuaderno • Lápiz

		<p>Mientras que el segundo desenlace se guiará más por la razón, el control adecuado a través del distanciamiento físico de la situación, es decir, tener un tiempo para identificar nuestras emociones y poderlas expresar de forma asertiva para prevenir discusiones verbales e incluso agresiones físicas.</p> <p>El tallerista abrirá una mesa de debate para escuchar cuál de los dos desenlaces del conflicto es el correcto, los alumnos deberán justificar sus respuestas.</p> <p>Cierre:</p> <p>Finalmente se plantean las siguientes preguntas las cuales deberán responderse en el cuaderno y no será necesario compartirlas en clase.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo suelo responder cuando me enojo? • ¿He reaccionado de forma violenta con las personas? • ¿Cómo puedo mejorar mi comportamiento antes esas situaciones? 	
	Observaciones	Esta actividad permite que los alumnos reflexionen y visualicen situaciones en las que pueden verse involucrados, contemplando las consecuencias de reaccionar de forma impulsiva y dirigiendo su pensar al manejo adecuado de las emociones.	

13°	<p>3.4 Respiración en tiempos y pensamiento de calma interna</p> <p>3.5 Hobbies y pasatiempos como medio de canalización emocional</p>	<p>Inicio:</p> <p>Al comienzo de cada sesión el tallerista pasará lista, al escuchar sus nombres los alumnos en lugar de responder “presente” deberán decir cómo se sienten ese día, no se aceptarán las respuestas “bien”, “más o menos” “mal”, deberán identificar qué emoción predomina en ese momento.</p> <p>El tallerista deberá exponer la importancia de las técnicas de respiración ante situaciones de conflicto como instrumento de calma.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Posteriormente e llevará acabo con los estudiantes las dos técnicas de relajación expuestas en la pág. 44 a la 45 del libro “Habilidades para la vida: guía para educar con valores”. Los estudiantes deberán llevar a cabo las indicaciones del tallerista, las cuales deberán ser modificadas de acuerdo con la disponibilidad del espacio y mobiliario escolar.</p> <p>Cierre:</p> <p>Finalmente se hará una lluvia de ideas comentando las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué te pareció la técnica? 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón • Plumones • Moreno, K. [Coord.] (2006). Habilidades para la vida: guía para educar con valores, Centro de Integración Juvenil, A.C.
-----	--	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> • ¿Llevas a cabo alguna otra actividad para externar tus emociones? • ¿Qué tipo de música escuchas para desahogar tus emociones? • ¿Practicas algún deporte? ¿cómo te sientes cuando lo llevas acabo? <p>Esta sesión permite que los alumnos expresen y compartan sus técnicas o métodos que les permiten regular sus emociones.</p>	
	Observaciones	<p>Bibliografía:</p> <p>Moreno, K. [Coord.] (2006). Habilidades para la vida: guía para educar con valores, Centro de Integración Juvenil, A.C.</p> <p>https://drive.google.com/file/d/12gf5a5LKYQOwDDVufdRzr2woNGD8-Gll/view?usp=sharing</p>	
14°	Cierre del curso: ¿Qué he aprendido y cómo lo aplicaré en mi vida escolar?	<p>Inicio:</p> <p>Al comienzo de cada sesión el tallerista pasará lista, al escuchar sus nombres los alumnos en lugar de responder “presente” deberán decir cómo se sienten ese día, no se aceptarán las respuestas “bien”, “más o menos” “mal”, deberán identificar qué emoción predomina en ese momento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliario (mesas y sillas)

		<p>Desarrollo:</p> <p>Posteriormente los estudiantes y el tallerista deberán acomodar sus bancas formando un círculo para que todos puedan verse y por lo tanto mejorar la participación. Esta última sesión tiene el propósito de escuchar lo aprendido por los estudiantes, por lo que se irán respondiendo las siguientes preguntas con ayuda de las opiniones de los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué te llevas del taller?• ¿Qué fue lo que más te gustó del taller?• ¿Qué fue lo que menos te gustó del taller?• ¿Consideras que lo trabajado en el taller te servirá para la vida escolar y cotidiana? <p>Cierre:</p> <p>Finalmente, el tallerista deberá compartir una reflexión de cómo las competencias emocionales contribuyen a establecer relaciones sociales adecuadas y un bienestar personal, además de puntualizar que estas deben trabajarse de forma continua y permanente invitando a los alumnos a practicar los ejercicios trabajados en clase, reflexionar y razonar ante situaciones de conflicto y sobre todo</p>	
--	--	--	--

		preguntarse cada día cómo se sienten, que puedan conocerse a sí mismos.	
	Observaciones	Escuchar las opiniones y reflexiones de los estuantes permite mejorar la práctica docente e incluso hacer modificaciones o incluir más temas al programa, con el propósito de mejorar el aprendizaje de los estudiantes.	

Conclusiones

A manera de conclusión de este trabajo, se puede decir que la Orientación Educativa es de suma importancia dentro de las instituciones educativas, ya que esta deberá fortalecer el desarrollo de un conjunto de aspectos sociales en el sujeto que le permitan interactuar de forma armoniosa con la sociedad y en consecuencia que tenga un bienestar personal, este conjunto de aspectos son también conocidas como competencias emocionales.

Hoy en día es evidente que muchas de las personas que conforman la población mexicana no desarrollaron de forma adecuada estas competencias emocionales, debido a que, si bien la familia es la encargada de construir en los primeros años de vida las bases para el reconocimiento, expresión y regulación de las emociones en el individuo.

La familia a no tener conocimiento sobre cómo educar emocionalmente a sus hijos, suelen recurrir a castigos, golpes y comentarios de represión sobre las emociones, ya que llorar o hacer berrinches suele ser visto como molesto y esta externalización emocional es pasada por alto, además de que cuando el individuo comienza la vida escolar esta tarea pasa a manos de las instituciones educativas, en su mayoría sin que estas lo sepan.

A lo largo de muchos años, la escuela se ha visto como la encargada de enseñar contenidos tanto teóricos como prácticos, es decir, los estudiantes aprenden conceptos y el procedimiento de cómo hacer ciertas cosas. De igual forma, pero con menos intencionalidad se aprenden actitudes y habilidades que permiten el adecuado desarrollo social del individuo, tanto fuera como dentro del contexto escolar.

Por lo anterior, la Educación Emocional dentro del campo de la Orientación Educativa deberá ser la encargada de desarrollar de forma continua y permanente las competencias emocionales, ya que estas se enfocan en desarrollar un conjunto de habilidades individuales y sociales, que sumadas a los contenidos teóricos y procedimentales de los que ya se encarga la escuela, se puede alcanzar en el

individuo un desarrollo integral, desde los cuatro pilares de la educación, aprender a aprender, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a convivir.

De igual forma, la adolescencia no deberá ser vista como una etapa conflictiva para el estudiante de primer año de secundaria y ajena a todo aquel que ya ha pasado por ella, incluyéndose la familia y la escuela como institución.

Esto se debe a que la familia y la escuela deben trabajar en conjunto y de forma continua para desarrollar en el individuo las competencias emocionales antes mencionadas, además de apoyar y responder ante inquietudes relacionadas con sus cambios físicos, emocionales y sociales, debido a que es durante esta etapa donde se harán evidentes cambios en la conducta que probablemente antes no se habían hecho presentes, como, por ejemplo, actitudes agresivas ante conflictos interpersonales derivadas de una poca regulación emocional.

Es importante mencionar que la falta de desarrollo de competencias emocionales no solo afecta el bienestar personal y social, ya sea en el ámbito escolar o cotidiano, ya que también puede afectar el aspecto académico, específicamente los procesos cognitivos necesarios para el aprendizaje. Debido a que cuando se desarrolla un conflicto entre estudiantes, este puede afectar el clima escolar, por lo tanto, la convivencia armoniosa entre los miembros de un grupo, propiciando emociones disgratas, como la tristeza o el enojo.

En relación con los hallazgos obtenidos de la recolección de información por medio de la entrevista semiestructurada aplicada a los estudiantes de primer año de secundaria de la Escuela Secundaria Oficial No. 0588 “Tierra y Libertad”, las conclusiones son las siguientes:

En relación con la **Categoría Datos generales** (véase tabla 1 y 2) esta permitió ubicar a los informantes dentro de la adolescencia temprana, la cual se caracteriza por el inicio de la pubertad, es decir, la maduración sexual a partir de cambios biológicos y físicos. Además de la presencia de cambios sociales, es decir, pasar a un nivel escolar superior, lo cual hace evidente la adaptación a un nuevo contexto escolar, en el que se desarrollarán nuevas relaciones sociales, tanto con figuras de

autoridad como con los pares, a los que se buscará pertenecer para compartir pensamientos y formas de actuar.

La **Categoría Clima escolar** (véase las tablas 3-11) presentan los factores que intervienen para un adecuado desarrollo del clima escolar, favorable tanto para la interacción social y el aprendizaje. Para ello es necesario que los sujetos que conforman un grupo escolar desarrollen y apliquen habilidades interpersonales e intrapersonales, como lo es la escucha activa, la asertividad, el respeto, la empatía, la solidaridad, la inclusión y la valoración mutua, ya que esto permite una adecuada convivencia entre estudiantes y maestros.

Se puede decir que los alumnos entrevistados han desarrollado estas habilidades, debido a que afirman llevarse bien con la mayoría de sus compañeros de grupo, así como con sus maestros de clase. Estos identifican que hay compañeros que faltan al respecto con un vocabulario altisonante y grosero, si bien esto los molesta realmente no les afecta ya que no está dirigido a ellos de forma particular, además de que consideran que es normal para su edad.

Ahora bien, la asertividad se desarrolla con ayuda de la intervención de una figura de autoridad, como lo son maestros u orientadores escolares, es decir, cuando se desarrolla un conflicto o es necesario tomar una decisión en grupo se busca a un intermediario que pueda guiar la resolución de este. Lo cual resulta comprensible, ya que al tratarse de un grupo de pares puede ser difícil tomar decisiones sin excluir ideas u opciones, lo cual podría dificultar una adecuada convivencia entre pares.

Es importante mencionar que a los alumnos se les dificulta identificar cuando alguno de sus compañeros tiene un problema, ya que es necesario que este se los diga de forma directa y de esta forma poder brindar ayuda, la cual se expresa en escucha activa o dando algún consejo. Se puede decir que la mayoría de los alumnos entrevistados han desarrollado habilidades interpersonales e intrapersonales que permite construir un clima escolar positivo, el cual les permite forma parte de un nuevo grupo social favorable para la interacción y el aprendizaje, ya que no se han presentado situaciones de conflicto que terminen en agresiones físicas.

Con relación a la **Categoría Factores que propician la violencia dentro del aula** (véase tabla 12 y 13) esta permitió identificar que la presencia de agresiones físicas como solución de conflictos entre pares es frecuente dentro de este nivel escolar, debido a que los alumnos entrevistados expresan que se han enterado o han presenciado conflictos como éstos tanto dentro como fuera de la institución escolar.

Estos aseguran que no han participado en algún conflicto similar, es decir, no han protagonizado conflictos en donde se enfrenten de forma física con sus compañeros de clase. Esto se debe a que no se han visto involucrados en situaciones de desacuerdo y si llegaran a hacerlo prefieren evitarlos.

Ahora bien, hay que recordar que los alumnos entrevistados se encuentran transitando a la adolescencia temprana, es decir, puede que ya presenten cambios biológicos y físicos, pero no conductuales, como los que se derivan del desequilibrio emocional. Esto se debe a que este proceso es completamente individual, independientemente de que cumplan con la edad establecida en la que se inicia la adolescencia temprana.

Lo que podría explicar por qué las peleas físicas dentro como fuera de la institución educativa son protagonizadas por alumnos de grados superiores, ya que solo hay una diferencia de edad de uno y dos años, en donde hay más probabilidad de que esté presente este desequilibrio emocional y desapego del grupo primario, es decir, la familia, por lo tanto, que estos estudiantes consulten a sus pares para saber cómo reaccionar a estos conflictos y que la respuesta sea poco adecuada.

La mayoría de los alumnos entrevistados consultan a su familia cuando algún compañero los molesta o agrede físicamente, esto para saber qué hacer o a quién recurrir. Es importante que la familia tome en cuenta que situaciones como estas pueden desarrollarse y estar abiertos a escuchar y comprenderlas, ya que muchos padres reaccionan de forma negativa y responsabilizando a sus hijos, como si ocasionaran estos conflictos para hacerles la vida más difícil.

Esto puede fracturar el vínculo de confianza entre la familia y el adolescente, haciendo que este último pueda consultar a su grupo de pares y la respuesta a

cualquier conflicto sea violenta, debido a que en esta edad las acciones pueden estar influidas por el grupo al que se quiere pertenecer, sin importar que estas sean negativas.

Si bien la autorregulación emocional es importante para el manejo de las conductas ante situaciones de conflicto, también se deben fortalecer valores, habilidades y actitudes, que inclinen la balanza hacia el accionar racional, es decir, aquel que toma en cuenta las consecuencias inmediatas y futuras de nuestras propias acciones.

La **Categoría Educación emocional** (véase tabla 14-18) permitió identificar y analizar el desarrollo de las competencias emocionales en los estudiantes de primer año de secundaria. Si bien este trabajo hizo más énfasis en la competencia de regulación emocional, lo cierto es que es necesario fortalecer de forma simultánea las cinco competencias, debido a que están interrelacionadas.

Ya que si se quiere regular las acciones con las que los adolescentes son propensos a responder cuando están enojados o tristes, primero sería necesario que pueda identificar y nombrar ese estado emocional, mediante la intensidad y temporalidad en la que se expresa, así como poder identificarlo en los demás y ser capaces de pasar de una emoción a otra con la intención de sobrepasar momentos de adversidad personal.

De forma simultánea es necesario fortalecer valores, habilidades y aptitudes sociales, es decir, aquellas que permiten interactuar y convivir de forma armoniosa con los demás, ya que las relaciones interpersonales tienen un efecto sobre el bienestar personal y social, debido a que influye en cómo se interactúa con los demás.

Finalmente, esto llevaría a un bienestar tanto personal como social, lamentablemente esto aún no se ve reflejado en los estudiantes entrevistados, por lo que se reitera la importancia de promover el desarrollo de las competencias emocionales.

Ya que a estos les es difícil identificar cómo se sienten durante el transcurso de su día, pero sí son capaces de identificar las emociones en los demás, lo cual les permite brindarles su ayuda cuando lo necesitan.

Así mismo, no suelen reaccionar de forma física en contra de quien los rodea cuando se encuentran enojados, pero si suelen tomar su distancia o aislarse, para poder llorar y relajarse escuchando música, viendo videos o golpeando objetos. Ahora bien, ninguno de ellos mencionó cómo suelen solucionar estos conflictos, es decir, si después de tomarse ese tiempo utilizan el dialogo para expresar cómo se sintieron, dar o pedir una disculpa.

Se puede decir que estas competencias emocionales están más desarrolladas a lo interpersonal, es decir, a identificar y comprender las emociones de los demás, así como el no agredir de forma física a los demás, si bien esto también podría ser beneficioso de forma personal, es como una bomba de tiempo, ya que se deja de lado la identificación y comprensión de las propias emociones, así como los intereses y pensamientos personales.

Esto sumado a la probabilidad de que durante el segundo año de secundaria se haga evidente el desequilibrio emocional característico de esta etapa del desarrollo, puede llevar a que los estudiantes de secundaria respondan con agresiones físicas a conflictos que antes pudieron ignorar o sobrellevar mediante el distanciamiento.

Por tal razón, es importante el desarrollo y aplicación de estrategias de autorregulación emocional para la superación de conflictos interpersonales, así como fortalecer las demás competencias emocionales durante el primer año de secundaria, ya que se podría prevenir escenarios de conflicto entre pares y al mismo tiempo desarrollar un clima escolar adecuado para la convivencia armoniosa y el aprendizaje escolar.

En relación con las líneas de generación de conocimiento que se derivan de este trabajo de investigación se expresa en los siguientes temas:

- La familia y la escuela para el desarrollo de competencias emocionales
- La escuela y la educación emocional para el desarrollo integral del individuo

- Fortalecimiento de las competencias emocionales durante la adolescencia
- La familia frente a la adolescencia
- Desarrollo de habilidades intrapersonales para el bienestar interpersonal
- El maestro y su papel en el clima escolar
- La Orientación Educativa frente a los conflictos entre pares

Entonces, con el desarrollo de este trabajo y dichas líneas de investigación se pretende ampliar el conocimiento sobre la problemática centrada en cómo la autorregulación emocional contribuye en la prevención de agresiones físicas en estudiantes de primer año de secundaria y cómo estas pueden influir en un adecuado clima escolar para el aprendizaje.

Bibliografía

- Álvarez, E. (2020). Educación socioemocional. En *Controversias y consecuencias Latinoamericanas*, 11(20), 388-401.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=588663787023>
- Álvarez, M. y Bisquerra (2012). Orientación educativa. Modelos, áreas, estrategias y recursos. Wolters Kluwer España.
- Anzelin, I., Marín-Gutiérrez, A. y Chocontá, J. (2020). Relación entre emoción y los procesos de enseñanza aprendizaje. En *Sophia*, 13(1), 48-64.
<http://dx.doi.org/10.18634/sophiaj.16v.11.1007>
- Aron, A. M. (2013). Clima social escolar: escalas para su evaluación. Trillas
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Investigación educativa*, 21(1), 7-43.
<https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 95-114.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927006>
- Bisquerra, R. (2009). Psicología de las emociones. Síntesis.
- Bisquerra, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Síntesis.
- Castillo, G. (2009). *El adolescente y sus retos. La aventura de hacerse mayor*. Pirámide.
- Damasio, A. (1994). *El error de Descartes. La emoción, la razón y el cerebro humano*. Ediciones Culturales Paidós.
- El País (5 de octubre 2023). Un alumno de secundaria apuñala por la espalda a su profesora en Coahuila. *El País*. <https://elpais.com/mexico/2023-10-05/un-alumno-de-secundaria-apunala-por-la-espalda-a-su-profesora-en-coahuila.html>

- Flores, A. (2013). La conformación del campo de la Orientación Educativa siglos XIX y XX en México. En *REMO*, 10(25), 24-32. <https://remo.ws/revistas/remo-25.pdf>
- García, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. En *Educación*, 36(1), 1-24. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44023984007>
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia social: La nueva ciencia de las relaciones humanas*. Kairós.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill Companies.
- Martínez, P. (2002). *La orientación psicopedagógica. Modelos y estrategias de intervención*. EOS.
- Massot, I., Dorio, I. y Sabariego, M. (2004). Cap. 11 Estrategias de recogida y análisis de la información. En Bisquerra, R. (coordinador) et al. *Metodología de la investigación educativa*, (pp. 329-366). La Muralla.
- Mora, F. (2002). *¿Cómo funciona el cerebro?* Madrid: Alianza editorial.
- Mora, F. (2013). *Neuroeducación: solo se puede aprender aquello que se ama*. Alianza Editorial.
- Moreno, A. y Del Barrio, C. (2005). *La experiencia adolescente: a la búsqueda de un lugar en el mundo*. Aique Grupo Editor.
- Ortiz, D. (2015). El constructivismo como teoría y método de enseñanza. En *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, (19), 93-110. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=441846096005>
- Redacción Animal Político (18 de julio 2023). Investigan a padres de golpearon a maestra de un kínder a Cuautitlán Izcalli. *Animal Político*. <https://www.animalpolitico.com/estados/papas-golpean-maestra-agredida-cuautitlan-izcalli>

- Sabariego, M. (2004). Cap. 2 La investigación educativa: génesis, evolución y características. En Bisquerra, R. (coordinador) et al. *Metodología de la investigación educativa*, (pp. 51-87). La Muralla.
- Sandoval, M. (2014). Convivencia y clima escolar: claves de la gestión del conocimiento. En *Última Década*, 22(41), 153-178.
<https://www.scielo.cl/pdf/udecada/v22n41/art07.pdf>
- Secretaria de Educación Pública (2021). Educación en México. Secretaria de Relaciones Exteriores.
<https://embamex.sre.gob.mx/espana/index.php/cooperacion-y-educacion/cooperacion-academica-y-educativa/estructura-educativa/mexico>
- Vélaz de Medrano, C. (1998). *Orientación e intervención psicopedagógica: concepto, modelos, programas y evaluación*. Ediciones Aljibe.
- Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. Sapiens Revista Universitaria de Investigación, 4(2), S/P.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41040202>

Anexo 1

Guion de entrevista

Rapport

La entrevista se iniciará con un cordial saludo.

- ¡Hola! Buenos días ¿Cómo estás?

Muy bien, antes que nada, me gustaría agradecerte por permitirme poder entrevistarte. Te comento, mi nombre es Sthephany Morales Sánchez y soy egresada de la Universidad Pedagógica Nacional en específico de la licenciatura en pedagogía. La entrevista que te voy a realizar tiene que ver con el tema de mi tesis que se titula “Desarrollo de la autorregulación emocional para la prevención de agresiones físicas y mejora del clima escolar en estudiantes de primer año de secundaria” la cual busca analizar la relación entre estos factores.

Asimismo, esta entrevista me ayudará a obtener información necesaria y así poder construir evidencia sobre dicha relación, por lo tanto, para su análisis es necesario grabar el audio, por ello te aclaro que las respuestas que me brindes serán tratadas de manera anónima y confidencial, ya que se utilizará como parte de una investigación educativa.

- ¿Me autorizas grabar tus respuestas?

- ¿Tienes alguna pregunta o duda al respecto?

Si en algún momento de la entrevista no entiendes alguna pregunta puedes hacérmelo saber para que pueda plantearla de otra manera, de igual forma te pido que respondas con toda honestidad, a partir de tu propia experiencia.

Desarrollo

Comenzaremos con preguntas generales ¿de acuerdo? Dime ¿Cuál es tu nombre?

1. ¿Cuántos años tienes?

2. ¿Qué grado escolar cursas actualmente?

A partir de este momento se comienzan a introducir preguntas relacionadas a la categoría de clima escolar, para saber cómo es la relación del entrevistado con su grupo/clase.

- Entiendo, posiblemente sigas adaptándote a tu nueva escuela, tal vez esta sea más grande, te quede un poco más lejos que la primaria a la que antes ibas, etc.

- Una de las grandes diferencias entre la primaria y la secundaria es que se suele tener más de un maestro, normalmente es uno por materia o asignatura...

3. ¿Qué tal te llevas con tus maestras/o de clase?

3bis. ¿Por qué?

- Si mis cuentas no me fallan llevas aproximadamente 4 meses en tu primer año de secundaria, hasta el momento...

4. ¿Qué tal te llevas con tus compañeros de grupo?

4bis. ¿Por qué?

5. ¿Consideras que tú y tus compañeros generalmente, interactúan con respeto?

5bis. ¿Por qué?

5ter. ¿Eso te molesta o afecta de alguna forma?

6. ¿Cuándo existe algún desacuerdo entre tu y tus compañeros, explican su punto de vista con respeto para llegar a algún acuerdo?

6bis. (Si la respuesta es “NO”) **¿Por qué no lo hacen?** (Si la respuesta es “SI”) **¿Cómo llegan a ese acuerdo?**

- Toda la semana asistes a la escuela y estas aproximadamente siete horas con tus compañeros de grupo, posiblemente ya hayas hablado con la mayoría de ellos e identifiques si son callados, participativos en clase o en general su forma de ser ...

7. ¿Cuándo un compañero tiene un problema tu y tus compañeros pueden identificar que es lo que le sucede?

7bis. (En caso de que la respuesta sea “SI”) **¿Cómo se dan cuenta?** (En caso de que la respuesta sea “NO”) **¿Por qué no?**

8. Cuando alguno de tus compañeros tiene un problema ustedes se acercan para saber de qué se trata y le ayudan a resolverlo?

8bis. ¿Por qué?

- Es posible que tengas compañeros de grupo que consideres tus amigos, ya sea porque se reúnen para comer en el receso, para hacer algún trabajo escolar o comparten cosas en común...

9. Cuando alguno de tus compañeros/amigos te cuenta algún problema por el que está pasado ¿tú lo escuchas con atención y le expresas tu punto de vista o únicamente lo escuchas para conocer qué es lo que le está ocurriendo?

9bis. ¿Por qué lo haces?

- Bueno, supongo que en tu salón de clases han elaborado trabajos en equipo, por ejemplo, exposiciones, proyectos escritos o digitales...

10. ¿Cuándo uno de tus compañeros no entrega la parte que le corresponde en un trabajo en equipo ustedes no lo consideran en la entrega de la tarea o le brindan otra oportunidad para que lo entregue?

10bis. ¿Por qué?

11. ¿En la organización de alguna actividad grupal consideran todas las opiniones o solamente toman en cuenta algunas?

11bis. ¿Por qué?

Se comienzan a realizar preguntas relacionadas con los factores que intervienen para que un conflicto termine en agresión física

- Durante los meses que has asistido a la secundaria...

12. ¿Has presenciado, participado o enterado de una pelea física dentro de tu escuela?

12bis ¿Es frecuente presenciar este tipo de conflictos?

12ter ¿Qué suele hacer el orientador al enterarse de algún conflicto entre estudiantes?

13. ¿Cuándo algún compañero te violenta o te agrede lo consultas con tu familia para poder resolverlo?

13bis. (En caso de que NO lo consulte con su familia) ¿Por qué?

13ter. (En caso de SI lo consulte con la familia) ¿Cómo te dicen que lo resuelvas?

- Bien, estamos por terminar la entrevista ¿Cómo te sientes? ¿necesitas ir al baño o tomar un poco de agua?

- Este último apartado tiene preguntas más enfocadas en ti, recuerda contestar con toda honestidad, tus respuestas serán confidenciales, no te preocupes.

14. ¿Te resultar fácil saber cómo te sientes durante el transcurso de tu día?

14bis. (Si la respuesta es “SI”) ¿Cómo lo haces? (Si la respuesta es “NO”) ¿Por qué?

14ter. ¿Cómo identificas cuando alguien se encuentra enojado o molesto por alguna situación?

15. ¿Cuándo te enojas con alguna de las personas que te rodea que haces?

15bis. ¿Por qué?

16. Cuando algo te pone triste y te desmotiva ¿Sueles hacer algo para superar estos momentos de adversidad personal?

16bis. (En caso de que la respuesta sea SI) ¿Qué es lo que haces? (En caso de que la respuesta sea NO) ¿Por qué?

17. ¿Consideras que te ha sido fácil hacer amigos en lo que llevas de la secundaria?

17bis. ¿Por qué?

18. Cuando te encuentras en una situación de desacuerdo o conflicto con tus compañeros de clase ¿Qué sueles hacer?

18bis (En caso de que la respuesta sea “que no hace nada”) ¿Por qué razón?

Cierre

-Hemos terminado la entrevista, pero antes de despedirnos, me gustaría reiterarte que toda la información que me proporcionaste será utilizada de forma totalmente confidencial y solo se le dará el uso que la investigación requiera.

-Muchas gracias por el tiempo que me brindaste y la información proporcionada, fue un gusto conocerte en este rato que estuvimos juntos

-Sería todo de mi parte, que tengas excelente día.