

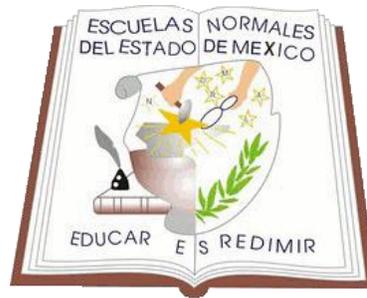


GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO

**EDOMÉX**  
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

2020. "Año de Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense".

## *Escuela Normal de Tlalnepantla*



### **DOCUMENTO RECEPCIONAL**

EL DIARIO DE EMOCIONES PARA  
GENERAR TOMA DE DECISIONES ASERTIVAS  
EN CIENCIAS Y TECNOLOGÍA

### **LÍNEA TEMÁTICA**

Análisis de experiencias de enseñanza

### **QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE**

Licenciado en Educación Secundaria con Especialidad en Biología

### **PRESENTA**

**ANDREA MONTSERRAT DÁVILA LUZ**

**ASESORA:** Dra. Susana Hernández Rodríguez

## **Agradecimientos**

**A mis padres:** Por siempre estar ahí, por no dejarme caer, por apoyarme en esta hermosa decisión que tome. Fue un camino muy duro, lleno de muchos obstáculos pero como cualquier otro supimos superarlo. Gran parte de lo que soy es gracias a ustedes y estoy eternamente agradecida con ello. Gracias por ayudarme, este es logro de los tres, porque fue esfuerzo de nosotros, muchas gracias por todo. Los amo.

**A mi hermano:** Pequeño saltamontes, muchas gracias por todo el apoyo brindado, por siempre estar a mi lado, eres un gran compañero y un excelente hermano. Te amo.

**A Guillermo González:** Fuiste uno de los apoyos más grandes que pude tener, un compañero incondicional. Llegaste cuando transcurrí lo más complicado de la carrera, siempre dispuesto a ayudarme, siendo parte de mí caminar, si bien no fue fácil, nunca me dejaste caer. Gracias infinitas por permanecer a mi lado. Te amo.

**A mis amigas Karen y Fanny:** Desde el principio estuvimos juntas, compartiendo cada momento, viviendo muchas experiencias diferentes, fue un camino muy complicado pero con amigas como ustedes fue fácil superarlo, Todos los aprendizajes adquiridos junto a ustedes los recordare eternamente, gracias por todo. Las quiero mucho.

**A mi asesora:** Muchas gracias por todo el apoyo brindado, sin usted no hubiera sido posible este gran logro. Si bien no fue un camino fácil, todo obtuvo frutos. A pesar de los regaños, desvelos y momentos de desesperación, logramos llegar a la meta de esta hermosa carrera. Gracias, la estimo mucho.

# Índice

|  | Pág. |
|--|------|
| <b>Introducción</b> .....  | 4    |
| <b>I Tema de estudio</b> .....   | 6    |
| 1.1 El adolescente como sujeto emocional.....  | 7    |
| 1.2 ¿Qué mexicano queremos formar?.....  | 9    |
| 1.3 Emociones en el aula.....  | 11   |
| 1.4 Propuesta didáctica.....   | 15   |
| A. Primer momento.....   | 16   |
| B. Segundo momento.....  | 18   |
| C. Tercer momento.....   | 19   |
| D. Evaluación.....   | 21   |
| <b>II Desarrollo de tema</b> .....   | 25   |
| 2.1 ¿Qué es y para qué sirve un diario de emociones?.....  | 26   |
| A. El diario de emociones como instrumento didáctico.....  | 28   |
| 2.2 ¿Cuáles son las emociones de mayor impacto en la adolescencia?.....                                      | 30   |
| 2.3 ¿De qué manera influye el autocontrol en la toma de decisiones asertivas?....                            | 33   |
| 2.4 ¿El autocontrol y la toma de decisiones influyen en el rendimiento académico<br>de los estudiantes?..... | 38   |
| 2.5 ¿Qué es una decisión asertiva?.....  | 40   |
| 2.6 ¿Cuál es la relación entre las emociones y el aprendizaje de las ciencias?.....                          | 43   |
| 2.7 Resultados.....  | 46   |
| A. Descripción.....  | 46   |
| B. Explicación.....  | 47   |
| C. Confrontación.....  | 49   |
| D. Reconstrucción.....   | 50   |
| <b>Conclusiones</b> .....  | 51   |
| <b>Referencias documentales</b> .....  | 53   |
| <b>Anexos</b> .....  | 54   |

## INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo se habla de la importancia de las emociones en el adolescente actual y de qué maneras estas repercuten en su desarrollo académico. A pesar de la importancia de lo afectivo en los procesos de aprendizaje y para la relación educativa, los aspectos emocionales en educación continúan siendo, al día de hoy, un complicado desafío. Pues resulta bastante complejo darle importancia a las emociones de cada uno de los estudiantes de manera personal, es decir, centrarse en las necesidades de toda la matrícula estudiantil, si tomamos en cuenta que las escuelas secundarias tienen grupos bastante amplios, suena un poco incongruente que los maestros puedan preparar las clases, atender a los educandos en cuestiones académicas y aunado atender a la cuestión de lo emocional.

Sin embargo, si se pueden trabajar las emociones en el ámbito educativo, esto a través de la educación emocional, puede ser mediante diversos instrumentos que nos ayuden a potencializar la IE. Es así como se rescatan las emociones en la educación, considerando al alumno como un sujeto diferente y no como un número más en la matrícula estudiantil, tomando en cuenta que influyen distintos aspectos del comportamiento de los estudiantes en el rendimiento escolar.

El ser humano por naturaleza es emocional, tiene la necesidad de comunicar lo que siente, todo este proceso surge a nivel cognitivo, en concreto en el sistema límbico el cual es encargado de regular los estados emocionales a los cuales estamos expuestos todo el tiempo. Por otro lado, la adolescencia es una etapa de cambios muy fuertes por los que atraviesa el sujeto, estos cambios son a nivel físico, pero también a nivel psicológico, social y emocional, estos últimos son muy importantes puesto que el estudiante de secundaria se encuentra en un nivel de maduración neuronal muy importante y determinante para su futuro, el biólogo genetista David Bueno (2018) nos menciona que en esta etapa el cerebro pasa por un podado neuronal, es decir, todas aquellas conexiones que el cerebro no utiliza las desecha, esto debido a que en esta etapa tienen una búsqueda de independencia, pasan de depender completamente de los padres a realizar muchas acciones por ellos mismos.

En dicha etapa es donde el joven madura sobre el control emocional, aunque suele ser un poco complejo, porque el descontrol emocional significa que están madurando emocionalmente, es decir, se encuentran creando nuevas conexiones a nivel neuronal que les permite tener control

sobre sus emociones. Es un proceso largo pero que todo ser humano tiene que vivir esta experiencia para desarrollar la Inteligencia Emocional (IE), resulta importante que la autorregulación y el autocontrol avance de manera progresiva, como si fueran de la mano, una conlleva a la otra. Daniel Goleman (1996) menciona que el autocontrol emocional es aprender a regular las emociones de forma apropiada, teniendo buenas estrategias de afrontamiento a situaciones estresantes, capacidad de autogenerarse emociones positivas. Visto de otra manera, es hacer una pausa para saber decidir lo que es conveniente, es saber reaccionar de la manera más oportuna a la situación que sea presentada.

Considerando la importancia de la IE, me surge la siguiente pregunta: ¿De qué manera son tomadas en cuenta las emociones en la educación?, se han encontrado diferentes programas que comienzan a discurrir acerca de esta inteligencia, sin embargo, no se toman en cuenta de manera adecuada ya que existen algunos impedimentos para que la educación empiece a ser un poco más humanista y no tan lineal, ejemplo de ello son las matriculas tan altas que manejan las escuelas secundarias, los grupos son de 45-50 alumnos aproximadamente.

A lo largo del presente trabajo nos encontraremos con diferentes apartados, como lo son el tema de estudio y el desarrollo del tema. En el tema de estudio se vislumbra cuáles han sido las experiencias que me han guiado hasta este punto, esto debido a que todas y cada una de mis prácticas han favorecido para poder corroborar si es que las emociones se pueden trabajar a la par de las diferentes clases. En este apartado me planteo preguntas, propósitos específicos y particulares que me permitirán analizar cuál es esta relación (emociones-educación).

Por ultimo en el tema de estudio doy respuesta a las preguntas planteadas en el apartado haciendo un análisis a detalle de cada una de ellas, también hago la relación teoría-practica para que de esta manera confronte, las cuestiones teóricas con mis experiencias y de qué manera se visualiza cada una de ellas.

# **I. El tema de estudio**

## **1.1 EL ADOLESCENTE COMO SUJETO EMOCIONAL**

A lo largo de mi formación en la Licenciatura en Educación Secundaria con Especialidad en Biología, en la Escuela Normal de Tlalnepantla, y con base al plan de estudios 1999, surge la necesidad académica de realizar prácticas tanto de observación como de conducción, ya que es un proceso de formación que permite acercarte y prepararte poco a poco en diferentes contextos a los que te enfrentarás en un futuro como docente, lo que permite reconocer las características y contextos, derivados de la ubicación, zona económica, formas de organización y demás rasgos culturales, en los que se enfrentan los estudiantes de secundaria, por lo que cada escuela es un reto diferente a enfrentar.

Las prácticas de observación y conducción se realizan a lo largo de seis semestres, en el último año se desempeñan prácticas profesionales, es decir, es un periodo de tiempo definido donde nos asignan una escuela secundaria en la que se trabaja por jornadas, estas se dividen en 5 periodos que van de dos a siete semanas cada una de ellas, esto intercalando periodos donde es necesario regresar a la normal para dar seguimiento a mi formación profesional.

Durante este trayecto académico, ha sido indispensable la observación, interacción y constante comunicación con los educandos, en las cuales he podido aprender cómo es que los estudiantes se desenvuelven dentro de la escuela, es decir cómo se comportan, la relación maestro-alumno y alumno-alumno, llegando a la conclusión de que las emociones tales como: ira, enojo, frustración, felicidad, optimismo, entre otras, juegan un papel fundamental en el desarrollo de los educandos, incluso en la adquisición de los aprendizajes, de ello deriva su interés en cuanto a las clases que ellos tienen a lo largo de su jornada escolar.

A lo largo de mi formación docente, mediante las prácticas y de manera personal, me doy cuenta de la importancia que tienen las emociones en la vida de los estudiantes de secundaria, una de las preguntas más importantes es: ¿Qué tanto impacto tienen las emociones en el desarrollo académico de los estudiantes? Podemos darnos cuenta de que las emociones son determinantes en el desarrollo y vida diaria de los jóvenes, ya que no solo influyen los cambios por los que está pasando, también los sentimientos, siendo así ejemplifico algunas situaciones donde yo puede observar esta constante, daré a conocer algunas de ellas:

### **Situación 1:**

La mamá había abandonado al alumno, poco tiempo atrás (3 meses aproximadamente), por lo que vivía con el papá quien estaba la mayor parte del día trabajando. Los encargados de este estudiante y su hermana eran sus abuelitos, los cuales no prestaban la atención necesaria. Después de que hable con el tutor, el joven se acercó a mí, me dijo que se sentía solo y que no sabía de qué manera ser fuerte para su hermana.

### **Situación 2:**

Papá y mamá eran drogadictos, violentaban al alumno, de manera física y psicológica, por lo que el responsable del chico era el tío, quien no tenía atención para con él, puesto que era joven (27-30 aproximadamente) y tenía que trabajar para mantener al estudiante.

### **Situación 3:**

Una alumna no estaba trabajando, cuando realizaba actividades por equipos ella me pedía trabajar sola, se sentaba hasta atrás y no veía que tuviera interacción con sus compañeros. Me acerque y le pregunte el porqué de su actuar, solo respondió que no se sentía bien. Dos clases antes de terminar mi jornada en esa escuela estaba explicando la actividad cuando note que estaba llorando, termine de dar las indicaciones de la actividad y me dirigí a ella, le pregunte si se encontraba bien, a lo que respondió que no, me dijo que si al final de la clase podíamos hablar.

Al finalizar la clase comencé a platicar con la chica, me comento que de qué manera uno se da cuenta cuál es su orientación sexual, llorando me conto que tenía una relación con un muchacho pero al ver a una muchacha comenzó a dudar de su orientación sexual, así que tomo la decisión de terminar con su novio y comenzó a tener una relación con la chica. Sus papás no estaban enterados, por lo que se sentía mal, le comento a su hermana su sentir y ella fue la que les comento a sus papás. Al enterarse de la noticia los padres la rechazaron, diciéndole que no lo iban a permitir. No solo era eso lo que le dolía, sino también el rechazo de sus compañeros.

Todo era un cumulo de sentimientos para la estudiante, no sabía cómo manejarlos, por lo que no centraba su atención en la escuela, tenía otro tipo de situaciones por las que preocuparse, claro que la escuela es importante, pero no se sentía en las mejores condiciones para atender las necesidades que esta conlleva.

Los estudiantes anteriormente mencionados no se sentían en las mejores condiciones para trabajar dentro del aula o entregar sus actividades, esto debido a los problemas que tenían en casa. Pero no solo son las dificultades en el hogar, sino también, pueden ser inconvenientes con sus grupos de pares, familia, maestros, incluso directivos por la cuestión de problemas con la autoridad o en la cuestión de rebeldía por la etapa de la adolescencia en la que están pasando, los cuales influyen en el desarrollo y desempeño escolar, no es porque el estudiante no tenga el interés o el conocimiento sino que las problemáticas que vive influyen en su desempeño académico.

Reitero que las emociones y sentimientos que los escolares representan son fundamentales en su desempeño académico, como lo pudimos leer anteriormente en los casos relatados, todos los estudiantes mencionados tenían otro tipo de emociones por lo que no prestaban la atención necesaria, de esta manera su rendimiento académico iba en decadencia. Cada uno de ellos vivo situaciones diferentes, afectándoles de manera distinta, no todos sienten igual, tampoco canalizan sus emociones de la misma manera, ellos tenían otras cuestiones por lo que la escuela no era su prioridad.

## **1.2 ¿QUÉ MEXICANO QUEREMOS FORMAR?**

De acuerdo al plan de estudios de la Licenciatura en Educación Secundaria con Especialidad en Biología (1999) en séptimo y octavo semestres, se asigna una escuela secundaria, para de esta manera poder realizar prácticas profesionales, la escuela asignada fue Escuela Secundaria Técnica Núm. 37 “Quetzalcóatl” ubicada en Camino Nacional Atlacomulco s/n, Sta. Cecilia Acatitlán, Tlalnepantla de Baz, la cual tiene una matrícula bastante amplia (setecientos veinte alumnos aproximadamente), los cuales se dividen en dieciocho grupos, seis por grado, alrededor de cuarenta discípulos por grupo. Resulta prácticamente imposible que con 32 docentes puedan cubrir las necesidades académicas y personales de cada uno de los estudiantes, si se toma en cuenta que solo existe una trabajadora social para toda la matrícula estudiantil, suena bastante irrealizable que se pueda centrar la atención en cada uno de los setecientos veinte alumnos.

Así mismo existen maestros que tiene un poco más de cercanía con sus educandos, ellos muestran actitudes de aceptación cuando se encuentran en clases de dichos maestros, esto se notó cuando se inició el ciclo escolar, al presentarse cada uno de los maestros, a algunos les aplaudían

más que a otros, entre educandos hacían comentarios como: “ojala nos toque con ella”, “esa maestra es muy linda”, “me gusta mucho como da la clase”, entre otros.

Es complicado atender a cada uno de los estudiantes dentro del aula, puesto que tienen necesidades distintas, pero no es imposible, tomar en cuenta la parte emocional a la par de la adquisición de los aprendizajes esperados, en la asignatura de ciencias u otras.

En esta misma escuela, tuve la oportunidad de asistir a los consejos técnicos escolares y al curso de la “La nueva escuela mexicana” (NEM ) como oyente, donde retomo actividades que me permitirán desarrollar o puntualizar algunas características de las emociones en el adolescente, las cuales me permitieron dar el inicio de una propuesta didáctica que posibilitara incidir en el aspecto socio-emocional que diera oportunidad para optimizar el aprendizaje de las ciencias y generar aspectos de autocontrol que derive en toma de decisiones asertiva.

Una actividad que me llamo fuertemente la atención fue, que nos solicitaron dibujar la silueta de un estudiante donde se tienen que escribir aspectos que se esperan del adolescente, entendiendo que se busca formar un sujeto honesto, responsable, empático, capaz de conocer su entorno y tomar decisiones asertivas, donde se puede vislumbrar que debe ser considerado como un ser emocional en la NEM, de la misma manera se identificó que el contexto externo juega un papel fundamental en el desarrollo del chico, en los aspectos externos que influyen se mencionó que la violencia, la familia, los grupos de pares, entre otros, son factores que afectan el desarrollo del alumno y por supuesto repercuten en su bienestar emocional.

En el consejo técnico se retomó un video que se llama “Por cuatro esquinitas de nada”, en donde se plasma que existe diversidad en los alumnos, es decir no todos aprenden igual, por lo que no sienten de la misma forma, de esta manera se ejemplifica que lo que se espera construir es un mexicano dotado de cualidades y valores (honesto, responsable, empático, entre otros) sin tomar en cuenta la diversidad que existe entre los educandos. El curso de la NEM fue bastante enriquecedor, sin embargo, es algo contradictorio, ya que nos muestra un panorama bastante beneficioso pero no es lo mismo aplicarlo en la vida cotidiana, es decir, la matrícula en la escuelas secundaria es de aproximadamente 45 estudiantes por grupo, por lo que resulta complicado prestar atención a cada uno de ellos, en la cuestión emocional.

### 1.3 EMOCIONES EN EL AULA

Me fue asignado el grupo de primero “D”, el cual presenta las siguientes características: está conformado por 39 estudiantes (20 mujeres y 19 hombres). Su rango de edad es de 11 a 12 años, todos se integran de una manera cordial, es decir, tiene una comunicación sólida, no están tan marcados los subgrupos, es un grupo que no tiene conflictos entre sus integrantes, claro que existen algunos discípulos que son un tanto groseros, esto al usar palabras altisonantes o apodos despectivos hacia sus compañeros/compañeras, como en todo grupo existen educandos que siempre quieren llamar la atención, ejemplo de ello es cuando se están dando indicaciones, alguien se para y hace cierto comentario para que sus compañeros dejen de prestar atención, otros se la pasan callados todo el tiempo, algunos no se integran fácilmente, a pesar de que son un grupo que tiene buena unión, existen ciertos alumnos que tienden a apartarse de sus compañeros, pero a pesar de eso el todos trabajan adecuadamente, es decir, entregan actividades de manera recurrente y puntual, cabe recalcar que no todo es de la misma manera, en ocasiones algunos se desfasan en alguna actividad, es importante comentar que son dispersos al momento de dar indicaciones.

Para conocer su contexto familiar se aplicó un ejercicio llamado familiograma el cual consiste en que el estudiante por medio de figuras geométricas ya predeterminadas (cuadrado, círculo, triángulo, líneas en diagonal o vertical, etc), Las cuales permiten identificar a los integrantes de la familia que conforman la vida de los estudiantes (Anexo 1).

Los resultados permitieron entender que de los 39 estudiantes, 18 viven con su familia nuclear es decir, papá, mamá y herman@ o herman@s; mientras que 7 de ellos viven en una familia completa o extendida: abuelitos, primos, tíos, etc. 11 discípulos viven en una familia monoparental (solo con el padre o la madre) y para finalizar 3 viven con una familia ensamblada por ejemplo: madre sola con hijos se junta con padre viudo con hijos. Con este familiograma también observe que muchos de los padres de los alumnos están divorciados, algunos me comentaron que sus papás están separados desde que ellos estaban pequeños, esto me ayuda a conocer de qué manera puede llegar a repercutir el contexto familiar en el desarrollo personal, emocional y académico del adolescente.

Existen factores externos que repercuten en el desarrollo del adolescente, como lo son las relaciones con sus grupos sociales, con la familia y los amigos, por ello es importante conocer el

contexto en el que se desarrollan porque implica cambios en el desarrollo del adolescente y en su estado emocional.

A través de una ficha biopsicosocial, se obtienen datos que están relacionados a su familia, amigos, gustos, contexto familiar, entre otros. Con este instrumentó se identificó que: todos los alumnos realizan de 3 a 4 comidas al día, la mayoría de ellos desayuna antes de ir a la escuela; un 30 % utiliza lentes; el 95% de los alumnos no presentan enfermedades crónicas o graves, mientras que el 5%, un alumno tiene amigdalitis y otra miopía.

En su totalidad cuentan con televisión, estéreo, agua, luz y algunos no tienen internet. El 50 % de los alumnos cuenta con computadora, el otro 50% no, esto me ayuda para saber qué tipo de actividades, información o tareas solicitar para hacer en casa.

Todos estos datos ayudan a comprender de mejor manera cómo los contextos de los estudiantes, ya sea familiar o externo, influyen en el desarrollo del adolescente. Saber cuáles son los factores que pueden llegar a repercutir en el estado emocional del alumno, de la misma manera conocer las formas de aprendizaje de los educandos en la asignatura de ciencias, es decir si como maestro titular de la asignatura de biología puedo trabajar a la par los contenidos con las situaciones emocionales de los jóvenes. De esta manera al trabajar la cuestión emocional y los temas de las diferentes asignaturas poder consolidar un buen uso del autocontrol que derive directamente en una toma de decisiones asertiva.

Me agrado como trabaja el grupo que me asignaron, todos se apoyan, son unidos y saben escuchar pero no siempre atienden las indicaciones, se les repite lo que tienen que hacer y si existe un pequeño “tiempo libre” entre actividades se llega a descontrolar el grupo, platican mucho entonces se tienen que mantener ocupados, así mismo dejarles actividades continuas, para que tengan que hacer y de cierta manera no se dispersen. Al observar, interactuar y mantener constante comunicación con los educandos, me percate de varios aspectos: son muy eufóricos, tienen estados intensos de felicidad, son un tanto ansiosos, y son muy inquietos, la inquietud es parte de la ansiedad, ambas emociones derivan de las 5 principales emociones del ser humano (felicidad, desagrado, enojo, tristeza, temor), estas dos emociones son fundamentales en el uso del autocontrol y la autorregulación, pues como su nombre lo menciona se trata de controlar, pero ¿de controlar qué?, controlar los estados de ánimo, es decir las emociones, entonces si los alumnos tienden a ser eufóricos y ansiosos, carecen del uso de una buena autorregulación.

Robertt Wood y Harry Tolley (2006) mencionan que la capacidad de autorregularse significa ser capaz de manejar y controlar tus estados emocionales, es decir el buen uso de las emociones, que tienen impacto en el ser humano: felicidad, enojo, tristeza, desagrado y temor. Los educandos como se mencionó anteriormente, no tienen control en sus emociones, por lo que no tiene control de sus acciones.

La autorregulación forma parte de la IE, Goleman (1995) define la IE como: “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”. Dicho esto resulta importante que los alumnos del grupo primero “D” aprendan a manejar sus emociones, ya que el uso adecuado de las emociones deriva en una toma de decisiones asertiva, esto se logra desarrollando la autorregulación, ya que los educandos tienden a ser un tanto impulsivos, si bien están en una etapa de constante cambio, no solo físico sino también psicológico, donde comienzan a hacerse preguntas tales como: ¿Quién soy? ¿Qué quiero? ¿Qué esperan las personas de mí?, entre otras.

Es importante mencionar que los procesos de maduración cerebral siguen una trayectoria gradual de manera que las estructuras que apoyan los procesos perceptuales (visión, audición, olfato, entre otros) alcanzan la madurez durante el primer año de vida, mientras que las estructuras que apoyan procesos cognitivos superiores continúan madurando hasta la adolescencia (Johnson, 2011).

La base fundamental del aprendizaje en los estudiantes es cómo influyen las emociones en su desarrollo en la clase o escuela y de qué manera ellos las utilizan, para tal efecto se propone el trabajo titulado “**El uso del diario de emociones para generar toma de decisiones asertivas en ciencias y tecnología. Biología**”. De acuerdo al documento “Orientaciones Académicas para la Elaboración del Documento Recepcional” (2002) pagina 20, el trabajo se sitúa en la línea temática número dos “Análisis de experiencias de enseñanza”, esta línea temática nos menciona temas que van relacionados con experiencias que el estudiante haya desarrollado a lo largo de su trayectoria, esto puede ser con uno o con varios grupos de educación secundaria. Se ponen en juego los conocimientos, la iniciativa y la imaginación pedagógica. A si mismo diseñar, aplicar y analizar actividades de enseñanza congruentes con los propósitos de la educación secundaria.

Esta es la línea temática que me permite trabajar de manera óptima ya que me facilita trabajar con un instrumento como el diario de emociones, para de esta manera favorecer que los

adolescentes aprendan ciencias u otras asignaturas. Permitiendo al estudiante tener un mejor desarrollo en la cuestión socio emocional, esto a través de un buen manejo de sus emociones (mayor uso de su autorregulación), que no solo le ayudaran en su desarrollo académico, sino también en su vida cotidiana, a corto, mediano y largo plazo, puesto que las decisiones asertivas siempre están presentes, todos los días tomamos decisiones.

Se plantea el siguiente propósito general:

“Generar con los estudiantes de primer grado, grupo “D” la toma de decisiones asertivas para elevar el rendimiento académico través de un diario de emociones.” El cual a su vez tiene propósitos específicos los cuales son:

- \* Utilizar el diario de emociones como una herramienta para trabajar el autocontrol, la autorregulación y la toma de decisiones asertivas con los educandos.
- \* Potenciar el nivel de autorregulación de los estudiantes del grupo primero “D”.
- \* Determinar qué papel juegan las emociones en el rendimiento académico de los estudiantes.
- \* Potencializar el rendimiento académico mediante el uso del diario de emociones.
- \* Establecer la relación entre la autorregulación y la toma de decisiones asertivas.

Así mismo se plantean diferentes preguntas a las cuales daré respuesta con el fin de orientar y fundamentar la problemática detectada en los estudiantes del grupo primero “D”, en la Escuela Secundaria Técnica núm. 37 “Quetzalcóatl”, estas son las siguientes:

- \* ¿Qué es y para qué sirve el diario de emociones?
- \* ¿Cuáles son las emociones de mayor impacto en la adolescencia?
- \* ¿De qué manera influye el autocontrol en la toma de decisiones asertiva?
- \* ¿El autocontrol y la toma de decisiones influyen en el rendimiento académico de los estudiantes?
- \* ¿Qué es una decisión asertiva?
- \* ¿Cuál es la relación entre las emociones y el aprendizaje de las ciencias?

## 1.4 PROPUESTA DIDACTICA

El diseño de un diario de emociones, es bastante complejo debido a que no existe un autor que nos hable como tal de dicho instrumentó, si bien existen autores como Miguel Zabalza (2004) que habla del diario como un instrumento que puede ser fructífero al momento de su utilización en el aula, y autores que hablan del uso correcto de las emociones como Daniel Goleman (1995), no existe un instrumentó que englobe las dos cuestiones.

Me enfoque en diferentes autores y retomando cuestiones de cada uno de ellos. Primero me centre en investigar cuales podrían ser los componentes del diario de emociones. Miguel Ángel Zabalza (2004) en su libro “Diarios de clase: un instrumento de investigación y desarrollo profesional”, nos dice que el diario es un instrumento de expresión y elaboración del pensamiento, este registra hechos relevantes (importantes) de quien lo elabora, de la misma manera se evalúan dichos hechos, todo ello con ayuda del profesor. De igual manera retome a Daniel Goleman (1995), ya que en su libro “La inteligencia emocional” nos habla de cómo es que funciona este proceso, el cual es primordial desarrollar en los educandos, nos menciona distintas habilidades que son parte del mismo proceso, por ejemplo: la autorregulación, el autocontrol, habilidad social, entre otros.

El diario de emociones es un instrumento que hace coincidir a diferentes autores y sus aportaciones están con actividades de relajación las cuales tienen como propósito generar un estado de tranquilidad en el educando.

El siguiente paso fue estructurarlo, para ello pensé en los materiales a utilizar, un cuaderno, profesional de raya, no tiene una portada definida, tampoco alguna especificación en cuanto al material con el que debe estar forrado. Lo realice así para que los alumnos tuvieran a bien forrarlo y decorarlo con los materiales que más les gusten, existe un punto importante, deberá tener título, nombre y forro, esto con la finalidad de identificar los diarios y conservarlos en buen estado. Con esto se espera que los estudiantes le den un sentido de pertenencia.

Se desarrolla un aviso de privacidad donde se hace de su conocimiento al alumno que todo lo que se vierta en el diario solo tendrá acceso la docente y el educando, mencionando que todo ello debe ser a través de respeto hacia sus compañeros y la docente. Es importante mencionar que día con día yo les entregare la hoja con la actividad a realizar esto con la finalidad de ahorrar tiempo en la clase. Lo dividí en tres momentos, cada uno de ellos con diferentes actividades, que tienen finalidades específicas.

El primer momento está orientado a que los estudiantes identifiquen que es una emoción y con cuales de ellas trabajaran, el segundo tiene la finalidad de que se reconozcan como un sujeto emocional, de la misma manera identifiquen cuales son las emociones que tienen mayor impacto en su vida, por último en el tercer momento, se presentan diferentes dilemas morales con el propósito de que el estudiante desarrolle una toma de decisiones asertiva, basadas en el uso de la autorregulación y el autocontrol.

Algo importante por mencionar es que a lo largo de estos tres momentos aplique cuatro pruebas retomadas del libro “Mide tu IE” de Robert Wood y Harry Tolley (2006), esto con la finalidad de medir que tanta autorregulación tienen los estudiantes y de qué manera se desarrolla a lo largo de la realización del diario de emociones. Así conforme se van realizando las actividades se espera que los educandos desarrollen el uso de sus emociones, es decir un mejor manejo de la autorregulación.

Ahora explicare cada momento a detalle, de qué manera desarrolle las actividades y en que ayudan dichos ejercicios en el manejo de las emociones y la autorregulación de los estudiantes.

## **A. Primer momento**

Este apartado está diseñado para que el estudiante reconozca que es una emoción y de qué manera la puede representar. Esto mediante diferentes actividades en las cuales se le explica que es una emoción, cuáles son las más importantes en su desarrollo, utilizando las 5 principales (alegría, enojo, temor, tristeza y desagrado) ya que son las que tiene mayor impacto en el ser humano. Se comienza a dar un sentido de pertenencia a dicho diario, esto porque los educandos, en la adolescencia desarrollan la capacidad de raciocinio, la independencia, el juicio, la responsabilidad, el criterio, pero sobre todo maduración del control emocional. Es por ello que es necesario que el estudiante sienta que el diario es un instrumento donde él puede transmitir información sobre lo que siente o piensa.

Dichas actividades están organizadas de la siguiente manera:

### **Nombre de la actividad: ¿Emoción?**

**Propósito:** Esta actividad está enfocada a que el estudiante identifique el concepto de emoción, explicando cuales son las emociones que tienen mayor representación en el ser humano. También se les pide comparar las emociones que ellos consideran son las que más tienen influencia en su carácter. Al definir y quedar claro el concepto de “emoción” resulta más simple entender cuáles son las emociones y como es que repercuten en el ser humano.

**Materiales:** Diario de emociones, objeto que permita al alumno escribir (lápiz, pluma, colores), hoja con la actividad “¿Emoción?” (Anexo 1), lápiz adhesivo, tijeras.

**Duración:** 15 minutos

**Organización del grupo:** Individual

### **Nombre de la actividad: ¿Con cuál de estas imágenes te identificas?**

**Propósito:** Este ejercicio tiene como propósito que los alumnos reconozcan sus emociones. Se trata de dibujos hechos a mano, se realizaron de esta manera con la intención de que los alumnos tengan ese sentido de pertenencia, es decir, no tiene una forma ya determinada. Ellos deberán encerrar en un círculo los dibujos con los que más se identifican.

**Materiales:** Diario de emociones, objeto que permita al alumno escribir (lápiz, pluma, colores), hoja con la actividad: “¿Con cuál de estas imágenes te identificas?” (Anexo 2), lápiz adhesivo, tijeras.

**Duración:** 10 minutos

**Organización del grupo:** Individual

### **Nombre de la actividad: Diccionario de emociones**

**Propósito:** Con referencia a esta actividad, el estudiante deberá hacer un collage en cada uno de los apartados, estos corresponden a las 5 emociones: felicidad, tristeza, enojo, desagrado, temor, con el propósito de que se identifique como es que representan dichas emociones.

**Materiales:** Diario de emociones, objeto que permita al alumno escribir (lápiz, pluma, colores), hoja con la actividad: “Diccionario de emociones” (Anexo 3), lápiz adhesivo, tijeras, recortes de revistas o periódico.

**Duración:** 15-20 minutos

**Organización del grupo:** Individual

## **B. Segundo momento**

El alumno se centrará en reconocerse como un individuo capaz de sentir y relacionarse, es decir, identificará cuales son las emociones que tiene mayor impacto en él y de qué manera las sobrelleva, esto a través de 3 actividades didácticas que ayuden al adolescente a identificarse, una de ellas es hacerle una pregunta: ¿Quién es \_\_\_\_\_? Con esa pregunta se espera que los alumnos sean capaces de reconocer quienes son y de qué manera esta forjado su carácter, de esta forma empezara a reconocer cuales son los sentimientos más frecuentes en él.

En el segundo momento las actividades están organizadas de la siguiente manera:

### **Nombre de la actividad: ¿Quién es quién?**

**Propósito:** La actividad tiene como propósito que el alumno se reconozca, es decir, identifique sus características, en cuanto a su carácter, esto mediante una pregunta detonante: ¿Quién es \_\_\_\_\_?, en el espacio en blanco se coloca el nombre de quien lo está contestando. Es fundamental que los estudiantes aprendan a reconocerse, esto debido a que la adolescencia es una etapa de cambios radicales. No es solamente un periodo de adaptación, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social (Pineda 2002).

**Materiales:** Diario de emociones, objeto que permita al alumno escribir (lápiz, pluma, colores), hoja con la actividad: “¿Quién es quién?” (Anexo 4), lápiz adhesivo, tijeras.

**Duración:** 10-15 minutos

**Organización del grupo:** Individual

### **Nombre de la actividad: Momento de relajación, Arma tu Playlist y Pequeño picazo**

**Propósito:** Son tres actividades diferentes pero que van enfocadas al mismo propósito, es una actividad, para la relajación de los alumnos. Partiendo del punto donde el sujeto ya reconoce sus emociones, y así trabaja con ellas. Es importante mencionar que las clases de ciencias eran después del receso, donde los alumnos llegaban con mucha energía, actividades como esta ayudaban a disminuir esa energía, de esta manera es más fácil trabajar los contenidos de la clase. La música

evoca emociones es por ello que estas actividades la mayoría de las veces son fructíferas para identificar las emociones.

**Materiales por actividad:** Diario de emociones, objeto que permita al alumno escribir (lápiz, pluma, colores), hoja con la actividad: “Momento de relajación, Arma tu Playlist y Pequeño picazo” (Anexos: 5, 6 y 7), lápiz adhesivo, tijeras, pinturas, bocina.

**Duración por actividad:** 10-15 minutos

**Organización del grupo:** Individual

### **Nombre de la actividad: Recuento de emociones**

**Propósito:** A partir de esta actividad el diario está estrictamente relacionado con los aprendizajes esperados, es decir, se trabaja a la par de los contenidos vistos en la clase de ciencias. En este ejercicio se les pide a los educandos hacer un recuento de lo que han vivido, escribiendo así las experiencias con mayor carga emocional. Con la finalidad de que los alumnos identifiquen cuales son los eventos que mayor repercusión ha tenido en su carácter.

**Materiales:** Diario de emociones, objeto que permita al alumno escribir (lápiz, pluma, colores), hoja con la actividad: “Recuento de emociones” (Anexo 8), lápiz adhesivo, tijeras.

**Duración:** 15 minutos

**Organización del grupo:** Individual

## **C. Tercer momento**

Una vez que el alumno se reconoce y sabe cuáles son las emociones que tienen mayor impacto en él, es capaz de tener un mejor manejo de sus emociones, de la misma manera desarrolla un uso adecuado de la autorregulación, todo ello orientado a la toma de decisiones asertivas. En este punto se trabaja mediante dilemas molares, para los cuales me centro en Kohlberg (1988), el cual estudio la moral pero no le importaba el hecho del “bien” y el “mal”, sino como es que el ser humano alcanza esa idea del “bien” o “mal”, lo observo a través de varios estudios encontrando así que la moral aumenta a medida que los niños crecen, es decir, se va desarrollando igual que el lenguaje o el razonamiento. Es por ello que resulta importante desarrollar la autorregulación en los estudiantes, ya que esta te guía u orienta al hecho de tomar las decisiones de la mejor manera posible. Todas estas actividades están relacionadas con los aprendizajes esperados de ciencias.

Las actividades de este momento están organizadas de la siguiente manera:

**Nombre de la actividad: Y... ¿Qué harías tú?**

**Propósito:** Esta actividad está relacionada con el aprendizaje esperado “Explica las implicaciones de las adicciones en la salud personal, familiar y en la sociedad”, en dicha actividad entra en juego la toma de decisiones asertivas. Se busca que el alumno sienta enojo al estar frente al dilema moral, relacionada a un ser querido. De esta manera se espera que sea capaz de controlar la emoción que siente para poder contestar de la mejor manera los cuestionarios.

**Materiales por actividad:** Diario de emociones, objeto que permita al alumno escribir (lápiz, pluma, colores), hoja con la actividad: “Y... ¿Qué harías tú? (Anexo 9), lápiz adhesivo, tijeras.

**Duración por actividad:** 15-20 minutos

**Organización del grupo:** Individual

**Nombre de la actividad: ¿Mis actos tienen consecuencias?**

**Propósito:** La actividad tiene como propósito que el adolescente experimente la emoción de temor, mediante un video titulado “Todo a su tiempo” donde se observan las consecuencias de no tener una vida sexual responsable, ahora bien, esta actividad está relacionada con el aprendizaje esperado: “Compara la eficacia de los diferentes métodos anticonceptivos en la perspectiva de evitar el embarazo en la adolescencia y prevenir ITS, incluidas VPH, y VIH.” Dicha actividad también se trabaja a través de un dilema moral.

**Materiales por actividad:** Diario de emociones, objeto que permita al alumno escribir (lápiz, pluma, colores), hoja con la actividad: “¿Mis actos tienen consecuencias?” (Anexo 10), lápiz adhesivo, tijeras.

**Duración por actividad:** 15-20 minutos

**Organización del grupo:** Individual

**Nombre de la actividad: Estilo de vida**

**Propósito:** Para esta actividad se espera que el sujeto sea capaz de sentir desagrado, se divulgan diferentes imágenes totalmente opuestas donde se mostraran los distintos estilos de vida que tienen las personas, se trabaja mediante un dilema moral y está relacionado al aprendizaje esperado:

“Explica cómo evitar el sobrepeso y la obesidad con base en las características de la dieta correcta y a las necesidades energéticas en la adolescencia.”

**Materiales por actividad:** Diario de emociones, objeto que permita al alumno escribir (lápiz, pluma, colores), hoja con la actividad: “Estilo de vida” (Anexo 11), lápiz adhesivo, tijeras.

**Duración por actividad:** 15-20 minutos

**Organización del grupo:** Individual

**Nombre de la actividad:** ¿Cómo serán los últimos diez años de tu vida?

**Propósito:**

Está estrictamente relacionada con el aprendizaje esperado: “Explica cómo evitar el sobrepeso y la obesidad con base en las características de la dieta correcta y a las necesidades energéticas en la adolescencia.”. En dicha actividad se espera que el alumno pueda desarrollar la emoción de tristeza, ya que mediante un video el cual se titula “¿Cómo serán los últimos 10 años de tu vida?”, se le mostrara la diferencia de vida de una persona enferma y otra saludable. Se trabaja a través de dilemas morales.

**Materiales por actividad:** Diario de emociones, objeto que permita al alumno escribir (lápiz, pluma, colores), hoja con la actividad: “¿Cómo serán los últimos 10 años de tu vida?” (Anexo 12), lápiz adhesivo, tijeras.

**Duración por actividad:** 15-20 minutos

**Organización del grupo:** Individual

## **D. Evaluación**

Hablar de la evaluación del instrumento (diario de emociones) es bastante complejo, esto debido a que las emociones no se pueden evaluar, ni cuantificar, lo mismo ocurre con las decisiones asertivas. Que son sumamente subjetivas, lo que para una persona está “bien” para otra puede estar “mal” y al contrario, es cuestión de la moral verificar estas acciones. Ahora bien debido a esto el diario fue evaluado mediante una lista de cotejo, Tobón (2013) define la lista de cotejo como: "tabla con indicadores y dos posibilidades de evaluación: presenta, o no presenta el indicador. Así mismo

considera que es útil cuando se tienen muestras grandes y una de sus desventajas es que no tiene puntos intermedios en el logro de un determinado aspecto".

De igual manera se evaluó mediante una rúbrica, de acuerdo con Díaz Barriga (2005) son guías o escalas de evaluación donde se establecen niveles progresivos de dominio relativos al desempeño ya que integran un amplio rango de criterios que cualifican el trabajo laboral de modo progresivo que implican reflexión. En los tres momentos se evaluó, mediante lista de cotejo y rubrica, sin embargo se utilizaron tres diferentes rubricas ya que cada momento tiene una finalidad en específico, dichas rubricas de adjuntan de la siguiente manera:

***Primer momento*** (anexo 13)

Se evaluara si el alumno ya reconoció que es una emoción, de qué manera la representa y cuáles son las que tienen mayor impacto en el, esto a través de una rúbrica personal, es decir, cada diario será evaluado de mera particular. Dicha rúbrica se estructuro de la siguiente manera; contiene tres niveles de valoración (requiere mejora, regular, bueno) los cuales están determinados por cuatro indicadores los culés contienen y son los siguientes:

- \* Manejo de información: en este indicador se valora si el sujeto fue capaz de identificar que es una emoción, de la misma manera sí reconoció cuales son las emociones más importantes y de qué manera las representa.
- \* Identificación personal: para este indicador se valora si el alumno reconoció cuáles son las emociones que tienen mayor impacto en el, con que emociones se trabajara a lo largo del instrumento, es primordial que aprenda a identificar dichas emociones ya que de ahí se parte para que el instrumento tenga un mejor desarrollo.
- \* Orden y secuencia: en este indicador se valora si el adolescente tiene una buena coherencia en sus actividades y si tiene el orden predeterminado para trabajar.
- \* Trabajo en clase: Para este indicador se valora si el sujeto entrega las actividades en tiempo y forma, de manera adecuada, siguiendo las indicaciones correspondientes, así mismo si tiene limpieza en su trabajo.

***Segundo momento*** (anexo 14):

En el segundo momento se evaluará si el alumno ya es capaz de reconocerse como un sujeto emocional, reitera las emociones que tienen mayor impacto en él y de qué modo el las maneja. De la misma forma se evaluara de qué manera comienza a identificar como esta forjado su carácter. Se evalúa mediante una rúbrica la cual esta adecuada al momento en específico, tiene tres niveles de valoración (requiere mejora, regular y bueno) que están marcados por cuatro indicadores (manejo de información, identificación personal, orden y secuencia, trabajo en clase), dichos indicadores están organizados de la siguiente manera:

- \* Manejo de información: en este indicador se valora si el sujeto fue capaz de identificarse como sujeto emocional, reforzando el concepto principal (emoción).
- \* Identificación personal: para este indicador se valora si el alumno identifico cuales son las emociones que tienen mayor impacto en él y de qué manera las representa, esto tomando en cuenta si se le complica o no.
- \* Orden y secuencia: en este indicador se valora si el adolescente tiene una buena coherencia en sus actividades y si tiene el orden predeterminado para trabajar.
- \* Trabajo en clase: Para este indicador se valora si el sujeto entrega las actividades en tiempo y forma, de manera adecuada, siguiendo las indicaciones correspondientes, así mismo si tiene limpieza en su trabajo.

***Tercer momento*** (anexo 15):

El tercer momento será evaluada a través de una rúbrica diseñada para este momento en particular, tomando como referencia que el alumno ya reconoce quien es y cuáles son las emociones que tienen mayor impacto en el. Se trabajan los dilemas morales por lo que resulta más complejo establecer los indicadores a evaluar, es por ello que cada diario es evaluado particularmente, la rúbrica utilizada se divide en cuatro indicadores y está valorada en tres niveles (requiere mejora, regular, bueno), los indicadores están organizados de la siguiente manera.

- \* Manejo de información: como en este momento ya se trabaja con dilemas morales, se valora si el sujeto es capaz de identificar cuáles son las emociones

que siente al encontrarse en cierta situación, así como la dificultad que tiene al realizar esta acción.

- \* Identificación personal: a partir de trabajar con los dilemas morales el alumno tiene que desarrollar la autorregulación, al trabajar en conjunto con los dilemas morales el sujeto debe ser capaz de reconocer cuál es su nivel de autorregulación, se espera que de esta manera pueda ir desarrollándolo.
- \* Orden y secuencia: en este indicador se valora si el adolescente tiene una buena coherencia en sus actividades y si tiene el orden predeterminado para trabajar.
- \* Trabajo en clase: Para este indicador se valora si el sujeto entrega las actividades en tiempo y forma, de manera adecuada, siguiendo las indicaciones correspondientes, así mismo si tiene limpieza en su trabajo.

## **II. El desarrollo del tema**

## 2.1 ¿QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE EL DIARIO DE EMOCIONES?

Empecemos por definir que es una emoción, Daniel Goleman (1995) nos dice que: “Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con las que nos ha dotado la evolución”, por otro lado Hockenbury y Hockenbury (2007) define una emoción como: “Un estado psicológico complejo que implica tres componentes distintos: una experiencia subjetiva, una respuesta fisiológica, y una respuesta conductual o expresiva”. Pero ¿Cuántas emociones existen? En 1972, el psicólogo **Paul Eckman** sugiere que existen **seis emociones básicas** que son universales a lo largo de las culturas humanas: miedo, asco, enfado, sorpresa, felicidad y tristeza. En 1999 se amplió esta lista para incluir una serie de emociones básicas como la vergüenza, la excitación, el desprecio, la vergüenza, el orgullo, la satisfacción y la diversión. En (1999) la Universidad de Berkeley llevó a cabo un estudio en donde señala que los seres humanos realmente tenemos 27 emociones y que éstas se pueden sentir en diferentes niveles. Las cuales son:

1. **Admiración:** Cuando algo causa sorpresa, es algo extraordinario o inesperado. Es ver y contemplar a algo con estima o agrado.
2. **Adoración:** Reverenciar o rendir culto a algo o alguien.
3. **Apreciación estética:** Saber criticar a la hora de realizar y analizar diferentes cosas.
4. **Diversión:** Pasar un buen momento. Algo que te divierta.
5. **Enojo:** Sentir ira contra a alguien.
6. **Ansiedad:** Es un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo.
7. **Temor:** Es el sentimiento que te hace huir o rehusar lo que se considera dañino, peligroso o malo.
8. **Torpeza:** Se mueve con dificultad, es rudo o tarda en comprender algo.
9. **Aburrimiento:** Cuando el ánimo se cansa por falta de estímulo o distracción.
10. **Calma:** Cuando se siente paz y tranquilidad.
11. **Confusión:** Se mezclan cosas diferentes de tal manera que no se pueden reconocer ni distinguir.
12. **Ansia:** Inquietud o agitación violenta que se llega a sentir en el cuerpo.
13. **Asco:** Una impresión desagradable causada por la repugna.
14. **Dolor empático:** El entender el dolor del otro.

15. **Entrantamente:** Es una palabra sin traducción directa al español. Pero es el sentimiento cuando te llenas de gusto y asombro.
16. **Emoción:** Alteración del ánimo que es rápida e intensa.
17. **Miedo:** Angustia por algún riesgo o daño.
18. **Horror:** Es un sentimiento intenso causado por algo terrible y espantoso.
19. **Interés:** Aprovechar, hacer uso o ganar algo.
20. **Alegría:** Es un sentimiento grato y vivo que se manifiesta.
21. **Nostalgia:** Tristeza melancólica que viene de algún recuerdo de una pérdida.
22. **Alivio:** Atenuación de las señales externas de duelo una vez transcurrido el tiempo de luto.
23. **Romance:** Un sentimiento de misterio y emoción relacionado con el amor.
24. **Tristeza:** El sentimiento cuando algo es difícil, desafiante, dañino o decepcionante.
25. **Satisfacción:** Sentimiento cuando logras lo deseado.
26. **Deseo sexual:** Activación del lívido y la búsqueda de satisfacerlo
27. **Sorpresa:** Cuando algo inesperado sucede

Organizaciones como la UNESCO y la OCDE (2014) mencionan que, para enfrentar con éxito el mercado laboral, es necesaria una formación integral que englobe conocimientos académicos y habilidades socio-afectivas. El desarrollo de la IE y de las competencias emocionales en educación básica auxilia a dicha formación, generando seres humanos plenos y trabajadores. Es esencial que desde la formación académica de los estudiantes se trabajen cuestiones emocionales, para que ellos en un futuro puedan convivir de la mejor manera posible, y de esta manera puedan tomar decisiones asertivas en cuenta a su vida adulta.

Existen diferentes programas que a nivel nacional se desarrollan en las escuelas secundarias, uno de ellos es el Programa Nacional de Convivencia Escolar (PNCE) donde nos menciona que durante la etapa de la secundaria los adolescentes atraviesan por cambios emocionales, físicos, sociales y cognitivos que repercuten en su forma de ver el mundo. En dicha etapa es cuando se dan oportunidades de desarrollo y autonomía, por lo que se espera que a través de diferentes talleres de convivencia se le permita reflexionar sobre su autoestima, regular sus emociones, regular el dialogo, las reglas y los acuerdos. Esto tomando en cuenta el papel fundamental que juega la familia en todo el desarrollo del adolescente. Al finalizar se propone hacer una “Feria para la convivencia” donde se mostrará a toda la comunidad escolar todo lo realizado a lo largo de los diferentes talleres.

Es importante conocer cómo se toman en cuenta las emociones en el sistema educativo, ya que visualizaremos que tan importante puede llegar a ser la cuestión socio-emocional en las escuelas secundarias. De esta manera y conociendo, como se manejan las emociones a nivel nacional, al realizar prácticas en diferentes escuelas secundarias, me doy cuenta que la cuestión emocional no es tomada en cuenta al momento de impartir las clases, es decir, al estudiante se le ve como parte de la matrícula y no como un sujeto emocional, capaz de sentir. Soy consciente de que el número de educandos por escuela es muy elevado, por lo que cada grupo se integra de 40 a 45 discípulos aproximadamente, resulta casi imposible centrarse en las necesidades que cada alumno requiere. Es ahí donde surge la necesidad de desarrollar un instrumento que permita trabajar la cuestión emocional y los contenidos de ciencias a la par, es importante mencionar que esta herramienta puede ser funcional en otras materias.

A pesar de la importancia de lo afectivo en los procesos de aprendizaje y para la relación educativa, los aspectos emocionales en educación continúan siendo, al día de hoy, un complejo desafío. Pues resulta bastante complejo darle importancia a cada uno de los alumnos de manera personal, es decir, centrarse en las necesidades emocionales, si tomamos en cuenta que la Escuela Secundaria técnica Núm. 37 “Quetzalcóatl” cuenta con una matrícula aproximada de 720 educandos, suena un poco incongruente que los maestros puedan realizar su trabajo académico-administrativo aunado al emocional dentro del aula.

## **A. EL DIARIO DE EMOCIONES COMO INSTRUMENTO DIDACTICO**

Se puede trabajar la cuestión de las emociones en el ámbito educativo, esto a través de la educación de las emociones, con diversos instrumentos que nos ayuden a potencializar la IE. Tomando al alumno como un sujeto emocional y no como un número más en la matrícula estudiantil, considerando que influyen distintos aspectos en el rendimiento escolar. Es por ello que el diario de emociones es un instrumento cuyo objetivo es que los alumnos aprendan a distinguir sus sentimientos.

Este instrumento parte del reconocimiento del adolescente entendiendo que está transitando por una etapa de cambio radical, ya que pasan de ser niños que dependen de sus padres para todo o en la mayoría de las acciones que realizan, a ser jóvenes que se sienten adultos y quieren comenzar a hacer su vida por cuenta propia sin depender de alguien. Es ahí donde se espera que

el alumno reconozca cuales son las emociones que tienen mayor influencia en él, esto para que cuando el alumno tenga esa noción pueda tomar decisiones asertivas.

Las emociones en los adolescentes implican notables cambios dependiendo del estímulo que se le sea presentado, esto debido a que el cerebro pasa por una etapa de maduración, es ahí donde se espera que el adolescente desarrolle un mejor manejo de sus sensaciones, esto a través de la autorregulación, esta se deriva de la IE (David Bueno, 2018). La autorregulación es la capacidad que te permite mantener el equilibrio, el control de ti mismo. Es una conversación interna continua, que te libera de ser prisionero de tus emociones. Este diálogo contigo mismo te permite sentir emociones como desagrado, enojo, alegría, temor o tristeza y a la vez controlarlas y canalizarlas de manera que no afecten a tu persona ni a los demás. Algo importante por mencionar es que la autorregulación no es "dejar de sentir" sino sentir y controlar la expresión de la emoción. Es por ello que desarrollar esta habilidad en los adolescentes resulta importante, si bien, las emociones son complicadas en el aula, se espera que este instrumento permita trabajar a la par los aprendizajes esperados, en ciencias pero también en otras materias, ya que las emociones, la autorregulación y la toma de decisiones asertivas siempre estarán presentes en el ser humano.

Dicho instrumento fue utilizado durante mis prácticas profesionales en la Escuela Secundaria Técnica Núm. 37 "Quetzalcóatl", con el grupo de primero "D", al inicio se les explico a los alumnos de qué manera se trabajaría y cuáles eran las indicaciones a seguir, todo el tiempo los estudiantes mostraron interés en realizar su diario. Cada clase era una actividad nueva, por lo que mostraban entusiasmo, al llegar al aula, me recibían de manera cordial y la mayoría de las ocasiones preguntando cual sería la actividad del día. Conforme transcurría el tiempo los escolares comenzaron a ser más autónomos en cuanto al uso de sus diarios, es decir, al principio debía explicarles las indicaciones, después ellos lo hacían solos. Fue un instrumento que tuvo buenos resultados, se comprobó que se puede trabajar a la par las emociones con los aprendizajes esperados de la clase de ciencias. Existieron factores que pudieron haber influido en el uso del diario de emociones, como el hecho de las faltas de los alumnos o que no culminaran a tiempo sus actividades, sin embargo, se trabajó de manera continua poniendo en marcha cada una de las especificaciones del instrumentó.

## 2.2 ¿CUÁLES SON LAS EMOCIONES DE MAYOR IMPACTO EN LA ADOLESCENCIA?

Hablar de adolescencia es entender que es una etapa de cambio radical, en la cual suceden cambios tanto físicos como psicológicos y sociales, en este caso nos centraremos en los cambios psicológicos, esto debido a que todo conlleva un proceso de maduración para el cerebro y es ahí donde los adolescentes comienzan hacerse preguntas tales como: ¿Quién soy? ¿Qué quiero? ¿Qué esperan las personas de mí?, entre otras.

La adolescencia es un atapa entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, pero esencialmente positivos. No es solamente un periodo de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social (Pineda 2002). Es complicado establecer límites cronológicos para este periodo; sin embargo la Organización Mundial de la Salud (OMS), define a la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, considerándose dos fases: la adolescencia temprana (10 a 14 años) y adolescencia tardía (15 a 19 años).

La adolescencia es un término no bien delimitado respecto de otros conceptos como pubertad o juventud. La distinción impúber/púber no se superpone en todas las épocas o culturas con la distinción infancia/adolescencia, aunque la distinción entre impúber e infancia sí se superpone, aproximadamente, en extensión. (Lozano Vicente, 2014). Sin embargo es una etapa de desarrollo exclusiva del ser humano esto debido a que existen cambios biológicos, psicológicos y sociales que repercuten directamente en el individuo. Además, muchas enfermedades graves de la edad adulta comienzan en la adolescencia. Por ejemplo, el consumo de tabaco, las infecciones de transmisión sexual, entre ellas el VIH, y los malos hábitos alimentarios y de ejercicio.

Como lo mencione antes todo comienza desde un desarrollo biológico a nivel cerebral, es decir, es un proceso de maduración cerebral. David Bueno (2018) biólogo y genetista menciona que es como una especie de “podado neuronal” como a un árbol le cortas todas las ramas que no sirven o que sobran, el cerebro analiza todas aquellas conexiones que no usa para eliminarlas, es como si el cerebro se hiciera la siguiente pregunta ¿Para qué tenerlas si nos las uso (conexiones neuronales)? Sin embargo es una época importante donde el adolescente tiene que seguir

trabajando con el cerebro y entre más conexiones realice mejor. Este “podado neuronal” implica que algunas acciones que tenían de niños desaparecen y hasta que no construyen una nueva conexión están desorientados, ya que tienen que volverla a concebir.

En esta etapa es donde desarrollan la capacidad de raciocinio, la independencia, el juicio, la responsabilidad, el criterio, pero sobre todo maduración del control emocional. El cerebro aprende mediante ensayo y error (David Bueno 2018) esto debido a que los adolescentes ensayan respuestas a posibles situaciones buscando que funcione o sea bien recibida ante los adultos, es ahí donde viene un descontrol emocional porque ellos perciben que su maduración es de manera adecuada debido a que su entorno en concreto su grupo de pares acepta ciertas acciones que quedan implantadas como si fuera una especie de chip en el cerebro, pero si los adultos no aceptan esa conducta trae como consecuencia la rebeldía, pues el adolescente busca independencia.

La emociones juegan un papel fundamental en el ser humano y es importante aprender a regularlas desde la adolescencia temprana, dado que las consecuencias desfavorables de las emociones tienen un peso mucho mayor que las favorables, es obvio que, si no se las controla, las emociones pueden producir un impacto penetrante y destructivo (Hurlock 1987, p. 105). Aprender a controlar emociones no significa tratar de intervenir en la situación ni mucho menos tener una actitud racional ante todo, sino reconocer cuales son las emociones que se tienen para que así puedan llegar a regularse y esto lleva a una maduración emocional.

Es ahí donde entra la gran tarea que tiene el profesor ya que este es el líder de su salón por lo tanto debe ser el ejemplo del estudiante, el docente es parte del entorno del adolescente. La gran tarea entonces sería identificar todas aquellas acciones o actitudes que no sean correctas en el joven para así guiarlos en su proceso.

Ahora bien, como se ha revisado a lo largo de este apartado la adolescencia es una etapa de grandes cambios, los psicológicos son aquellos que influyen directamente en el estado emocional del adolescente, resulta casi imposible identificar cuáles son las emociones que tienen mayor impacto en el adolescente, es decir, están creando su propia identidad por lo que tienden a experimentar diversas situaciones que evocan diferentes emociones. No todos los adolescentes viven lo mismo, por lo que no todos sienten igual, esto es con base a las experiencias de cada uno de ellos.

En la adolescencia se experimentan emociones nuevas y esto puede ser difícil de manejar. Debido a las características personales de cada uno de los adolescentes y al tipo de apoyo que recibe del medio en el que se desarrolla (padres, amigos, hermanos, profesores y sus diferentes contextos), los jóvenes viven su adolescencia de maneras distintas. Mientras que para unos se trata de un periodo de tranquilidad, aprendizaje continuo y adaptación a las nuevas experiencias, para otros puede ser un periodo turbulento de cambios constantes, emociones muy intensas y vulnerabilidad (Gimnasio Castillo, 2016)

Es por ello que no se puede definir cuáles son las emociones de mayor impacto en la adolescencia, porque todas y cada una de ellas son importantes para quien la siente y vive.

En el grupo de primer grado grupo “D” de la Escuela Secundaria Núm. 37 “Quetzalcóatl” se identificó que las emociones que tenían mayor impacto son la ansiedad y la euforia, estas dos se derivan de las emociones principales las cuales son: felicidad, enojo. Ambas emociones son detectadas a través de la constante interacción y observación de los educandos. Estas dos emociones son importantes en el uso de la autorregulación, por lo que el diario de emociones fue diseñado para que aprendan a reconocer las emociones, pero sobre todo que sepan manejarlas de manera adecuada

### 3.3 ¿DE QUÉ MANERA INFLUYE EL AUTOCONTROL EN LA TOMA DE DECISIONES ASERTIVAS?

Hablar de autocontrol implica hablar de lo que es la IE, Daniel Goleman (1995) la define como: “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”. Pero... ¿Cómo se desarrolla la IE? La IE se desarrolla mediante cuatro componentes básicos los cuales son:

1. **Autoconciencia:** es la habilidad de conocerse a uno mismo, las emociones y las reacciones que se generan ante algún suceso; además de saber identificar el origen de las mismas.
2. **Autocontrol:** es la capacidad de controlar los impulsos, para evitar situaciones que otorguen una recompensa inmediata, pero que traigan daños a largo plazo. También sirve para controlar las reacciones negativas que se generan en un momento de enojo.
3. **Empatía:** es el valor necesario para poder entablar relaciones personales sanas y productivas. Conectar con los motivos y las emociones de los demás es una habilidad que permite generar ambientes afectivos y de respeto.
4. **Habilidades sociales:** son las capacidades que sirven para gestionar conflictos, comunicarse claramente, convivir e influir de manera positiva sobre las personas.

Existen muchos recursos que ayudan a potenciar la IE, como libros, conferencias, terapias, entre otros. Sin embargo es importante que dichas actitudes se refuercen en el núcleo familiar o en las esferas sociales con las que más convivencia se tiene.

Las nociones básicas de la IE pueden rastrearse desde los tratados de Charles Darwin (1873), quien formuló las primeras ideas sobre la importancia de la expresión emocional para la sobrevivencia y la adaptación de los seres vivos al ambiente que los rodea. Durante los últimos 20 años, tanto las neurociencias como las ciencias sociales han descubierto el papel fundamental que juegan las emociones en el bienestar y la felicidad de las personas. Quienes expresan, comprenden, perciben y gestionan adecuadamente sus emociones positivas como negativas tienen una vida más plena y positiva. Uno de los autores más destacados en la última década del siglo xx, fue el psicólogo estadounidense Daniel Goleman (1995). Él plantea la importancia de armonizar mente y corazón para el desarrollo afectivo que ayude a mejorar las relaciones interpersonales. Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo; sin embargo, enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto no resulta tan sencillo.

Se ha entendido la necesidad de ampliar el concepto de inteligencia, ya que tradicionalmente se limitaba a su relación con las habilidades racionales y lógicas. Los especialistas en Desarrollo Humano reconocen que la inteligencia va más allá de la capacidad de memorizar algo o resolver una ecuación; la mayoría de las actividades implican la interacción social, para lo cual es necesario desarrollar una IE que permita incorporar ciertas destrezas a la vida cotidiana, como aprender a entablar sanas relaciones interpersonales.

Ser capaz de automotivarse y permanecer optimista frente a las decepciones, controlar el impulso por las gratificaciones inmediatas, evitar que las crisis o problemas disminuyan la capacidad de pensar, mostrar empatía y mantener la esperanza en situaciones difíciles son habilidades que el desarrollo de la IE puede lograr. Es de gran ayuda que entre los miembros de la familia se mantengan atentos a los sentimientos de los demás, y se puedan ayudar a expresarlos de una manera asertiva. Una persona que maneja la IE no juzga a los demás, ni emite comentarios poco constructivos.

Ahora que ya se sabe que es la IE y de donde surge este concepto, hagamos la relación entre el autocontrol y toma de decisiones asertivas. Es importante mencionar que tomar decisiones es la manera en la cual nosotros alcanzamos nuestras metas o algo que queremos obtener para nuestro beneficio.

Una decisión tomada asertivamente, genera acciones que nos llevan a alcanzar nuestra meta. Así que había que preguntarnos, ¿qué quiero yo realmente?, de esta manera te centras en pensar que es lo más conveniente y cuáles son las posibles vías para llegar a la meta deseada. Hay que pensar que muchas personas en este mundo desperdician su vida por no saber qué quieren, y por la incapacidad para tomar decisiones. Es por ello que resulta importante que esta capacidad se desarrolle en la adolescencia pues es cuando los sujetos se encuentran en una búsqueda de su identidad.

La toma de decisiones asertivas, significa lograr un resultado y luego, apartarse de cualquier otra posibilidad. Hay que terminar con dudas y temores, y enfocarse sólo en el resultado o meta que se persigue. Son las opciones que tomamos y no las condiciones de nuestro medio ambiente lo que moldea nuestro destino, es decir, enfocarnos en nuestras propias decisiones a las necesidades que tenemos en ese momento, es importante visualizar todo aquello que implica tomar una decisión, de esta manera tomaremos la que sea más pertinente. Lo que se busca con las decisiones asertivas

es vivir una vida de excelencia, reitero todo enfocado a las necesidades del sujeto, ya que hablar de “asertividad” es hablar de la moral, esto debido a que la sociedad dicta lo que está “bien” y lo que está “mal” ( Kohlberg, 1988). Para tomar decisiones lo más asertivas posibles, vamos a hablar de las funciones de nuestros hemisferios cerebrales. Esto debido a que en el cerebro es donde ocurren muchos procesos neuronales, se generan cuestiones analíticas en cuanto a ciertas situaciones.

El hemisferio izquierdo es el lógico, el analítico. El hemisferio derecho, es el de la intuición, el que sueña, el creativo. Al tomar una decisión debemos desplazar nuestros pensamientos por los dos hemisferios. Esto quiere decir que no sólo debemos de pensar en analizar, sino también en el sentir, la satisfacción de alcanzarlo (el canal de los sueños), ya que hay dos modos distintos de pensar, uno tan válido como el otro, pero cada uno igualmente defectuoso por sí solo. Para el conocimiento integral de la realidad, y el pleno desarrollo de las potencialidades humanas, hay que expandir ambos modos de conocimiento y de conciencia, y así equilibrar la razón y la emoción aprendiendo a movernos de un hemisferio a otro, del análisis a la creatividad y viceversa.

Lo anterior quiere decir que al tomar una decisión, debo pensar realmente qué es lo que quiero y para qué lo quiero, cuáles serían las ventajas y las desventajas. Analizar los recursos que necesito para lograrlo. Por ejemplo: el cuándo, el cómo, el con que, etc. (hemisferio izquierdo). Por el otro lado, pensar en cómo me voy a sentir al lograrlo, visualizarme ya con mi objetivo, en el lugar, en el tiempo y con los recursos ya utilizados (hemisferio derecho). ¿Esto es bueno para mí y para los que me rodean? ¿Qué me proporciona el haberlo logrado? ¿Qué clase de sentimientos quiero experimentar? Nuestras decisiones determinan quienes somos, por lo que primero hay que decidir: pensar sólo lo mejor, hacer sólo lo mejor, esperar sólo lo mejor.

El hecho de saber que en el cerebro debe existir un equilibrio, es entender que se debe tener un balance entre lo que se siente y la razón de hacer las cosas; En cuanto a los adolescentes con los que he tenido a bien trabajar, me doy cuenta que en muchas ocasiones no se utiliza la razón, ellos se dejan guiar más por lo que sienten en el momento, es decir, no analizan las posibles consecuencias de las decisiones que toman, tienden a ser muy impulsivos, sin embargo, resulta importante que en esta etapa se desarrolle la habilidad de tomar decisiones asertivas, esto mediante el uso del autocontrol. Si tomamos en cuenta que los adolescentes son sumamente emocionales, hablamos de que carecen de autocontrol, es decir, no tienen bien desarrollada la IE que es necesaria para tomar decisiones asertivas. 36

El autocontrol y la toma de decisiones asertivas son cuestiones que van de la mano completamente, esto debido a que las emociones influyen en el estado de ánimo que tienen las personas. Supongamos que hiciste reservaciones en un hotel y descubres que el personal ha ignorado tu reservación a pesar de que estás registrado en el sistema. Al principio, el recepcionista te dice que no hay habitaciones disponibles, pero después te ofrece una habitación en un anexo mucho más lejos del que habías reservado. ¿Qué haces? Es posible que al encontrarte en una situación similar estarías sumamente molesto, ya que tu reservación está hecha, es ahí donde entra tu IE, en concreto tu autocontrol, es donde tú tienes que sentarte y poner en juego los dos hemisferios de tu cerebro, para poder tomar una decisión asertiva, esto visualizando todas las posibles soluciones ante dicha situación.

En los adolescentes ocurre algo similar pues en su día a día, están expuestos a situaciones que los obligan a tomar decisiones, de igual manera se encuentran ante muchas emociones que influyen; ejemplo de ello es, cuando me mandaron a cubrir un grupo de español, la maestra titular me había dejado una actividad para que ellos la realizaran en el salón, cabe recalcar que la clase era antes del receso, por lo que la debían entregar para poder salir a tomar sus alimentos. La maestra me dejó muy claro que no era posible que salieran al receso si no habían concluido la actividad, ya quedaba muy poco tiempo para que la clase concluyera, algunos alumnos ya habían entregado, otros estaban apurándose para acabar y algunos simplemente no la terminaron. Antes de finalizar la clase la maestra regresó al grupo pidió que le mostrara la actividad ya terminada, fue ahí donde les dejó claro que el no haber realizado el trabajo les costaría puntos menos en su calificación, como era de esperarse muchos educandos se enojaron pidiendo que la maestra fuera “justa”.

En el caso anterior observamos cómo es que los estudiantes están expuestos a situaciones diarias donde ellos deben ser capaces de tomar decisiones depende de cada persona que esas decisiones sean asertivas, así como. El hecho de desarrollar una IE que desemboque en el autocontrol. Es por ello que esta habilidad puede y debe ser desarrollada en la etapa de la adolescencia, ya que es ahí donde el joven está en búsqueda de su identidad.

En la Escuela Secundaria Técnica Núm. 37 “Quetzalcóatl”, con el grupo de primero “D” se observaron diferentes situaciones donde se vislumbró que los alumnos en muchas ocasiones no tienen una buena toma de decisiones asertivas, esto debido a los estados de ánimo tan radicales que presentan los estudiantes, ejemplo de ello fue que, una alumna llevó una botella que aparentemente

tenía agua, pero en realidad lo que contenía era alcohol, ella lo ofreció a sus compañeros, algunos dijeron que no y otros aceptaron, esto sin pensar en las posibles consecuencias que podría causar. Un maestro fue quien nos comentó como ocurrieron las cosas, por lo que solicito retirar a aquellos alumnos que habían bebido de la botella. Posterior hable con algunos de los estudiantes implicados en el conflicto, me dijeron que lo habían hecho por sentirse parte del grupo de la alumna que traía la botella. Todo esto me lleva a relacionar el autocontrol con la toma de decisiones asertivas, si en el momento que les ofrecieron beber de la botella, los estudiantes hubieran dicho que no, se abrían evitado la sanción esto porque si controlan lo que sientes, controlan las decisiones que toman.

De igual manera es que ellos deben aprender a visualizar que es lo que pretenden al tomar esa decisión y cuáles serán las posibles consecuencias de ello, esto enfocado al desarrollo de su autorregulación, es decir, cuando este ante dicha situación aprenda a reconocer cuales son las emociones que están teniendo impacto en él y de qué manera controlarlas, para que esto lleve a una toma de decisiones asertivas.

## **2.4 ¿EL AUTOCONTROL Y LA TOMA DE DECISIONES INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES?**

Como se visualizó en el apartado anterior las emociones juegan un papel fundamental en las emociones en muchas circunstancias por las que pasan los adolescentes, ya que les es difícil comunicar de manera adecuada su sentir. Por lo regular se expresan a través de actitudes explosivas, tonos de voz, gestos, etcétera. Es por eso que el desarrollo de la IE es de suma importancia en las relaciones familiares y escolares. Se ha comprobado que los padres de familia que dedican parte de su tiempo para acompañar a sus hijos en el desarrollo de la expresión de sus emociones, los lazos de comunicación y la manera cómo se relacionan con el mundo, determina en gran medida, el éxito de sus futuras actitudes y comportamientos.

Es importante que las familias procuren integrar ejercicios que ayuden a todos a comprender tanto sus emociones individuales como los sentimientos de los demás. Reflexionar sobre cuáles son las causas que las provocan, conocerse a uno mismo para saber los límites y potencialidades, no negar los sentimientos y aceptarlos; ya que no es malo sentirse enojado, lo peligroso puede ser cómo expresamos esas sensaciones.

Si bien el hogar y los padres de adolescente juegan un papel fundamental en el desarrollo del mismo, la escuela también es clave para dicho proceso. Parte importante del rendimiento académico es la toma de decisiones asertivas y el papel que juega el autocontrol en ello. Daniel Goleman (1995) nos habla de la IE como el uso correcto de las relaciones intrapersonales y la regulación adecuada de las emociones. De ahí se deriva la cuestión del autocontrol esto debido a que es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, teniendo buenas estrategias de afrontamiento a situaciones estresantes, capacidad de autogenerarse emociones positivas (Goleman. 1995).

El autocontrol es componente clave de la IE. Para Daniel Goleman (1995) “La habilidad para hacer una pausa y no actuar por el primer impulso se ha vuelto un aprendizaje crucial en nuestros días”. Es importante resaltar que cuando nos referimos al autocontrol, no hablamos sólo de dominar y controlar nuestras emociones, sino esencialmente de manifestarlas o inhibirlas de una forma correcta.

De la misma manera Robert Wood y Harry Tolley (2006) nos mencionan que la capacidad de autorregularse es propia del individuo, es decir, él es el único capaz de desarrollarla con convicción y fuerza de voluntad, es importante mencionar que para los autores el autocontrol deriva de la autorregulación, la cual implica manejar de manera adecuada los sentimientos y emociones para que re comportes de una manera certera ante las circunstancias que se te puedan presentar. Para los autores la clave se encuentra en la palabra “control” pues mediante esta capacidad es posible desarrollar una buena autorregulación que derive en un buen autocontrol.

Ahora bien si tomamos en cuenta que el autocontrol es la capacidad de regular las emociones entendemos que tiene una estrecha relación con la toma de decisiones asertivas, esto debido a los estadios emocionales que presenta el sujeto cuando se ve en la necesidad de enfocar sus necesidad en algo específico. Las decisiones asertivas son una meta tanto en la comunicación como en la determinación de las elecciones disponibles. Es visualizar todas las opciones posibles y las consecuencias que cada una pueda traer, para de esta manera tomar la que más conveniente sea a la opinión del sujeto.

La vida de cualquier sujeto está llena de decisiones, estas van de la mano con la cuestión moral, Kohlberg (1988) nos menciona que la moral es la diferencia del “bien” y el “mal” todo ello enfocado a lo que rige la sociedad, él nos propone ciertos niveles en los cuales se desarrolla la moral. Los adolescentes se encuentran en el nivel convencional el cual va de los diez años a la adolescencia tardía, este nivel tiene dos estadios: “Relaciones interpersonales” y “orden social”. De esos dos estadios el adolescente de secundaria se encuentra en “relaciones interpersonales” donde nos menciona que el sujeto se deja llevar o guiar por sus grupos de pares, en esta etapa el estudiante toma decisiones enfocadas a lo que su contexto requiere.

Observe que los estudiantes carecen de autocontrol por lo que su toma de decisiones no está bien enfocada, lo cual casi de manera automática repercute en el rendimiento académico. Esto debido a que todas estas cuestiones van enlazadas, es decir, sin una no existe la otra, por lo que al vislumbrar que los adolescentes no tiene bien forjado su autorregulación, se entiende que no hacen buen uso de sus emociones por lo que carecen de autocontrol. Lo que podría derivar en una mala toma de decisiones que conlleva un bajo rendimiento académico.

## 2.5 ¿QUÉ ES UNA DECISIÓN ASERTIVA?

El ambiente social influye de manera decisiva en la educación de los adolescentes, por eso en la escuela y la familia se les debe motivar a desarrollar las artes, las ciencias, el lenguaje, los deportes, pero sobre todo tener una buena relación con su entorno. Si bien en la sociedad actual existe una especie de contraste, esto debido a que la juventud vive en condiciones más cómodas que en el pasado, pero por otra parte esta “atrapada” o “enajenada” en redes de dependencia que dificultan su desarrollo como sujetos autónomos. Esto deriva en apatía, desinterés o una toma de decisiones poco asertiva. Si consideramos que los adolescentes suelen ser personas con crisis frecuentes en cuanto a sus emociones, es entendible que deben ser acompañados de manera constante por sus padres, esto debido a que en esta etapa el adolescente está en plena construcción de su identidad y su personalidad. De ahí surge la necesidad de que aprenda a regular sus emociones para que de esta manera tenga una toma de decisiones asertiva.

Por otra parte el sistema escolar debe ser un elemento decisivo para que los adolescentes aprendan a afrontar la incertidumbre que suelen experimentar en las escuelas, debe desarrollar habilidades que le permitan vivir de manera constructiva, esto con la finalidad de que se proteja a él y a los demás. No olvidemos que educar desde casa es fundamental para darle seguimiento a lo aprendido en la escuela. Es por ello que resulta importante el desarrollo de la IE, como se mencionó anteriormente es imprescindible que se trabaje en conjunto, escuela y hogar, ya que son los contextos inmediatos de los jóvenes.

Hablar de decisiones asertivas es poner en juego la moral, todos hemos desarrollado una moral propia e intransferible: valores que no solo separan al “bien” del “mal”, sino que también tiene influencia sobre nuestra conducta, percepción y pensamiento. Incluso podríamos decir que puede estar tan interiorizada como para influir sobre nuestras emociones. Uno de los modelos más importantes e influyentes que intentan explicar el desarrollo de nuestra moral es la teoría del desarrollo moral de Kohlberg.

Si todos contamos con moral, establecer una universal, resulta prácticamente imposible, sin embargo Lawrence Kohlberg (1998) estudia cómo es que se desarrolla esta moral en las personas, si bien a él no le importaba el “bien” o el “mal”, decía que era muy importante como alcanzamos esa idea del “bien” o “mal”. Con diferentes estudios observo que la construcción de la moral aumenta a medida que los niños crecen, al igual que otras habilidades como el lenguaje y la

capacidad de razonamiento. Si bien en la teoría del desarrollo de la moral del Kohlberg se mencionan tres estadios, no todos pasan por dichas etapas, por lo que no llegan al último nivel de desarrollo.

Los tres niveles de Kohlberg, está dividido por etapas, que a su vez está seccionado en rasgos que se desarrollan en el individuo durante dicho momento, es decir, estadios por los que pasa el individuo, los niveles de desarrollo se dividen de la siguiente manera:

- \* *Nivel pre-operacional* (hasta los 9 años): desarrollo de la obediencia y castigo, intercambio e individualismo.
- \* *Nivel convencional* (de los 10 años a la adolescencia tardía): desarrollo de las relaciones interpersonales y el orden social.
- \* *Nivel post-convencional*: desarrollo del control social y los principios universales.

Analizando lo anterior se visualiza que el adolescente se encuentra en el nivel convencional el cual comprende de los 10 años en adelante, donde se espera que el sujeto desarrollo las relaciones interpersonales y el orden social, lo cual significa que:

- \* En el estadio de “relaciones interpersonales” el individuo empieza a tener relaciones cada vez más complejas, tiene que abandonar el egoísmo. Lo importante ahora es ser aceptado por el grupo, por lo tanto la moral va a girar en torno a ello. Para la persona que se encuentre en este estadio, lo correcto será aquello que agrada o ayuda a los otros. Es aquí donde comienza a importar las buenas intenciones de las conductas y en qué medida están aprobadas por los demás. La definición de moral en esta etapa se basa en ser una “buena persona”, leal, responsable, colaboradora, agradable, ente otras.
- \* Para lo correspondiente al “orden social” el sujeto deja de tener una visión basada en grupos, para irse a una visión basada en la sociedad. Ya no importa lo que le agrade a su grupo de pares o las personas de su entorno. El criterio de lo que es bueno o malo se basa en si la conducta miente el orden social o lo empeora. En este estadio nos encontramos con un fuerte respeto a las leyes y la autoridad. La moralidad excede los lazos personales y se relaciona con la legalidad, que no debe desobedecerse, para mantener un orden social.

Es bastante complejo el hecho de situar a los adolescentes con los que he tenido interacción debido a que existen estudiantes que tienen diferente carácter y distinta manera de conducirse en el contexto escolar, es decir, todos y cada uno de ellos ha vivido cuestiones diferentes por lo que se ha formado de manera distinta. Si bien las decisiones asertivas están relacionadas con la moral, existen muchos adolescentes que no llegan a desarrollar dicho nivel como se mencionó anteriormente.

Situando al adolescente en los estadios ya mencionados encontramos que tendría que comenzar a desarrollar su moral primero a través de sus grupos de pares, lo cual es bastante certero esto debido a que he observado en distintas ocasiones al realizar prácticas de conducción, que los adolescentes hacen muchas cosas para encajar en un grupo social, incluso ponen su vida en riesgo. Los estadios también nos mencionan el orden social, que sería la otra parte de las relaciones interpersonales, si bien aquí comienzan a regirse por lo que marca la sociedad. Conforme a todo lo que he vivenciado puedo decir que los adolescentes se encuentran en el estadio de “relaciones interpersonales” ya que se dejan llevar o se rigen por lo que dicta su grupo de pares ya sea para bien o para mal.

Como se mencionó anteriormente el grupo de primero “D” de la Escuela Secundaria Técnica Núm. 37 “Quetzalcóatl” carece de una apropiada toma de decisiones, esto debido a las diversas situaciones que visualice en mis prácticas profesionales. En dicho grupo existen alumnos que tienden a tomar decisiones de manera impulsiva, es un grupo que carece de autorregulación y debido a ello los directivos ya han pensado en distribuir a ciertos estudiantes en grupos diferentes, pensando que así ellos se centraran en lo que deben realizar.

Si tomamos en cuenta que las decisiones asertivas son sumamente subjetivas y que todas ellas van relacionadas a la moral, y la moral va relacionada a lo que la sociedad rige, es así como resulta algo complicado vislumbrar que está bien y que está mal, sin embargo para ello existe un reglamento en la institución que regula estas actitudes, de esta manera los alumnos reconocen de qué manera se deben comportan dentro y fuera del aula de clases.

## **2.6 ¿CUÁL ES LA RELACIÓN ENTRE LAS EMOCIONES Y EL APRENDIZAJE DE LAS CIENCIAS?**

El modelo educativo, tiende a ignorar u omitir los aspectos emocionales, sin embargo, en el nuevo modelo educativo “Aprendizajes Clave para la educación integral” (2017 p.24-27) existe un apartado del perfil de egresos “Habilidades socio emocionales y proyecto de vida” en el cual nos menciona que el alumno al finalizar sus estudios de nivel básico (secundaria) será capaz de asumir responsabilidades sobre su bienestar y el de los otros y lo expresa al cuidarse a sí mismo y los demás. Aplicar estrategias para procurar su bienestar en el corto, mediano y largo plazo. Analiza los recursos que le permiten transformar retos en oportunidades. Comprende el concepto de proyecto de vida para el diseño de planes personales. Por otra parte con el resultado del Nuevo Modelo Educativo se emplea el surgimiento del constructivismo y el impacto de la teoría de las inteligencias múltiples, de esta manera se ha tomado en cuenta la pedagogía que incluye el papel de las emociones como uno de los aspectos fundamentales a ser considerados en la formación integral del educando.

En Febrero del año 2018 se dio a conocer el Programa Nacional de Convivencia Escolar, el cual menciona que es importante aprender a convivir para aprender a aprender. Esta es una propuesta de intervención formativa, preventiva y vivencial, para estudiantes docentes y familias, nos muestra que cuenta con materiales educativos impresos y audiovisuales, fomenta el desarrollo integral de los estudiantes así como las relaciones entre pares. Este programa nos muestra seis ejes formativos, los cuales son:

- I. Autoestima. Me conozco y me quiero como soy
- II. Reconozco y manejo mis emociones
- III. Convivo con los demás y los respeto
- IV. Las reglas: acuerdos de convivencia
- V. Manejo y resolución de conflictos
- VI. Todas las familias son importantes

Nos da a conocer estadísticamente hablando una comparativa del antes y después del programa, con los siguientes resultados:

-Antes: 7 de cada 10 evaluaban favorablemente la convivencia en la escuela y salón.

-Después: 9.7 de cada 10 evaluaban favorablemente la convivencia en la escuela y salón.

Incluye talleres para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales en la familia, tales como:

- Taller 1. Autoestima y manejo de emociones en la familia
- Taller 2. Establecer reglas y límites en la familia
- Taller 3. La familia. Aprendo a resolver los conflictos de manera asertiva.

Dicho programa incluye un apartado que lleva por nombre “Llena la mochila de emociones positivas” la cual menciona que es una estrategia para reducir conductas de riesgo, consiste en elaborar un registro que les permitiera identificar las emociones y los problemas que presentan, se pretende llenar esa mochila de emociones positivas, tales como: empatía, asertividad, respeto, integridad, seguridad, confianza, autorregulación y autoestima. Es de vital importancia para el óptimo desarrollo de nuestros estudiantes que se trabaje en conjunto con los padres de familia.

El “Modelo educativo para la educación obligatoria” (2017 p.63), menciona que es primordial fortalecer las habilidades socioemocionales que les permitan a los estudiantes ser felices, tener determinación, ser perseverantes y resilientes, es decir, que puedan lidiar y adaptarse a nuevas situaciones, y ser creativos. De esta manera es importante que los alumnos desarrollen habilidades que les permitan en un futuro tomar decisiones asertivas, mediante la IE con el uso de la autorregulación. Es por ello que el tema me resulta realmente importante pues a pesar de que ya se tomó en cuenta la cuestión de las emociones en la educación, no son llevadas a cabo de manera adecuada y por ello no se tienen los resultados que se esperan.

En la escuela Secundaria Técnica Núm. 37 “Quetzalcóatl” las emociones y los sentimientos son tomados en cuenta pero no de manera adecuada, es decir la escuela cuenta con una matrícula aproximada de 700 estudiantes, existen entre 40-45 alumnos por grupo, por lo que resulta prácticamente imposible centrarse en las necesidades de los discípulos, esto hablando a nivel emocional, si bien en esta etapa es donde se desarrollan las cuestiones emociones, resulta importante comenzar a desarrollar más la IE, en concreto la autorregulación. Se llevó a cabo el Programa Nacional de Convivencia Escolar (PNCE), si bien se realizaba de manera continua, no todos los maestros llevaban a cabo las actividades de manera correcta. Este programa está dividido en tres fases, estas son de acuerdo al grado escolar, en primer año, “Autoestima y manejo de emociones me conozco y me quiero como soy” se espera fortalecer la cuestión emocional en el individuo.

El primer grado grupo “D” llevo a cabo este taller de manera continua ya que la titular solía trabajar de forma constante las actividades que venían incluidas en la “Guía para el docente”, donde se espera que a lo largo del taller el adolescente desarrolle sus habilidades cognitivas, lo que desemboca en un buen uso de sus emociones, esto repercute automáticamente en un buen manejo de su autorregulación. Al conversar con la titular del grupo y observar las actividades, encontramos que ciertos alumnos carecen de un buen manejo de sus emociones, es importante mencionar que a pesar de que se comienza a visualizar la parte “humana” de la educación sigue siendo muy complicado centrarse en la cuestión emocional ya que las escuelas secundarias tienen matriculas muy elevadas, de igual manera el trabajar las emociones es a base de trabajo constante

## Resultados

Los resultados se obtuvieron mediante el ciclo de Smith, el cual nos permitió reflexionar acerca del proceso, esto mediante los cuatro puntos que él toma en cuenta (descripción, explicación, confrontación y reconstrucción). A continuación explicare cada uno de ellos.

### A. Descripción:

Si bien son 39 estudiantes, es importante mencionar que el análisis solo se hizo con los 27 quienes realizaron el “Diario de emociones” de manera correcta (Anexo 16), esto debido a que cuatro cuadernos no fueron entregados en tiempo y forma, de la misma manera ocho alumnos no lo realizaron de forma adecuada, es decir, no cumplían con el instrumento, poniendo excusas tales como: “No recibí cuaderno”, “Se me olvido en casa”, “Usted no me lo regreso”, entre otras. De la misma manera hago la acotación de que de los 27 diarios entregados solo 25 están completos, con todas y cada una de las actividades realizadas (Anexo 17). Se adjuntan gráficas para mejor comprensión de los resultados.

El diario está diseñado para que los alumnos reconozcan las emociones principales del ser humano, las cuales son: felicidad, tristeza, enojo, temor, desagrado. Según un estudio realizado por la Universidad de Berkeley nos dice que los seres humanos realmente tenemos 27 emociones y que éstas se pueden sentir en diferentes niveles. Sin embargo, solo nos centraremos en estas cinco para mejor enfoque del instrumento, esto también debido a que estas emociones son las recurrentes en los adolescentes.

De acuerdo a los diarios analizados, las emociones en los estudiantes del 1er grado grupo “D” de la Escuela Secundaria Técnica Núm. 37 “Quetzalcóatl”, son representadas de la siguiente manera (Anexo 18):

- \* Felicidad: 21 de 27
- \* Tristeza: 10 de 27
- \* Enojo: 12 de 27
- \* Temor: 7 de 27
- \* Desagrado: 0 de 27

Como se muestra en la gráfica la emoción que tiene mayor impacto en los educandos es la felicidad con un 42%, seguido de enojo con un 24%, de la misma manera la tristeza tiene un porcentaje bastante alto 20%. Las dos últimas (enojo y tristeza) son las emociones que más llaman mi atención puesto que al leer los diarios de los alumnos me percaté de que muchos de ellos se sienten solos, o están molestos con papá o mamá, esto debido a diversos factores como los son: padres divorciados, padres que trabajan la mayor parte del día, violencia intrafamiliar, entre otros. Esta información se empata con el análisis de una ficha biopsicosocial que se realizó al inicio del ciclo escolar, de igual manera dicha ficha fue realizada a cada uno de los alumnos del primer año grupo “D”.

## **B. Explicación:**

El diario de emociones como se mencionó anteriormente está dividido en tres momentos, cada uno evaluado con una rúbrica en particular. Es importante mencionar que la valoración del instrumento es una cuestión que conlleva mucho trabajo ya que se debe evaluar cada instrumento. Ahora bien daré a conocer los resultados por momento, es decir, si se cumplió el propósito de las actividades.

### **Momento uno:**

Se esperaba que los estudiantes reconociera que es una emoción, cuales son la más importante y de qué manera ellos las representan, al revisar cada uno de los diarios de acuerdo a la rúbrica previamente elaborada se encontró que los discípulos si fueron capaces de identificar que es una emoción y cuáles son las más importantes, incluso entendieron el porqué de esas influyen en su vida, los colegas preguntaban constantemente la relación de sus emociones con la cuestión académica, yo siempre trate de resolver sus dudas. Ahora bien, fueron capaces de identificar los aspectos anteriores, pero se complicó mucho el hecho de que ellos vislumbraran como es que representan dichas emociones, esto debido a que no todos las perciben de la misma manera y cada uno de ellos les da un enfoque distinto, de acuerdo a sus vivencias, a todo aquello que han experimentado, es por ello que resulta un tanto complejo el tener que centrar las emociones, esto debido a que son sumamente subjetivas.

### **Segundo momento:**

Se esperaba que los educandos fueran capaces de identificarse como un sujeto emocional, el cual es responsable de lo que siente y de las consecuencias de sus acciones. Se realizó la evaluación por instrumentó y enfocado a la rúbrica correspondiente, esta parte fue decisiva al momento de realizar el diario pues es donde los adolescentes se reconocen y registran de qué manera están formado su carácter. Conforme a los resultados obtenidos de este momento, se encontró que la mayoría de los adolescentes fue capaz de reconocerse como sujeto emocional, sin embargo existieron factores donde les costó trabajo visualizar de qué forma están moldeado su carácter. En este momento estaban intercaladas algunas actividades de “relajación”, dichas actividades fueron de total éxito al momento de realizarse, ya que incluso los alumnos que tienden a ser más inquietos estaban tranquilos trabajando, esto fue algo que a la maestra titular y a mí nos llamó mucho la atención, debido a que algunos educandos eran muy dispersos en clase y con este tipo de actividades se lograba captar su atención de manera fructífera.

### **Tercer momento:**

Para este punto el adolescente ya es capaz de reconocerse y sabe enfocar cuales son las emociones que tienen mayor impacto en el, ahora bien aquí se trabajó con base en dilemas morales que estaban estrictamente relacionados con los aprendizajes esperados a trabajar durante la jornada de prácticas. Se evaluó mediante una rúbrica en específico cada instrumentó encontrando así que los estudiantes sabían de qué manera utilizaban sus emociones, cuando se revisó lo que estaba escrito en los dilemas morales se descubrieron muchas posibles respuestas, fue algo complejo porque si bien se tenía la rúbrica, los dilemas morales están enfocados a la toma de decisiones asertivas, las cuales van de la mano con la moral, que es la que nos indica que esta “bien” y que esta “mal”, es por ello que resulta muy complicado orientar las respuestas puesto que son subjetivas, cada alumno tiene un punto de vista diferente. A pesar de esto los educandos fueron capaces de regular la emoción que sentían en el momento para así dar la mejor respuesta, enfocado a lo que ellos consideraban era lo correcto.

### **C. Confrontación:**

Con trabajo constante y realizando todas las actividades como se menciona en las indicaciones de cada una, se puede llegar a un resultado fructífero, en este caso llegar al objetivo que es tener una mayor autorregulación en los estudiantes. Como se mencionó al inicio el diario contenía 4 pruebas enfocadas en la autorregulación, las cuales estaban intercaladas a lo largo de las actividades, esto con la finalidad de ver el progreso de los estudiantes y de corroborar si realmente estaban funcionando. Revisando cada uno de los diarios y haciendo el análisis se encontró que al inicio solo ocho alumnos tenían un buen manejo de sus emociones (Anexo 19), es decir, tenían mayor autorregulación. Conforme se fueron realizando las actividades y partiendo del punto en que los alumnos ya habían reconocido sus emociones comenzaron a tener mejor control, es decir en la prueba dos 11 de los 27 alumnos presentaban mayor autorregulación (Anexo 20), para la prueba tres 14 de 27 alumnos (Anexo 21) y al finalizar en la prueba cuatro 18 de los 20 tenían mayor autorregulación (Anexo 22). Fue un resultado bastante interesante puesto que se logró el objetivo en la mayoría de los alumnos.

49

Existen diferentes autores que nos hablan de la autorregulación, yo tome como base a tres de ellos, el primero es Daniel Goleman (1995), el cual nos habla de la IE, como base para el buen uso de las emociones, parte importante de esto es la autorregulación el cual deriva en el autocontrol, ambas son enfocadas a el manejo correcto de las emociones ante cualquier situación que sea presentada, esto siempre enfocado a que el sujeto tome la decisión que mejor se acople a sus necesidades y visualizando las posibles consecuencias de los actos.

Los otros dos autores Robert Wood y Harry Tolley (2006), en su libro “Mide tu Inteligencia Emocional” nos mencionan que la autorregulación significa ser capaz de manejar y controlar tus estados emocionales. Como base fundamental el control, debido a que el ser humano está expuesto a muchas situaciones que ponen en juego sentimientos intensos. Mencionan que el secreto de la autorregulación está en trabajar en tus sentimientos y no en entregarte a ellos.

Tomando en cuenta a estos dos autores y sabiendo que el autocontrol se puede desarrollar o potencializar en los individuos, es importante trabajarlo desde que somos pequeños, pero mayormente en la adolescencia pues en esta etapa estamos sometidos a cambios psicológicos muy fuertes, es donde buscamos independencia. Es por ello que tomo en cuenta como base fundamental

el desarrollo de la autorregulación, porque lo que dicen los autores se puede empatar a lo que se vive día con día y con los adolescentes.

#### **D. Reconstrucción:**

Si bien se llegó al objetivo existió un factor determinante en la puesta en marcha del instrumento, esta fue falta de atención a las indicaciones de las actividades. Desde el inicio al entregar el cuaderno y decirles cómo se iba a trabajar el instrumento fue muy complicado que 50 lograrán entender las instrucciones ya que se les tuvo que explicar en repetidas ocasiones como se llevaría a cabo, un ejemplo claro fue que se les dijo que las hojas de las actividades se pegarían dejando una página en blanco, cuestión que no quedó clara porque muchos diarios a pesar de que estaban completos no estaban acomodados de la manera correcta.

Lo mismo paso con las actividades, al estar checando los diarios, me percate de ello, a pasar de que existen ejercicios que son muy claros no estaban bien hechos, por ejemplo la actividad titulada “pequeño picazo” donde se les pedía a los alumnos pintar con las manos, la pintura estaba relacionada con el aprendizaje esperado “Representa las transformaciones de la energía en los ecosistemas, en función de la fuente primaria y las cadenas tróficas”, en dicha actividad debían realizar el ejercicio relacionado al aprendizaje pero algunos alumnos pintaron otro tipo de cosas, por ejemplo un tenis. En la gráfica (Anexo 23) se muestra el porcentaje de los alumnos que atendieron las indicaciones de manera adecuada.

En cuanto a las actividades de relajación existía una controversia debido a que no a todas las personas les relajan las mismas acciones, dichas actividades se realizaban con la finalidad de relajar a los alumnos, debido a que la clase de Biología tenía el horario después del receso, donde los educandos entraban con mucha energía y este tipo de ejercicios ayudaba a que centraran su atención en la clase, en específico en los contenidos. Estas actividades funcionaron de manera fructífera puesto que en el momento en el que se realizaban el salón estaba en silencio, los alumnos ponían atención para así posteriormente trabajar los contenidos, cuando se aplicaban los educandos tenían mayor atención a la clase. Si bien para algunos funciono, para otros no fue tan útil, de los 27 alumnos solo 6 expresaron que no eran de su agrado dichas labores (Anexo 24).

## IV. Conclusiones

Al concluir este trabajo me quedo con diferentes puntos que me gustaría compartir, primero es importante mencionar que las emociones juegan un papel fundamental en el desarrollo de cualquier individuo, incluso pasa por diferentes etapas que se van fortaleciendo con el paso del tiempo. Se logra desarrollar la IE, como parte trascendental del uso del autocontrol, este en conjunto con la autorregulación son importantes, sin bien vivimos diferentes etapas en nuestra vida es en la adolescencia cuando más necesitamos esa IE. La IE tiene que ver con los procesos cognitivos por los que atravesamos, esto surge en el sistema nervioso central de ahí se encuentra el sistema líbico, el cual se encarga de nivelar los estados emocionales por los que pasamos ante diferentes situaciones.

Al saber la teoría, lo confronte con mi realidad, es decir, con mis experiencias, a lo largo de las diferentes jornadas de prácticas, tanto de observación como de conducción y al final con prácticas profesionales, aquí tuve la oportunidad de interactuar con adolescentes de diferente manera y en distintos contextos, por lo que poseo con un panorama un poco más amplio. En todas y cada una de las experiencias que viví tuve la empatía con los alumnos de manera emocional, muchos de ellos me tenían la confianza para contarme diferentes situaciones por las que atravesaban en el momento. Como sabemos la adolescencia es una etapa de muchos cambios que influyen en el estado de ánimo. Es por ello que en muchas ocasiones los adolescentes se centran más en lo que sienten, y no en su desempeño académico, la escuela pasa a segundo plano.

Ahora bien si me preguntan... ¿De qué manera el sistema educativo toma en cuenta las emociones?, contestaré con certeza que no las toma en cuenta, porque es muy fácil pintar las cosas de color rosa pero resulta sumamente difícil realizarlas de manera correcta. Menciono esto debido a que si bien el gobierno está tratando de rescatar la parte humana de la educación, no visualiza que existen otros factores que impiden este desarrollo. La matriculas en las escuelas secundarias son sumamente alta, por lo que los grupos son muy grandes y resulta prácticamente imposible enfocarse en las necesidades personales de cada uno de los estudiantes. Son aproximadamente entre 40-45 educandos por grupo, es por ello que no es sencillo enfocarse en la cuestión emocional, pero ojo, no es imposible.

Cuando identifique esta problemática, en mi surgió la inquietud de empatar las emociones de los adolescentes con la materia de ciencias, fue un proceso sumamente largo y complicado pero con dedicación y esfuerzo todo es posible. Yo considero que el instrumento que realice (diario de emociones) es muy útil y no solo en las ciencias, sino también es otras asignaturas ya que se adecua a los aprendizajes esperados de cada una en el plan de estudios. Si bien es útil, conlleva mucho trabajo, esto porque es un diario, por lo tanto es personal, entonces el trabajo como profesor es mayor, pero muy fructífero, incluso te motiva a seguir adelante a pesar del esfuerzo que esto implica.

Me gustaría que en un futuro, las siguientes generaciones tomara en cuenta este tipo de trabajos, incluso como guía para seguir desarrollándolo, las bases ya están, ahora es cuestión de potenciarlo, yo creo que investigaciones así deben ser compartidas, pero solo con aquellas personas que estén dispuestas a dar lo mejor de sí, a esforzarse en un 200 %, porque los estudiantes no son números, son personas que sienten, que tienen problemas más grandes que el entregar un proyecto.

## V. Referencias documentales

- Daniel Goleman, 1995. “IE”. Bantam Books.
- Christopher Clouder, 2013. “Educación Emocional y Social. Análisis Internacional Informe Fundación Botín”, recuperado de:  
[https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/4043\\_d\\_Educacion\\_Emocional\\_Botin\\_2013.pdf](https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/4043_d_Educacion_Emocional_Botin_2013.pdf)
- Miguel Ángel Zabalza, 2004. “Diarios de clase. Un instrumento de investigación y desarrollo profesional.”, recuperado de:  
<file:///C:/Users/Montse/Downloads/6-diarios-de-clase-zabalza.pdf>
- **Antonio Montaña Valle, 2011. “IE”, recuperado de:**  
<https://www.grandespymes.com.ar/2011/09/09/la-inteligencia-emocional-origen-y-concepto/>
- SEP, 2017. “Nuevo Modelo Educativo”, recuperado de:  
[http://media.educacioncampeche.gob.mx/file/file\\_a36334cd9aeb4e1197b4a403da9741.pdf](http://media.educacioncampeche.gob.mx/file/file_a36334cd9aeb4e1197b4a403da9741.pdf)
- SEP, 2017. “Aprendizajes clave. Para la educación integral”, recuperado de:  
<https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/secundaria/ciencias/1-LpM-sec-Ciencias-y-Tecnologia.pdf>
- Robert Wood y Harry Tolley, 2003. “Mide tu IE”. Aguilar.
- R. Hersh- J. Reimer- D. Paolitto, 1988. “El crecimiento moral, de Piaget a Kohlberg”. Narcea.
- Ester Oldak, 2016. “Programa Nacional de Convivencia Escolar (PNCE)”. SEP.
- David Bueno 2018. “Como cambia nuestro cerebro al aprender” recuperado de:  
<https://www.youtube.com/watch?v=nXQe7I5WBXs>
- David Bueno 2018. “¿Cómo funciona el cerebro de un adolescente”, recuperado de:  
<https://www.youtube.com/watch?v=v4KplEgXI9c&t=123s>
- SEP, 2002. “Orientaciones Académicas para elaboración del documento de diagnóstico”, recuperado de:  
[http://www.normalsuperior.com.mx/ens/files/coord\\_ult/Orientaciones%20academicas%20Odoc%20recep.pdf](http://www.normalsuperior.com.mx/ens/files/coord_ult/Orientaciones%20academicas%20Odoc%20recep.pdf)
- Grupo Xibeca: “Los dilemas morales. Un método para la educación en valores”. AU. Llibres.

# **VI. Anexos**

## ¿Emoción? (Anexo 1)

Empecemos por definir que es una emoción. Una emoción es **un sentimiento** que surge cuando la persona reacciona de manera **subjetiva** a alguna situación, generando así un estado afectivo que va acompañado de cambios físicos puesto que **las emociones pueden causar reacciones fisiológicas**. Las siguientes emociones son las 5 más importantes que presenta el ser humano, sin embargo existen más emociones que puedes llegar a sentir. En los adolescentes las emociones suelen ser más radicales, algunas de estas emociones pueden ser:

- ❖ Miedo
- ❖ Ira
- ❖ Felicidad
- ❖ Tristeza
- ❖ Asco

Si ninguna de las emociones antes mencionadas aplica, escribe a continuación algunas de las emociones que sientes con mayor frecuencia o las que sientes que te describen con claridad trata de ser específico en lo que redactas (puedes dibujar si lo deseas).

EMOCION 1

---

---

(espacio designado para dibujos)

EMOCION 2

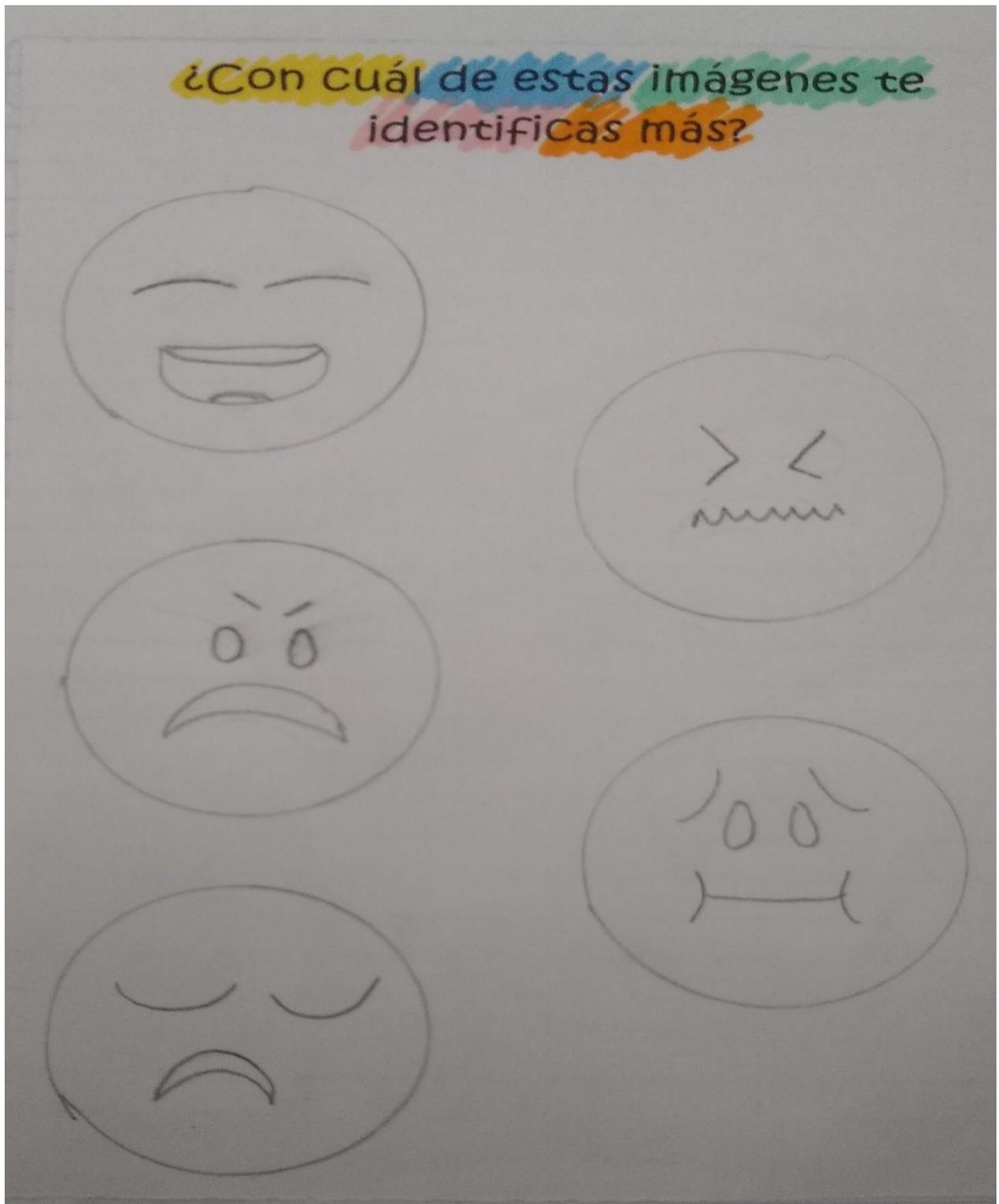
(Espacio designado para dibujos)

---

---

Actividad realizada con la finalidad de que los alumnos comprendan el concepto de “emoción”.

(Anexo 2)

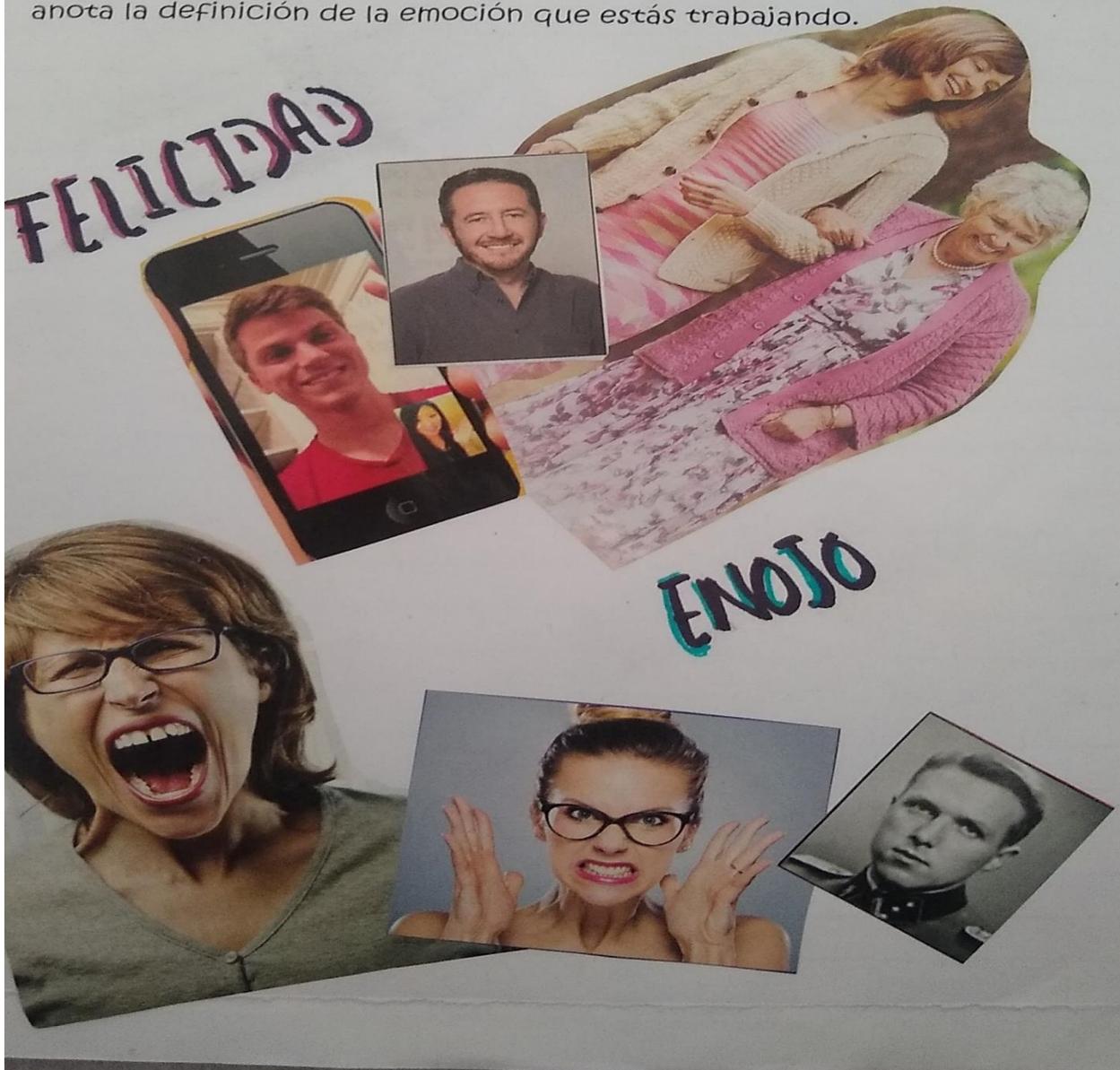


Actividad que tiene como propósito que los estudiantes identifiquen cual es la emoción que tiene mayor influencia en ellos.

## Anexo 3

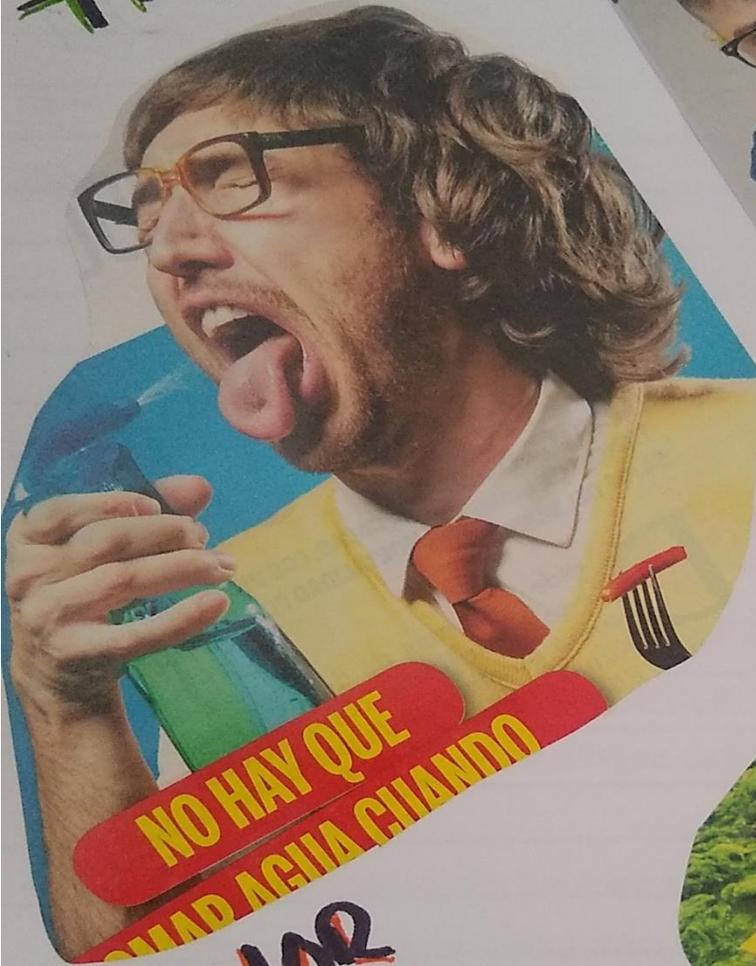
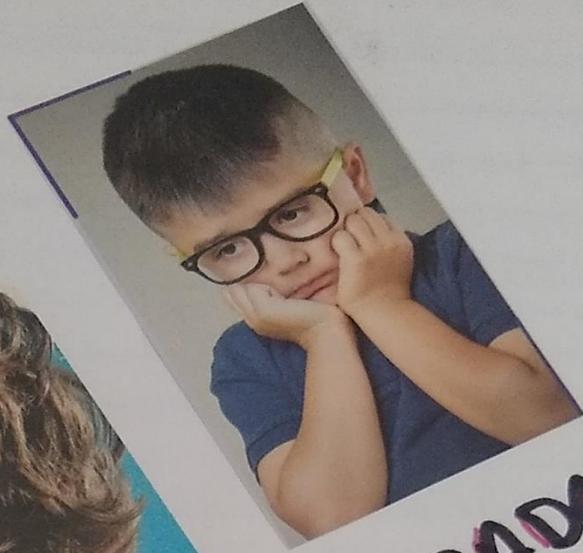
### Diccionario de emociones

Consiste en coger varias fotografías con personas, niños o personas expresando una emoción y los niños deben identificar la emoción y clasificar las imágenes. Las fotografías las puedes buscar en internet, imprimirlas o en revistas, propagandas, entre otros. De la misma manera anota la definición de la emoción que estás trabajando.



Actividad que tiene como propósito que el educando coloque de qué manera interpreta el las emociones.

TRISTEZA



NO HAY QUE  
CUIDAR NADA CUANDO

DESAGRADO



TEMOR



## ¿Quién es quién? (Anexo 4)

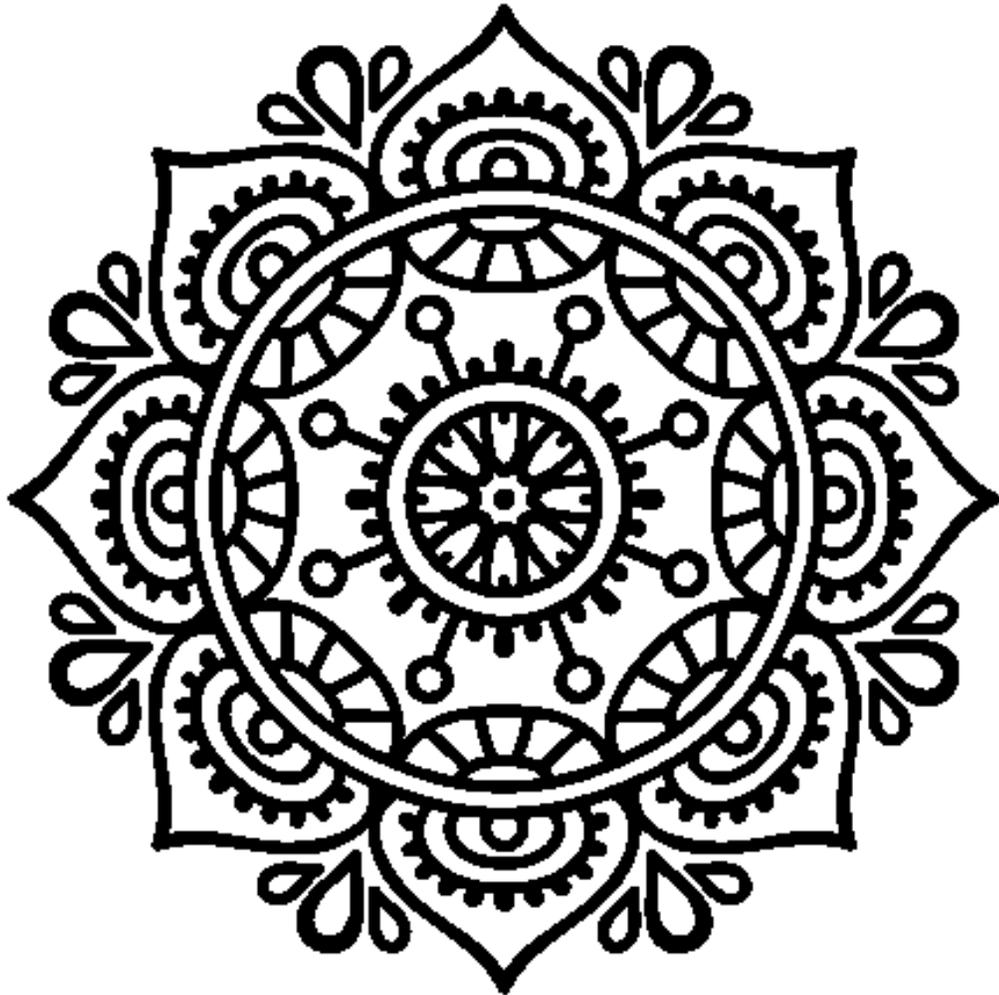
Empieza por definir quién eres, esto lo puedes hacer a través de la siguiente pregunta ¿Quién es \_\_\_\_\_ (coloca ahí tu nombre)? Trata de redactar a detalle como es tu **carácter**.

De esta manera empezaremos por observar nuestras características, recuerda enfocarte en tu carácter, no tanto en tu apariencia física. La hoja está libre para que elabores un dibujo utilizando diferentes herramientas como: colores, plumones, crayolas, acuarelas, entre otros, Recuerda ERES LIBRE DE USAR LO QUE QUIERAS, ESTE ES TU DIAIRO.

Actividad que tiene como finalidad que el estudiante, identifique sus características en cuanto a su personalidad.

## Momento de relajación (Anexo 5)

Desconéctate de las redes sociales, coloca una canción que te relaje o con la que te sientas bien (te recomiendo la música clásica) y comienza a iluminar. Pon en juego diferentes materiales.



**Escribe que te hace sentir esta actividad (Recuerda ser descriptivo)**

Actividad que tiene como finalidad que el educando tenga un momento para controlar la euforia.

## Arma tu playlist (Anexo 6)

La música activa la misma zona cerebral que la comida y el sexo. No es de extrañar que ya sólo por eso nos haga felices ¿no crees? Pero entonces... si estoy triste y pongo una canción triste ¿estaré más triste aún? La respuesta es no, porque realmente la música nos ayuda a equilibrar las emociones. En general provoca una liberación de dopamina (hormona del placer). Desde luego no todas las canciones provocan la misma cantidad de esta hormona, no es lo mismo escuchar nuestra canción favorita que una canción que no nos guste. Entonces, cuando estamos triste y ponemos una canción lenta, se liberará menos dopamina, pero la justa para hacernos sentir mejor ¡Alucinante!

Ahora arma tu playlis, te recomiendo siguiente la siguiente dinámica:

1. Canción favorita: \_\_\_\_\_
2. Canción que odias: \_\_\_\_\_
3. Canción que te pone triste: \_\_\_\_\_
4. Canción que te recuerda a alguien: \_\_\_\_\_
5. Canción que te pone feliz: \_\_\_\_\_
6. Canción que te recuerda un momento en especial: \_\_\_\_\_
7. Canción que te hace bailar: \_\_\_\_\_
8. Canción que te ayuda a dormir: \_\_\_\_\_
9. Canción que te gustaba pero ya no: \_\_\_\_\_
10. Canción que estas escuchando ahora mismo: \_\_\_\_\_

Es una actividad de relajación que tiene como propósito que el estudiante, ponga atención antes de comenzar la clase.

## Pequeño Picazo (Anexo 7)

En esta actividad consiste en colocar diferentes pistas musicales, pintar con las manos todas las emociones que sientas con esas canciones. La música nos despierta recuerdos y experiencias, pero además nos **evoca** emociones. (Tienes dos hojas para hacerlo), hazlo relacionado al aprendizaje esperado “Representa las transformaciones de la energía en los ecosistemas, en función de la fuente primaria y las cadenas tróficas.”, puedes realizar algún animal o planta, solo toma en cuenta que tiene que ir enfocado al tema.

Es una actividad de relajación que tiene como propósito que el estudiante, ponga atención antes de comenzar la clase, relacionado con el aprendizaje esperado.



## Y... ¿Qué harías tú? (Anexo 9)

A continuación se te muestran dos historias donde tú tendrás que responder de manera honesta qué harías, recuerda que aquí no hay respuestas buenas o malas, solo expresa lo que piensas.

Suponte que estás enamorado/a profundamente de una persona. Un día descubres que consume cocaína de forma habitual. Intentas hablar con ella y convencerla de que lo deje. Pero no te hace caso; es más, te dice que no lo dejará nunca y que tú debes respetar su decisión porque es un ser libre que sabe lo que hace. Tú le dices que no quieres convivir con un drogadicto, porque tarde o temprano la droga pasa factura, y tú no estás dispuesto a aguantar todo lo que vendrá después. Decides plantearle un ultimátum: o la cocaína o tú. Por supuesto, le ofreces tu ayuda para salir de su adicción y le concedes un plazo para tomar la decisión. Cumplido el tiempo, esa persona continúa tomando cocaína.

¿Qué harías tú?

¿Abandonarla definitivamente?

¿Ceder ante el amor y justificarte a ti mismo/a, diciéndote que son más importantes los sentimientos?

¿Continuar la relación pensando que con el tiempo y tu ayuda esa persona podrá ir eliminando su adicción?

Actividad que tiene como propósito que el estudiante sea empático en la situación, de esta manera se espera que tome una decisión asertiva.

## **¿Mis actos tienen consecuencias? (Anexo 10)**

A continuación se te muestra un video, dicho video está estrictamente relacionado con el tema “Compara la eficacia de los diferentes métodos anticonceptivos en la perspectiva de evitar el embarazo en la adolescencia y prevenir ITS, incluidas VPH y VIH.” Al finalizar el video contesta la siguiente pregunta, recuerda ser lo más explícito posible, explicando todas aquellas cuestiones que consideres necesarias para contestar tu pregunta.

¿Qué harías tú en el lugar de la joven?

Actividad que tiene como propósito que el educando se coloque en la situación del sujeto, de esta manera se espera que tome una decisión asertiva.

## **Estilo de vida (Anexo 11)**

Esta actividad consiste en que observes las dos imágenes, posterior a ello tendrás que elegir qué imagen consideras en la correcta, recuerda que no existen respuestas buenas o malas pero es necesario que seas honesto con lo que contestas y argumentes por qué lo consideras así. Esta actividad está relacionado con el tema “Explica cómo evitar el sobrepeso y la obesidad con base en las características de la dieta correcta y las necesidades energéticas en la adolescencia.”

Respuesta:

Actividad que tiene como finalidad que el educando, analice y reflexione la situación. De esta manera se espera que tome una decisión asertiva.

# **¿Cómo serán los 10 últimos años de tu vida?**

## **(Anexo 12)**

Se te presenta un video donde tendrás que observar a detalle, hacer un análisis y reflexionar, sobre qué es lo que te transmite el video, trata de ser explícito con tu respuesta, es decir, describe lo que te transmite el video. Las dos partes del video te dan mensajes diferentes, expresa que te transmite cada parte del video. El video esta reaccionado con el tema “Explica cómo evitar el sobrepeso y la obesidad con base en las características de la dieta correcta y las necesidades energéticas en la adolescencia.”, al finalizar contesta lo que se te pide.

¿Cómo cuál te quieres ver?

Actividad que tiene como propósito que el alumno decida de manera asertiva, lo que él cree conveniente.

## Anexo 13

### RUBRICA DE EVALUACIÓN PRIMER MOMENTO

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

| <b>INDICADOR</b>               | <b>REQUIERE MEJORA</b>                           | <b>REGULAR</b>  | <b>BUENO</b>   |
|--------------------------------|--|---|--|
| <b>Manejo de información</b>   | No entiendo el concepto principal.               | Reconoce que es una emoción pero no cuales son las principales.         | Identifica que es una emoción y de qué manera se representa.       |
| <b>Identificación personal</b> | No reconoce cuales son las emociones a trabajar. | Reconoce cuales son las emociones más importantes.                      | Identifica cuales son las emociones que tiene mayor impacto en él. |
| <b>Orden y secuencia</b>       | Se salta actividades y no tiene coherencia.      | Sigue un orden, sin embargo carece de coherencia.                       | Sigue el orden correcto de las actividades y tiene coherencia.     |
| <b>Trabajo en clase</b>        | Tarda mucho en terminar las actividades.         | Termina de en tiempo y forma pero no con la actividad como se solicita. | Termina en tiempo y forma con la actividad como se solicita.       |

Rubrica de evaluación del primer momento, realizada al finalizar las actividades correspondientes.

## Anexo 14

### RUBRICA DE EVALUACIÓN SEGUNDO MOMENTO

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

| <b>INDICADOR</b>               | <b>REQUIERE MEJORA</b>   | <b>REGULAR</b>   | <b>BUENO</b>  |
|--------------------------------|--|--|---|
| <b>Manejo de información</b>   | No se reconoce como sujeto emocional.                                | Se reconoce como sujeto emocional, sin embargo no queda claro el concepto.                             | Identifica que es un sujeto emocional.  |
| <b>Identificación personal</b> | No reconoce cuales son las emociones que tienen mayor impacto en él. | Reconoce cuales son las emociones que tiene mayor impacto en él, pero no de qué manera las representa. | Identifica cuales son las emociones que tiene mayor impacto en él y de qué manera las representa. |
| <b>Orden y secuencia</b>       | Se salta actividades y no tiene coherencia.                          | Sigue un orden, sin embargo carece de coherencia.  | Sigue el orden correcto de las actividades y tiene coherencia                                     |
| <b>Trabajo en clase</b>        | Tarda mucho en terminar las actividades.                             | Termina de en tiempo y forma pero no con la actividad como se solicita.                                | Termina en tiempo y forma con la actividad como se solicita.                                      |

Rubrica de evaluación del segundo momento, realizada al finalizar las actividades correspondientes.

## Anexo 15

### RUBRICA DE EVALUACIÓN TERCER MOMENTO

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

| <b>INDICADOR</b>               | <b>REQUIERE MEJORA</b>   | <b>REGULAR</b>  | <b>BUENO</b>  |
|--------------------------------|--|---|---|
| <b>Manejo de información</b>   | No reconoce cuáles son las emociones que representa den el momento de presenciar cierta situación. | Reconoce con dificultad cuales nos las emociones que tienen ante ciertas situaciones. | Identifica sin problemas cuales son las emociones que tiene mayor impacto en el al estar frente a cierta situación. |
| <b>Identificación personal</b> | No reconoce cuál es su nivel de autorregulación.   | Reconoce con dificultad cuál es su nivel de autorregulación.                          | Identifica cuál es su nivel de autorregulación.   |
| <b>Orden y secuencia</b>       | Se salta actividades y no tiene coherencia.  | Sigue un orden, sin embargo carece de coherencia.                                     | Sigue el orden correcto de las actividades y tiene coherencia.  |
| <b>Trabajo en clase</b>        | Tarda mucho en terminar las actividades.   | Termina de en tiempo y forma pero no con la actividad como se solicita.               | Termina en tiempo y forma con la actividad como se solicita.  |

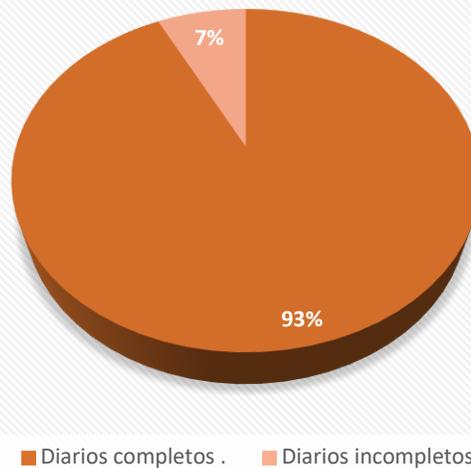
Rubrica de evaluación del tercer momento, realizada al finalizar las actividades correspondientes.

### Anexo 16 Realización del diario



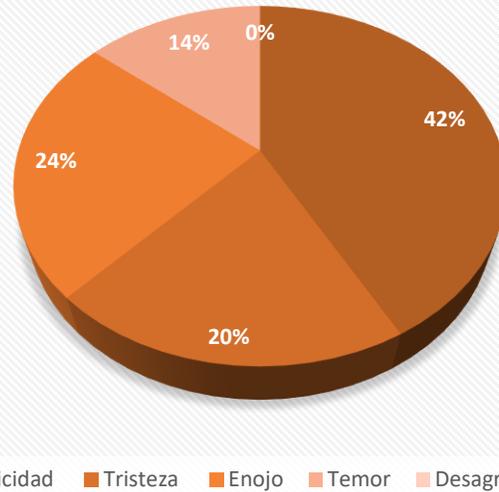
Grafica correspondiente a la cantidad de alumnos que realizaron el diario de emociones.

### Anexo 17 Diarios completos



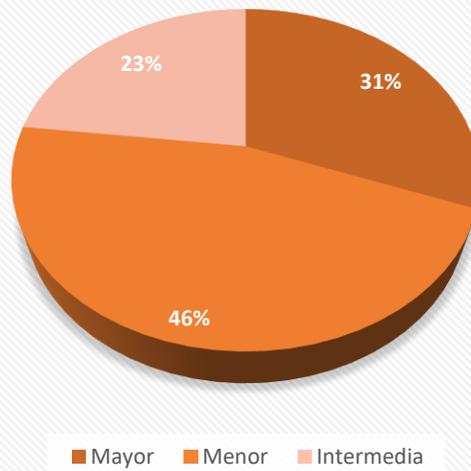
Grafica correspondiente a los alumnos que realizaron el diario de emociones de manera completa.

### Anexo 18 Emociones 1° "D"



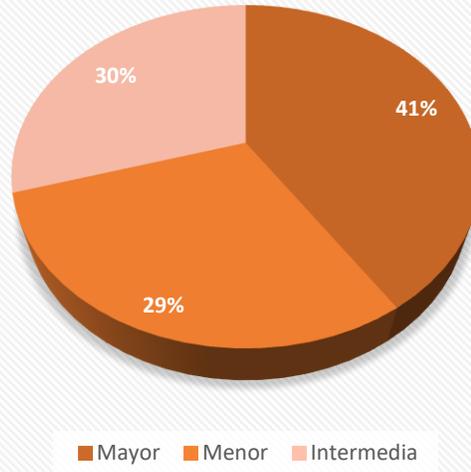
Grafica correspondiente a las emociones que tienen mayor impacto en los alumnos del grupo primero "D".

### Anexo 19 Prueba 1



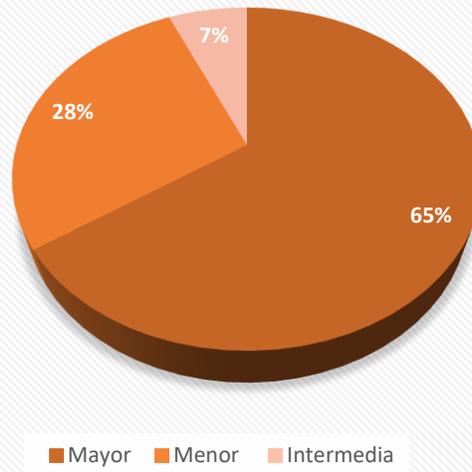
Grafica correspondiente al porcentaje de autocontrol que presentaron los estudiantes del primer grado, grupo "D". Al término del primer momento.

### Anexo 20 Prueba 2



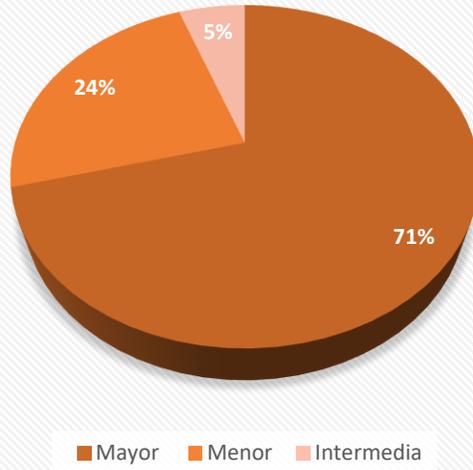
Grafica correspondiente al porcentaje de autocontrol que presentaron los estudiantes del primer grado, grupo “D”. Al término del segundo momento.

### Anexo 21 Prueba 3



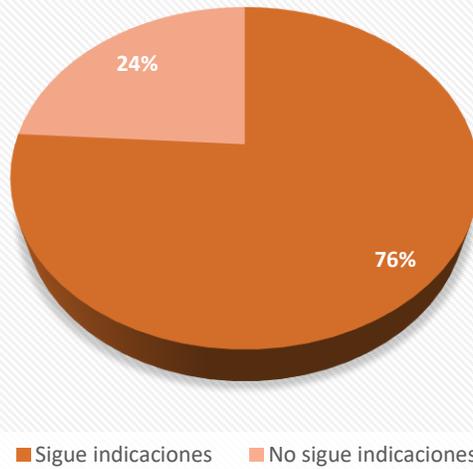
Grafica correspondiente al porcentaje de autocontrol que presentaron los estudiantes del primer grado, grupo “D”. Al término del tercer momento.

### Anexo 22 Prueba 4



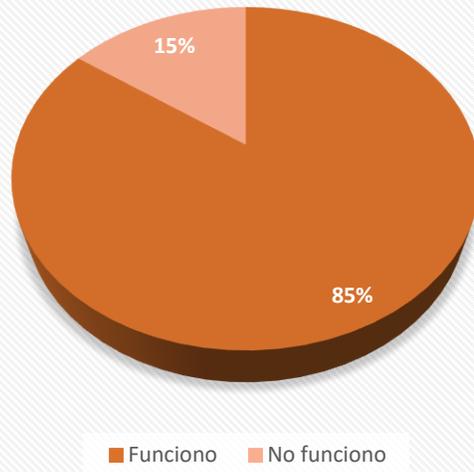
Grafica correspondiente al porcentaje de autocontrol que presentaron los estudiantes del primer grado, grupo “D”. Al término de la realización del diario de emociones.

### Anexo 23 Atención de indicaciones



Grafica correspondiente a la cantidad de alumnos que atendían las indicaciones de manera correcta.

## Anexo 24 Actividades de relajación



Grafica correspondiente a que tan fructífera fue la realización de actividades de relajación, con los estudiantes de primer grado, grupo "D".

## Hoja de autorización