

# GUÍA DE ESTUDIO

## 1. ¿Cuál es la situación de los jóvenes de educación media superior en México?

Los jóvenes de preparatoria, además de enfrentar problemas normales como se supone a su edad, están muy orillados a diversas situaciones que los llevan a **conductas de riesgo**, como lo son violencia, acoso escolar, adicciones o embarazo temprano.

## 2. Pero ¿en que afecta una conducta de riesgo?

Las **conductas de riesgo** pueden tener un gran impacto en la vida estudiantil, de los jóvenes y sobre su vida diaria para tener una vida saludable, un bienestar.

## 3. Mayormente, ¿Cómo se sienten los adolescentes?

La gran mayoría de los jóvenes a esta edad, se sienten tristes, solos, y hasta el fracaso mismo, y esto se da porque la gran mayoría de ellos han sufrido acoso escolar, una situación de violencia, drogadicción de parte de sus propios "amigos", y si no lo hacen la mayoría también llega a sentirse poco valorado, los datos preocupantes es que solo 1/7 saben manejar el estrés al que se enfrentan en esta etapa de su vida.

## 4. ¿Cuáles son los 3 centros del nuevo modelo educativo?

- ✓ **Aprendizajes clave:** El plan de estudios ahora esta basado en aprendizajes que ayudaran en el día a día y se siguen aprendiendo a lo largo de.
- ✓ **Habilidades socioemocionales:** Se reconoce la importancia de desarrollar la autoestima, el bienestar del niño, autoconocimiento, y trabajo en equipo.
- ✓ **Inglés:** Obligatorio y con maestros eficientes.

## 5. Menciona 3 habilidades socioemocionales que

**se deben de tener en el perfil de egreso**

- Tiene capacidad de afrontar la adversidad, actuar con efectividad y reconoce la necesidad de solicitar apoyo.
- Cultiva relaciones interpersonales sanas.
- Sabe lidiar con riesgos futuros.



**6. En el ámbito de la “Colaboración y trabajo en equipo” ¿qué se fortalece del perfil de egreso?**

El alumno trabaja en equipo de manera constructiva y ejerce un liderazgo participativo y responsable.

**7. ¿Qué es la educación socioemocional?**

Proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, **VITAL PARA EL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD INTEGRAL**

**8. Según Bisquerra, en la escuela, ¿para que ayuda dar educación socioemocional?**

Capacitar al alumnado de conocimientos y competencias emocionales que le permitan afrontar la vida tanto personal como profesional con éxito y aumentar su bienestar a nivel de salud y de convivencia.

**9. ¿Cuál es un factor clave en los programas de desarrollo de habilidades socioemocionales?**

El entrenamiento de los docentes es clave para que ellos conozcan el funcionamiento de la mente del adolescente y lleguen a comprenderlo.

**10. ¿Qué habilidades socioemocionales se dan en la dimensión “Conoce-T”?**

El autoconocimiento y la autorregulación

**11. ¿Qué habilidades socioemocionales se dan en la dimensión “Relaciona-T”?**

La conciencia social y la colaboración

**12. ¿Qué habilidades socioemocionales se dan en la dimensión “Relaciona-T”?**

La toma de decisiones responsable y la perseverancia

**13. ¿Cuáles son algunas de las medidas que sugiere el diseño instruccional para llevar a cabo las habilidades socioemocionales en la educación?**

Todos los docentes imparten, una vez a la semana, una lección para desarrollar en los alumnos HSE.





## 14. Aproximadamente ¿en que época cambio la manera de ir viendo, y valorando la importancia de la inteligencia emocional en la escuela?

Hasta la década de los 90 había poco dialogo en cuanto a este tema. Y a partir de aquí se encuentran testimonios de la necesidad de una educación emocional, cuyo objetivo será el conocimiento de los fenómenos emocionales, el control de las emociones...todo ello para contribuir a esa educación para la vida.



## 15. ¿Por qué se empezó a considerar a la inteligencia emocional vital para la escolaridad?

Se considero que se debe trabajar más en una educación emocional, para ayudar a los alumnos a lograr una inteligencia emocional que les ayude a controlar sus emociones en todas estas situaciones nuevas de nuestro sistema educativo y que, si no logramos controlar, pueden llevar al fracaso más absoluto del mismo.

## 16. ¿Quién fue el autor que a partir de su obra el término se convirtió en una tendencia?

Goleman: La Inteligencia Emocional (1995)

## 17. ¿Cuál es la primera aparición del interés por la inteligencia?

Se remonta a los primeros escritores babilonios, los últimos filósofos griegos Aunque tenemos que decir que todavía no se entendía el término inteligencia como se entiende en la actualidad, sí es cierto que se sentía cierta curiosidad por el tema.

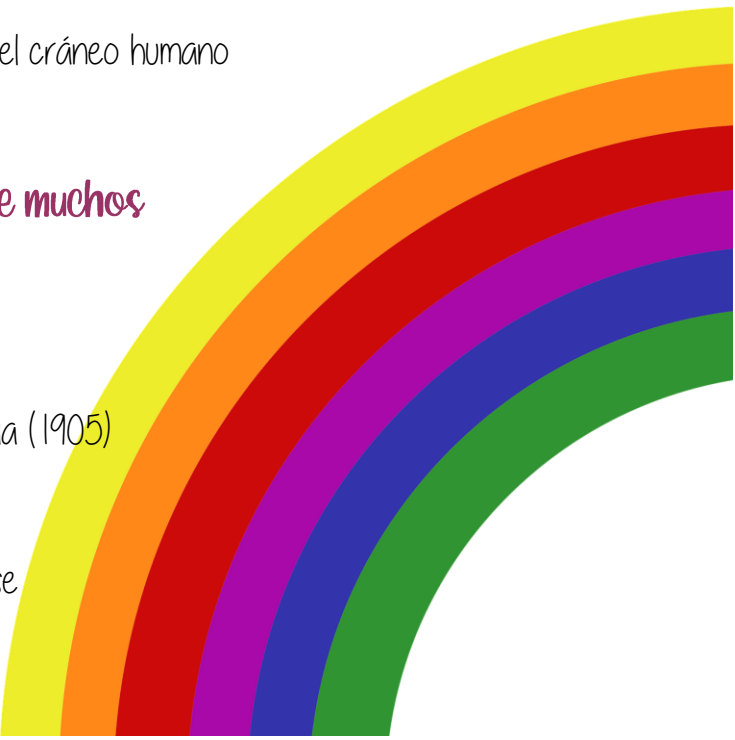
## 18. ¿Las investigaciones de Broca, que fueron lo primero que mostró?

(1824-1880) En sus investigaciones ya trataba de medir el cráneo humano y sus características.

## 19. Después de tanto interés e investigaciones de muchos autores, ¿Quién es el primero que habla de "medir la inteligencia"?

Binet que de hecho el elabora el primer test de inteligencia (1905)

además se le realizan sucesivas revisiones y se va transformando en varias versiones hasta llegar a difundirse rápidamente por todo el mundo.



## 20. A partir ¿de que otro autor el concepto empieza a tener aceptación, y surgen más teorías después?

Stern 1911, introduce el término de coeficiente intelectual (CI) que es el que va a tener gran aceptación por parte de la comunidad científica.

## 21. ¿De qué habla la teoría psicométrica?

Se trata de teorías que algunos autores han elaborado a partir de la medición de la inteligencia entendida como algo propio del comportamiento, no de la persona. Esta teoría parte de la Psicología Diferencial clásica y se basan en el análisis de datos obtenidos en tests.

## 22. ¿De qué habla la teoría funcionalista?

Se trata de la teoría que intentan explicar el funcionamiento de las capacidades intelectuales en términos de procesamiento de la información.

## 23. La teoría funcionalista, destaca 4 elementos principales, ¿cuáles son?

- Las capacidades básicas de procesamiento, que son la velocidad y a la capacidad de procesamiento de la información.
- Las estrategias que son las conductas que utilizamos para lograr un objetivo cognitivo.
- La metacognición, que se refiere al autoconocimiento de los sujetos en cuanto a sus propios procesos cognitivos.
- El conocimiento, que sería la información almacenada disponible por el alumno.

## 24. ¿De qué trata la teoría genética/del desarrollo?

Las teorías que siguen esta línea tratan de explicar la inteligencia como el producto de la interacción continuada entre el individuo y el medio que le rodea, por lo tanto, el individuo construye su inteligencia.

Aquí destaca un autor,

*Piaget.*



Piglet me ayuda a recordar a Piaget, profa jeje. <3





## 25. De acuerdo Piaget, y a la teoría del desarrollo, el alumno construirá su inteligencia a través de 4 estadios, los cuales son...

- El **sensoriomotor**, desde el nacimiento hasta los dos años.
- La **preoperatoria**, desde los dos hasta los seis años.
- La **operatoria concreta**, desde los seis hasta los doce años.
- La **operatoria final**, desde los doce años hasta la edad adulta.



## 25. Pero y Piaget, ¿qué nos dice? ¿por qué es diferente a los demás?

Para este autor, la inteligencia es "la adaptación por excelencia". Además, para Piaget el desarrollo cognitivo se ve directamente afectado por su interacción con el ambiente.

## 26. ¿De qué nos hablan las teorías actuales de la inteligencia emocional?

En la situación actual aún no existe una definición de inteligencia aceptada por todos los autores, y mucho menos existe una forma única de medirla. Pero se siguen elaborando teorías que tratan de cambiar esta situación intentando dar explicación a la inteligencia humana, como la teoría triárquica de Sternberg (1991).


## 27. ¿De qué nos habla Sternberg en su teoría siendo una de las más recientes?

Desde esta teoría se pretende definir la inteligencia desde tres subteorías:

- ❖ La **inteligencia individual**, que trata de explicar los mecanismos internos que nos conducen a una conducta inteligente
- ❖ La **experiencial**, relacionada con la experiencia que exige la realización de cada tarea
- ❖ La **contextual**, con la que el individuo ha de ser capaz de seleccionar los ambientes en los que se mueve y de adaptarse a ellos

## 28. ¿Y que es la teoría de las inteligencias múltiples?

Gardner (1995) propone la teoría de las inteligencias múltiples porque considera que un test de inteligencia no puede predecir el éxito que tendrá una persona, y que la inteligencia como algo único no puede explicar muchas áreas de la actividad humana.





## 29. ¿Cuáles son las primeras 7 inteligencias que distingue Gardner?

- ✚ **Inteligencia musical**, nos permite distinguir los signos propios del alfabeto musical (ritmo, tono, melodía..)
- ✚ **Inteligencia científico-corporal**, nos facilita el saber utilizar nuestro cuerpo para fines expresivos que dan la resolución de un problema. Mejora el funcionamiento y la motricidad.
- ✚ **Inteligencia lógico-matemática**, facilita el cálculo y la percepción de la geometría espacial.
- ✚ **Inteligencia lingüística**, es esencial ya que el lenguaje es el elemento más importante de la comunicación. Potencia habilidades relacionadas con la escritura, la narración, la observación.
- ✚ **Inteligencia espacial**, facilita la capacidad de diferenciar objetos y formas, elaborar y utilizar mapas, imaginar un movimiento..
- ✚ **Inteligencia interpersonal**, permite comprender y trabajar con los demás, conocer sus intenciones, deseos.. Facilita el trabajo en grupo, el liderazgo, la organización y hasta la solidaridad.
- ✚ **Inteligencia intrapersonal**, nos permite trabajar y comprendemos a nosotros mismos, conocer nuestros sentimientos, emociones.

## 30. Y posteriormente, Gardner añade 2 inteligencias más, en el 2001 que son...

La **inteligencia naturalista** e **inteligencia existencial**. La **inteligencia naturalista** se refiere a la conciencia ecológica que permite la conservación del entorno; **la existencial** es la que utilizamos cuando nos formulamos preguntas sobre el sentido de la vida, el más allá, etc.

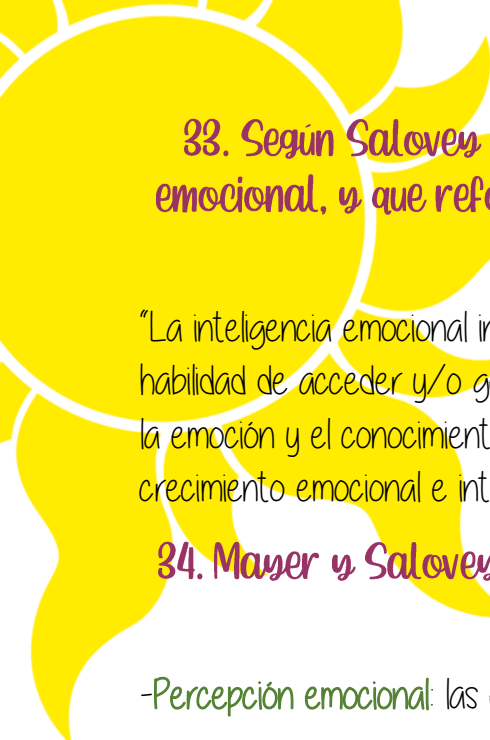
## 31. Inteligencia emocional, si antes era ignorada, ¿por qué a los 90's cambió?

La inteligencia emocional despierta un gran interés, ya que se empezó a considerar que tener un elevado C.I. (Coeficiente intelectual) no es garantía de éxito en la vida, además de que desde inicios del siglo XX ha sido utilizada como indicador de comportamientos exitosos, las personas con inteligencia emocional tenían mayor probabilidad de éxito.

## 32. Al surgir la inteligencia emocional, ¿qué peso cayó sobre ella?

Esta sería la encargada del conocimiento y control de las propias emociones y de las que expresan las personas con quienes vivimos.





**33. Según Salovey y Mayer, primeros estadounidenses en estudiar la inteligencia emocional, y que reformularon el concepto con las definiciones de los demás esta, ¿qué es?**

“La inteligencia emocional incluye la habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual”

**34. Mayer y Salovey conciben la inteligencia emocional como un modelo de cuatro ramas interrelacionadas:**

- Percepción emocional:** las emociones son percibidas y expresadas.
- Integración emocional:** Las emociones sentidas entran en el sistema cognitivo como señales que influyen la cognición.
- Comprensión emocional:** Existen señales emocionales que se dan en las relaciones interpersonales y que son comprendidas, lo cual tiene implicaciones para la misma relación.
- Regulación emocional:** Los pensamientos promueven el crecimiento emocional, intelectual y personal

**35. Pero a pesar de la importancia de estos autores en la aparición del término inteligencia emocional va a ser Goleman, con la publicación de su libro “Inteligencia emocional” (1995), aquí Goleman dice:**

“El término inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos.

Se trata de un término que engloba habilidades muy distintas, aunque complementarias, a la inteligencia académica, la capacidad exclusivamente cognitiva medida por el cociente intelectual...”

**36. Hubo autores que han considerado la existencia de 2 mentes, la que piensa y la que siente, estas son conocidas como:**

La mente racional y la mente emocional





### 37. Pero, ¿a qué nos referimos con las 2 mentes?

La dicotomía emocional/racional se aproxima a la distinción popular entre "corazón" y "cabeza". Sentir que algo está bien "en el corazón de uno" es un tipo de convicción diferente que pensar lo mismo de la mente racional. Cuanto más intenso es el sentimiento, más dominante se vuelve la mente emocional y más ineficaz la racional.

### 38. Pero entonces, por qué si la mente emocional no ayuda, ¿por qué aún la utilizamos después de todo?

Es porque son facultades semi-independientes, cada una refleja una operación de un circuito distinto pero interconectado del cerebro. Los sentimientos son esenciales para el pensamiento y el pensamiento lo es para el sentimiento.

### 39. ¿Qué son las competencias y qué tienen que ver con la inteligencia emocional?

Del constructo de inteligencia emocional deriva el desarrollo de competencias emocionales. La competencia es el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia. En el concepto de competencia se integra el *saber*, *saber hacer* y *saber ser*.

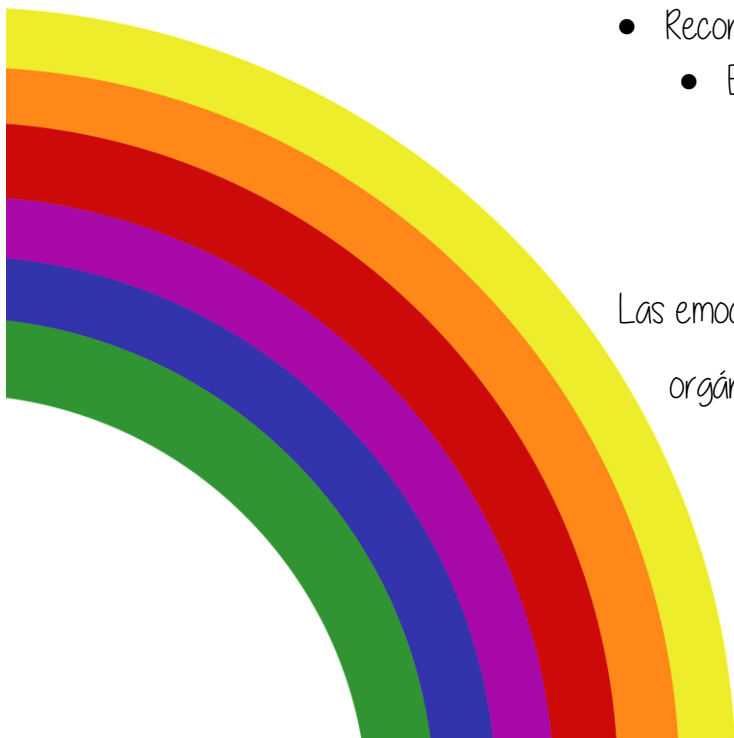
### 40. Según Salovey y Mayer las competencias de la inteligencia emocional, engloba habilidades como:

- Conocer las propias emociones.
  - Manejar las emociones.
  - Motivarse a sí mismo.
- Reconocer las emociones de los demás.
  - Establecer relaciones sociales.

### 41. Pero la inteligencia emocional está basada en las emociones, así que, ¿qué es una emoción?

Las emociones son estados anímicos que manifiestan una gran actividad orgánica, que se refleja en los comportamientos externos e internos.

Son una combinación compleja de aspectos fisiológicos, sociales, y psicológicos dentro de una misma situación polifacética, como respuesta orgánica a la consecución de un objetivo, de una necesidad o de una motivación





**42. No hay ninguna duda de que las emociones juegan un papel significativo en nuestras vidas, pueden generar estímulos y energías poderosas para alcanzar objetivos que nos proponemos; pero, siempre hay 2 partes ya que:**

También puede generarnos frustraciones profundas que inhiban nuestros pensamientos y acciones. En nuestras relaciones con los demás, pueden ser capaces de ayudarnos a transmitir entusiasmo y reclutar seguidores de nuestros proyectos; pero, también pueden generarnos conflictos y rechazos, si no sabemos controlarlas y manejarlas de manera adecuada, en forma "inteligente".

**43. Según Bisqueria, ¿cómo se generan las emociones?**

Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno.

**44. Muchos autores han intentado clasificar las emociones, pero al ser tantas entran en conflicto, y lo único en lo que están de acuerdo es que hay emociones positivas y negativas. ¿Cuáles son las negativas?**

Las negativas son desagradables y se experimentan cuando se bloquea una meta o ante una amenaza. Requieren una acción para afrontar la situación de manera más o menos urgente. Una de ellas podría ser la ira.



**45. ¿Y las positivas?**

Las positivas son agradables y se experimentan cuando se logra alcanzar una meta. El afrontamiento consistiría en el disfrute y bienestar que proporciona la emoción. Una de ellas podría ser la alegría.

**46. Y en otra cosa en al que están de acuerdo es en la multidimensionalidad de la emoción, que se dividen en características cognitivas, conductuales y psicofisiológicas. ¿cuáles son las cognitivas?**

Como las creencias, los razonamientos, los esquemas de conocimiento y las atribuciones o causalidad.

Las cogniciones del individuo

tendrán mucho que ver en el mantenimiento

de las emociones, así como en el

impacto que estas causen en su comportamiento.



## 47. ¿Cuáles son las conductuales?

Como conductas motoras, expresiones, gestos.

## 48. ¿Cuáles son las psicofisiológicas?

Son como el ritmo cardíaco, la respiración tensión muscular, presión sanguínea... que están relacionadas con las respuestas somáticas que producen las emociones en nuestro cuerpo.

## 49. Desde un enfoque biológico, según Darwin, las emociones funcionan:

Como señales que comunican intenciones, y su función principal sería aumentar las oportunidades de supervivencia.

## 50. La teoría del conductismo de igual manera nos habla de las emociones,

y dice que:

También se ha preocupado por estudiar el aprendizaje de las emociones, y nos ha aportado mucha información en cuanto a estrategias de intervención en las alteraciones emocionales.

Y estas aportaciones las va a recoger y reformular el cognitivismo, así atribuyen a las cogniciones el papel de evaluar el estímulo de forma positiva o negativa. Estos procesos cognitivos se situarían entre el estímulo y la respuesta emocional.

