



ESCUELA NORMAL DE TLALNEPANTLA



TESIS DE INVESTIGACIÓN

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU IMPORTANCIA EN EL DESARROLLO EDUCATIVO DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA.

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DE LA BIOLOGIA EN EDUCACION
SECUNDARIA.

PRESENTA

JENNI ADALID RAMIREZ MORA

ASESOR

MTRO. MIGUEL ANGEL AYALA RODRIGUEZ

TLALNEPANTLA DE BAZ, ESTADO DE MÉXICO

JULIO 2022

AGRADECIMIENTOS

En primer momento doy gracias a la vida por permitirme sobrevivir y no morir en el camino, porque a pesar de tantas circunstancias ahora me encuentro en el fin de esta etapa.

Doy infinitas gracias a mis padres Yesika y Rene, que decidieron dejar sus raíces para hacer de mí una persona de bien, un gran ser humano y sobre todo una persona con valores, capaz de enfrentarse a la realidad del mundo. A mis hermanos Mili y Ángel, que son mi fortaleza para salir y seguir adelante por y para ellos. A mis tíos Silvino y Bertina por encaminarme hacia la docencia; a mis primas Yessi, Mari y Luz por ser mis acompañantes en mi formación y mi ejemplo a seguir.

Así mismo dedico este trabajo y agradezco con toda mi alma y corazón a aquellas personas que se me adelantaron, pero que en su momento quisieron verme feliz, realizada; por aquel hermanito mío, Jesús Humberto; que se llevó nuestras ilusiones de hacer mil cosas juntos, al que le prometí ayudar cuando lograra yo mis sueños para que él lograra los suyos y sin embargo ya no se pudo; a mi abuelita Aristeo Cano, quien desde pequeña me dio todo su amor incondicional, su apoyo, su defensa y cuidado, quien tenía tantas ilusiones de verme por fin graduada y que el inesperado tiempo me la arrebató y no logré hacerla feliz.

Estoy agradecida con los profesores de esta gran Escuela Normal de Tlalnepantla, quienes desde el principio de ciclo mostraron su apoyo hacia mi persona en diversos ámbitos incluyendo aquellos motivos personales. Sobre todo, a miss Socorro por el apoyo incondicional que me ha brindado durante todo mi proceso.

A mi asesor de Tesis, el profesor Miguel Ángel Ayala Rodríguez y a mis lectores, el profesor Raúl Becerril y la profesora Karla Ortiz, por su apoyo y paciencia en la elaboración del presente documento.

ÍNDICE

Introducción

I. Tema de investigación	3
A. Contextualización.	3
B. Planteamiento del problema.	7
C. Preguntas de investigación.	8
D. Objetivos.	
1. Objetivo General.	9
2. Objetivo Particular.	9
E. Justificación del tema.	9
F. Hipótesis.	11
II. Marco Referencial	13
A. Historia de las emociones.	13
B. Evolución de las emociones.	15
C. Las emociones y la escuela.	16
D. Las emociones como competencias.	18
E. Origen y evolución de la inteligencia emocional.	19
III. Marco Teórico	
A. Adolescencia.	25
B. Cerebro adolescente.	27
C. Las emociones.	29
D. Diferencia entre sentimientos y emociones.	31
E. ¿Qué es la inteligencia?	32
F. La inteligencia emocional.	32
G. Tipos de inteligencia emocional.	34
IV. Marco Metodológico	
A. Metodología de investigación.	37
B. Técnicas de acopio de información.	38
C. Instrumentos.	38
1. La emoción que siento.	39
2. Intercambio de sensaciones.	44
3. Cuadro de emociones: Inteligencia emocional.	47
D. Análisis de resultados.	59
Conclusiones	55
Referencias bibliográficas	70
Anexos	
1. Cronograma	71
2. Productos	73
3. Gráfica	77
4. Cuadros	79
5. Fotografías.	82

Introducción

Si bien el concepto de “adolescentes” nos refleja que todo les puede provocar cierto dolor, no sólo es en la escuela donde sienten sus emociones por debajo de sus expectativas, pues de acuerdo con algunos comentarios de los mismos estudiantes, muchos tienen problemas desde casa y su entorno familiar o social, problemas que en cierto punto quisieran desahogarlos, y liberarse de ellos o buscar una manera de entretenerse y no pensar tanto en esas situaciones.

Sin embargo, las emociones de los estudiantes e incluso de los docentes no han sido parte necesaria para considerar dentro de la elaboración de las estrategias metodológicas o del currículo educativo, por lo cual son desvalorizadas y no se toman tanto en cuenta sin pensar en las afectaciones que podría causar en ambos, como por ejemplo el desinterés en enseñar y en aprender; además de que algunos profesores siguen esa misma postura en la que afirman no interesarse por las emociones de ambos, puesto que, dicen, no sirven de nada dentro del ámbito educativo de cada alumno.

Por ello, es observable que algunos de los estudiantes de la Escuela Secundaria No. 83 Benito Juárez García no se interesan por aprender o por prestar atención a sus clases, además de manifestar actitudes negativas al momento de mostrar su enojo o molestia con gestos o expresiones corporales inapropiadas; sumado a que en primera instancia reconocieron no saber controlar sus emociones tomando reacciones, algunas veces agresivas.

Capítulo I.

I. Tema de investigación.

La realización del presente tema de investigación “La Inteligencia Emocional y su importancia en el desarrollo educativo de los estudiantes de Secundaria” se eligió debido a que, en la mayoría de las prácticas profesionales realizadas, los estudiantes han mostrado durante clases que sienten distracción o que no se pueden concentrar, argumentando que tienen problemas en casa o que se encuentran tristes por situaciones por las que se enfrentan en la escuela o con sus relaciones. También tomé en cuenta la experiencia vivida con un integrante de mi familia, al cual se le negaron las oportunidades de desarrollo en la escuela en la que se encontraba, ya que sus emociones se vieron fuertemente afectadas de acuerdo con el trato recibido por parte de los docentes y de sus compañeros en general.

A. Contextualización.

La Inteligencia Emocional en el contexto institucional y su influencia en el marco educativo; implica reconocer que son de gran relevancia para el investigador ya que nos permite identificar los factores histórico-sociales e institucionales que pueden favorecer o retrasar el proceso de aprendizaje de los adolescentes.

Así mismo, la Escuela Secundaria No. 83 Benito Juárez García se encuentra ubicada en la zona de Valle de Tules, Tultitlán, Estado de México, rodeada por las colonias Valle Verde, Ampliación Buenavista, El Tesoro y San Marcos, colonias en las que resalta el hecho de que sean zonas de mayor inseguridad al igual que sus alrededores por lo que la mayor parte del tiempo se realizan rondines y operativos por parte de la Policía y la Guardia Nacional. Este grupo de personas delictivas pueden influenciar a los estudiantes a tomar decisiones incorrectas o a crear

dependencia a sustancias nocivas para la salud, esto con su justificación de que buscan salir u olvidar los problemas que llevan desde casa.

Es una institución donde se denotan las diferentes actividades, gestiones, relaciones académicas y sociales y comportamientos en función de la relación entre docentes y alumnos, la dinámica que llevan día con día y las tradiciones que permanecen, recuperan o complementan según estilo de vida de la zona en el que se encuentra ubicada; pues al ser una zona urbana, a sus alrededores no solo existen micronegocios de productos básicos, escolares, etc., ya que también existen fábricas, bodegas, tiendas grandes y unidades habitacionales, así como establecimientos que son concurridos la mayor parte del tiempo por los estudiantes.

Cuenta con tres edificios de 2 pisos integrados y cuatro espacios de planta baja, cada uno determinado para las asignaturas designadas para los tres grados de Secundaria, incluyendo espacios para contraloría, dirección, trabajo social y área de intendencia, La mayoría de estos salones cuentan con ventilación, electricidad, luz y los recursos necesarios como bancas, pizarrones y escritorios.

Consta de un turno matutino de 7:00 am a 13:15 pm y un horario mixto que abarca de 10:40 am hasta las 17: 00 pm cumpliendo con un objetivo de 24 grupos en total por ambos turnos.

Para que se pueda tener un acceso en orden, la institución decidió abrir las dos puertas, por donde, en una entran los hombres y en la segunda las mujeres, además de que se proponen docentes encargados de realizar el filtro de seguridad e higiene que implica además la revisión del cumplimiento de la normatividad establecida según las características de los educandos, es decir, que cumplan, los hombres con el cabello corto y las mujeres cabello recogido, y todos deben llevar su uniforme completo, sin prendas extras y portando sus credenciales de

identificación. Todo esto cumpliendo con lo establecido en las Normas de Convivencia Escolar.

La mayoría del mobiliario se encuentra en buen estado a excepción de dos oficinas que cuentan con grietas derivadas de los sismos anteriores y algunas ventanas que ya están flojas pues no han sido cambiadas en un determinado tiempo.

Por ello, en la investigación realizada en el grupo de 3º C, el cual se encuentra dividido por 27 mujeres y 23 hombres, los estudiantes se encuentran en un lapso de edad de 13 a 15 años; la mayoría son participativos y colaborativos, logrando trabajar de manera grupal y armónica, aunque existan algunas diferencias entre los grupos de amigos que se conforman; con excelentes condiciones sensoriomotoras y capacidad de raciocinio. Son estudiantes a los que les interesan las actividades dinámicas, el aprendizaje a través de juegos y experimentos.

Primeramente, se realizó una observación directa hacia los estudiantes, observando que su comportamiento dentro del aula de clases y con sus demás compañeros durante los primeros días el regreso a clases fue satisfactorio, la convivencia se pudo regular armónicamente y las amistades se fueron fortaleciendo al verse presencialmente.

Por último, sabemos que aunque la adolescencia es una etapa vulnerable, no debe ser negativa para los mismos adolescentes dado que sufren todos estos cambios físicos, psicológicos y sociales, mismos que deben ser aceptados, acompañados y guiados en el proceso, proporcionándoles herramientas para que se sientan personas seguras, con confianza en sí mismos y con su propia autoestima; requiriendo de la paciencia, empatía y comunicación entre padres e hijos, dándoles además su propio tiempo y espacio.

Al saber que, las emociones son, según Daniel Goleman (1995) “impulsos que nos llevan a actuar”, podemos comprender las causas por las que, principalmente los adolescentes muestran respecto a sus clases, como la falta de interés y atención, las desmotivaciones que encuentran en contextos familiar, social y educativo, mismas situaciones que los docentes ya han detectado desde hace tiempo antes.

Estas emociones son una parte fundamental dentro del desarrollo del adolescente, por lo que se deben identificar cuáles son las que principalmente influirán en su progreso educativo, el cual se verá afectado si son negativas o positivas, mismas que pueden predecir sus acciones próximas dentro o fuera del aula, pues ya nos lo explica Bisquerra (2003, p. 9):

La educación emocional pretende dar respuesta a un conjunto de necesidades sociales... así, por ejemplo, un sector creciente de la juventud se implica en comportamientos de riesgo, que en el fondo suponen un desequilibrio emocional, lo cual requiere la adquisición de competencias básicas para la vida de cara a la prevención.

Sin embargo, sabemos que es muy poca la importancia que se toma sobre nuestros estudiantes y tal es el caso que en la escuela no podemos lograr un desempeño fortalecedor si esta inteligencia emocional no se encuentra activa, pues no es un proceso que se genera de manera tan autónoma, sino que se desarrolla de tal manera que nos permite colocarnos en ese estado necesario para luchar y alcanzar nuestras metas.

No obstante, con el paso de los días, estas relaciones de compañerismo se vieron afectadas por ciertas situaciones de conflicto, en el cual ya se comenzaron a demostrar molestias de algunos alumnos hacia otros. A partir de estas situaciones se decidió abrir algunos espacios para conversar con algunos de ellos y establecer rutas de

mejora como la colaboración pacífica dentro de la institución, el trabajo en equipo y la participación grupal, así como el reconocimiento de los ideales y perspectivas que tenemos acerca de las demás personas y el fomento de dinámicas reconociendo el valor y las cualidades de cada persona.

Así mismo, reconocemos que administraciones educativas realizan el mayor esfuerzo por fortalecer el desarrollo de los aprendizajes en unión a la inteligencia emocional de los estudiantes, tal como lo podemos observar en el documento del documento de Aprendizajes Clave para la Educación Integral, en su apartado de La Educación Socioemocional en la Educación Básica nos menciona que cada vez más es importante el enfoque humanista de la educación adaptándose a una educación integral que incluya los saberes cognitivos como los emocionales y éticos. Todo esto, aceptando que los profesores tomen más en cuenta el desarrollo de las habilidades cognitivas y motrices en lugar del desarrollo socioemocional. (SEP, 2019)

Mientras que, por otro lado, la Nueva Escuela Mexicana nos dice que la práctica educativa se debe fundamentar en el principio de la “Promoción del trabajo colaborativo, a partir de la participación de las y los estudiantes en actividades que fomenten la cultura física, el apoyo emocional, el desarrollo intelectual y una cultura de paz... propios del ser humano” (SEP, 2019, p. 19).

B. Planteamiento del problema.

Durante las prácticas profesionales realizadas con el grupo de 3º “C”, se tomó la decisión de elegir este tema a partir de la observación directa en un ambiente real observado en la escuela secundaria, posteriormente se realizó un diagnóstico con apoyo de la Segunda Sesión de Consejo Técnico Escolar en el cual se abordaron los temas de la Convivencia Escolar y el desempeño educativo de los estudiantes, así

como el comportamiento dentro del aula de clases y la relación que tenían con sus demás compañeros.

No obstante, con el paso de los días, estas relaciones de compañerismo se vieron afectadas por ciertas situaciones de conflicto, en el cual ya se comenzaron a demostrar molestias de algunos alumnos hacia otros.

Así pues, las emociones juegan un papel importante en el desempeño académico de nuestros estudiantes actuando sobre ellos en su aprendizaje, por lo que muchas veces se ha comprobado que, si se integran las emociones en el desempeño académico y en los ambientes de aprendizaje y enseñanza, sus resultados serían satisfactorios alcanzando mayor eficacia en este proceso de formación educativa además de la calidad que se obtendría.

Todo esto beneficiándonos en el desarrollo de la inteligencia emocional de los adolescentes minimizando las situaciones negativas que les impide estar en un estado de bienestar y equilibrio emocional. Favoreciendo la transformación de las emociones en estímulos de un aprendizaje significativo. Ya que según Peñarrubia (2020)

La inteligencia emocional es una parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de evaluar, expresar, regular y emplear nuestras emociones adaptándolas a cada situación, de tal forma que guíen nuestro pensamiento y comportamientos y nos permitan reconocer cuando pasamos de un estado emocional a otro. (párr. 11)

C. Preguntas de Investigación.

Como sabemos, el tema de las emociones a veces resulta difícil de entender, sin embargo, autores como Mayer y Salovey (1990) nos dicen que las emociones son las respuestas positivas o negativas a un suceso externo o interno para el individuo.

Pero ¿realmente los adolescentes saben que son las emociones?

¿Por qué es importante la Inteligencia Emocional en su desempeño educativo?

D. Objetivos

1. General.

Saber cómo la Inteligencia Emocional influye en el desarrollo educativo de los estudiantes de 3º “C” de la Escuela Secundaria No. 83 Benito Juárez García.

2. Particular.

- a. Los estudiantes conocen las emociones básicas en su desarrollo.
- b. Los alumnos de 3º “C” identifican que es la Inteligencia Emocional.
- c. Reconocen como influyen las emociones en su desempeño educativo.

E. Justificación del Tema.

La inteligencia emocional se basa en el control o regulación de las emociones como reacción a factores externos o internos de los individuos. Según Daniel Goleman (1995), las emociones son el puente entre el pensamiento y la acción, es decir, son reacciones que las personas experimentamos a lo largo de nuestra vida, considerando como principales la ira, tristeza, miedo, miedo, alegría, amor y demás.

Posteriormente, encontramos que, para él, la Inteligencia Emocional es el conjunto de habilidades que ayudan a afrontar situaciones muy difíciles, los riesgos, las pérdidas, o como el logro de alguna meta u objetivo a pesar de que exista una frustración.

Es importante que los adolescentes aprendan a identificar, comunicar y expresar sus emociones comprendiendo que pueden controlarlas a través de su pensamiento; pues ya lo menciona del Valle, A. en sus estudios de investigación (1998) que “el aprendizaje del control emocional era un punto de referencia del desarrollo del hombre civilizado” (Freud, s. f., pág.184).

Por ello, si un adolescente piensa y es consciente de sus emociones como respuesta, ayudándolo a dominarlas, partiendo de técnicas y enseñanza de la regulación de estas mismas será una persona capaz de alcanzar el éxito académico.

Es decir, se debe educar al cerebro, logrando que se pueda pensar antes de actuar; además de que debemos ser conscientes de nosotros mismos, identificando y reconociendo las emociones y nuestros sentimientos para regularlos y tomar el control de las dificultades, con el fin de obtener una mejor comunicación entre nosotros, nuestra mente y cerebro. Es esencial en los estudiantes de nivel secundaria, valorando su importancia en el aprovechamiento académico de los mismos en su paso por este nivel educativo ya que como sabemos estas emociones constituyen un factor determinante en su comportamiento, el cual influye mayormente en la regulación de la conducta de los individuos considerando pensamientos, sensaciones, y conductas con el objetivo de identificar el bienestar de los educandos.

Entonces, la educación emocional puede desarrollarse y ser de beneficio para el hombre siempre y cuando se dominen, manejen y controlen, pues una de las consecuencias que podremos encontrar en el desarrollo del presente, es que la interacción que existe entre los mismos compañeros alumnos puede verse afectada, no tienen tanta disposición para socializar positivamente con los demás; obtienen desmotivaciones incluso en el desarrollo de su propia personalidad y, algo aún más grave,

son las ideas o pensamientos negativos que tienen contra su vida misma, denotando a aquellos que han comentado, preferirían suicidarse o lastimarse a sí mismos.

Sobre todo porque si logramos potenciar en nuestros estudiantes el control de sus emociones podemos obtener grandes beneficios en su formación académica, como podría ser el despertar la curiosidad y creatividad en ellos, estimulando su atención y su capacidad de memoria, así, este proceso de aprendizaje sería más efectivo, así tal cual nos explica la UNIR (2019) en su conclusión sobre las emociones en el aula como base del aprendizaje, memoria y atención: “Enseñar a los alumnos a identificar y manejar sus emociones, desde la educación temprana hasta la educación secundaria, les permite despertar la curiosidad, generar empatía y solucionar conflictos” (párr. 5).

F. Hipótesis.

Si trabajamos la Inteligencia Emocional con los estudiantes del Tercer Grado, Grupo C, se modificarán las actitudes que toman ante conflictos dentro de la zona escolar, pero sobre todo se logrará captar la atención de los educandos ante las clases, así como la activación de sus participaciones voluntarias.

Variable independiente: El desarrollo de la Inteligencia Emocional.

Variable dependiente: El desempeño académico.

Capítulo II.

II. Marco Referencial

En su libro “La inteligencia emocional, por qué es más importante que el coeficiente intelectual”, Daniel Goleman (1995) nos dice que esta inteligencia es propia de cada ser humano y que puede ser fomentada y fortalecida por nosotros mismos así como nos puede beneficiar en nuestro desarrollo social, personal y sobre todo académico, permitiéndonos ser conscientes de nuestras acciones, comprendiendo también las emociones de los demás, tolerarlos y tolerarnos, ser capaces de trabajar de manera colaborativa y así mismo ser empáticos.

Reconoce la Inteligencia Emocional como el conjunto de habilidades como el autocontrol, el entusiasmo, la perseverancia y la capacidad de motivarnos a nosotros mismos además de saber enseñarlas a los demás. Finalmente constituimos un enlace entre los impulsos, los sentimientos y el carácter.

También nos dice que tenemos dos tipos de cerebro y por lo tanto dos tipos de inteligencia principales, la racional y la emocional, teniendo en cuenta que una no puede funcionar correctamente sin la otra.

A. Historia de las emociones

Durante mucho tiempo las emociones han estado consideradas como poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte racional del ser humano. A lo largo de la historia de la cultura, cognición y emoción han sido considerados procesos independientes y en cierta medida contrapuestos. Dentro de lo que llamamos ‘la cognición’ se incluyen la percepción, la memoria, la atención o la acción. El concepto de “emoción” abarca también desde la experiencia subjetiva (el sentimiento) hasta las reacciones que llamamos vegetativas (sudoración, temblor, palidez) y motoras (gestos, posturas).

Es normal que los jóvenes de esta edad tengan cambios variables en sus emociones y por tanto en su comportamiento, en donde pueden pasar de un ratito a otro de estar felices a tristes o de sentirse el más inteligente y después los más incompetentes del mundo, en un momento piensan una cosa y en otro, cosas muy diferentes. Se centran en ellos mismos pensando que son el centro del universo y que son los únicos en el mundo que tiene cierto tipo de cambios en su persona.

Han sido un campo de exploración para distintos filósofos y psicólogos occidentales. En la antigüedad, Aristóteles reconoció la ambigüedad de las emociones dentro de su teoría de la ética. Más tarde, David Hume (1990) clasificó las emociones en “calmadas y violentas. Mientras las primeras responden a sentimientos psicológicos como el goce estético o la aprobación moral, las segundas no necesitan ir acompañadas de sensaciones físicas definidas y localizables” (Cano, 2009, pág. 359).

En el siglo XIX, el filósofo y psicólogo William James define las emociones como aquellas reacciones fisiológicas, en el cual señala que, si las emociones prescindieran de sensaciones como la agitación o el temblor, no serían más que una percepción intelectual.

Desde otra perspectiva, filósofos del Romanticismo alemán como Friedrich Scheler y Johan Goethe e ilustrados como Jean-Jacques Rousseau destacaron la importancia de la educación sentimental como un conocimiento mediante al cual se puede acceder a través de lo sensible. Para estos pensadores, “el cultivo de la vida interior y el lugar que ocupan las emociones y los sentidos, como vías de acceso al conocimiento, merecen la misma atención que la razón y el reconocimiento en la esfera pública” (Trepp, 1994), es decir, no solo es necesario el aprender el conocimiento impartido en la escuela, sino también debe incluirse el apoyo en el desarrollo de la inteligencia emocional de los adolescentes.

B. Evolución de las emociones.

Cabe mencionar que “nosotros descendemos de células unicelulares como el paramecio, donde ya se dan los sistemas de búsqueda, intercambio, repulsión, huida y cierre. Después evolucionamos hacia los reptiles que son la base del nuestro cerebro reptiliano donde se desarrollan en mamíferos que con su amígdala cerebral y el hipocampo nos aportaron el núcleo de las emociones. Posteriormente:

Llegamos a ser homínidos donde desarrollamos los lóbulos frontal y prefrontal y pudimos tomar conciencia de los sentimientos de nuestras emociones. Y por último nos hicimos humanos con la adquisición del lenguaje que nos ha dado el poder tener unos quinientos aspectos o matices emocionales que tenemos registrados.” (Troya, 2013, pág. 2.)

Entonces; las emociones en los seres humanos han evolucionado desde la capacidad de buscar recompensas o de evitar así mismos castigos desde lo que eran nuestros antepasados, obteniendo una mayor adaptación y supervivencia al medio en que se nos ha desarrollado. Es ahora donde las emociones están tomando un papel sumamente importante en la vida de los seres humanos; a diferencia de tiempos antiguos, no existía tal importancia en los sentimientos y emociones de las personas.

Actualmente poseemos con una mente racional y emocional; la primera permitiendo emitir pensamientos lógicos y analíticos por medio de un proceso consciente. Mientras que la emocional se encarga de los sentimientos e impulsos, así, cuando ambas trabajan juntas nos ayudan a tener un mejor comportamiento y a tener mejor asertividad.

Si bien las investigaciones han constatado que los seres humanos podemos coincidir con algunos simios respecto a las experiencias emocionales por lo tanto también existen similitudes en aspectos conductuales, reconociendo que las posturas positivas fomentan una mejor educación y salud emocional.

C. Las emociones y la escuela

El documento de Aprendizajes Clave para una educación integral propone en el apartado del Desarrollo Personal y Social, “La Educación Socioemocional” con el fin de educar a partir de las emociones para el desarrollo personal de los educandos, integrándoles las herramientas necesarias para la prevención de conductas de riesgo además de estar asociadas con el éxito, la salud y el desempeño académico (SEP, 2019, págs. 518-519).

También nos menciona que cada vez son más las investigaciones que demuestran que las emociones deben ser parte fundamental para fomentar relaciones socioafectivas para el aprendizaje, es decir, se confirma que influye de manera considerable en el desempeño educativo de los estudiantes, pues si se abordan los estados emocionales, reconociendo las causas y efectos los ayudaría a autorregularse, a ser seguros de sí mismos y a conducirse de manera autónoma.

Si nuestros educandos tienen una elevada Inteligencia Emocional podemos observar que son menos los problemas de indisciplina y conducta que pueden presentar, que se van a sentir mejor dentro y fuera del salón de clases además de que pueden resistir a presiones en diferentes campos de su vida y que pueden ser menos violentos y más empáticos implicando una mejor resolución de conflictos.

En lo que respecta a la relación entre docente y alumno, podemos afirmar que se lograría un desempeño académico cuando las actividades programadas logran captar su atención, los motiva sin la necesidad de

incentivos o recompensas por ese desempeño, pues al final sienten satisfacción al saber que pueden lograrlo.

En la investigación realizada por Fuentes, Y. (2014), recomienda a docentes el ser más observador con los alumnos, tomando en cuenta los cambios en sus estados de ánimo, si se sienten tristes, alegres, si llegan con o sin el entusiasmo de realizar las actividades, mismas que pueden depender de las situaciones que tengan desde casa, desde lo que les pueda suceder en ese momento que puede afectar aspectos físicos y mentales según el modo de pensar y sentir de las personas, provocando o teniendo consecuencias de desplazamiento social, el querer alejarse de la familia y amigos, además de la deserción del trabajo y la escuela. Sin embargo, existen consecuencias más graves como la ansiedad, pérdida de apetito, pérdida o exceso de sueño, el desinterés por realizar las actividades que cotidianamente hacía.

Es importante que docentes y padres de familia tomen en cuenta las señales o los siguientes cambios en las emociones de los adolescentes para tratar adecuadamente con este grave problema de la depresión y evitar situaciones en las que nos vemos afectados emocionalmente, algunos de estos cambios pueden ser:

- Tristeza y llanto sin razón
- Ira o frustración por cosas a veces sin sentido
- Irritabilidad o molestia
- Desinterés en la realización de actividades cotidianas
- Desinterés social o familiar y búsqueda de conflictos entre ellos
- Baja autoestima
- Desvalorización personal o culpabilidad
- Auto rechazo y autocrítica
- Dificultades de atención, concentración, recuerdos, etc.
- Pensar en la muerte y el suicidio.

Estos signos de alarma solo son pocos, pero no los más normales; pues es difícil identificar en los adolescentes cuáles son sus estados de ánimo normales que pueden ser parte de su vida y los que tienen problemas o causas más graves.

D. Las emociones como competencias.

Si bien para Echeverría (2005), una competencia discrimina el saber necesario para afrontar determinadas situaciones y ser capaz de enfrentarse a las mismas. Es decir, saber movilizar conocimientos y cualidades, para hacer frente a los problemas derivados del ejercicio de la profesión; actualmente se ha ampliado su visión más allá de una movilización de conocimientos, pues puede ser aplicable a todas las personas de manera personal o grupal, implica conocimiento, saber, habilidad, actitudes y conductas integrándose entre sí mismos, retomando en gran medida su relevancia como competencia socio-personal dentro del ámbito educativo y profesional.

Mientras que, por otro lado, es Bisquerra (2012) quien nos menciona a las competencias como básicas para la vida, esenciales para el desarrollo integral de la personalidad y como un conjunto de capacidades, conocimientos, actitudes y habilidades necesarias para llevar a cabo diversas actividades con eficacia y calidad; así obtenemos que estos dos autores se interrelacionan indicándonos que una competencia va más lejos del campo laboral o cognitivo.

Podemos mencionar un ejemplo derivado de la falta de las competencias emocionales en un alumno y su escuela; en el alumno que probablemente puede entender todo lo que ve a su alrededor, lo que le enseñan sus profesores, las indicaciones o reglamento de la institución, pero no podrá entender ni regular sus propias emociones y a su vez, las emociones de los demás.

De igual manera, si se llevaran a cabo estas competencias emocionales, se evitarían los riesgos a los que nuestros adolescentes se encuentran día con día, dentro y fuera de la escuela, como el prevenir adicciones, delitos, depresión, etc. teniendo del lado contrario el desarrollo de habilidades de generación de sentimientos y emociones positivas para la vida, la automotivación y la búsqueda de su identidad de manera próspera posibilitando en los adolescentes un bienestar emocional y social, entendidas como un conjunto de habilidades y valores promovidos por esta construcción parecida a la felicidad y entendida como una experiencia, voluntad y actitud positiva.

E. Origen y evolución de la inteligencia emocional

Al hablar de inteligencia, la mayoría de nosotros de inmediato pensamos en la inteligencia basada en la mente o en el área cognitiva o lo que se debe enseñar a las personas; sin embargo, ahora sabemos que no es la única inteligencia con la que el ser humano cuenta en la vida.

Trujillo Mara y Luis Rivas (2005) nos menciona que, antes de ser considerada como parte importante del desarrollo humano, sólo se veía un tipo de inteligencia, aquella que podía ser medida por pruebas estandarizadas las cuales garantizaban el buen desempeño de la persona. Luego aparece Thorndike que propuso la inteligencia social con su ley del reflejo, después surge Gardner, (1983) con su teoría de las inteligencias múltiples, donde considera dos tipos de inteligencias que tienen que ver con la Inteligencia Emocional, estas son la inteligencia intrapersonal y la interpersonal. En los años 90 Mayer y Salovey desarrollan el concepto de Inteligencia emocional a partir de las clases de inteligencias propuestas por Gardner.

Sin embargo, es Daniel Goleman en el año 1995 el que se encarga de difundir este concepto con su libro “Inteligencia Emocional”; definiéndola como la capacidad que tenemos los seres humanos de reconocer nuestros sentimientos, los de los demás, además de

motivarnos y el saber manejar las relaciones que mantenemos con nosotros mismos y con los demás; considerándola también como una competencia o una habilidad que nos indica el grado de destreza alcanzada en el dominio de diversas áreas, es decir, “las emociones dificultan o favorecen nuestros procesos cognitivos y determinan, por ello, los logros que podamos ser capaces de alcanzar. Además, nos permiten reaccionar con prontitud ante acontecimientos inesperados, favorecen la toma de decisiones y facilitan la comunicación con los demás” (Gallego, 2004).

Por otro lado, la Inteligencia Emocional se trata de saber conectar las emociones con uno mismo, saber qué es lo que quiero y siento, de poder verme a mí y a los demás de forma positiva y objetiva, o sea, es la capacidad de interactuar con el mundo de forma receptiva y adecuada. Para ello, Daniel Goleman la define como la “capacidad de reconocer, aceptar y canalizar nuestras emociones para dirigir nuestras conductas a objetivos deseados, lograrlo y compartirlos con los demás”.

También nos señala que “cada emoción nos predispone de un modo diferente a la acción; cada una de ellas nos señala una dirección que, en el pasado, permitió resolver adecuadamente los innumerables desafíos a los que se ha visto sometida la existencia humana”; es decir, es el conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada en el terreno personal y social, que incluye un buen manejo de los sentimientos, motivación, perseverancia, empatía o agilidad mental (Alkemy, 2018).

Goleman nos dice que la inteligencia emocional consiste en conocer nuestras propias emociones, en tener conciencia de estas y reconocer que existe un sentimiento al momento en que ocurren. En saber manejar las emociones, es decir, manejar los propios sentimientos expresándolos de manera adecuada y fundamentada en la toma de conciencia de las propias emociones, sobrellevando las de furia,

irritabilidad o las expresiones de ira. Este autor a su vez define a la Inteligencia Emocional como un conjunto de habilidades que permiten ser capaces de motivarse y persistir frente a las decepciones, tristezas, entre otros.

Consiste también en la motivación a sí mismos, impulsando las emociones hacia una acción, interrelacionándose así para lograr objetivos de atención, automotivación, saber manejarse y el desarrollo de actividades recreativas. Esto mencionado por Bisquerra (2020, párr. 4) como:

El autocontrol emocional conlleva a demorar gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos. Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que emprenden. (Goleman, 1995, pág. 30).

Para nuestro autor mencionado anteriormente, también consiste en el reconocimiento de las emociones de los demás y en el establecimiento de relaciones: en el primer punto nos dice que la empatía se basa en el conocimiento de las propias emociones, indicando que los demás también necesitan o desean estas emociones. Y como último punto, el arte de crear y establecer relaciones es la habilidad de manejar las emociones de los demás siendo la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal.

Si bien, Rubio (2013) nos expresa en su investigación que “los adolescentes experimentan altas y bajas en su estado emocional por la etapa que dejan y la nueva que está por llegar” (Velasco, 2021, párr. 3), es de bien destacar que si estos adolescentes logran identificar, procesar y manejar sus emociones pueden fortalecer los ámbitos emocionales como su conciencia, su comprensión en la valoración de las demás personas, proyectando autoconfianza, autorregulación y adaptándose

fácilmente a la vida. Esto quiere decir que la IE se desarrolla e incrementa durante el resto de nuestras vidas, a partir de las mismas experiencias, habilidades y el perfeccionamiento de nuestra madurez.

Aunque la mayoría de las personas pareciera que tuviéramos miedo por la etapa adolescente, debemos reconocer que se trata de un proceso sumamente natural de madurez que inicia de los 10 o 12 años dependiendo de cada niño, de sus circunstancias y el entorno que le rodee y que se caracteriza por todos los cambios físicos y conductuales.

Por ello la inteligencia emocional retoma su importancia abarcando algunos aspectos que se deben manejar desde los hogares, implicando:

- Saber y hablar de las emociones: resulta interesante hablar acerca de cómo se manifiestan actualmente y su diferencia en la niñez, no es necesario agobiarles, ejercer presión sino darles espacio para tratar el tema y haciéndoles sentir libres de expresarse.
- Comunicación sin altas expectativas: debe ser bidireccional comprendiendo que esta comunicación no siempre cumple con las expectativas que nosotros tenemos. Debemos olvidar que esta comunicación ya no es la misma como con los niños. Por lo tanto, la Inteligencia Emocional se caracteriza como la capacidad de los seres humanos de interrelacionar lo emocional con los procesos cognitivos, buscando la posibilidad de controlar, expresar y analizar las emociones propias y de los demás.
- De manera breve, Charles Darwin nos menciona que se considera importante la expresión emocional para una supervivencia y adaptación de las personas, siendo él el primero en utilizar el concepto de Inteligencia Emocional.
- Posteriormente, en 1983, Howard Gardner, incluye dentro de esta Inteligencia Emocional, a la capacidad de comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas o mejor llamada

la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal caracterizada por la capacidad de comprensión de sí mismos, de nuestros sentimientos, motivaciones, emociones y sentimientos propios; comprendiendo además las habilidades sociales y aptitudes, las características emocionales como la motivación, el autocontrol, etc.

Capítulo III.

III. Marco teórico

A. Adolescencia.

Como punto de partida definamos a la adolescencia según La Organización Mundial de la Salud como la etapa de crecimiento que se produce entre los 10 y 19 años; caracterizada por la transición que existe entre la niñez y la edad adulta, la cual tiene como prioridad inducirnos a asumir roles diferentes a los que estamos acostumbrados. Termina cuando los cambios físicos en órganos sexuales y aquellos relacionados a la altura, peso, entre otros, ya concluyeron su proceso además de que existe una maduración avanzada en el sistema nervioso central, es decir, alcanzamos un razonamiento más abstracto y lógico.

Nos brinda diversas posibilidades para el desarrollo del aprendizaje y de fortalezas en cada una de las personas, nos encontramos con cambios y muchas dudas para estos adolescentes al igual que para sus padres y la sociedad que le rodea.

Pero ¿qué es la adolescencia realmente? Esta palabra sencilla de pronunciar, pero algo difícil de explicar proviene del verbo latino “adolescer” /crecer o desarrollarse, esto es, un adolescente es aquel que está creciendo, se enfrentan a cambios hormonales y a un nuevo mundo para ellos complejo. Como primera concepción tenemos que:

La adolescencia es una etapa del desarrollo en la cual suelen aparecer una serie de importantes conductas de riesgo asociadas a cambios que ocurren a nivel fisiológico y psicológico mismas conductas que pueden relacionarse a la inmadurez racional. Los adolescentes presentan mayor ineficiencia en sus estrategias de pensamiento y en las habilidades metacognitivas en general, lo cual impide el análisis de la situación y por tanto entorpece la toma correcta de decisiones (Broche, 2014).

No es solamente un período de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social. (Pineda, S. y Aliño, M.) Se encuentran características como el crecimiento corporal debido al aumento de peso, estatura y cambios morfológicos; existe una producción en el aumento de la masa muscular y de la fuerza muscular denotado mayormente en los hombres además del incremento y maduración de los pulmones y el corazón, obteniendo un rendimiento amplio y la recuperación más rápida ante el ejercicio físico.

Evoluciona el pensamiento concreto hacia el abstracto, la intelectualidad y capacidad de utilizar el conocimiento se vuelve más eficaz; se generan relaciones de conflicto con los padres o la familia. Todo esto nos lo explica Piaget en el Estadio de las operaciones formales, en donde, entre la etapa de la adolescencia y la edad adulta, la inteligencia se demuestra a través de la utilización lógica de símbolos relacionados a los conceptos abstractos. Es decir, ya somos capaces de razonar y deducir y tener pensamientos más abstractos (Piaget, 1982)

En el caso de los adolescentes, esta abstracción del pensamiento se ve reflejada en la habilidad verbal para la resolución de conflictos, piensan casi de igual manera que un científico, elaboran planes y estrategias; así como comprenden mejor los temas como el amor e identifican sus metas y objetivos a futuro.

Por otro lado, para Vygotsky el adolescente forma y usa el concepto de manera correcta en una situación concreta y las definiciones verbales serán más difíciles y estrechas de expresar en comparación a las que se esperan de acuerdo con la utilización del concepto formal. Sin embargo, el adolescente ya es capaz de lograr la transferencia de conceptos alternándolos constantemente de lo particular a lo general y viceversa (Vygotsky, 1995).

B. Cerebro adolescente

El cerebro es el centro biológico que recibe los estímulos del medio interno y externo del individuo, los integra entre sí y las experiencias cognitivas, emocionales y motivacionales. Controla y regula la mayoría de las funciones del cuerpo y la mente y es responsable del pensamiento, la memoria, emociones, el habla y el lenguaje.

Así mismo, no solo son los cambios físicos los que definen el desarrollo de las personas, sino también existen otros cambios que pueden ser aún más importantes para ello, como lo es el desarrollo del cerebro, en este caso, el cerebro adolescente, el cual está en una actualización constante para el resto de su vida adaptándose al medio que le rodea.

Es la herramienta más avanzada que poseemos los seres humanos y que gestiona toda la actividad del sistema nervioso; sus funciones se resumen en controlar y regular las acciones respondientes del cuerpo humano y de la misma mente.

Su estructura está compuesta por las siguientes características principales:

- El cerebelo involucrando en el control postural y movimiento, también realiza algunas funciones cognitivas.
- Hipotálamo, este se comunica con la glándula pituitaria y con la glándula pineal a través de la liberación de hormonas para regular funciones viscerales.
- El lóbulo frontal tiene el papel decisivo en las funciones ejecutivas en la integración de la información hacia el cerebro.
- El temporal maneja el lenguaje auditivo y los sistemas de comprensión del habla
- Lóbulo parietal, el que más nos interesa, desemboca en procesos perceptivos como la regulación de nuestros estados de ánimo.

- Por último, el lóbulo occipital es el centro de procesamiento de nuestro sistema visual de la percepción.

Además de que es el hemisferio derecho quien se encarga de las expresiones no verbales, de nuestras emociones, la intuición, reconocimiento, de identificar las voces y los medios auditivos.

Por su parte, en esta etapa de madurez, las neuronas realizan conexiones que no conocían anteriormente, a partir de aquí, los adolescentes logran hacer cosas más difíciles o complicadas, abordan temas a profundidad y pueden afrontar conflictos o situaciones adversas. En esta etapa, el cerebro ya deberá estar listo para adaptarse a los cambios, aprender y responder.

Sin embargo, es más probable que su comportamiento sea riesgoso y no tomen en cuenta el producto o consecuencias de sus acciones, además de que este desarrollo puede tener ciertas complicaciones como vulnerabilidad, problemas de salud mental, en conjunto con diferentes trastornos mentales como la ansiedad, depresión, esquizofrenia, entre otros.

Siendo el cerebro un órgano muy complejo, quien controla y coordina todo lo que pasa con nuestro cuerpo, nuestras decisiones y acciones que tomamos, además de la regulación del movimiento, de nuestra frecuencia cardiaca; es imprescindible para el control y regulación de nuestras emociones, teniendo en cuenta las 6 principales o emociones básicas: felicidad, ira, tristeza, miedo, sorpresa y disgusto. Entonces, es el **sistema límbico** la región del cerebro quien asociada a cada una de estas emociones principales del ser humano.

Este último, son las redes interconectadas responsables de las respuestas emocionales y de comportamiento, compuesto principalmente por las siguientes estructuras:

- ❖ **Hipotálamo.** Controla las respuestas emocionales y regula los procesos endócrinos como las respuestas sexuales, la liberación de hormonas además de encargarse de regular la temperatura corporal.

- ❖ **Hipocampo.** El principal conservatorio de los recuerdos y la recuperación de ellos; comprende las dimensiones espaciales en las que se desenvuelve el adolescente.

- ❖ **Amígdala.** Coordinación de respuestas emocionales ante el entorno. Las principales emociones que se ejecutan aquí son el miedo y la ira.

- ❖ **Corteza límbica.** Se compactan el estado de ánimo, la motivación y el juicio de valor.

Si nos preguntáramos por qué nuestros adolescentes son impulsivos, respondones, conflictivos, etc., además de afirmar que es parte de nuestra naturaleza como descendientes de nuestros antepasados, encontraríamos que es parte del crecimiento o maduración de su cerebro, ya que las áreas sensibles a lo emotivo, a la recompensa, la innovación, amenazas, etc. tienen un desarrollo más rápido que las áreas responsables del razonamiento, el juicio y las funciones ejecutivas del mismo teniendo un desarrollo o crecimiento lentamente constante.

C. Las emociones.

Vygotsky (1995) entiende las emociones como parte de la naturaleza psicológica, como una reacción típica, intensa y estandarizada que se produce de manera uniforme durante toda nuestra vida. Además, considera como clasificación de las emociones como verdadera y natural si se responde a una meta asignada en cuestión a que tengan algún significado objetivo.

Las emociones son reacciones que todos conocemos y experimentamos pero que no van a dejar de tener complejidad en nuestro desarrollo humano. Es un estado afectivo, una reacción subjetiva al ambiente, acompañada de cambios fisiológicos y endócrinos de origen innato, influidos por la misma experiencia. Involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre todo lo que nos rodea. “Las emociones son estados afectivos que indican estados internos personales, objetivos, motivaciones, deseos o necesidades” (Alkemy, 2018).

Estas, surgen en respuesta a un suceso, o bien interno o externo, que tiene una carga de significado positiva o negativa para el individuo; éstas se pueden distinguir del concepto de estado de ánimo; generalmente, son más cortas e intensas.

James y Lange en 1884 exponen que los seres humanos experimentamos emociones en respuesta a cambios fisiológicos que tienen lugar en nuestro cuerpo, en donde la corteza cerebral recibe e interpreta los estímulos sensoriales que van a provocar estas emociones, produciendo así cambios a través de nuestro sistema nervioso autónomo y en los músculos del esqueleto a través del sistema nervioso somático. En pocas palabras: la percepción conlleva a una emoción y a su vez provoca una reacción fisiológica. (Psiquiatría.com, 2021)

Finalmente, las emociones juegan, además, un papel importante en la determinación de conductas futuras y sus trastornos pueden dar lugar a graves alteraciones del comportamiento, de allí su carácter patológico. El interés del hombre por la comprensión de los orígenes y causas de las emociones viene de la antigüedad: Hipócrates, 500 años A.C., decía que “la estabilidad emocional dependía del equilibrio de cuatro humores: sangre, flema, bilis amarilla y bilis negra” (Belmonte, 2009).

Entonces, las emociones y son parte fundamental en esta etapa del desarrollo adolescente, en la que con ayuda de los adultos, padres de familia e incluso docentes, pueden obtener un mejor reconocimiento de sus emociones y desarrollo de la inteligencia emocional, siendo así que, además de ser procesos mentales que pueden caracterizarse desde una actitud positiva hacia sí mismos y sobre todo hacia nuestros estudiantes y nuestro entorno también se entienden como las vivencias de cada persona, las experiencias según las situaciones en las que se ha encontrado y que retoman una fuerza significativa en ellos.

D. Diferencia entre sentimientos y emociones.

Aunque muchas veces pensamos que las emociones y los sentimientos son los mismos, realmente son cosas muy distintas; las emociones están por naturaleza propia y son experiencias que vivimos día con día, que tienen un carácter expresivo, es decir, cuando tenemos alguna emoción básica, respondemos con alguna expresión verbal o física correspondiente a ella.

Según Rosetti (2022), la emoción es una vivencia intensa y aguda que se extiende por poco tiempo, que se puede apreciar en el rostro del otro o en el mío mismo. De lo contrario, los sentimientos son experiencias vivenciales que tienen más razonamiento y componente mental o cognitivo, es decir, perduran por mucho más tiempo e incluso toda la vida. Sin embargo, ambas son fundamentales en el desarrollo humano para alcanzar el bienestar.

Tanto las emociones como los sentimientos logran fomentar el aprendizaje, intensificando las redes neuronales y reforzando las conexiones sinápticas, logrando que, si un entorno educativo es agradable, la emoción y la motivación dirijan el sistema de atención y así se aprenda mejor, pues estas emociones juegan un rol sumamente importante en la memoria y en su comprensión. Por ello, Goleman (1996)

nos aclara las actividades de la mente racional y la emocional; en una que piensa y en la otra que siente y tiende a ser más rápida.

E. ¿Qué es la inteligencia?

La inteligencia es la capacidad individual de adaptación a situaciones nuevas para sobrevivir que varía dependiendo de una serie de conocimientos y herramientas que nos permiten solucionar esa misma situación; siendo el resultado de los procesos mentales de los seres humanos que depende de la evolución de cada persona y de su neurodesarrollo; además de que está relacionada a las habilidades de razonamiento verbal, espacial y numérico.

Todas las definiciones se alejan o dejan de lado los aspectos de la inteligencia aplicada en el manejo de las emociones o las redes sociales sin importarles que también se consideran importantes en la forma en la que los seres humanos podemos resolver un problema. Es entonces que varios psicólogos como Howard Gardner propone nuevos y diversos modelos de inteligencias como el caso de Las Inteligencias Múltiples y La Inteligencia Emocional. La segunda hace referencia a la capacidad de los seres humanos de entender y responder correctamente a los estados de ánimo, las motivaciones y deseos de las demás personas.

F. La inteligencia emocional.

Teniendo en cuenta que la inteligencia emocional son herramientas que nos sirven a todos en absoluto para guiarnos por la vida retomamos a Daniel Goleman, quien nos dice que las emociones no nos deben dañar aunque nuestra mente sea compleja de entender, obteniendo que cada uno de nosotros podemos desarrollar nuestra inteligencia emocional; además de que nos menciona que se deben identificar 5 elementos fundamentales dentro de este tipo de Inteligencia

las cuales son autorregulación, motivación, empatía, habilidad social y autoconciencia.

➤ **Autorregulación emocional.** Indica el saber reflexionar y dominar nuestro sentir evitando dejar llevarnos por las emociones, detectar los cambios emocionales identificando cuales permanecerán constantemente y cuáles pueden ser temporales. Se busca responder ante diversas situaciones de manera responsable y no impulsiva.

➤ **Autoconciencia emocional.** Reconocimiento de nuestras propias emociones y sentimientos y su influencia en nosotros. Saber cómo afecta en nuestras actitudes, comportamiento en la resolución de conflicto y saber nuestra capacidad de responder ante nuestras debilidades.

➤ **Automotivación.** Enfocarnos en nuestros propios objetivos, manteniendo la motivación permanente y establecer el mayor grado de atención en nuestras metas, ignorando o dejando de lado los obstáculos que se nos pongan en el camino, ser proactivos y siempre actuar de forma positiva.

➤ **Empatía.** Significa reconocer y aceptar las emociones de los demás; obteniendo como resultado relaciones interpersonales respetando las señales de los demás a partir de expresiones que a veces resultan de manera inconsciente, siendo estas verbales, lingüísticas o corporales. Se busca establecer vínculos duraderos y afectuosos con quienes nos relacionamos.

➤ **Habilidades sociales.** Tratar y comunicarnos con las personas que nos parecen agradables, logrando felicidad, mejor desempeño y ambiente laboral, por ejemplo, con ellos; pero también abarcan las personas que consideramos no son buenas con relación a la comunicación afectiva con ellos. Significa saber comunicarnos asertiva y efectivamente con las personas que nos rodean. Siendo el total de un papel fundamental en el desarrollo de la Inteligencia Emocional, vital para el éxito persona, social y profesional.

Aunque la misma sociedad se ha encargado de establecer que es más importante el conocimiento y el saber, existen estudios que nos han afirmado que dentro del cerebro se componen dos tipos de mente importantes: la mente emocional y racional como lo es el caso de Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, quienes comprobaron que si existía una inteligencia emocional alta, los adolescentes podrían permanecer en bienestar y existía una reducción en los pensamientos y sentimientos negativos de ansiedad, depresión y conflicto. Este resultado se pudo obtener a partir de las investigaciones realizadas hacia estudiantes que se mostraban depresivos y quienes se encontraban en un equilibrio normal, es decir, los depresivos tenían un menor porcentaje en su desenvolvimiento, en su desempeño y en el desarrollo de su IE, mientras que los alumnos clasificados como normales tenían como característica un vasto rendimiento académico y aprovechamiento de ellos además de la mejora continua en su trayecto formativo.

G. Tipos de Inteligencia emocional

Si bien la mayoría de nuestras decisiones y acciones son regidas por nuestras emociones, existe la probabilidad de que la mayoría de las personas tengan un control o dominio de ellas, reconociendo esta actividad como la IE, es decir, la capacidad cognitiva de nuestro comportamiento y actitud; para ello existen dos importantes tipos de inteligencia emocional desarrollados como I. Interpersonal e I. Intrapersonal.

Mientras que la Inteligencia Intrapersonal implica comprender las emociones propias, su reconocimiento y el tomar en cuenta las mismas, siendo capaces de regularlas según las situaciones en las que nos encontremos; la Inteligencia Interpersonal se trata de comprender y entender también las emociones de las demás personas, así como desarrollar la habilidad de una reacción adecuada de acuerdo con las emociones de los otros.

Entonces, el conjunto de la Inteligencia y las Emociones es la capacidad de regulación y entendimiento de las propias emociones y de los demás, aprovechando su naturaleza con el fin de poder adaptarse a los cambios y a un nuevo ambiente, afectando de manera positiva o negativa las relaciones laborales, personales, etc. Como ejemplo, el poseer empatía nos permite a todos desarrollar la inteligencia intra e interpersonal, siendo estas las bases sobre las que se construye la humanidad de todo individuo.

Finalmente podemos interpretar la información recabada como una herramienta para aprender a conocer las emociones básicas que influyen en el desarrollo del adolescente, cuál es la importancia de aprender a regularlas e identificar cómo influye en el desempeño académico de los educandos.

Además, para el impulso de esta investigación se utilizaron herramientas que a continuación se describen, así como el diario de prácticas del profesor y un registro de los incidentes críticos como análisis de las situaciones en las que el objeto de estudio se involucraba durante el periodo de prácticas profesionales, todo esto con el fin de saber si las actividades planteadas se estaban llevando a cabo de manera favorable o de lo contrario no se estaba logrando como se esperaba y se requería fortalecer en algunos puntos.

Estas herramientas y recursos son fundamentales para el profesorado para verificar si las estrategias han sido exitosas e identificar los puntos de mejora para el desarrollo de las actividades y así posteriormente se pueda llevar a cabo una nueva investigación sobre las características de los estudiantes antes y después de aprender a desarrollar su inteligencia emocional como un control o regulación de emociones dentro y fuera del aula.

Capítulo IV.

IV. Marco Metodológico.

A. Metodología de investigación cualitativa.

Dado que el objetivo general es indagar y explicar la inteligencia emocional en el trayecto educativo de los estudiantes, se considera necesario realizar una investigación que nos permita comprender el por qué se han determinado los objetivos ya mencionados; así mismo, el método de investigación llevado a cabo es el cualitativo, siendo un procedimiento de recolección de datos que pueden no ser necesariamente cuantificables, sino que se logra una comprensión de la investigación más avanzada, misma que se emplea para ampliar la visión sobre el comportamiento de los seres humanos ante aspectos específicos como las emociones, la relación con el desempeño académico y las dimensiones de la Inteligencia Emocional.

En este mismo ámbito, la presente investigación se basa principalmente en los métodos de observación cualitativa y en las entrevistas no estructuradas; debido a que las observaciones e indagaciones se pueden obtener bajo la improvisación de las entrevistas que pueden realizarse anticipadamente o sobre los tiempos disponibles, además de que como investigadores podemos desenvolvemos en el campo a observar, manteniendo la atención sobre el los sucesos que acontecen a su alrededor para posteriormente llevar a cabo un análisis reflexivo.

B. Técnicas de acopio de información

Dentro del desarrollo de la investigación se llevaron a cabo técnicas de observación directa e indirecta, entrevistas no estructuradas y un cuadro comparativo hacia alumnos de la escuela Secundaria con una edad de entre 12 a 15 años.

El objetivo era indagar acerca de su conocimiento sobre las emociones, la inteligencia emocional y los factores que influyen en ellos para definirlos al momento de la aplicación de los instrumentos.¹

C. Instrumentos

Los instrumentos de recolección de datos son recursos utilizados para la presente investigación con el fin de acercarnos a los objetos de estudio y sustraer información sintetizada, resumiendo en gran parte los aspectos teóricos sobre el tema de La Inteligencia Emocional y su importancia en el desarrollo educativo de los estudiantes de secundaria; es decir, todos los datos referentes al contenido planteado buscando comprobar o verificar las hipótesis o variables propuestas.

En este caso, los instrumentos se elaboraron de manera compatible con el desarrollo de la IE aplicándolos al contexto áulico y educativo, haciéndolos de manera más comprensiva para los estudiantes; de igual manera fueron instrumentos que se pudieron interrelacionar con otros métodos de recolección cualitativa

¹ Véase Anexo 1, evidencia 1. Cronograma de actividades.

1. Entrevista “La emoción que siento”

La entrevista es una conversación donde se recopila información involucrando al entrevistador quien coordina todo el proceso de la interacción entre ambos haciendo preguntas al entrevistado, quien por último da respuesta según su criterio. Esto nos permite aclarar dudas y reforzar los datos proporcionados. Además, tiene el objetivo de obtener información de forma oral y personalizada, generando una interacción de acuerdo con la línea temática de estudio.

En la entrevista indirecta, el entrevistado es quien más participa y el entrevistador formula las preguntas hasta cierto punto indefinidas, señalando primordialmente el área que desea investigar y permitiendo que el otro sujeto hable de ello de manera libre. El entrevistador realiza preguntas abiertas sobre el tema de interés, se buscan respuestas claras y con gran extensión.

Por otro lado, las entrevistas no estructuradas se realizan sin ningún guion previo, el entrevistador no tiene restricciones, preguntas determinantes o lista de opciones; realiza preguntas amplias involucrando al participante en una intervención informal; permiten tener una historia detrás de las experiencias de los entrevistados, son flexibles y dan más libertad para su respuesta, aunque en cierto modo podría causar falta de información.

En la actividad realizada los estudiantes tendrían que describir la emoción que han sentido en el momento de la aplicación y dentro del horario de clases, además de responder otras preguntas de la entrevista relacionadas a esa emoción justificando el por qué y si tuvieran la posibilidad de cambiarla por alguna otra. ²

² Véase Anexo 2, evidencias 1- 6. Los estudiantes determinaron la emoción que sentían en ese momento, así como su justificación.

Por lo tanto, fueron 4 las emociones principales que se denotaron en la entrevista realizada con estudiantes de primero, segundo y tercer grado las cuales fueron Felicidad, Tristeza, Estrés o Frustración, lo que significaría que los alumnos tuvieron en ese momento las siguientes características emocionales: ³

- Felicidad. Los estudiantes consideraron sentirse felices porque argumentaron encontrarse bien, cómodos con ellos mismos, con sus clases y su familia, así como estaban conformes con los resultados que obtenían en sus evaluaciones educativas.

- Tristeza. Otros alumnos expresaron estar tristes, expresando que no tienen ganas de realizar sus actividades, siempre tienen sueño, además de que consideran es consecuencia de los problemas que traen desde casa con su familia, por peleas, gritos, etcétera.

- Estrés. Es más constante que los estudiantes se encuentren en esta situación por cuestiones académicas pues consideran que los trabajos que les solicitan son muy pesados, además de que no logran soportar tanto escándalo por parte de los demás estudiantes.

³ Véase Anexo 3, evidencia 1. Los resultados arrojados en las entrevistas se relacionan a las 4 emociones básicas reconocidas por el autor Daniel Goleman; en el cual la mayoría expresó sentir felicidad durante la clase en curso con un 56%, el 28% recalcó que sentía tristeza o angustia derivado de situaciones que traían desde sus hogares y el 16% expresó estar cansados por tantas actividades de la escuela.

Actividad 1. Entrevista

- ¿Cómo te sientes ahora mismo?

- ¿Qué he pensado para sentirme así?

- ¿Me gusta esta emoción?

- ¿Qué hago cuando me siento de esa manera?

- Dibuja la cara o emoji que haces cuando sientes esa emoción.

- ¿Qué color pondrías a esta emoción?

- ¿Cómo quisieras sentirte realmente?

Fuente: Elaboración propia.

Así mismo, para realizar y avalar esta entrevista tuve a bien guiarme con Sampieri (2003), quien nos menciona que las entrevistas son un instrumento valioso para obtener información, pero que además se debe cumplir con ciertas características para que sea una buena interacción y se logren los objetivos. Algunas de las características son las siguientes:

Buscar establecer un buen diálogo con el objeto de estudio antes de comenzar con la entrevista, creando un ambiente de confianza y armonía, dejando claro que las actividades realizadas, así como las respuestas serán tratadas de manera confidencial. Es por eso por lo que primero se realizó una presentación personal con los estudiantes del grupo 3º C y viceversa; fueron adecuándose a la asignatura que también les impartí y conforme fue pasando el tiempo tuve la oportunidad de generar confianza en ellos, esto hizo más fácil la elaboración de las entrevistas además de que contaba con el apoyo del profesor titular.

Cuando se realizó la entrevista primero se preguntó a los estudiantes ¿cómo se encontraban en ese momento? Algunos argumentaban que estaban cansados pues el horario en que se aplicó ya fue hasta la última hora de clase; otros decían sentirse felices por diferentes motivos, porque veían nuevamente a sus amistades, porque tenían relaciones amorosas o simplemente les alegraba saber que tenían un buen desempeño académico. Sin embargo, tuvieron disposición para escuchar atentamente las indicaciones y comenzar con la entrevista.

Otra característica es establecer la entrevista comenzando con las preguntas más fáciles o simples de responder, así sucesivamente se irán dando las demás respuestas. En este caso, varios estudiantes expresaban estar confundidos en sus emociones pues por un lado pensaban en las “cosas buenas” que les pasaban en las negativas que debían enfrentar. Por eso, poco a poco se les fue indicando que dieran sus respuestas respecto a la emoción que sentían en ese justo momento.

Se logró observar que algunos se quedaron callados y otros se entusiasmaron, mencionando que era muy difícil tratar este tipo de temas dentro de la escuela. Así, con el fin de no perder el objetivo de la entrevista se tomó un breve espacio para volver a preguntarles a los estudiantes la emoción que sentían durante el trayecto de dicha entrevista.

Se pudo identificar que por un lado decían sentirse de tal manera, sin embargo, en sus respuestas a las entrevistas se dieron cuenta de las emociones que realmente profundizaban más en ellos, obteniendo como resultado que ha sido algo difícil comprenderse a sí mismos, implicando el hecho de no poder identificar o controlar sus emociones. Para esta observación, Rosario (2020) nos dice que el primer paso para desarrollar la inteligencia emocional es aprender a reconocer nuestras emociones para después comprender de donde se generan.

Otra característica para una entrevista adecuada es que “el entrevistador debe poseer la suficiente agudeza para observar, escuchar, transcribir y sintetizar la información recopilada”, por lo que durante el proceso de la entrevista se mantuvo firme el clima del aula, se establecieron acuerdos para tratar la entrevista con respeto y con discreción sobre sí mismos, además se observó que algunos estudiantes también respondían sin ser conscientes. Todo esto se fue analizando y redactando parte de las conclusiones presentadas en este documento.

Para finalizar la entrevista agradecí de antemano a todos los participantes y por la disposición que tuvieron para relacionarse con este tema, pues como lo explicamos en conjunto, las emociones son difíciles de identificar y de interpretar para ellos, ya que apenas se van conociendo más a fondo además de que les puede llegar a costar trabajo el expresarse. También se agradeció afectuosamente al profesor titular por la oportunidad de otorgar el tiempo de una de sus asignaturas para trabajar aspectos ajenos a ella.

Antes de que se pudieran retirar de la Escuela Secundaria se les volvió a preguntar a los estudiantes su emoción con la que concluyeron dicha actividad y que opinaban acerca de ella, para lo cual los alumnos comentaron que sentían “raro” al responder la entrevista pues no sabían cómo describir sus respuestas, además que poco a poco fueron entendiendo mejor las preguntas y sobre todo expresaron que buscarían

la forma de ayudarse a sí mismos, de controlar sus emociones e incluso dieron algunas ideas o sugerencias de actividades para poder desarrollar mejor su inteligencia emocional.

2. Intercambio de sensaciones.

Objetivo de la dinámica Intercambio de Sensaciones:
Dar la posibilidad de que cada integrante exprese sus sentimientos
Facilitar la manifestación de emociones.

Desarrollo

La actividad se realiza de manera grupal, en donde los estudiantes se organizan en plenaria para trabajar la actividad; quien coordina el encuentro les solicitará a todos y todas que en una hoja y en breves líneas escriban palabras o frases que describan como se sienten dentro del salón de clase. Es importante aclarar que deben escribir acerca de las sensaciones y emociones que les despierta el momento.

Posteriormente la docente recogerá las hojas y comenzará a leerlas de manera aleatoria, los estudiantes deberán adivinar quién redactó esa emoción y por qué consideran que fue esa persona

Se debe asegurar que todas las personas participen activamente y puedan dar a conocer algo de su sentir en ese momento. Durante el intercambio de sensaciones es conveniente que no haya interrupciones ni preguntas para quien se está expresando.

En esta actividad, al principio los estudiantes tuvieron dudas para interactuar con sus demás compañeros, aunque ya se conocían desde antes, sin embargo, con las indicaciones dadas por mi persona se fueron desenvolviendo y realizando la actividad con más entusiasmo y con más confianza.

Poco a poco se fueron mostrando las ideas o conceptos que tenían unos sobre otros; la mayoría decía sentirse bien con el grupo que les había tocado, que si bien pudieran cambiar sería la falta de empatía de algunos de sus compañeros y la poca colaboración para los trabajos en equipo o la corta socialización con los demás.

Al final, se retiraron contentos pues descubrieron que podían trabajar de manera saludable entre todos y que se pueden ayudar entre todos para pasar bien el tiempo que están dentro de la escuela además de apoyarse en las actividades solicitadas en diferentes asignaturas.

Con esto se puede dar un evidenciar que las actividades planteadas para desarrollar la inteligencia emocional (IE) en los estudiantes, se pudo lograr ya que los alumnos comprendían el significado de la “IE”, aprendieron a reconocer una parte de sus emociones, el cómo influye en la relación con sus compañeros y cómo pueden solucionarlo. Además de que descubrieron que no siempre van a influir las emociones para desarrollarse plenamente en el ámbito educativo, pues consideran que también se condiciona por el trato que reciben por parte de sus docentes, el ambiente o clima que generan en conjunto y las oportunidades de aprendizajes que se les puede otorgar.

Muestra de ello se justifica con la actividad transversal realizada en la asignatura de Lengua Materna III, en donde los estudiantes debían organizarse en equipos de manera aleatoria, obteniendo los siguientes resultados; los alumnos de 3º “C” trabajaron las exposiciones en conjunto con sus equipos tomando en cuenta que los integrantes no fueran amigos, o personas cercanas a ellos, sino que eran alumnos que no se llevaban bien, que no tenían buena comunicación y por lo tanto no existía confianza en ellos. Sin embargo, pudieron trabajar armónicamente para llevar a cabo la sesión de manera fortuita y lograr regular sus propias emociones, así como comprender las de los demás para trabajar de

manejar conjunta; alcanzando el aprendizaje esperado, además de cumplir con el objetivo de la temática de clase.

Todo esto lo podemos argumentar en el desarrollo de las competencias profesionales de mi perfil de egreso que citan en el apartado de “Diseñar los procesos de enseñanza y aprendizaje de acuerdo con los enfoques vigentes... considerando el contexto y las características de los estudiantes para lograr aprendizajes significativos” en el que me indican “reconocer los procesos cognitivos, intereses, motivaciones y necesidades formativas de los estudiantes para organizar las actividades de enseñanza y aprendizaje” (DGESUM, 2018, párr. 122); así pues con mi trabajo de investigación y empleo de actividades pude apoyar a los alumnos a regular sus emociones, a comprender y respetar las de sus compañeros con el fin de mejorar su desempeño académico desarrollado a partir del trabajo colaborativo, en donde, como lo mencione anteriormente, los equipos se formaron aleatoriamente, significando que su IE se veía fortalecida obteniendo de manera conjunta el aprendizaje significativo del tema de clase.

Además, estas experiencias vividas por parte de los estudiantes dan como resultado a los objetivos de una educación emocional, en donde las emociones juegan un papel importante en cada parte del desarrollo humano y sobre todo en los niños, niñas y adolescentes, pues según Calderón (2010-2012), se les considera para generar en ellos un estilos de vida mejores, a crear relaciones inter e intrapersonales más saludables, así como se busca mejorar su conducta, su educación y sobre todo sus propios objetivos o metas.

3. Cuadro de emociones (Inteligencia emocional)

En el cuadro representado por cuatro aspectos, los estudiantes debían describir alguna situación en la que se hayan encontrado, cual fue la solución o lo que hicieron para poder cambiar esa emoción y como pudieron regularla. ⁴

Instrucción: Piensa en la última situación en la que sentiste alguna de las siguientes emociones y descríbela en cada apartado.

ALEGRÍA	TRISTEZA
ENFADO	SORPRESA

Fuente: Elaboración propia

⁴ Véase anexo 4, evidencias 1-4. Cuadro de emociones. Los alumnos describen de manera autónoma sus emociones y qué hacer para regularse a sí mismos.

Para concluir con las actividades programadas, los estudiantes realizaron el cuadro anteriormente mencionado, en el que debían describir las situaciones en las que se encontraban tristes, felices, etc. para ello, se les dio otra breve explicación de las emociones y la inteligencia emocional, pero como algunos ya habían comprendido los conceptos, fue más fácil desarrollar el ambiente y las indicaciones. Los alumnos solicitaron cerrar unos segundos los ojos para poder pensar o recordar cada situación y así poder redactarla.

Esta actividad, considero que tuvo más impacto en ellos pues al recordarles los momentos algunos comenzaban a llorar de manera silenciosa, otros sonreían estando con los ojos cerrados.

Finalmente socializamos algunas de las respuestas con los estudiantes que levantaban su mano para participar, mencionaban que no sentían tanta pena, sino más bien, se sentían bien al compartir sus experiencias con sus compañeros dentro de clase. Así, durante los siguientes días algunos estudiantes del 3º “C” me buscaban y agradecían pues pudieron fortalecer las amistades que ya tenían o fueron generando relaciones con alumnos incluso de los otros grados.

Este cuadro de emociones se elaboró con base en al interpretar las distintas emociones que son fundamentales en la resolución de problemas, la toma de decisiones, la socialización, comunicación, la atención y el pensamiento creativo, entre otros puntos de la vida cotidiana de la comunidad escolar.

Esto significa que además de conocer las emociones, implica el comprenderlas, su proceso de regulación de una a otra, así mismo con las emociones de las demás personas que les rodean y de las que tienen más cercanía.

De igual manera, con la actividad mencionada anteriormente pudimos darnos cuenta de que la Inteligencia Emocional es una habilidad que se desarrolla de diferente manera en cada alumno, pero que se activan cuando nuestro cuerpo se relaciona con las acciones que realizan ellos o los otros.

Cabe mencionar que también se trata de buscar su crecimiento personal apoyándose en las emociones que los motivan día con día, además de centrar al ser humano y enfrentar las distintas adversidades superándolas y logrando salir de ellas.

Con ello, resalto que mi trabajo de investigación alcanzó el objetivo de reconocer cómo influyen las emociones en el desempeño educativo de los estudiantes de 3º “C”, así como el hecho de que, con el tiempo y el desarrollo de las actividades, los alumnos entendían el concepto de Inteligencia Emocional y sobre todo aprendieron a reconocer las emociones en las que principalmente se enmarcaban e influían en su desempeño académico.

D. Análisis de resultados.

Se inició con la contextualización de la institución, en el cual se obtuvo que la escuela se encuentra en una zona urbanizada pero que se focaliza con altos niveles de delincuencia debido a que, en palabras de la mayoría de los estudiantes, en esa localidad y en las cercanas existen grupos criminales que se disputan los territorios en los que laboran ilegalmente, ocasionando en los alumnos que sean influenciados a integrarse a ellos por miedo para evitar tener problemas con este tipo de personas.

Además de que pueden entrar en descontrol por no saber manejar su Inteligencia Emocional y por ende no encuentran confianza para recurrir o solicitar ayuda a los padres de familia u otras personas como docentes, tutores, con el propio director escolar e incluso con sus amigos más cercanos.

Los resultados de este proyecto de investigación que lleva por nombre “La inteligencia emocional y su importancia en el desarrollo educativo de los estudiantes de secundaria” realizado en la Escuela Secundaria No. 83 “Benito Juárez García” con los alumnos de 3er Grado, Grupo “C”.

La Escuela Secundaria, se ubica en una calle cerrada, completamente bardeada con los edificios y las zonas determinadas anteriormente en el desarrollo de la investigación; siendo además una escuela con amplio espacio para las actividades recreativas y deportivas para los estudiantes, así como áreas verdes como jardineras.

Durante el cambio de clases los educandos salen en orden, siendo el Primer grado quien se dirige hacia las siguientes asignaturas, posteriormente continúan los alumnos de Tercer grado y al final los estudiantes de Segundo grado, esto con una diferencia de 5 minutos entre cada cambio de clase.

En lo que respecta al objeto de estudio, los estudiantes de Tercer Grado, Grupo “C”, se determinó que al principio eran alumnos muy antisociales, poco empáticos con los maestros y sus demás compañeros, observando que no les gustaba participar, creaban conflictos entre ellos mismos y tenían menos responsabilidad en la elaboración de las actividades solicitadas o tareas.

Teniendo el contexto ya mencionado era un problema que en poco tiempo se vieran los resultados esperados, pues la mayoría de los alumnos expresaban no tener confianza para pedir ayuda a los maestros ya que justificaba que cuando tenían algún problema de distinto aspecto, no solo se lo guardaban sino que lo comentaban con los demás profesores divulgándolos así por la mayoría del personal docente; esto les causaba inseguridad para expresarse y preferían callarse sus problemas, participaciones y sobre todo sus emociones.

Sin embargo, al aplicar la entrevista, se fueron fortaleciendo poco a poco los lazos de amistad entre los propios alumnos; generando ambientes de confianza tanto con los profesores de las asignaturas y los docentes en formación.

Para obtener buenos efectos, se continuó con la elaboración y aplicación de la actividad Intercambio de sensaciones, la cual favoreció aún más que los alumnos poco sociales tuvieran esta misma confianza al exponer sus puntos de vista en el intercambio de ideas, sin ser criticados, ni padecer bullying por parte de los demás compañeros al escucharlo expresarse. Obteniendo como resultado que en las demás sesiones de aprendizaje los estudiantes mejoraran la comunicación, confianza y respeto entre ellos mismos y con sus docentes.

Por último los alumnos realizaron un cuadro de emociones con 4 apartados, lo cual les ayudó a identificar las situaciones en las que se encontraban emocionalmente y lograron captar la forma en la que podían regularse para evitar entrar en conflicto, tanto personal, social, como educativamente.

Gracias a las actividades planteadas se logró mejorar el ambiente grupal y el apoyo entre compañeros, esto a pesar de que faltaron algunas actividades por realizar. Sin embargo, pese al término de periodo de prácticas profesionales, los estudiantes continúan buscando la oportunidad de comunicarse con nosotros para solicitar asesorías, apoyo o materiales para su desempeño educativo y la adaptación al trabajo colaborativo, respetándose entre sí, sabiendo escuchar y entendiendo sus emociones y las de los demás.

Al ser una investigación humanista se buscaba ingresar al objeto de estudio, en este caso el grupo de 3º "C", por distintos medios hacia lo personal, las experiencias particulares visualizadas de manera directa, que sienten, piensan, expresan y actúan por ellos mismos; por ello, finalmente podemos decir que estas emociones obtenidas a partir de las

observaciones y entrevistas hacia los alumnos de secundaria se deben a cuestiones personales, sociales y académicas.

Todo esto derivado a que la mayoría indicó que se sentían de esa manera por la relación con sus padres, los problemas que se presentaban en ese entorno, el sentirse insuficientes ante las cosas que hacen o no; por la unión con sus amistades y actividades que pueden realizar juntos y del otro lado, encontramos que algunas emociones resultan de su propio desarrollo educativo, en el que influyen factores como la relación con docentes, con la carga excesiva de trabajos, tareas o exposiciones y con ello, los ánimos o entusiasmo que llevan cargando de casa a escuela y viceversa.

Cabe mencionar que también se realizaron pláticas y conferencias sobre la regulación de emociones, donde todos los alumnos tuvieron disposición a participar y se sintieron libres al expresar sus emociones pues piensan que se ven ridículos al hacerlo o creen que a nadie le importa su sentir dentro o fuera del aula de clases.⁵

A pesar de que comentaron no tener confianza entre alumno-maestro, quisieran tener un espacio donde pudieran tratar temas relacionados a los aspectos emocionales/académicos dentro de la misma Escuela Secundaria. Más adelante estas opiniones fueron cambiando ya que se sentían un poco más libres de expresarse, así como de compartir opiniones, experiencias, puntos de vista, etc.

Este tipo de conferencia busca transmitir a los estudiantes el objetivo principal de las temáticas a desarrollar mediante ambientes sanos, actividades dinámicas, análisis y reflexión de la información y las participaciones de estos. Se busca orientar a los alumnos de una manera metodológica y en este aspecto, emocional; promoviendo el desarrollo de sus capacidades, del trabajo colaborativo e independiente, así como

⁵ Véase Anexo 5, evidencias 1-2. Fotografías de conferencias.

su creatividad y su participación. Se rescata que trabajaron solamente una hora por semana ya que los estudiantes se mostraban cansados por ser la última clase del día y al finalizar se realizaban aportes por parte del docente titular.

De acuerdo al tema de investigación llevado a cabo se optó por analizar el desempeño de los estudiantes de manera cualitativa, indagando el resultado de las entrevistas, pláticas y cuadros realizados, se evaluó a través del trabajo colaborativo en exposiciones referentes a las temáticas de cierta asignatura, en este caso identificamos que aún habían alumnos quienes les cuesta mucho desenvolverse en público pues piensan que se burlarán de ellos o que sus participaciones son incorrectas; sin embargo, de manera grupal se apoyaron para animarlos y pudieran exponer satisfactoriamente en unión con sus compañeros dejando de lado la soledad a la que están acostumbrados, los conflictos que existían entre varias alumnas, etcétera.

Pues tal como lo menciona esta evaluación exige que se aclare y defina lo que se considera educativo y lo que es el crecimiento y progreso en la formación y desarrollo emocional de un alumno; creando así una gran dimensión de la crítica educativa en donde las cualidades pueden sobresalir y ser aprovechados por los alumnos sin sentirse mal, tristes, decepcionados de sí mismos, etc. dentro del aula de clases.

Analizando el logro o alcance de esta actividad, se logró cumplir con el objetivo de identificar si los estudiantes del Tercer Grado, Grupo "C" lograron identificar fácilmente sus emociones y si hicieron algo para controlarla en el momento, mismo que se demostró con la posterior participación de cada uno y su expresión sin temor ni inseguridad hacia sus demás compañeros, logrando así manifestar su visión acerca de la inteligencia emocional, las oportunidades que han tenido a partir de ello y el fortalecimiento que han tenido dentro del aula y en cuestión a las relaciones de amistad.

Cabe destacar que solo un alumno consideró que no era necesario formar amistad con sus compañeros y por lo tanto no le importaba relacionarse para trabajar en conjunto con ellos, explicando que trabajaba mejor de manera personal y que ya estaba acostumbrado a estar sólo en todos los sentidos; considerando que se debería tener comunicación y análisis con los maestros y el área especializada de la escuela para intervenir en el apoyo a la socialización de este alumno con el fin de motivarlo al trabajo grupal y no sólo personal.

Conclusiones

Conclusiones.

Respondiendo a nuestras preguntas de investigación, tenemos algunas respuestas obtenidas a partir de la misma y las entrevistas realizadas hacia los estudiantes:

Si bien sabemos que de eso se trata la inteligencia emocional, del identificar, entender y aceptar nuestros propios y distintos estados de ánimo; implica el reconocimiento de la causa y efecto del estar enojados, tristes, nerviosos o el saber actual realmente ante estas situaciones.

Además de las observaciones en las relaciones de los educandos, se ha denotado en el transcurso de los días que hay ciertos alumnos que quisieran expresarse libremente hacia otras personas e incluso hacia algunos maestros. Es decir, quisieran acercarse a nosotros para platicarnos acerca de lo que sienten en ese justo momento, o los problemas diversos que traen desde casa y quisieran pedir ayuda para salir de ellos; buscan una manera de aliento o apoyo para superar esas pruebas a las que se enfrentan día con día, incluyendo sus dudas ante lo que sienten por otras personas o por sí mismas (hablando de noviazgos o simplemente amistades). Identificamos el grado que tienen de sentirse queridos por las otras personas, el querer influenciarse o relacionarse con los demás, aunque estas sean relaciones de conflicto.

¿Los estudiantes saben qué es la Inteligencia Emocional?

A pesar de que la presente investigación se trabajó con los grupos Del tercer grado de Secundaria, existen concordancias en actitudes, ideas, pensamientos y concepciones de los alumnos respecto a su conocimiento sobre su inteligencia y capacidad de control ante situaciones, emociones y sentimientos, mismos que se han identificado a partir del desarrollo de actividades que se llevaron a cabo y conceptualizaciones que a continuación iré describiendo.

Al momento de preguntarles si sabían el significado de la Inteligencia Emocional y lo que implica, la mayoría de los alumnos no supieron responder, argumentando que solo habían escuchado los conceptos de emoción e inteligencia sin tener relación alguna.

Como parte de la investigación realizada durante las clases y en diferentes asignaturas, logré notar que varios profesores hacían quejas sobre los estudiantes, aseverando que era difícil lograr que escuchen y estén suficientemente atentos a sus clases, es decir, buscaban cualquier forma de distraerse y no sólo por el uso de medios electrónicos, sino por otros factores que ocasionaban la falta de atención y por lo tanto vienen las consecuencias en su falta de aprendizaje y fracaso escolar.

Si nos ponemos a observar las verdaderas causas por las que el aprendizaje de los estudiantes no se logra, podemos visualizar que la mayoría se debe a cuestiones personales, en donde se ven más influidos por las problemáticas con su familia, por el desarrollo lento de sus emociones.

El estudio de las emociones en la actividad neuronal de nuestros adolescentes favorece el desarrollo y desempeño académico pues fomentan el aprendizaje significativo a través de las conexiones sinápticas de nuestro sistema nervioso. Todo esto en conjunto con los ambientes de aprendizaje, en donde se consolidan las emociones positivas como la felicidad o alegría, se reciben los estímulos o la motivación por los otros actores educativos y se adquiere fácilmente este aprendizaje que permanecerá durante más tiempo.

Por otro lado de los resultados de esta investigación, también encontramos que algunos alumnos demuestran o tienen emociones negativas como la tristeza y sus subsecuentes; entonces, su proceso de aprendizaje se verá marcado en grandes diferencias, complicando el aprendizaje y siendo más lento el proceso de su educación, sin embargo estas emociones negativas también son parte de la naturaleza y del

desarrollo de las personas; si bien de todo estaremos aprendiendo el resto de nuestras vidas, ya sean experiencias buenas o malas.

Los estudiantes indican que requieren de un apoyo psico-socioemocional, sienten la necesidad de ser escuchados y atendidos para poder aprovechar las oportunidades que se les presentan, no tanto en el contexto familiar, sino en el educativo también, pues a veces consideran que la escuela es su segundo hogar y los docentes, sus otros padres; aunque nosotros no lo consideremos así.

En conclusión, resumimos que la inteligencia emocional es la capacidad que tienen las personas para poder regular o controlar las mismas “emociones”, regulándolas, aceptándolas y entendiendo que podemos desarrollar el potencial para guiar nuestros pensamientos. Por ende, esta inteligencia es funcional ante la resolución de problemas de nuestra vida diaria comenzando desde nuestro autoconocimiento como persona, el reconocimiento, atención y expresión de las propias emociones y sentimientos; posteriormente nuestra autorregulación para manejar las emociones obteniendo beneficios de ellas.

Pero desde otro punto de vista, la inteligencia emocional también abarca la regulación de las relaciones interpersonales, buscando capacidad de liderazgo, manejo de conflicto y la colaboración para el trabajo en fin de un mismo aprendizaje.

En fin, siendo la vía más profunda hacia la educación, las emociones nos encaminan hacia un aprendizaje motivacional, significativo y adecuado, respondiendo a distintas necesidades personales en este caso, mayormente a nuestro desempeño académico.

Sin embargo podemos decir que la mayoría de los docentes con los que compartimos reuniones, recalca que para ellos no son tan importantes las emociones de sus estudiantes ni la de ellos mismos, quedando la gran duda del por qué, si son los mismos alumnos quienes

nos deberían motivar para seguir esforzándonos en nuestro desarrollo profesional, pues sin ellos no tendríamos la gran experiencia y gratitud de ayudar a la sociedad en el desarrollo de personas con excelencia y aprovechamiento académico y profesional, pues los docentes somos quienes apoyamos, atendemos y creamos todas las demás profesiones.

Todos estos cambios que han surgido a partir de las observaciones y análisis en el comportamiento y desaprovechamiento de los estudiantes, derivado del poco desarrollo de su inteligencia emocional, deben revisarse los modelos curriculares y la formación docente para evitar que se deje de lado el sentir de nuestros alumnos, se tomen en cuenta hasta cierto punto el porqué de sus acciones, decisiones, ideas tanto negativas como positivas; además de fortalecer el desarrollo profesional como un compromiso dentro de nuestra formación continua en relación a la práctica y al reconocimiento de las características de los adolescentes, quienes se encuentran en constantes cambios físico, conductuales, emocionales y mentales.

La educación en Inteligencia Emocional debe convertirse en un objetivo principal de manera explícita y específica en el marco curricular desarrollando habilidades como vía del desarrollo emocional de los educandos; además de la formación continua también en este ámbito para los docentes en formación y profesorado en general, cumpliendo con las competencias profesionales integradas por el conocimiento, las habilidades, actitudes y valores necesarios para la labor docente.

Todo esto permitiendo atender situaciones diversas y resolución de conflictos. Además del fortalecimiento en el desarrollo de habilidades de pensamiento crítico, control y regulación de emociones propias y ajenas, aplicando los procesos de comprensión, interpretación y respuesta.

Finalmente es importante aclarar que no se cumplió completamente con la hipótesis planteada puesto que el tiempo de realización de este proyecto no abarcó el total del ciclo escolar; teniendo en cuenta que los estudiantes del grupo 3º C ya se encontraban en la parte final de su trayecto, por lo que aun teniendo comunicación extemporal con ellos, aclaraban que las situaciones después de realizar estas actividades seguían siendo las mismas en relación a las actividades de clase y a las relaciones que existían entre compañeros así como los conflictos que cada vez más se estaban creando.

Por otro lado, obtuvimos que fueron muy pocos los alumnos que decidieron buscar ayuda psicológica pues querían mejorar los aspectos antes mencionados, así como su desempeño académico y la relación con sus docentes, además de querer prepararse para sus próximos exámenes hacia la Educación Media Superior.

Aunque estos resultados fueron significativos, es importante recalcar que no siempre se cumplió con el objetivo general, ya que los estudiantes aun no sentían la misma seguridad y confianza de poder comunicar sus necesidades educativas con los demás profesores, así como sus inquietudes, dudas, opiniones, experiencias, etcétera, a pesar de ser parte fundamental para la práctica reflexiva de los docentes en el desarrollo y enriquecimiento de los procesos educativos.

Por ello mismo, se recomienda a los docentes y docentes en formación buscar más espacios en donde se les apoye a los estudiantes desde primer grado a desarrollar su inteligencia emocional, que no sea algo que realizan solo por cumplir con los planes curriculares, sino que se tome como un tema sumamente serio e importante para poder desarrollar niños con un mejor futuro, con mejores expectativas y reconociéndose a sí mismos como personas de gran valor dentro de la sociedad.

Referencias bibliográficas.

Referencias bibliográficas

- APA. (2010). La adolescencia. American Psychological Association. Washington, DC. [La adolescencia \(apa.org\)](http://www.apa.org)
- Bello, E. (2021). La inteligencia emocional de Daniel Goleman: qué es y cómo desarrollarla. IEBS. <https://www.iebschool.com/blog/liderazgo-inteligencia-emocional-coach-management/#:~:text=Las%20emociones%20tienen%20una%20carga,resultados%2C%20configurando%20estos%20nuestra%20vida.>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa. Vol. 21, n. 1º, pág. 9. <file:///C:/Users/RecurMat/Downloads/99071-Texto%20del%20artículo-397691-1-10-20100316.pdf>
- Bisquerra, R. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España. <https://avances.adide.org/index.php/ase/article/view/502/342>
[castillogonzalez2d4.pdf \(uv.mx\)](#)
- Chino, F. (2011). Metodología de la investigación. Modulo 5. Resumen ejecutivo. Universidad Autónoma del Estado de Puebla. <https://sites.google.com/site/metodololgdelainvestig/modulo-5>
- Cideh Impulsa. (2018). 5 Elementos de la Inteligencia Emocional. Cideh Impulsa. Médium. [5 Elementos de la Inteligencia Emocional. | by Cideh Impulsa | Medium](#)

- Crece Bien. (2017). Inteligencia Emocional en Adolescentes: ¿Qué debemos saber? Escuela de Desarrollo Emocional y Social. Madrid. [Inteligencia emocional en adolescentes: ¿Qué debemos saber? \(crecebien.es\)](http://www.crecebien.es)
- Del Valle, A. (1998). Educación de las emociones. Concepto, historia y ámbito de las emociones. Vol. VII. No. 14, pág. 184. Universidad Complutense. Madrid. [file:///C:/Users/adali/Downloads/Dialnet-EducacionDeLasEmociones-5056784%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/adali/Downloads/Dialnet-EducacionDeLasEmociones-5056784%20(2).pdf)
- DGESUM (2018). Planes de estudio 2018. Licenciatura en Enseñanza y Aprendizaje de la Biología en Educación Secundaria. CEVIE. De: [Biología 3S \(cevie-dgesum.com\)](http://www.cevie-dgesum.com)
- Dinámicas Grupales (2016). Intercambio de sensaciones. Buenos Aires. Argentina: Dinámicas Grupales. De: [Dinámica Intercambio de Sensaciones - DINÁMICAS GRUPALES \(dinamicasgrupales.com.ar\)](http://www.dinamicasgrupales.com.ar)
- Dinámicas Grupales (2016-2020). Intercambio de sensaciones. Buenos Aires, Argentina: Dinámicas Grupales. <https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/cierre/dinamica-intercambio-de-sensaciones/>
- Discapnet. Emoción Tristeza. Fundación ONCE. <https://www.discapnet.es/salud/recursos/guia-de-las-emociones/tristeza>
- DurangoMAS.mx. (2018) Definición de Adolescencia según distintos autores. durangoMAS.mx, Cultura General. Durango, México. [Definición de Adolescencia según distintos autores | DurangoMas](http://www.durangomas.mx)
- Ehimarsalud. ¿Qué es la felicidad? Ehimarsalud. Málaga. <https://www.ehimarsalud.com/blog/que-es-la-felicidad/>

- En Familia AEP. (2011). Emociones negativas y estrés. Asociación Española de Pediatría. España. <https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/emociones-negativas-estres>
- Folgueiras, P. La entrevista. Técnica de recogida de información: La entrevista. [entrevista pf \(ub.edu\)](#)
- Fornier, P. (2015). Cómo controlar las emociones: 10 técnicas que funcionan. Habilidad Social. [Cómo Controlar las Emociones: 10 Técnicas que Funcionan \(habilidadsocial.com\)](#)
- Fuentes, Y. (2014). El manejo de la inteligencia emocional como factor determinante para lograr un alto nivel de desarrollo social en los niños. Universidad de Sotavento. Coatzacoalcos, Veracruz. <http://132.248.9.195/ptd2014/marzo/0711480/0711480.pdf>
- Gayosso, E. El lado positivo de la frustración. HumanidadEs Comunidad. UNAM. México. <https://www.humanidadescomunidad.unam.mx/el/-lado-positivo-de-la-frustracion/#:~:text=La%20frustraci%C3%B3n%2C%20como%20todas%20las,de%20fracaso%20y%20el%20desenga%C3%91o>
- Goleman, D. (1995). La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el coeficiente intelectual. <https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>
- Guerrero, R. (2020) El cerebro adolescente: claves para entenderlo mejor. EL PAÍS. México. [El cerebro del adolescente: claves para entenderlo mejor | Expertos | Mamas & Papas | EL PAÍS \(elpais.com\)](#)
- iFightDepression ¿Qué es la adolescencia? Alianza Europea. Unión Europea. [¿Qué es la adolescencia? - iFightDepression \[ES\]](#)

INFOBAE. (2008). *Cada vez más personas buscan ayuda psicológica*. Infobae. <https://www.infobae.com/2008/09/18/404059-cada-vez-mas-personas-buscan-ayuda-psicologica/>

La inteligencia emocional. Junta de Andalucía. <http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/14002984/helvia/aula/archivos/repositorio/1000/1006/html/web4/intrusa/inteligemoion.htm#:~:text=La%20teor%C3%ADa%20de%20Gardner%20introdujo,Interpersonal%20y%20la%20Inteligencia%20Intrapersonal.>

Lemos, M. ¿Qué es la inteligencia? EAFIT, Universidad de los Niños. <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Paginas/que-es-la-inteligencia-inteligencias-multiples-fluida-psicologia.aspx>

Llorente, M. (2014). *Siento, luego existo: Evolución de las emociones en primates y humanos*. Investigación y Ciencia. Scilogos. Prensa Científica. Barcelona. [https://www.investigacionyciencia.es/blogs/medicina-y-biologia/62/posts/siento-luego-existo-evolucion-de-las-emociones-en-primates-y-humanos-12415#:~:text=Las%20emociones%20humanas%20han%20evolucionado,social%20\(%C5%A0pinka%2C%202012\)](https://www.investigacionyciencia.es/blogs/medicina-y-biologia/62/posts/siento-luego-existo-evolucion-de-las-emociones-en-primates-y-humanos-12415#:~:text=Las%20emociones%20humanas%20han%20evolucionado,social%20(%C5%A0pinka%2C%202012))

Mas, Ma. (2016). ¿Qué es la inteligencia? Neuronas en crecimiento. [¿Qué es la inteligencia? - neuronas en crecimiento \(neuropediatra.org\)](http://www.neuropediatra.org/que-es-la-inteligencia-neuronas-en-crecimiento)

Mayo Clinic. (2022). *Depresión en adolescentes*. Mayo Foundation for Medical Education and Research. Rochester, Minnesota. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/teen-depression/symptoms-causes/syc-20350985#:~:text=La%20depresi%C3%B3n%20en%20adolesce>

[ntes%20es,problemas%20emocionales%2C%20funcionales%20y%20f%C3%ADsicos](#)

Minaya, J. (2014). Evolución, Concepción e Importancia de la inteligencia emocional y creatividad. Forum Creatividad y Desarrollo. Perú. Recuperado de: [Evolución, Concepción e Importancia de la inteligencia emocional y creatividad - FORUM CREATIVIDAD & DESARROLLO \(google.com\)](#)

Ministerio de Sanidad. (2020). Estrés y emociones negativas. Bienestar Emocional. Ministerio de Sanidad. España. <https://bemocion.sanidad.gob.es/gl/emocionEstres/estres/consecuencias/emociones/negativas/home.htm>

Montagud, R. (2021). ¿Qué es un cuadro de doble entrada? Características, funciones y ejemplos. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/miscelanea/cuadro-doble-entrada>

Moreno, A. (2007). La adolescencia. Universidad Autónoma de Madrid. <http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/110987/7/La%20adolescencia%20CAST.pdf>

Nieto, O. (2018). Instrumentos de evaluación por competencias. Universidad Nacional Experimental de Guayana. Ciudad Bolívar. https://diplomomodulo4.files.wordpress.com/2014/02/presentacion_6_instrumentos_de_evaluacion_por_competencias.pdf

Payares, M. (2020). La felicidad: La emoción que mueve al mundo y causa bienestar. Tododisca. Diario digital líder en discapacidad, mayores y salud. https://www-tododisca-com.cdn.ampproject.org/v/s/www.tododisca.com/felicidad-emocion-causa-bienestar/amp/?amp_gsa=1&_js_v=a9&usqp=

- Peñarrubia, J. (2020). Influencia de la inteligencia emocional en el ámbito académico. Divergentes. Valencia. Recuperado de: [Influencia de la inteligencia emocional en el ámbito académico - Método Divergentes \(metododivergentes.com\)](http://metododivergentes.com)
- Pineda, S., Aliño, M. El concepto de adolescencia. Manual de Prácticas Clínicas para la atención... en la adolescencia. <https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/adolescencia/Capitulo%20I.pdf>
- Rodríguez, G. (2002). Cómo ayudar a su hijo durante los primeros años de la adolescencia. Ayuntamiento de Áviles. Washinton, D. C. [Como ayudar a su hijo durante los primeros anos de la adolescencia \(PDF\) \(ed.gov\)](http://ed.gov)
- Rodríguez, K. (2021). El concepto de Inteligencia, qué es y cómo ha evolucionado. Inteligencia y pensamiento. Psicoactiva. [▷ El concepto de Inteligencia, qué es y cómo ha evolucionado - PsicoActiva](http://PsicoActiva)
- Rodríguez, M. (2010-2012). Aprendiendo sobre las emociones. Manual de Educación Emocional. 1ª. ed. San José. Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana. [Aprendiendo-emociones-manual.pdf \(ceccsica.info\)](http://ceccsica.info)
- Rosario (2020) La inteligencia emocional: ¿Se puede desarrollar? Psicología y felicidad. Blog de psicología. El prado, psicólogos. De: [Cómo aumentar la inteligencia emocional \(elpradopsicologos.es\)](http://elpradopsicologos.es)
- SEP. (2017). Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Plan y programas de estudio para la educación básica. Secretaría de Educación Pública. México. https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/EDUCACION_SOCIOEMOCIONAL.pdf

- SEP. (2019). La Nueva Escuela Mexicana: principios y orientaciones pedagógicas. Pág. 19. Subsecretaría Educación Media Superior. México. [Microsoft Word - NEM principios y orientación pedagógica \(1\).docx \(edomex.gob.mx\)](#)
- Soler, E. (2021) Cómo afectan las emociones a los adolescentes. Eli Soler. [Cómo afectan las emociones a los adolescentes | Educar Adolescentes \(elisoler.com\)](#)
- Staff-imagenglobal. (2018). Inteligencia Emocional. Imagen Global. [Inteligencia Emocional – Imagen Global](#)
- Sy, H. (2021). Entrevista indirecta. Lifeder. <https://www.lifeder.com/entrevista-indirecta/>
- Tamayo, M. Tipos de Investigación. https://trabajodegradoucm.weebly.com/uploads/1/9/0/9/19098589/tipos_de_investigacion.pdf
- Tesis y Masters. (2021). ¿Qué es una entrevista? Tesis y Masters. México. [¿Qué es una entrevista?: Tipos y características \(tesisymasters.mx\)](#)
- Torres, G. (2016). Las emociones humanas en el mundo. El País. https://elpais.com/elpais/2016/08/28/eps/1472335507_147233.htm
- Troya, M. (2013). Teoría evolutiva de las emociones. [TEORIA-EVOLUTVA-DE-LAS-EMOCIONES-1.pdf \(cintrapsicologia.com\)](#)
- UNICEF (2020) ¿Qué es la adolescencia? UNICEF para cada infancia. Uruguay. [¿Qué es la adolescencia? | UNICEF](#)
- UNIR (2019). La importancia de las emociones en el salón de clases: un recurso esencial en la mejora del aprendizaje. Universidad internacional de la Rioja. La universidad en internet. [La importancia](#)

[de las emociones en el salón de clases: un recurso esencial en la mejora del aprendizaje | UNIR México](#)

Velasco, J. (2021). Inteligencia emocional en los adolescentes. Educación Emocional. Instituto de Programas de Educación Socio Emocional. Guadalajara, Jalisco. [INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ADOLESCENTES | IPESE](#)

Verano, G. (2020). Como ayudar a su hijo durante los primeros años de la adolescencia. Villena. Ayuntamiento de Avilés- Washington, D.C. <https://www.villena.es/noticia/cambios-emocionales-en-la-adolescencia/>

VIU. (2016). Causas de la falta de atención en clase. Educación. Equipo de Expertos en Educación. Universidad Internacional de Valencia. España. <https://www.universidadviu.com/co/actualidad/nuestros-expertos/causas-de-la-falta-de-atencion-en-clase>

Vygotsky, L. (1995). Pensamiento y Lenguaje. Teoría del desarrollo cultural de las funciones psíquicas. <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2015/10/Pensamiento-y-Lenguaje-Vigotsky-Lev.pdf>

Anexos

Anexo 1.

Cronograma

Evidencia 1. Cronograma de actividades sobre emociones.

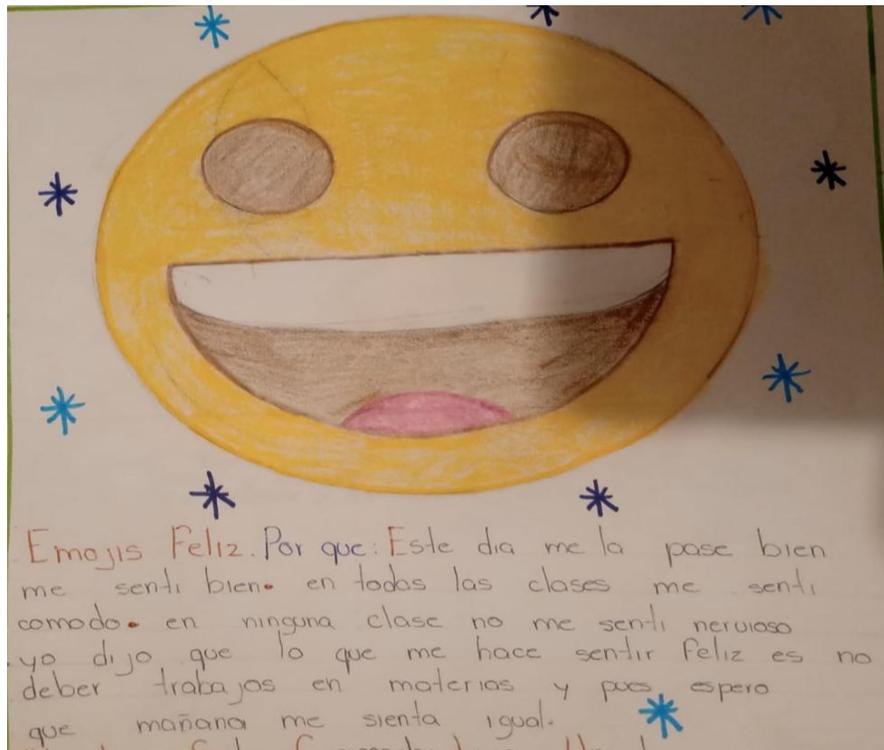
Emociones	
Docente en formación	Jenni Adalid Ramírez Mora
Semana	Actividad
3 al 5 de noviembre	<ul style="list-style-type: none">• Entrevista• Análisis de entrevistas
15 al 19 de noviembre	<ul style="list-style-type: none">• Breve explicación sobre las emociones.• Dinámica grupal: Intercambio de sensaciones.
Marzo – Abril 2022	<ul style="list-style-type: none">• Cuadro de emociones• Análisis de cuadro

Fuente: Elaboración propia.

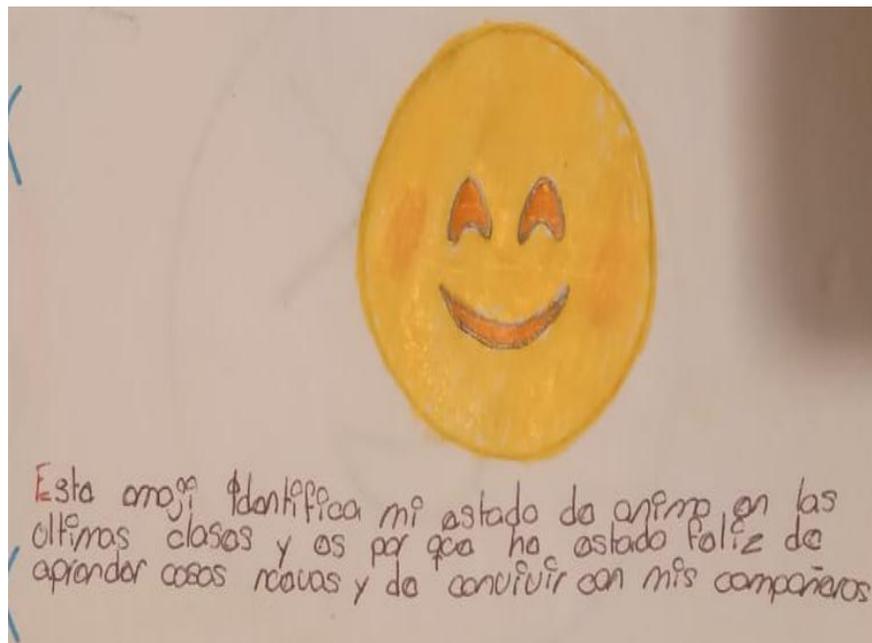
Anexo 2.

Productos

Evidencia 1. Felicidad.

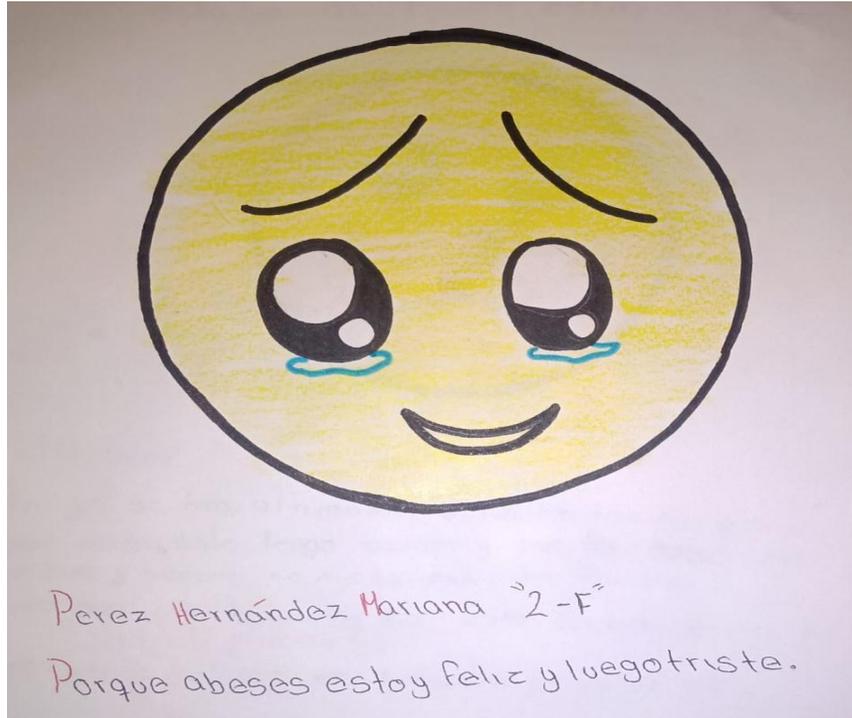


Evidencia 2. Felicidad.

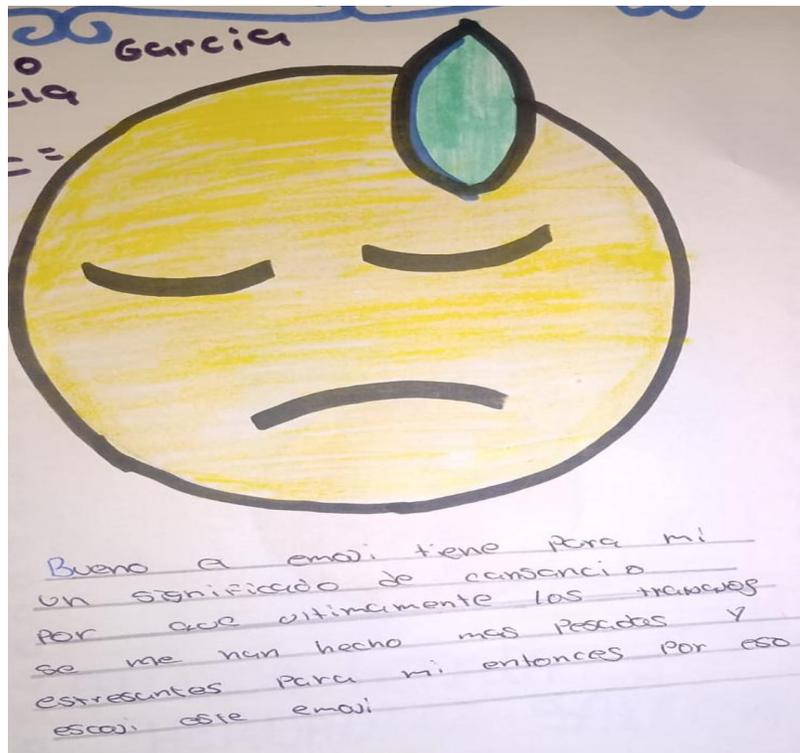


Fuente: Producto elaborado por alumnos de 3° "C"

Evidencia 3. Tristeza.

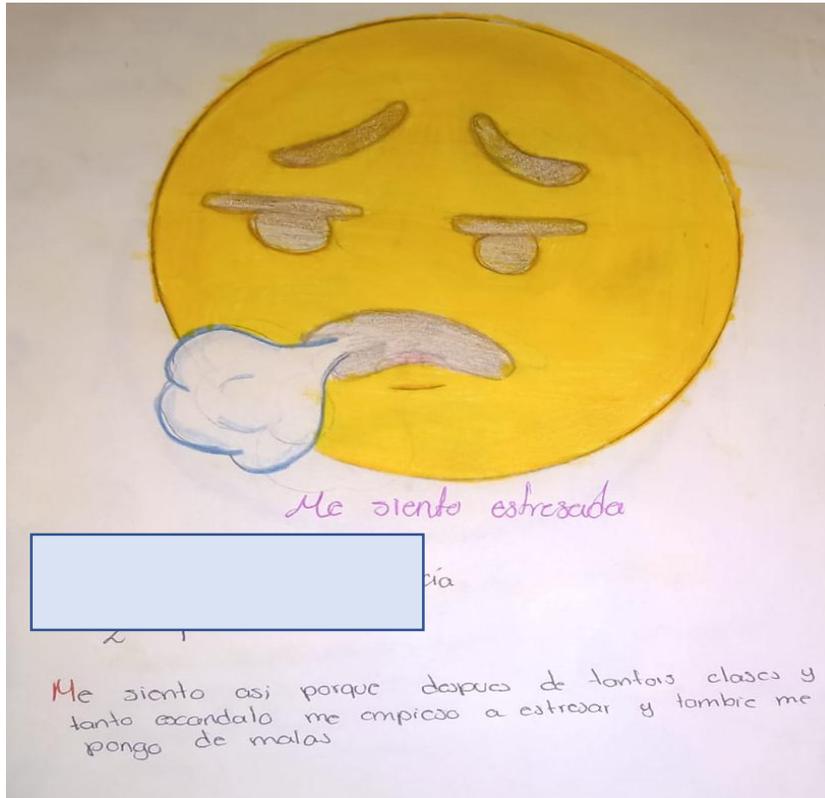


Evidencia 4. Tristeza.

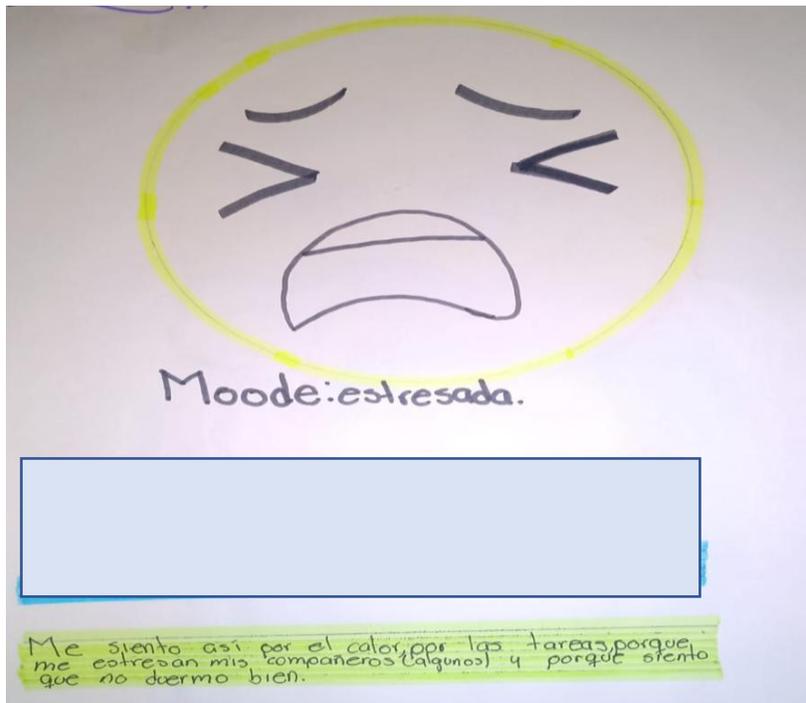


Fuente: Producto elaborado por alumnos de 3º "C"

Evidencia 5. Cansancio y estrés.



Evidencia 6. Cansancio y estrés.



Fuente: Producto elaborado por alumnos de 3º "C"

Anexo 3.

Gráfica.

Evidencia 1. Análisis de resultados.



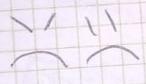
Fuente: Elaboración Propia.

Anexo 4.

Cuadros.

Evidencia 1. Cuadro de emociones.

La emoción que siento a hora mismo

Ahora mismo me siento: triste	Qué he pensado para sentirme así: rendirme :(Me gusta esta emoción: NO
Qué hago cuando me siento así: lloro o me enojo :(Qué cara pongo a esta emoción: 	Qué color le pondría a esta emoción: Negro
Como quisiera sentirme realmente: Feliz		

Evidencia 2. Cuadro de emociones.

La emoción que siento ahora mismo

Ahora mismo siento: no se, me quiero morir y mentiroso no es preocupación y/o tristeza	¿Qué he pensado para sentirme así? en todo lo que pasa con mis amigos y familia	¿Me gusta esta emoción? No wtf A quien le gustaría sentirse así? excluido todo el tiempo
¿Qué hago cuando me siento así? me alejo de mis amigos y me cierra ante todo	¿Qué cara pongo a esa emoción? 	¿Qué color pondría a esa emoción?  gris
¿Como quisiera sentirme realmente? pero sin preocupaciones se supone que esta es la mejor etapa de mi vida así		

Fuente: Elaborado por alumnos de 3º "C"

Evidencia 3. Cuadro de emociones.

Martes 3 de Mayo del 2022

La Emocion Que Siento Ahora Mismo

Ahora Siento:	Qué hago cuando me siento así:
Muy Feliz	Pienso mejor y soy mejor
Qué he pensado para sentirme así:	Qué cara pongo a esa emoción:
En amigos y amigos	
Me gusta esta emoción:	Qué color pondría a esta emoción:
Si y mucho	El Color Verde
Como quisiera sentirme realmente:	
Igual que ahora	
Feliz	

Evidencia 4. Cuadro de emociones.

La emoción que siento ahora mismo

Ahora mismo siento:	QUE HE PENSADO PARA SENTIRME HACI:
ME SIENTO CAUSADA, CON SUEÑO	NO SIENTO INSUFICIENTE y siento que no voy a lograr nada
NO GUSTA ESTA EMOCION:	QUE HAGO CUANDO ME SIENTO HACI:
FELIZ, CONTENTA	ME PONGO A ESCUCHAR musica ch intentar dormir
QUE CARA PONGO A ESTA EMOCION:	QUE COLOR PONDRIA A ESTA EMOCION:
	El color blanco
COMO QUISIERA SENTIRME REALMENTE:	
FELIZ, sin inseguridades y sin pensar cosas negativas	

Fuente: Elaborado por alumnos de 3° "C"

Anexo 5.

Fotografías.

Evidencia 1. Fotografías de conferencias.



Evidencia 2. Fotografía de conferencias.



Fuente: Fotografía tomada por Gabriel Ramírez

"2022. Año del Quincentenario de Toluca, Capital del Estado de México"

ESCUELA NORMAL DE TLALNEPANTLA

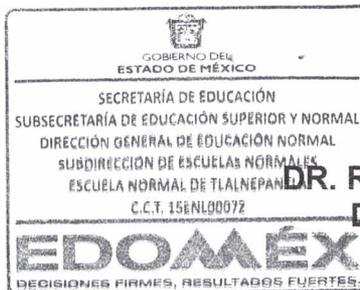
Asunto: Autorización del Trabajo de Titulación.

Tlalnepantla de Baz, México a 1 de julio de 2022.

C. RAMIREZ MORA JENNI ADALID
PRESENTE.

La Dirección de esta Casa de Estudios, le comunica que la **Comisión de Titulación** del ciclo escolar 2021 – 2022 y docentes que fungirán como sínodos, tienen a bien autorizar el **Trabajo de Titulación** en la modalidad de: **TESIS DE INVESTIGACIÓN**, que presenta usted con el tema: **La inteligencia emocional y su importancia en el desarrollo educativo de los estudiantes de secundaria**; por lo que puede proceder a los trámites correspondientes para sustentar su **EXAMEN PROFESIONAL**, cumpliendo con los requisitos establecidos.

Lo que se comunica para su conocimiento y fines consiguientes.



ATENTAMENTE

DR. RODOLFO CRUZ VARGAS
DIRECTOR ESCOLAR

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUPERIOR Y NORMAL
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN NORMAL
SUBDIRECCIÓN DE ESCUELAS NORMALES
ESCUELA NORMAL DE TLALNEPANTLA
RCV/NLGA/IVI