



# ESCUELA NORMAL DE TLALNEPANTLA

---



## TESIS DE INVESTIGACIÓN INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA RECONOCER Y REGULAR LAS EMOCIONES EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

PRESENTA  
BRENDA VIRIDIANA MUCIO OLVERA

ASESORA  
SUSANA HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ

TLALNEPANTLA DE BAZ, ESTADO DE MÉXICO

JULIO 2022

## **Agradecimientos**

Agradezco a la escuela Normal de Tlalnepantla por haberme aceptado como alumna, por su apoyo en cada proyecto y por todas las enseñanzas y aprendizajes que me dieron y me ayudaron a formarme profesionalmente.

Gracias a mi asesora, por su paciencia, por apoyo y tiempo dedicado a esta investigación, sin sus consejos, no habría podido terminarla.

Quiero agradecer a cada maestro que fue parte de mi formación como estudiante, sin su presencia no habría llegado a la meta ni sería la profesionista que soy hoy.

Agradezco infinitamente la presencia de mi familia, mi padre, mi madre, mi hermano, siempre estuvieron ahí para escucharme, para guiarme y sin ustedes, no sería la persona que soy hoy, no habría llegado tan lejos de no ser por ustedes. Mamá, gracias especialmente a ti por siempre escucharme, por aconsejarme, por apoyarme en cada práctica, por cada detalle y por nunca faltarme durante todo este trayecto.

Por último, quiero agradecer a Dios por darme las fuerzas necesarias para hacer frente a todos los obstáculos.

<b>Introducción</b> .....	<b>3</b>
Capítulo 1 “Problemática”.....	6
1 Problemática.....	7
1.1 Planteamiento del problema.....	8
1.2 Preguntas de investigación.....	17
1.3 Objetivos.....	18
1.3.1 Objetivo general.....	18
1.3.2 Objetivos específicos.....	19
1.4 Marco referencial.....	19
1.4.1 Ámbito Internacional.....	20
1.4.2 Ámbito Nacional.....	23
1.5 Contextualización Institucional.....	26
Capítulo 2 “Marco teórico”.....	29
2 Marco Teórico.....	30
2.1 Emoción.....	30
2.2 Clasificación de las Emociones Según Goleman.....	32
2.3 Inteligencia Emocional.....	34
2.4 Modelos de Inteligencia Emocional.....	37
2.5 La Inteligencia Emocional.....	40
2.6 Estrategias para Potencializar la Inteligencia Emocional.....	42
2.7 Beneficios de Potencializar la Inteligencia Emocional.....	45
Capítulo 3 “Estrategia Metodológica”.....	47
3 Estrategia Metodológica.....	48
3.1 Hipótesis.....	48
3.2 Diseño de investigación.....	48
3.3 Delimitación.....	51
3.4 Participantes.....	51
3.5 Técnicas empleadas.....	52
3.5.1 Observación.....	52
3.5.2 Guía de las emociones.....	53
3.6 Procedimiento.....	56
3.6.1 Aplicación de la guía de las emociones.....	56
3.6.2 Actividad 1 “Diccionario de las emociones”.....	56
3.6.3 Actividad 2 “Percepción emocional”.....	61
3.6.4 Actividad 3 “Cuando siento esto yo...”.....	66
3.6.5 Actividad 4 “Seguro de emociones”.....	71
Capítulo 4 “Conclusiones”.....	76
Conclusiones.....	77
Referencias documentales.....	83
Anexos.....	87

## Introducción

Es bien sabido por todos que la sociedad a través del tiempo ha luchado por alcanzar un objetivo, lograr un ideal de ser humano y la característica primordial es que este sea “Inteligente”. Por años en las escuelas se creyó que un alumno o alumna inteligente era aquel capaz de dominar cada área del currículo, es decir, aquellos estudiantes que obtienen calificaciones sobresalientes.

Afortunadamente, este modo de pensar ha cambiado con el paso del tiempo y hoy día el hecho de que un alumno sea sobresaliente hablando numéricamente ya no es una señal de éxito a futuro y tampoco es una señal de que aquel estudiante se está formando de manera apropiada en su desempeño personal, actualmente factores como lo social, lo emocional y lo afectivo se reconocen como parte de nuestra vida y en estudios vinculados con la educación se ha determinado que “las emociones son parte fundamental de lo que somos, de lo que hacemos y de nuestra relación con los demás” (García, Valenzuela y Miranda, 2012, p. 9), es decir que si un alumno se encuentra estable emocionalmente adquiere mejor los conocimientos y desarrolla iniciativa y también confianza.

En vista de lo anterior se han empezado a hacer populares términos como la inteligencia emocional, que está relacionada con las habilidades afectivas, personales y también sociales. Si logramos desarrollar este tipo de inteligencia en los alumnos estaríamos avanzando de forma significativa en el objetivo de formar seres humanos que sean íntegros.

Es por eso que la realización de este trabajo tiene la intención de lograr establecer una relación entre los términos de inteligencia emocional y la regulación de las emociones, además de enumerar algunas estrategias que permitan potencializar el trabajo de las emociones y el desarrollo de una inteligencia emocional sin descuidar el resto de áreas del currículo, más bien buscando un

equilibrio entre cada área logrando así formar a un alumno íntegro y capaz de triunfar en cualquier ámbito de su vida.

Como guías de la investigación se plantearon tres preguntas, la primera ¿De qué forma se puede lograr que los estudiantes conozcan sus emociones?, la segunda ¿Qué estrategias se pueden utilizar para que los estudiantes regulen sus emociones? Y la última, ¿Cómo se puede valorar el avance en el proceso de inteligencia emocional en los estudiantes? Estas preguntas ayudaron a llegar al cumplimiento del objetivo principal que es dar solución a la problemática de la falta de valorización y conocimiento por parte de los estudiantes sobre las emociones.

Los objetivos tanto el general como los específicos que concretan y especifican las distintas tareas que se realizarán durante toda la investigación son los siguientes: un objetivo general que busca “Fortalecer el conocimiento, control y manejo de las emociones a través del modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey para reconocer el estado de las emociones y aprender a gestionarlas en relación con el entorno en estudiantes de quinto grado de educación primaria”

En cuanto a los objetivos específicos que se desprendieron de nuestro objetivo general, fueron dos y son: 1) Implementar estrategias basadas en los modelos de Mayer y Salovey que permitan orientar a los estudiantes en el conocimiento, control y manejo de las emociones y el segundo; 2) Valorar el manejo y el control de las emociones según el modelo de Mayer y Salovey en los estudiantes de quinto grado de educación primaria.

En los capítulos de esta tesis hablaremos primeramente del planteamiento del problema, se ampliará la visión para vislumbrar la necesidad de trabajar la inteligencia emocional, en los estudiantes de nivel básico (primaria), se darán a conocer más específicamente los objetivos y las preguntas guías de la investigación así como un marco referencial y uno teórico.

Durante el capítulo dos abordaremos toda la teoría que fue mediadora en la investigación y base en el desarrollo de insumos y técnicas, iniciaremos hablando de lo que es inteligencia, las emociones, la inteligencia emocional, los modelos de

inteligencia emocional y por último los beneficios que se obtienen al trabajar la inteligencia emocional en las aulas de clase.

Es en el tercer capítulo de esta tesis que se abordará la metodología empleada para la realización de la investigación, así como el planteamiento de la hipótesis y el diseño de correspondiente a la investigación los insumos, así como los resultados obtenidos de cada uno de ellos, incluyendo los hallazgos generales encontrados durante su aplicación.

Para finalizar, el capítulo cuatro incluye las conclusiones a las que se llegó, además menciona las nuevas metas que surgen a raíz de la realización de esta investigación, viéndolas como un área de oportunidad para ampliar la investigación a futuro.

Esta tesis usa como base la investigación realizada por Goleman con su teoría sobre la inteligencia emocional, sumando el modelo de intervención planteado por Mayer y Salovey para lograr que los estudiantes fortalezcan su inteligencia emocional y así reconozcan y regulen sus emociones, pues estas los acompañan día a día y afectan cada aspecto de sus vidas. Es la intención enaltecer el valor de las emociones no solo en la educación, sino también en el desarrollo de los alumnos como seres humanos.

# **Capítulo 1**

## **“Problemática”**

## 1 Problemática

En el ámbito educativo por muchos años se dejó de lado el área de aprendizaje afectiva y emocional de los alumnos y se centraba en el desarrollo cognitivo o intelectual, dejando casi en el olvido el estado emocional de los alumnos, prueba de ello es que al menos en México el modelo educativo por muchos años no la incluía en sus planes y programas de estudio como una asignatura a considerar y menos como un factor importante en la evaluación del estudiante

Ahora bien, nos encontramos en un proceso de adaptación a una nueva normalidad, después de haber sufrido el golpe de la enfermedad de COVID-19 que afectó no solo la salud física de la población, pues bajo el estrés y la incertidumbre el factor emocional se vio afectado por lo que trabajarlos es de importancia, sobre todo en los niños y niñas que se encuentran en proceso de crecimiento y desarrollo de sus habilidades cognitivas (Aprendizaje y pensamiento), de habla y lenguaje, físicas y claro las relacionadas con el área social y emocional.

Bajo esa idea, el trabajo para los docentes se vuelve de mayor importancia, pues su labor puede ayudar a los estudiantes a enfrentar la cambiante realidad que los rodea con suficientes herramientas y estrategias que les permitan tomar decisiones que vayan en pro de su estabilidad física y emocional.

Es por eso que el tema de investigación se centra en “la inteligencia emocional” y lo que está implica en la educación, pues en algunos salones de clases aún se resta importancia bajo la excusa de que los maestros no son psicólogos, y es verdad, no lo son, pero sí pueden potencializar el trabajo de las emociones de los alumnos logrando un desarrollo de su inteligencia emocional y al mismo tiempo su rendimiento académico se vea beneficiado, así estaríamos logrando una de nuestras tareas como docentes que es formar el desarrollo de seres humanos competentes en las distintas áreas de su vida.



Ahora bien, para desarrollar este tema de la manera correcta es necesario delimitar cuál es nuestro problema para así poder determinar la manera en que se pretende solucionarlo.

### 1.1 Planteamiento del problema

*“Plantear el problema no es sino afinar y estructurar más formalmente la idea de investigación”*

*Sampieri*

Con la llegada de un nuevo virus (SARS-CoV-2) y la enfermedad provocada por este (COVID-19) nuestra vida cotidiana se vio obligada a sufrir diversos cambios, uno de estos fue la cuarentena, misma que se tenía prevista para solo unos días, aunque, como sabemos la cuarentena, al menos en México se extendió a casi un año y medio, como consecuencia de este aislamiento nuestro país sufrió algunos impactos, entre otros ámbitos en la educación.

Fue durante el periodo de confinamiento que la educación se vio afectada, nadie estaba preparado para hacer frente a la enfermedad y abocándonos al ámbito educativo, tampoco se tenían estrategias previamente establecidas que permitieran un seguimiento adecuado tanto al trabajo intelectual como emocional de los estudiantes, según la UNESCO una cantidad aproximada de:

*“1 mil millones de estudiantes (60% de la población estudiantil) se enfrentaron a obstáculos como las deficiencias de un aprendizaje remoto, el acceso al internet y la tecnología y el rol jugado por las distintas escuelas del mundo” (UNESCO 2019)*

Para hacer frente a estos obstáculos México tomó algunas medidas que me gustaría recuperar, a continuación hablaré de estas decisiones tomadas para dar respuesta a las nuevas necesidades de la educación, pero que no lograron dar esa respuesta de forma inmediata.

Una de las medidas usadas fue el empleo de recursos educativos como paquetes que contenían libros de texto, hojas de trabajo y materiales impresos, la educación por radio, televisión y los recursos en línea (Schleicher and Reimers, 2020,p.4). En contraste con la realidad, estos recursos realmente no se implementaron de inmediato. Se decidió iniciar con la adaptación obligatoria al vislumbrar que la cuarentena se extendería, esto quiere decir que no hubo una preparación previa suficiente, los recursos se retomaron de forma apresurada y poco efectiva, pues no se había desarrollado un método que permitiera un trabajo más completo.

Otra medida fue el empleo de plataformas en línea que buscaron abarcar varios tipos de contenido educativo, que los estudiantes pudieran explorar siguiendo su propio criterio, programas de aprendizaje adaptados a su propio ritmo, se incluyeron también clases en tiempo real impartidas por los docentes a través de plataformas para reuniones virtuales (Ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse, 2020, p.5). El contraste con la realidad es uno distinto, ya que a pesar de que las clases en línea buscaban dar continuidad a la educación, no todos los alumnos tenían el acceso a una computadora personal o el servicio de internet era escaso, lo que provocaba que el acompañamiento de los docentes para la obtención de aprendizajes no fuera regular y terminara por alejar a los estudiantes del trabajo guiado que era y es de suma importancia en su etapa de crecimiento.

Por otra parte, también se hizo uso de las transmisiones por televisión de contenido educativo para continuar con el aprendizaje de los estudiantes (Ministry of Education and Vocational Training, 2020, p.7; Schleicher and Reimers, 2020, p.4). Al compararlo con la realidad vivida nos damos cuenta de que las transmisiones por televisión, aunque fueron un método distinto que buscaba llegar a los estudiantes que no contaban con los recursos adecuados para recibir educación en línea, el problema que se vislumbró es que estas transmisiones solo podían cubrir algunas asignaturas (Español, Matemáticas, Ciencias Naturales y en algunos casos Educación Física y Artes), debido al corto tiempo asignado a estos programas de televisión lo que provocó que se dejaran fuera asignaturas que son igualmente importantes para la formación de los estudiantes como lo es Socioemocional,

Formación Cívica y Ética y aunque en algunos casos sí fueron tomadas en cuenta la realidad es que no se les prestaba la atención adecuada y los estudiantes no lograban percibir la importancia de tomar esa materia.

Por último, se tomó también otra medida para ayudar a los estudiantes en su aprendizaje en el hogar, por ejemplo, en México se activó el servicio telefónico “Tu maestro en línea”, el cual buscaba ofrecer asesoría personalizada a los estudiantes (OECD, 2020, p.3). A pesar de que era una medida útil, no todos los estudiantes de primaria podían realizar estas asesorías, ya que los padres los dejaban solos por necesidad de trabajar dejando sin el recurso (teléfono) necesario para el trabajo del estudiante.

La información antes mencionada nos deja ver que a pesar de haber esfuerzos por continuar con la educación de los estudiantes, esta se vio afectada por las brechas tecnológicas, algunos no tenían los dispositivos electrónicos, otros no tenían el apoyo de sus padres, en ocasiones había solo un dispositivo, pero eran familias con hijos de distintos niveles académicos, en estas familias y según algunas entrevistas realizadas a estudiantes de nivel básico se decidió que aquellos que iban en los niveles altos merecían ocupar más el dispositivo con el que contaban en casa.

También se mencionó que en las clases transmitidas por televisión, como lo fue el programa de “Aprende en casa” en México, las asignaturas no eran vistas de la misma forma en que se veían cuando los alumnos iban a presenciales, apenas se les daba una hora de algunas de ellas y de otras como lo fue Socioemocional, asignatura que fue integrada al currículo en las transmisiones de televisión se vio de manera muy teórica, es decir que no se hizo razonar y menos se buscó interiorizar estos aprendizajes en los estudiantes.

Profundicemos un poco en este punto, las clases de la asignatura de Socioemocional incluían actividades que al trabajarse de manera presencial serían efectivas, pero que al ser trabajadas de forma no presencial descuidaron algunos factores, por ejemplo según las entrevistas realizadas a algunos estudiantes de

educación básica las clases transmitidas por televisión las veían solos, o bien cambiaban el canal y no le prestaban atención, por lo que no había un control sobre el aprendizaje esperado ni sobre las actividades, resultaba aburrido y los estudiantes no veían la importancia ni la relación con su vida cotidiana, por eso surgió la constante pregunta “¿Para qué quiero aprender esto?”

Recuperemos este último aspecto mencionado, como sabemos fue difícil adaptar las clases a un ambiente virtual y muchos docentes centraron sus esfuerzos en lograr que los alumnos terminaran de forma satisfactoria el ciclo escolar, es decir, en palabras más coloquiales que “salvaran el año” lo cual fue una acción loable, pues demostró la preocupación por la educación de cada alumno, pensemos también que al comienzo del confinamiento se pensaba que solo duraría un par de semanas, por lo que se abandonó la idea de crear estrategias sólidas para continuar con el trabajo y el proceso educativo como se había estado realizando en las aulas, entre aquellos aspectos que fueron parcialmente olvidados encontramos el trabajo con las emociones.

Cuando el confinamiento se alargó y la fecha de su final se volvió incierta, en todo el país algunos maestros y maestras empezaron a plantear estrategias que permitieran recuperar un avance que fuera más allá de solo el propósito de “Salvar el año” se quería recuperar parte de lo que se perdió, sin embargo, el trabajo de las emociones siguió quedando al final, se le restó importancia. Ahora surge una cuestión que es importante y precisamente está relacionado con las emociones, después de este confinamiento que se prolongó casi un año y medio, ¿Será importante retomar el trabajo con las emociones y los alumnos como parte de nuestros temas cotidianos en clase? Con relación a esto fue manifestado en la conferencia de nombre “La importancia de las emociones en el aula” del Máster en Neuropsicología y Educación de UNIR España, donde Johan Manuel del Pozo dijo que:

“el conocimiento es muy valioso en la educación”, pero también mencionó que “centrar nuestros esfuerzos como docentes en solo el conocimiento no es suficiente, pues nuestra labor está relacionada no con la mera creación de máquinas con conocimiento, sino de personas, humanos, que requieren más que solo

conocimiento de las ciencias y las tecnologías” La importancia de las emociones en el aula” del Máster en Neuropsicología y Educación de UNIR España (2019)

En esta conferencia, con las palabras dichas por Johan Manuel del Pozo, se planteó el hecho de que nuestro trabajo no es crear máquinas, más bien es formar personas, seres humanos, lo que deja al descubierto la importancia del trabajo de las emociones desde el aula de clases.

El trabajo en el aula de las emociones no es nuevo, como docentes sabemos que el alumno debe aprender no solo sobre las ciencias, prueba de ello son las asignaturas como Formación Cívica y Ética y Educación socioemocional, que buscan fortalecer el desarrollo de su capacidad crítica en relación con los principios que la humanidad ha conformado, además de sentar las bases para que reconozcan la importancia que tiene para su desarrollo personal pleno y mejorar su vida social, esto en el caso de la asignatura de F.C.E., por otra parte, en la asignatura de Socioemocional se ve favorecido el desarrollo del potencial humano, provee los recursos internos que permitirán al alumno hacer frente a las dificultades que se presenten en su vida cotidiana.

En los consejos técnicos realizados por los maestros para tomar decisiones pertinentes y también oportunas para mejorar el aprendizaje de los alumnos, un tema abordado recientemente fue el trabajo de las emociones, aunque aún no se logra realzar la importancia que estas tienen, al menos no en todas las escuelas, recordemos que cada una tiene sus necesidades y las decisiones que toman son precisamente para subsanar aquellas necesidades que tiene cada institución y consideran más importantes.

Prestar atención a las necesidades existentes en cada escuela, como la necesidad de trabajar en la infraestructura, o la necesidad de crear estrategias para mejorar la comprensión lectora o el pensamiento matemático, por mencionar solo algunas, es un acto digno de elogios, pues buscar un mejoramiento en las escuelas es crucial, pero se debe tener cuidado de la cantidad de atención y esfuerzos que concentramos en solucionar un problema, quizá si solo nos cerramos a resolver o

atender una sola necesidad dejemos de lado otras que también son relevantes y que al ser descuidadas podrían ocasionar problemas más grandes.

Y justo esta situación se está presentando en las escuelas con el ámbito socioemocional que busca mejorar el manejo de las emociones, el desarrollo de habilidades interpersonales (trabajo en equipo). Aún se dedican menos esfuerzos al desarrollo de una inteligencia emocional que destaca habilidades como la empatía, la auto-motivación, el autocontrol y el manejo de las emociones que permitan a los alumnos regular dichas emociones, se dedica poco tiempo a hablar de ellas, y ahora que la pandemia ha llevado al límite nuestra capacidad humana para hacer frente a las adversidades por los estragos en la economía de las familias, en su salud y los estilos de vida que se concebían es vital enfocar nuestra atención al trabajo de las emociones en el aula, ya sea virtual o presencial.

En el consejo técnico de abril de 2021 en la escuela Vicente Guerrero, precisamente uno de los temas de interés fue la reflexión sobre las acciones que pueden favorecer la gestión de las emociones, dicho en otras palabras se buscaba llevar a cabo acciones que favorecieran los procesos psicológicos como la gestión emocional que nos permiten identificar y modular las emociones propias. Lo mencionado anteriormente es una prueba de que actualmente el trabajo de las emociones está retomando la relevancia que previo a la pandemia se estaba buscando intensificar a través de la integración en 2018 de la asignatura de Educación socioemocional.

Saber que las emociones están comenzando a ser de nuevo un factor de importancia en las escuelas, nos hace darnos cuenta de que es sustancial investigar más sobre este tema, las emociones juegan un papel muy importante en la educación, se relacionan directamente con la capacidad de los alumnos de aprender, como docentes se desea que los educandos adquieran habilidades (pensamiento crítico, la resolución de problemas, la colaboración, el liderazgo, la agilidad, la adaptabilidad y la comunicación verbal y oral) suficientes para hacer frente a la cambiante realidad y la investigación del trabajo con las emociones puede ayudar a mejorar la práctica y de forma simultánea las habilidades de

nuestros alumnos para aprender y desarrollar sus capacidades para integrarse a la sociedad.

Si lo anterior no es suficiente, hay otros factores que se involucran precisamente con este tema de las emociones y que nos invitan a trabajarlas en los alumnos y están relacionadas con la pandemia y el impacto que esta tuvo en el área emocional de los estudiantes.

Existen efectos emocionales del confinamiento en los niños y niñas, no todos estos efectos son provocados por la misma causa, por eso a continuación menciono algunos de estos efectos y las posibles causas según documentos publicados por la UNICEF.

La ansiedad es uno de los efectos emocionales causados por el confinamiento, entre sus causas podemos considerar el hecho de que se dejaron de realizar actividades como salir con normalidad, jugar, socializar, etc. Para todos fue difícil asimilar lo que ocurría, pero fue especialmente complicado para los niños, las noticias inquietantes en los medios de comunicación y la información no siempre suficiente abría paso al desconcierto de sus familias y, por lo tanto, de ellos también. Cuando el confinamiento se extendió y la educación empezó con el trabajo a distancia que implicaba el estudio desde una computadora, un celular o una tableta, llegó a generar cierto grado de estrés y ansiedad por no comprender las tareas o las plataformas desde las que se pretendía trabajar. El estrés y la ansiedad también se vislumbraban cuando los niños no tenían la posibilidad de entrar a sus clases por problemas relacionados con el acceso a internet, provocando su bajo aprovechamiento escolar. Lo anterior fue manifestado por estudiantes tanto de nivel básico (Primaria, 5° grado) y de nivel superior.

Otro factor que afectó la parte emocional de los estudiantes fue la violencia en casa, el secretario ejecutivo del sistema nacional de seguridad pública mencionó que “marzo del año 2020 fue el mes donde se presentaron más delitos relacionados con la violencia familiar”. Un detonante de esta violencia está relacionado con la crisis económica que se vivió en esos momentos, prueba de ello es que de acuerdo a datos de la encuesta “#ENCOVID19 Infancia” realizada por UNICEF, en julio del

2020, el 71% de los ingresos en hogares con niñas, niños y adolescentes se redujo respecto a los que recibieron en febrero de ese mismo año. Relacionado con la crisis económica, la falta de empleo, las pocas posibilidades de recreación y la escasa importancia e información para tratar la salud mental y emocional han suscitado una crisis humanitaria donde la forma de descargar todos aquellos sentimientos de frustración se expresan a través de la violencia.

“Durante el confinamiento, es probable que se presenten con mayor frecuencia situaciones de violencia hacia niñas, niños y adolescentes o hacia otros miembros de la familia, como el castigo corporal, la desatención, la violencia sexual y psicológica” (UNICEF encuesta en julio de 2020)

Por último, la depresión también fue un factor que afectó el estado emocional de los estudiantes y que muchas veces pasa desapercibida por la creencia local de que la depresión no se presenta en los niños. El hecho de no darle el valor debido a los sentimientos y/o emociones de las niñas y niños puede permitir que el problema persista e incluso crezca, poniendo en riesgo su salud.

Quizá en los salones de clases exista algún alumno que es callado, o que no se muestra especialmente interesado en las actividades, su mente puede tener muchos pensamientos negativos, se culpan a sí mismos por la violencia que reciben o presencian, su autoestima también se ve herida y como mencionamos antes los niños se encierran dentro de sí mismos, conviven poco con sus compañeros o lo hacen de forma equivocada es decir que son agresivos con ellos de forma verbal y física esto logra que casi de forma automática su estadía en las escuelas se vuelve problemática y el aprendizaje deja de tener el efecto buscado cosa que podemos ver en las calificaciones que suelen ser bajas.

Es probable que reconozcamos que antes el hecho de que los alumnos tuvieran diéresis en sus boletas los catalogaba como alumnos inteligentes, pero hoy sabemos que los factores sociales, emocionales y también los afectivos están involucrados con la interacción y desarrollo de competencias personales, en otras palabras los sentimientos y las emociones están presentes en nuestras vidas “las emociones son parte fundamental de lo que somos, de lo que hacemos y de nuestra



relación con los demás” (García, Valenzuela y Miranda, 2012, p. 9). No podemos pensar en educación sin involucrar algo tan naturalmente biológico como lo son las emociones.

Es con base en lo anterior que surge un término de gran relevancia en la investigación, y es la inteligencia emocional que:

“Está conformada por habilidades afectivas, personales y sociales que ayudan a un individuo a conocerse a sí mismo y a relacionarse mejor con los demás. Si las personas desarrollan este tipo de inteligencia y la fomentan entre los niños, estaríamos formando seres humanos íntegros” (García et al., 2012, p. 8)

Como docentes existe un objetivo común que es formar seres humanos, no podemos pretender hacer eso olvidando nuevamente las dimensiones afectivas y emocionales en la educación, no podemos seguir concentrándonos solo en enseñar contenidos enfocados en las dimensiones cognitivas e intelectuales, no podemos olvidar que “el medio ambiente, lo social y lo cultural influyen en el desarrollo de la inteligencia en el sujeto” (Verdugo, García y Portillo, 2014, p. 13)

Y es por eso que ahora más que nunca, cuando nos encontramos avanzando hacia adelante con miras a recuperar nuestra “normalidad” que trabajemos en resarcir no sólo los daños en la economía, lo político social y la educación, sino también aquellos daños emocionales que pudieron ser causados por el confinamiento y las consecuencias ya antes mencionadas que no han recibido la atención pertinente.

Pero no se trata solo de aceptar o decir que la educación emocional es importante, tenemos que buscar estrategias que nos permitan hacerlo, implicaría un mayor compromiso, pues aunque el tema de las emociones no es nuevo, aún no está lo suficientemente interiorizado, es por eso que muchas veces en algunos salones de clases no se toma en cuenta la educación emocional, se le resta importancia o se deja como materia o actividades que se pueden realizar si sobra tiempo.

En resumen tenemos frente a nosotros un problema, existe una necesidad emocional en los estudiantes, en su retorno a clases después de casi un año y medio en confinamiento tuvieron que hacer frente a un cambio considerable en su entorno y al volver a integrarse a los salones de clases en sus rostros, su forma de hablar y sus acciones notamos esa necesidad, por otra parte, aunque al principio del ciclo escolar 2021-2022 en el consejo se abordó el tema de lo socioemocional y la necesidad de hacerlo pareciera que ahora que ya casi se cumple un año del regreso a las aulas presenciales se empieza a perder de nuevo aquel interés.

Por eso en el siguiente apartado se hará mención de las preguntas que guiaron esta investigación, que más que enfocarse en cómo pueden los docentes dar ese valor, se enfoca en cómo se puede trabajar con las emociones desarrollando una inteligencia emocional en los alumnos que les permita regularlas y así resarcir uno de los daños causados y acentuados por el confinamiento por el nuevo virus (SARS-CoV-2) y la enfermedad provocada por este (COVID-19).

## **1.2 Preguntas de investigación**

*“Preguntas que guían hacia las respuestas de la investigación.*

*No deben utilizar términos ambiguos ni abstractos”*

*Sampieri*

Para comenzar formalmente esta investigación es necesario formular y presentar cuáles serán las preguntas que guiarán la investigación para llegar a nuestro objetivo principal, que es dar solución a nuestra problemática que es la falta de valorización y conocimiento por parte de los estudiantes sobre las emociones y cómo pueden otorgar ese valor a través del trabajo en las aulas de clase presenciales.

1. ¿De qué forma se puede lograr que los estudiantes conozcan sus emociones?
2. ¿Qué estrategias se pueden utilizar para que los estudiantes regulen sus emociones?

3. ¿Cómo se puede valorar el avance en el proceso de inteligencia emocional en los estudiantes?

Las preguntas están formuladas desde la vista que el trabajo con las emociones no se está llevando a cabo, ni en casa ni en las escuelas, entonces bajo la perspectiva de la educación me interesa saber cómo podemos hacerlo. El problema es que no lo estamos haciendo y en la problemática ya se comentaron ejemplos que demuestran el porqué se percibe que no se está llevando a cabo y porque es importante realizar de manera más consciente y formal el trabajo en esta área.

### **1.3 Objetivos**

“Señalan a lo que se aspira en la investigación y deben expresarse

Con claridad, pues son las guías del estudio”

Sampieri

En este apartado menciona cuáles serán los objetivos tanto el general como los específicos que concretarán y especificarán las distintas tareas que se realizarán durante toda la investigación. Se pretende que estos objetivos mencionados abajo dejen claro la finalidad de esta investigación y que plasmen que se quiere alcanzar o conseguir, además del cómo se pretende hacerlo.

#### **1.3.1 Objetivo general**

El objetivo que es guía sustancial de la investigación es:

“Diseñar estrategias para fortalecer el reconocimiento, la expresión, comprensión y regulación de las emociones a través del modelo aplicado de inteligencia emocional de Mayer y Salovey para mejorar la productividad y enriquecer la vida social en estudiantes de quinto grado de educación primaria”

### 1.3.2 Objetivos específicos

Los objetivos específicos que también servirán como guías de la investigación se eligieron con base a las preguntas de investigación y también están relacionados con el objetivo general. Con base en lo anterior, los objetivos específicos serían los siguientes:

- Implementar estrategias basadas en los modelos de Mayer y Salovey que permitan orientar a los estudiantes en el conocimiento, control y manejo de las emociones
- Valorar el manejo y el control de las emociones según el modelo de Mayer y Salovey en los estudiantes de quinto grado, grupo D de educación primaria de la escuela “Gral. Vicente Guerrero”

### 1.4 Marco referencial

*“El desarrollo de la perspectiva teórica es un proceso y un producto. Un proceso de inmersión en el conocimiento existente y disponible que puede estar vinculado con nuestro planteamiento del problema, y un producto (marco teórico) que a su vez es parte de un producto mayor: el reporte de investigación”*

*(Yedigis y Weinbach, 2005)*

En este apartado se colocará toda la información teórica ya consolidada sobre las emociones, la inteligencia emocional y la regulación de las mismas, que permitirá conocer las teorías, los estudios anteriores, los conceptos claves y las características del contexto en que será desarrollada toda la investigación y que sin duda marcaron el camino que se debía seguir durante la misma.

### 1.4.1 Ámbito Internacional

Hoy en día se ha popularizado, además de aceptado, la idea de que “el medio ambiente, lo social y lo cultural influyen en el desarrollo de la inteligencia en el sujeto” (Verdugo, García y Portillo, 2014, p. 13). El tema de las emociones no es nuevo, desde que el siglo XXI inicio se hizo popular el trabajo de conceptos como inteligencia emocional, se empezó a cuestionar si las emociones afectarían de alguna manera el proceso de aprendizaje de los alumnos.

Por ejemplo “El manejo de las emociones juega un papel fundamental en el proceso de aprendizaje” Fue una de las conclusiones a las que llegaron en el encuentro de Open Class del Máster en Neuropsicología y Educación de UNIR España en 2020, los docentes que formaron parte de este encuentro están de acuerdo en que los tiempos han cambiado, antes en los conceptos de las escuelas solo había cabida para lo racional, que se encuentra inherente en los procesos de enseñanza y que según Rescher (1993, p.14) “Consiste en el uso apropiado de la razón para elegir de la mejor manera posible”, hoy en día podemos ver en los planes de estudio y el curriculum que ya hay otra clase de visión, una en la que las emociones están siendo involucradas y vinculadas con el proceso de aprendizaje de niños que cursan desde la educación inicial, hasta la educación media superior y superior.

En este encuentro también se llegó a la conclusión de que era importante que los alumnos identificaran y manejaran sus emociones, ya que esto les permitía despertar su curiosidad, generar empatía en su persona, ayudarlos en la toma de decisiones, entre otros factores que afectan su vida cotidiana, este encuentro deja claro que existe una necesidad de trabajar las emociones y la importancia de hacerlo, pues tiene consecuencias positivas para quienes logran desarrollar su inteligencia emocional.

Ahora bien, aunque existen trabajos como el que se desarrolló en el encuentro de Open Class del Máster en Neuropsicología y Educación de UNIR España, hay personas que consideran que esta relación entre lo emocional y el aprendizaje o la educación no tiene una base científica, desde maestros hasta los

padres de familia de algunas escuelas, pero la realidad es otra, Aitor Álvarez, director académico del Máster en Neuropsicología y Educación de UNIR España, mencionó durante una de sus conferencias con el nombre “La neurociencia aporta evidencias de que las emociones están relacionadas con el aprendizaje, mejorando la memoria y la atención” dijo que existe una relación entre cognición y emoción, en su conferencia las menciona como una mutua dependencia donde se esperaba que si las habilidades emocionales se desarrollan, entonces también lo hagan las habilidades cognitivas de los alumnos, Álvarez señaló la importancia de que los maestros de todo el mundo no deberían olvidar este fuerte vínculo entre lo emocional y lo cognitivo. Nuevamente, se vislumbra la importancia y la relación que existe entre lo emocional y la educación.

En encuentros como el antes mencionado se deja al descubierto como algunos docentes se unen por una misma idea, detrás de cada alumno, independientemente del conocimiento que tenga hay seres humanos, por eso centrar esfuerzos en solo la obtención de conocimientos como si fueran meras máquinas resulta contraproducente para su desarrollo como persona y es precisamente en este encuentro donde se recalcó que se debe dar más importancia al ser que al saber donde el ser hace referencia a las condiciones humanas, sus aptitudes y comportamientos, al enfocar mayor esfuerzo en el ser estamos hablando también del trabajo con las emociones, porque el ser está llena de ellas y estas mismas emociones son la base del enorme proceso de la enseñanza-aprendizaje, sobre esto existe algo llamado aprendizaje por competencias, término que recuperado en los últimos años en la educación.

Retomando lo mencionado anteriormente en la revista latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud (2016, pp. 53-66), se habla sobre la siguiente idea con respecto a las emociones, diciendo que “son un proceso natural” y que “se desarrolla a lo largo de toda la vida de una persona”, aunque pone especial atención en el trabajo de ellas durante la infancia, ya que “aunque es un proceso natural no se desarrolla de forma inconsciente, más bien trabajarlo de manera consiente potenciaría la inteligencia emocional que ayudaría al buen rendimiento académico y al bienestar y felicidad de cada individuo”. Esto deja claro que no se trata de un

trabajo que podemos dar por sentado, implica un esfuerzo y una participación no solo del estudiante, en este caso también al docente.

Antes también se mencionó que los conceptos relacionados con la inteligencia emocional habían empezado a ganar popularidad de nuevo, y eso es verdad, pues se ha popularizado el término, lo que ha provocado que en los programas de estudio se incluya de una manera más formal, pero esta misma revista hace una invitación a que antes de popularizar el término y mencionarlo sin razón deberíamos interiorizar cada concepto, entenderlo y entonces llevarlo a la práctica en nuestras aulas. Si el trabajo se realizara de esta manera, se estaría trabajando bajo un modelo propuesto con anterioridad que estructura el trabajo de las emociones de manera que se logre interiorizarlas.

Ahora bien, esto es solo la punta del iceberg, las investigaciones en relación con las emociones vinculadas con la educación alrededor del mundo es muy amplio, un último ejemplo de esto es el informe que desarrolla la fundación Botín a través de su plataforma para la Innovación en Educación, pues muestra interés en conocer y difundir el estado de la Educación Emocional y Social en distintos lugares del mundo a través del análisis de experiencias significativas acontecidas en distintos países.

Su último informe, que fue en 2013, tuvo como objeto de estudio la educación en países como Argentina, Austria, Israel, Noruega y Sudáfrica, países que a simple vista son muy diferentes, muy diversos, pero que comparten una problemática en común, trabajan poco con las emociones en la educación; sin embargo, algunos de esos países están presentando estrategias que ya han empezado a implementarse para trabajar con ellas con programas de educación emocional, con el fortalecimiento de los recursos afectivos, cognitivos y lingüísticos.

Si en todo el mundo en los últimos días se ha dado más atención al tema de las emociones y la inteligencia emocional, es prudente que nosotros como maestros también empecemos a valorizar a las emociones y después trabajar con ellas. Ahora bien, hemos visto solo un poco del trabajo de otros países con respecto a la inteligencia emocional, pero, ¿Qué pasa con nuestro país?

### 1.4.2 Ámbito Nacional

En nuestro país el trabajo con las emociones no se queda atrás, un ejemplo de esto es el modelo educativo que ha buscado incluir de manera mucho más activa la educación emocional.

Sobre esto, el Dr. Rafael Bizquera(2017) hace el siguiente comentario donde menciona, que “en países como Estados Unidos, Reino Unido y España se han realizado investigaciones y también se han publicado muchos artículos sobre la educación emocional” pero también menciona que “en ninguno de esos países hay una ley o decreto que obligue a la nación a ponerla en práctica”, situación que es distinta en nuestro país. En el caso de México y esto según la Secretaría de Educación Pública (SEP) el nuevo modelo educativo incorporaría a sus intereses el desarrollo personal y social de los estudiantes como parte integral del currículo, pero aunque incluye muchos tipos de desarrollo personal y social en el ámbito donde hace especial énfasis es en el desarrollo de habilidades socioemocionales (Lo que incluye la Inteligencia emocional).

Ahora bien, la SEP ha destacado en su documento que habla del nuevo modelo educativo que era vital y primordial fortalecer las habilidades socioemocionales en busca de que los alumnos puedan:

- Ser felices
- Tener determinación
- Ser perseverantes
- Ser resilientes (Es decir, que sean capaces de adaptarse a las circunstancias siempre cambiantes de la vida) y
- Ser creativos

Una de las novedades que más llama la atención es la asignatura de Educación Socioemocional que se encuentra en el área curricular de desarrollo personal y social, con esto queda más que claro cuál es la postura que quiere tomar la SEP, sumarse a la educación de las emociones en las escuelas de todo el país.



Los aprendizajes clave bajo los que se rige y orienta la educación en México definen a la Educación Socioemocional como un proceso de aprendizaje mediante el cual se trabaja y se integra a la vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que permitan a los alumnos:

- Comprender y manejar sus emociones
- Construir una identidad personal
- Mostrar atención y cuidado hacia los demás
- Colaborar
- Establecer relaciones positivas
- Tomar decisiones responsables
- Aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética

En el estado de Tamaulipas, el equipo académico del Programa Integral en Prevención del Acoso Escolar de la Dirección de Programas Transversales (2018) diseñaron un manual para el docente que buscaba contribuir en el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes de nivel primaria, su trabajo es de relevancia para esta investigación porque en su manual hablan sobre la postura que debe tener el docente al trabajar el área emocional de los estudiantes, en este manual rescatan las siguientes características:

- El docente debe ser un facilitador del aprendizaje, debe valerse del diálogo, el respeto y la empatía.
- Debe generar espacios de escucha activa
- Debe realizar actividades que faciliten la interacción entre los estudiantes.
- Usar el juego como medio de aprendizaje

El trabajo desarrollado por este grupo de maestros deja al descubierto el papel tan importante que tienen los maestros y que a diferencia de cómo en algunas escuelas suele llevarse, el maestro debe ser parte fundamental del trabajo con las emociones, implica tiempo y dedicación, además de interés como el mostrado por este equipo académico.

Existe también un manual de educación emocional (2012) que está diseñado para formar a los docentes usando estrategias innovadoras que ayuden a complementar su labor dentro de las aulas, focalizando el trabajo en la educación emocional. En este manual se deja ver la importancia de fortalecer el rol que tiene el docente, que es de gran importancia porque es quien pasa más tiempo dentro del aula con los estudiantes, el manual pretende también que los maestros se conviertan en modelos emocionales que ayuden a los estudiantes a regular y modificar sus conductas y la forma en que se expresan. Este trabajo nuevamente deja al descubierto el papel tan importante que tiene el docente y que el trabajo con las emociones no debe darse por sentado, implica una preparación previa por parte del maestro.

En el cuarto congreso nacional de investigación sobre educación normal realizado en Hermosillo, Sonora en 2021, bajo el tema “La educación emocional en primaria: un acercamiento desde las prácticas docentes” se presentó un trabajo en la línea temática “Pedagogía y práctica docente en las escuelas normales” donde las conclusiones fueron las siguientes en relación con la educación emocional y la regulación de las emociones de los estudiantes a nivel primaria:

“La implementación de programas y cursos que atienden aspectos primordiales del ámbito socioemocional cobraron validez en los planes de estudios de las escuelas normales, con la intención de crear futuras generaciones de docentes conscientes y capaces de trabajar sus propias emociones y las de los alumnos”

Pero también dejaron ver que a pesar de estos esfuerzos, a muchos maestros frente a grupo les cuesta trabajo efectuarlas de forma eficiente porque aunque tienen nociones muy acertadas sobre las emociones y la importancia que estas tienen, no logran un trabajo completo de las emociones frente a grupo.

Es claro, gracias al nuevo modelo educativo de nuestro país que busca valorizar de nuevo al ámbito socioemocional y es por eso que lo incluye, y sí, es verdad que en teoría debe trabajarse de manera permanente y continua en las aulas de clase, pero es momento de volver a nuestra problemática inicial, donde a pesar de tener en el currículo la indicación de trabajar el ámbito socioemocional la realidad

en las escuelas es una muy distinta, relativamente alejada a la expectativa de empatar las habilidades emocionales con la obtención de conocimientos de las asignaturas que hemos llevado toda la vida.

A continuación daremos un espacio breve para hablar sobre el trabajo que se está llevando a cabo a nivel primaria vislumbrando así donde nos encontramos realmente con respecto al avance del trabajo de las emociones.

### **1.5 Contextualización Institucional**

A diferencia de lo que el gobierno de México ha decidido para la educación en lo que se refiere al área emocional, en las primarias la realidad se vive de una manera muy distinta, enfocaremos la investigación a una sola escuela primaria y cerrando más el área de investigación a un grupo perteneciente a esta escuela.

Esto nos permitirá visualizar de forma más específica el trabajo de la inteligencia emocional, el ideal según la estrategia propuesta por la SEP y por último la realidad en la que se encuentra esta escuela (grupo). Esto permitirá hacer una relación entre el contexto específico y el trabajo de las emociones, usando posteriormente un modelo como guía.

La escuela que nos permitió poner en práctica los objetivos planteados anteriormente y que formó parte de todo este proceso del desarrollo de habilidades emocionales es la Escuela Primaria Vicente Guerrero, con C.C.T. 15PR0888K, ubicada en Calle Berna y Burdeos, Fracc. Valle Dorado, Tlalnepantla de Baz.

Antes de hablar del grupo que sirvió como participante, mencionaré brevemente la forma en que esta escuela pretende trabajar la cuestión de la regulación de las emociones a través de la asignatura de socioemocional. Durante el consejo técnico escolar previo al regreso a clases del ciclo escolar 2021-2022 (Espacio donde se realiza un análisis para tomar decisiones que logren hacer que los aprendizajes esperados se arraiguen en los alumnos, cumpliendo así con la meta de la escuela), integrado por el director y los docentes de la institución, se

enfocó la atención del tema “desarrollo de las habilidades emocionales de los alumnos”.

La incorporación de las emociones como una asignatura demostró la importancia que se le quiere dar de nuevo a las mismas, por eso durante el consejo técnico se hablaron de estrategias que podrían usar los docentes para trabajar con las fichas de trabajo que proporcionó la SEP, como escuela se acordó trabajar dichas fichas solo treinta minutos a la semana tal como lo recomienda la SEP.

En el grupo de quinto grado de esta escuela, más específicamente el grupo “D”, la realidad fue muy distinta a la expectativa que dejó el consejo técnico escolar, donde se había acordado el trabajo de las fichas proporcionadas por la SEP fuera de treinta minutos a la semana. En este grupo el uso de las fichas solo se llevó a cabo durante dos semanas, no se realizó una reflexión de las actividades por parte de los alumnos, no comprendieron la importancia de trabajar con las emociones ni la relación que estas tienen con su vida cotidiana. Al dialogar con ellos en sus comentarios se reflejaba la poca relevancia que ellos veían de realizar esas fichas. Parecía al ver sus expresiones faciales que estaban aburridos, que no comprendía por qué de pronto trabajaban esta clase de actividades, incluso algunos de sus comentarios al realizar las actividades dejaban al descubierto que realmente no comprenden la importancia de trabajarlas.

Al hablar con la titular los comentarios que hacía demostraban el descontento de ceder esos treinta minutos de su tiempo de clase, mencionaba constantemente que debido a la cuarentena los alumnos tenían un rezago muy importante en asignaturas como Español y Matemáticas y que, dicho en sus propias palabras, “es más importante y útil para los estudiantes ponerse al corriente con esas asignaturas”.

En esta declaración se deja al descubierto uno de los factores que se mencionó en la problemática, donde hay poca interiorización de las emociones por parte de algunos maestros y la importancia que se da en escuelas y que también cada maestro le otorga, terminan restando su valor y esa misma forma de pensar y de visualizar a las emociones es transmitida a los alumnos.

La escuela concretó en su “plan de acción” que trabajarían al menos una clase de treinta minutos con las fichas, pero no profundizan en el análisis de las mismas. El “plan de acción” se quedó en un documento redactado en el consejo técnico, y que aunque fue por votación unánime que se acordó trabajarlo, al menos en este grupo no fue así. La tercera semana de trabajo, la titular a cargo decidió recuperar esos treinta minutos de trabajo y cambio el acuerdo establecido en el “plan de acción” colocando la asignatura en lo que ella llama “Tarea permanente” que consistía en dejar la ficha de tarea el día viernes y calificarla el lunes. Estas medidas fueron tomadas en cuenta para la calificación en los primeros meses, pero a partir de enero de 2022 la tarea permanente de la asignatura de socioemocional quedó fuera de las listas de cotejo de la titular.

Se podría decir que el trabajo quedo a la mitad, y que incluso fue en retroceso, se ve una inflexión donde la teoría no se ve realmente reflejada en la realidad y que las acciones propuestas y aceptadas en consejo técnico no trascienden al aula y menos aún a la vida de los estudiantes.

Ahora que hemos hecho un viaje corto entre los trabajos publicados en otros países como Argentina, Noruega y África, entre los esfuerzos que hace el gobierno de nuestro país (México) por incorporar la educación emocional en el trabajo en las escuelas, también la atención que estas están dando en sus consejos técnicos escolares. También vislumbramos como una escuela en específico buscó dar continuidad a la propuesta de la SEP, pero que se quedó en un deseo de hacerlo y que no logró concretar al menos en este grupo el trabajo, trayendo como consecuencia un rezago aún mayor en el área emocional.

Esto queda al descubierto en la interacción que hay entre los alumnos, que en muchas ocasiones es violenta, agresiva o, por el contrario, es nula, dejando a algunos estudiantes aislados de un trabajo grupal sano y equilibrado.

# **Capítulo 2**

## **“Marco teórico”**

## 2 Marco Teórico

Para empezar a comprender mejor el terreno en que se desarrollara nuestra investigación es vital poder definir algunos conceptos con ayuda de autores que respalden nuestra intención en la investigación, como uno de los temas básicos de los que se hablará es la inteligencia emocional, comencemos definiendo esta y aunado a eso algunos conceptos que se despliegan de la misma.

### 2.1 Emoción

En este apartado hablaremos del significado de emoción desde distintos puntos de vista, desde el filosófico, literario, hasta una tradición neurológica o psicofisiológica.

Antes de hablar de las definiciones que dan diversos autores, podemos decir que las emociones son puramente respuestas a un acontecimiento que viene acompañado de cambios fisiológicos que en automático nos predisponen a actuar. Una característica muy importante de las emociones es que alcanzan un nivel de intensidad muy alto en un periodo de tiempo corto, esta característica diferencia a las emociones de los sentimientos. Es importante también mencionar que no todos experimentamos las emociones de la misma manera, nuestra reacción o respuesta dependerá del carácter, la situación personal, la propia experiencia o el aprendizaje.

A continuación mencionaré algunas definiciones dadas por autores desde distintas perspectivas, esperando dejar aún más claro lo que son las emociones:

**Darwin** afirma que las emociones, en todos los animales y el hombre, funcionan como señales que comunican intenciones, siendo reacciones apropiadas a la emergencia ante ciertos acontecimientos del entorno. Según Darwin, la función más considerable de las emociones es aumentar las oportunidades de supervivencia en el proceso de adaptación del organismo al medio ambiente.

Por otra parte, **William James** dice que una emoción es la percepción de cambios en el organismo como reacción a un hecho. En otras palabras, William pensaba que la forma en que percibimos nuestra reacción a un acontecimiento y una de sus frases más famosas que ejemplifica esta afirmación es la siguiente, “no lloramos porque estamos tristes, sino que estamos tristes porque lloramos”

**Klaus Scherer** por su parte, considera que en la emoción pueden observarse cinco componentes con sus funciones específicas. El componente de procesamiento cognitivo de estímulos se encarga de evaluar el contexto. Los procesos neurofisiológicos se encargan de regular el sistema. Las tendencias motivacionales y conductuales se encargan de prepararse para la acción. La expresión motora se encarga de la comunicación de intenciones. Por último, el estado afectivo subjetivo se encarga de la reflexión y el registro.

**Carl Lang** afirma que la emoción puede ser analizada como un producto del procesamiento de la información del cerebro. Este procesamiento puede ser definido en términos mensurables de inputs y outputs entre el cerebro y el organismo.

Por último, pero no menos importante, me gustaría mencionar la aportación de **Rafael Bisquerra**, quien define la emoción como un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que puede ser fuerte. Se relacionan con un objeto emocional específico. Son reacciones afectivas, más o menos espontáneas, ante eventos significativos. Implica una evaluación de la situación para disponerse a la acción. La duración de una emoción puede ser de algunos segundos o varias horas.

Para esta investigación concretamos con la definición de Rafael Bisquerra que las emociones son un estado complejo, y que están relacionadas con un objeto u acción de nuestro entorno que nos afecta directamente, son espontáneas y producen una reacción de nuestra parte. Esta definición permite relacionar las emociones con nuestro entorno y así realza la relevancia de trabajar con ellas, pues están involucradas en nuestra vida cotidiana.



## 2.2 Clasificación de las Emociones Según Goleman

Daniel Goleman clasifica las emociones usando como base 6 emociones que denomina básicas y que a continuación se caracterizan, para esta investigación fue necesario hacer esta delimitación de qué emociones definir, pues distintos autores mencionan más emociones, por lo que era necesario que seleccionamos solo algunas y fue Goleman quien recato las bases:

### **Sorpresa:**

- Aparece ante una sensación que puede ser agradable o desagradable.
- Se produce ante una sensación que es nueva para nosotros
- Desaparece con rapidez
- La sorpresa nos prepara para afrontar de manera efectiva sucesos inesperados y sus consecuencias, ya que tiene una función adaptativa
- Puede producir incertidumbre
- Afecta el sistema nervioso autónomo
- Nunca se presenta sola, siempre viene acompañada de otra emoción.

En esta emoción por ejemplo hay autores que no toman en cuenta la sorpresa, pero él lo hace y para la investigación es relevante porque Goleman considera que la sorpresa es momentánea y que de hecho es una de las emociones con menos duración, su importancia recae en que la sorpresa siempre viene acompañada de otra emoción.

### **Asco:**

- Respuesta a una impresión desagradable
- Como consecuencia produce el distanciamiento del objeto o la situación y la manifestación de náusea o rechazo
- Su función primordial es promover y mantener la salud

Por otra parte, se consideró el asco porque Goleman la incluye entre las emociones primarias por su relación con la vida de las personas, menciona también que nacemos con ella y que cumple con una función adaptativa y en el caso de esta emoción nos puede cuidar de ciertos peligros, su presencia en la vida también es importante.

## **Miedo**

- Su función primordial es la supervivencia del ser humano
- Nos ayuda a distanciarnos de los peligros
- Es una señal emocional de advertencia, nos avisa que se aproxima una amenaza

Recuperar esta emoción fue importante por el trasfondo de la misma, en la caracterización que hace Goleman se ve la parte positiva, pero si no se hace uso de correcto de esta emoción podrían actuar de forma negativa, el no poder regularlas no permitiría que se realizará de forma efectiva el uso de esta emoción como protección.

## **Alegría**

- Surge cuando la persona siente una atenuación en su estado de malestar, cuando consigue alguna meta
- Su manifestación está sujeta a normas culturales
- La sonrisa es la principal manifestación de alegría
- Se produce un incremento de la flexibilidad cognitiva
- Se facilitan las creativas e innovadoras a los problemas

Trabajar la alegría es muy relevante porque está relacionada con la obtención de objetivos, con las relaciones positivas que se tengan con sus amigos y familia o bien con las experiencias exitosas en su vida laboral o en este caso educativa, además el potencializar la regulación de esta emoción implicaría facilitar la resiliencia que como docentes queremos que los estudiantes desarrollen.

## **Ira**

- Es la forma en que nuestro cuerpo nos pone alerta ante los problemas.
- La ira se manifiesta cuando una persona se ve sometida a una situación que le produce cierta frustración o bien resultan desagradables para ella
- Por lo regular, la persona que se siente con ira se demuestra hostil y tiene conductas motoras que tienen como finalidad causar daño o destruir según sea la situación.

Es importante porque se suele pensar que esta emoción es negativa, es mala y que más que un beneficio lo más probable es que no cause consecuencias; sin embargo, un buen manejo de esta emoción podría traer beneficios para los estudiantes y trabajarla en clase podría significar un avance en la transversalidad con otras asignaturas como Ciencias, por poner un ejemplo esta emoción prepara al cuerpo para hacer frente a una situación negativa que pone en riesgo nuestra integridad, pues fisiológicamente implica una explosión de fuerza si canalizamos esta energía en el área deportiva los estudiantes podrían mejorar sus estilos de vida, lo cual a la larga sería un beneficio para su desarrollo.

### **Tristeza**

- Nos sentimos tristes cuando nuestras expectativas no se ven cumplidas o bien cuando las circunstancias de la vida son más dolorosas que alegres.
- Esta emoción está acompañada de una reducción significativa en su nivel de activación cognitiva y también conductual.
- La tristeza empujaría al abandono de la meta, mientras que la ira se centraría en recuperarla y aquí está claramente marcada la diferencia entre una y otra.

Por último recuperar esta emoción como básica porque aunque se suele concebir a la tristeza como una emoción negativa siendo que Goleman también la ve como algo positivo, por ejemplo la ve como otra forma de expresar creatividad, ya que es opuesta a la felicidad que suele ser motivo de inspiración, por otra parte, también puede servir como detonante de la reflexión, pero esto no se da de forma natural, implica un trabajo y los beneficios de trabajar la tristeza se pueden ver en el mejoramiento de la estadía de los alumnos, de ahí la importancia de incluirla en esta investigación.

## **2.3 Inteligencia Emocional**

Para esta investigación se tomó como referencia de la inteligencia emocional a Mayer y Salovey, por su concepción de la misma como una capacidad de usar la información que nos rodea y que influye en nuestras emociones como una guía más que como un impedimento para regular nuestra forma de pensar y de actuar.

La definición dada por Salovey y Mayer sobre la inteligencia emocional es que es un subconjunto de la inteligencia social que se vincula con la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propios y también los de las personas que nos rodean y de usar esa información para guiar nuestros pensamientos y acciones.

Una definición más es la que nos da la universidad nacional de educación "Enrique Guzmán y Valle" (2004, p. 55) la inteligencia emocional es la "capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás". Si comparamos ambas definiciones y otras investigaciones encontramos algunos aspectos que son parecidos y es que generalmente se retoman aspectos cognoscitivos tales como:

- La memoria
- La capacidad de resolver problemas

Aunque hay autores como Thorndike (1920) que en la definición incluyen aspectos no cognitivos, pues él define la inteligencia emocional como la "habilidad de comprender y motivar a otras personas y la influencia de factores no intelectivos sobre el comportamiento humano.

Por otra parte, en su obra "Inteligencias múltiples" Gardner (1994) introdujo la idea de dos tipos de inteligencia: "tanto la inteligencia interpersonal (la capacidad para comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas) y la inteligencia intrapersonal (la capacidad para comprenderse uno mismo, apreciar los sentimientos, temores y motivaciones propios)", (p. 4).

En relación con lo anterior, Goleman resume estas dos capacidades propuestas por Gardner de la siguiente manera: o "la capacidad de discernir y responder apropiadamente a los estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y deseos de las demás personas" en referencia a la inteligencia interpersonal, y en cuanto a la inteligencia intrapersonal como "la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta", (p. 39)

Retomando la definición que nos da Goleman, podemos decir que en esta se ve desde otra perspectiva lo que se entiende por inteligencia emocional que va más allá de los aspectos cognitivos como la memoria y la capacidad de resolver problemas. Goleman recupera factores como la capacidad de dirigirnos con efectividad a otras personas y también a nosotros mismos, además de conectar con nuestras emociones, gestionarlas, automotivarnos, frenar impulsos y superar frustraciones. Parecido a esto el concepto que desarrollaron Mayer y Salovey (1990) apenas unos años antes que Goleman definía a la inteligencia emocional como "un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas, y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones de uno.

Entre estas dos últimas definiciones dadas (Goleman, Mayer y Salovey) se pueden rescatar algunos componentes que forman parte de la inteligencia emocional, y continuación los menciono de forma puntual para hacer una comparación de ambas percepciones.

Componentes de la inteligencia emocional según Goleman:

- Autoconocimiento
- Autocontrol
- Automotivación
- Empatía

Componentes de la inteligencia emocional según Mayer y Salovey:

- La percepción, evaluación y expresión de la emoción
- La facilitación emocional del pensamiento
- La comprensión, análisis y empleo del conocimiento emocional
- El control de las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual

Ambos autores tienen componentes que están relacionados, por ejemplo Goleman solo la nombró como autoconocimiento, pero son Mayer y Salovey quienes dicen de manera explícita a que se refieren con este componente, pues integran la percepción, la evaluación y la expresión de la emoción, factores que también están involucradas con el componente del autoconocimiento. Lo mismo

ocurre con el resto de los componentes, que si se relacionan solo sirven para fortalecer el trabajo del otro autor.

En resumen, podemos decir que la inteligencia emocional es la capacidad del ser humano para identificar, diferenciar, y reconocer sentimientos tanto propios como los de otras personas, aunque no se trata solo de reconocerlo, también implica saber cómo manejar esas emociones y sentimientos en función de los intereses, necesidades y circunstancias de cada persona.

Ahora bien, para avanzar más en nuestro conocimiento de la inteligencia emocional, es vital que se abra un apartado más que se enfoque en desarrollar en profundidad los modelos de inteligencia emocional, más específicamente el modelo de inteligencia emocional que propone Goleman.

La inteligencia emocional en esta investigación es de suma importancia porque trabajar está con los estudiantes permitirá que pongan atención, que utilicen y sobre todo que entiendan sus emociones, además es interesante que Goleman no aborda el trabajo de las emociones como un tema solitarios, más bien lo clasifica en cuatro fases porque no es algo que se pueda trabajar de forma espontánea o que se nazca con esa habilidad, por el contrario, requiere un esfuerzo consciente de los estudiantes y también del maestro, por eso a continuación veremos detenidamente todo lo implica el modelo de inteligencia emocional de Goleman y como ayudara a la investigación.

## **2.4 Modelos de Inteligencia Emocional**

Según Goleman, la inteligencia emocional se refiere a “la capacidad de aprender a reconocer, canalizar y dominar sus propios sentimientos y empatizar y manejar los sentimientos que aparecen en sus relaciones con los demás” a su vez, esta capacidad abarca cinco capacidades específicas (p. 150):

**1.- Autoconocimiento:** Que hace referencia a entender lo que estamos sintiendo. Implica además estar conectados siempre con nuestros valores o nuestra

esencia como personas. A modo de ejemplo, cuando una persona tiene autoconocimiento, podemos decir que se asemeja a que tienen una brújula que está bien calibrada y que servirá de guía para llegar a una meta.

Para los estudiantes, desarrollar su autoconocimiento implicaría el saber cómo responder ante las situaciones que les acontecen dentro y fuera del aula de clases. Si ellos se encontrarán ante situaciones que quieren cambiar, primero necesitan saber qué es lo que están haciendo para discernir si continuar con ese actuar o deben reestructurar sus acciones.

Rescatar el autoconocimiento es de vital importancia, pues nos facilitará conocer nuestras emociones y también nos permitirá ver que las acciones consecuentes de dichas emociones pueden afectar a los demás, he ahí la importancia de tomar en cuenta esta capacidad al momento de trabajar la inteligencia emocional.

**2.- Automotivación:** Que destaca la habilidad personal que tenemos para orientarnos y llegar a una meta establecida. Además, implica recuperarnos de los contratiempos que puedan surgir y enfocar los recursos personales en lograr un objetivo, implica tener optimismo, constancia, creatividad y confianza.

En un ejemplo podríamos asociarlo a los medios que usamos para sobreponernos a una cuarentena que nos alejó de la “normalidad” a la que estábamos acostumbrados.

Esta capacidad es relevante porque si los alumnos tienen ese deseo de cambiar algo en sus vidas es necesario que sepan que es lo que los está impulsando a realizar o no esos cambios, además la automotivación dentro del aula de clases les permitirá alcanzar con mayor facilidad sus objetivos y a tener una visión equilibrada y realista sobre sí mismos y sus capacidades.

**3.- Empatía:** Que está vinculado con nuestra forma de relacionarnos con los demás. Va más allá de las palabras, pues se expresa con gestos, con un tono de

voz particular, con determinadas posturas, miradas y expresiones. Implica poder descifrar todo ese lenguaje para lograr ponernos en el lugar de la otra persona.

Tener esta habilidad es importante, pues nos permite obtener información y establecer vínculos más fuertes, además de lazos sociales y afectivos más profundos. Por último, el hecho de reconocer las emociones y los sentimientos de los demás es el primer paso para comprender e identificarnos con las personas que demuestran esas emociones.

Entre los estudiantes vamos a encontrar lo que se conoce como líderes natos, es decir que sus personalidades los hacen ser naturalmente líderes, pero que su personalidad sea así no significa que tengan desarrolladas todas las habilidades que son necesarias para ser un buen líder, de hecho este factor de empatía es fundamental y relevante desarrollarlo en la educación, pues permitirá una guía y gestión de un grupo de personas, esto se puede retomar tanto en el trabajo del docente como en el de los estudiantes y es por eso que es importante para esta investigación el trabajo de la empatía.

**4.- Habilidades sociales:** Se relaciona con nuestra capacidad de relacionarnos con los demás si es que nos comunicamos con efectividad y de forma asertiva, además de saber cómo manejar los conflictos y las diferencias, dinámicas que nos permiten potencializar o limitar nuestra capacidad para disfrutar o no de las relaciones que tenemos con otros individuos

Goleman las describe bien en la siguiente cita:

“La capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y la capacidad de empatizar y confiar en los demás”. Goleman (1995, p. 35)

Lo mencionado anteriormente nos permite ver que las personas que están emocionalmente desarrolladas, o dicho en otras palabras, que gobiernan



adecuadamente sus emociones, saben interpretarlas y logran relacionarse con las emociones de otras personas.

“Disfrutan de una situación ventajosa en todos los dominios de su vida; además suelen sentirse más satisfechas, son más eficaces y más capaces de dominar los hábitos mentales que determinan la productividad”, (Goleman 1995, p.36).

En el modelo de inteligencia emocional de Goleman deja al descubierto la importancia de las emociones y el uso y expresión de las mismas en aspectos de toda la vida. Nos deja ver el alcance que tienen para el desarrollo efectivo de las personas.

## **2.5 La Inteligencia Emocional**

Goleman (1995) dice que el aprendizaje de las habilidades emocionales comienza desde que somos bebés y que depende de las condiciones estimulantes que se recibieron por parte de los padres, que como sabemos, la participación de los padres es fundamental.

La mayor parte de los alumnos que muestran un bajo rendimiento carecen de uno o varios elementos de la inteligencia emocional, este es un problema que podemos ver en nuestras escuelas al cual deberíamos prestarle atención si queremos lograr desarrollar el más valioso de todos los conocimientos, aprender a aprender que está vinculado a su vez con siete ingredientes clave que cabe destacar están relacionados con la inteligencia emocional.

### Elementos clave de la inteligencia emocional:

**1.- Confianza:** Sensación de controlar y dominar su cuerpo, su conducta y su propio mundo y la sensación de tener éxito en la vida.

**2.- Curiosidad:** Sensación de que el hecho de descubrir algo es positivo y placentero.

**3.- Intencionalidad:** El deseo y la capacidad de lograr algo y de actuar en consecuencia.

**4.- Autocontrol:** La capacidad de modular y controlar las propias acciones en una forma apropiada a su edad.

**5.- Relación:** La capacidad de relacionarse con los demás, capacidad que se basa en comprender y ser comprendido.

**6.- Capacidad de comunicar:** El deseo y la capacidad de intercambiar ideas, sentimientos y conceptos.

**7.- Cooperación:** Capacidad de armonizar las propias necesidades con las de los demás en las actividades grupales.

Goleman en sus libros “Inteligencia emocional” (1995) como en “Inteligencia social” (2006) que parte de esta habilidad y capacidad se encuentra en nuestra propia epigenética (el estudio de los mecanismos que regulan la expresión de los genes sin una modificación en la secuencia del ADN) es decir que se puede activar y desactivar dependiendo del entorno emocional en el que se desarrolle la persona.

Menciona también que la inteligencia emocional responde a esa plasticidad cerebral donde cualquier estímulo o práctica que se vuelve una “rutina” crea cambios, construye conexiones para lograr ser competentes en cualquiera de las áreas mencionadas anteriormente. El mismo autor señala la importancia de educar a los niños bajo este mismo enfoque, ya sea en el hogar o en la escuela, se debe poder generar un contexto válido y significativo de inteligencia emocional.

Si se logra generar un ambiente donde las emociones sean tomadas en cuenta de forma consciente, así como su trabajo desde una inteligencia emocional, se podría apreciar un mejoramiento en aspectos de la vida cotidiana de los alumnos, recordemos que antes dijimos que nuestra meta como maestros es formar seres humanos, y hacerlo implica trabajar también el área emocional.

Ahora pasemos a nuestro siguiente apartado que está relacionado justamente con otro de los factores mencionados en nuestra problemática y también en el tema de este documento, nos referimos al rendimiento académico.

## **2.6 Estrategias para Potencializar la Inteligencia Emocional**

Es normal que en nuestras escuelas nos preocupemos por cumplir las expectativas del currículo, además de formar alumnos con habilidades suficientes en las asignaturas que se consideran más importantes como lo son “Matemáticas” y “Español” incluso nos preocupamos porque puedan aprender otro idioma, pero actualmente el trabajo de la educación emocional está tomando fuerza e importancia en las instituciones.

Hablar de un trabajo en el aula con las emociones implica un esfuerzo por parte del docente, no se puede aspirar a un trabajo significativo de las emociones, si no hay una preparación previa, no es algo que se pueda hacer al azar, es necesario desarrollar una planificación y previo a esto debemos tener conocimientos suficientes del tema que vamos a trabajar, identificar la forma en que queremos trabajarlo y por último que es lo que necesita el grupo para focalizar nuestros esfuerzos en satisfacer esas necesidades.

Así que cuando hablamos del trabajo de los docentes muchos están conscientes de que hacen falta cursos que nos permitan aprender e identificar maneras de desarrollar un buen trabajo de las emociones, afortunadamente contamos con conferencias, libros y revistas que nos permiten empezar a familiarizarnos con el tema emocional.

Lograr un trabajo significativo de las emociones no es realmente complicado, Goleman menciona que mucho depende de la voluntad que tengamos y de hecho también señala algunas claves que funcionan, por ejemplo:

1.- Detectar la emoción que se encuentra detrás de cada una de nuestras acciones, porque cada acción tiene una razón de ser, y conocer esa razón nos permitirá regular después.

2.- Ampliar nuestro lenguaje emocional. Esto se refiere a que no es suficiente con decir que estamos tristes, debemos ser capaces de decir por qué lo estamos y que emociones secundarias acompañan ese sentimiento. La segunda clave está relacionada con la primera, pues implica detectar la razón que tenemos para sentirnos de alguna forma en especial.

3.- Controlar lo que sentimos para dominar la forma en que actuamos. Sentir no es malo, pero las acciones o decisiones que se toman por esa forma de sentirnos es lo que podría ser negativo, por eso es importante que se controle la forma en que actuamos.

4.- Buscar el porqué de las acciones de los demás, al igual que nosotros ellos tienen razones para sentirse de una manera y también para actuar de otra, y aquí entra esta parte empática de los alumnos.

Las emociones no son solo personales, también están presentes en otras personas y así como se espera que seamos capaces de detectar, ampliar y controlar lo que sentimos y lo que hacemos, se espera que podamos buscar estos elementos en la forma de actuar, de hablar y en las expresiones físicas de otras personas para entenderlas y llegar a la empatía de la que habla Goleman.

5.- Fomentar la expresión de las emociones de forma asertiva. Esto implica alejarnos de las frases asociadas a guardar o bien ocultar lo que sentimos para evitar burlas o conflictos.

6.- Aprender a automotivarse y a luchar por sus objetivos. El trabajo con las emociones está involucrado en un proceso continuo de aprendizaje tanto propio como de los demás. Goleman señala que:

“La educación emocional ayuda a que se facilite la modificación de los sentimientos que abarca desde comprender qué es lo que está pasando, qué sentimientos me provoca esa situación y que se pueda razonar sobre esos sentimientos” (Goleman 1995)

Es imposible dar una receta perfecta para potencializar el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes, pues factores como el contexto social y escolar influyen las estrategias que implemente el docente, pero sí debemos tener en cuenta que por ejemplo Goleman marca algunos pasos especialmente importantes en su modelo de inteligencia emocional.

La autoconciencia, la automotivación, la empatía y las habilidades sociales.

Es decisión de cada docente determinar de qué manera puede trabajar cada uno de esos ámbitos, es como si fuera la base y el resto de los ingredientes se escogerán desacuerdo a las características del grupo y de cada alumno.

Ahora bien, si hablamos de la evacuación global de un estudiante esta debe cambiar, si logramos cambiar nuestra visión sobre lo que es un alumno competente lo haremos recuperando la idea de que existe más de un tipo de inteligencia. También se podría planificar una parte del currículo o algunas actividades de manera grupal, fomentando un intercambio de ideas donde las 8 inteligencias que menciona Gardner formen parte.

Como docentes podemos también plantear situaciones donde las emociones se vuelvan el protagonista de la sesión, no debemos esperar que la situación se produzca por sí sola, debemos crear esas situaciones y así potencializar ese trabajo con los estudiantes. Janneth Ponce orellana (2010) menciona también que:

“Conocer las estrategias de enseñanza que favorezcan el aprendizaje de los niños, mediante un procedimiento consciente y reflexivo. Enseñar un contenido no es igual a saber enseñar”. (Ponce Orellana 2010)

Cuando se está frente a grupo es importante que el docente recuerde que no lo sabe todo y que de hecho se encuentra siempre en un proceso de aprendizaje,

por eso así como hacemos en otras asignaturas donde buscamos siempre estrategias que nos permitan alcanzar mejor los aprendizajes con los alumnos, y llegamos a encontrar esas estrategias cuando se da un tiempo para reflexionar sobre nuestra práctica y sobre cómo se están realizando las actividades. Por eso reitero la importancia de trabajar las emociones de forma consciente en lugar de dar por hecho que se está haciendo sin ninguna reflexión previa, durante y después del trabajo en clase.

## **2.7 Beneficios de Potencializar la Inteligencia Emocional**

Trabajar la inteligencia emocional tiene diversos objetivos, pero el principal en el ámbito educativo es ayudar a los estudiantes a alcanzar las metas que se propongan. Hablar de lograr sus metas es un beneficio que abarca muchas otras cosas y es Daniel Goleman quien en sus trabajos nos muestra qué otros beneficios se pueden obtener de forma concreta al desarrollar esta inteligencia emocional y la psicóloga Valeria Sabater en su artículo de nombre “Daniel Goleman y su teoría sobre la inteligencia emocional (2022)” las resume de la siguiente manera:

**Mayor productividad:** Goleman afirma que “las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas son más propensas a la efectividad”

**Mejor calidad de vida:** En su libro inteligencia emocional, Goleman menciona que “Las emociones displacenteras y las relaciones tóxicas representan factores de riesgo que propician la aparición de algunas enfermedades” por lo que es importante saber manejar esta clase de sentimientos y emociones que pueden ser perturbadoras como el enojo, la tristeza, y es precisamente el trabajo de la inteligencia emocional la que evitará que problemas derivados de un mal manejo del enojo y la tristeza.

**Optimiza el aprendizaje y el éxito en el ámbito escolar:** Daniel Goleman también afirma que “la tensión emocional prolongada interfiere en las facultades intelectuales de los niños” lo que termina por dificultar su capacidad para aprender y

recalca que “el logro no depende mucho del talento, sino de la capacidad para seguir adelante a pesar de los fracasos”.

**Enriquece la vida social:** Cuando hablamos de inteligencia emocional, también nos estamos refiriendo a las habilidades que posee una persona para relacionarse de manera efectiva con las emociones de las personas que nos rodean, además de saber cómo expresar nuestras propias emociones de una manera adecuada y al combinar ambas podemos decir que se obtiene la posibilidad de forjar vínculos más sanos y duraderos.

Como vemos, los beneficios son suficientes para considerar trabajar la inteligencia emocional en el aula de clases. En esta investigación enfocaremos la atención a los siguientes beneficios:

- Mayor productividad: porque en los salones de clases queremos que los alumnos puedan mejorar su efectividad en cada asignatura y queremos verlo reflejado en sus calificaciones, por eso se retomara este aspecto, si tenemos alumnos emocionalmente estables seguramente su calidad de aprendizaje y productividad se verá enaltecida
- Optimizar el aprendizaje y el éxito en el ámbito escolar: este beneficio está ligado al anterior, pues como se mencionó, si emocionalmente el alumno se encuentra estable podrá transmitir esa estabilidad a un ámbito escolar, mejorando su estadía en las escuelas y también su obtención de saberes y aprendizajes.
- Por último, el enriquecimiento de su vida social: Este beneficio también está relacionado con los dos anteriores, en nuestra problemática también mencionamos que existe en los salones de clases algunos conflictos relacionados con la conducta agresiva de algunos estudiantes y es precisamente este uno de los aspectos que se quiere trabajar con la regulación de las emociones, las relaciones que tienen los alumnos con las personas que los rodean

Ahora es momento de hablar sobre la estrategia que será usada para la investigación, esperando obtener los resultados suficientes.

# **Capítulo 3**

## **“Estrategia Metodológica”**



## 3 Estrategia Metodológica

*“Son las formas de lograr nuestros objetivos en menos tiempo, con menos esfuerzo y mejores resultados. En estas, el investigador amplía sus horizontes de visión de la realidad que desea conocer, analizar, valorar, significar o potenciar”*

*Quiroz, Ma Esthela*

### 3.1 Hipótesis

Seguir un trabajo estructurado tomando como guía el modelo de Mayer y Salovey permitirá que los estudiantes desarrollen su inteligencia emocional, logrando reconocer y regular sus emociones, mejorando así su productividad y un enriquecimiento de su vida social

### 3.2 Diseño de investigación

Se trata de una investigación que usará como metodología la investigación acción porque permite ocuparse de una problemática social específica que requiere de una solución. Según Creswell (2014, p. 577), la investigación acción “se asemeja a los métodos de investigación mixtos, dado que utiliza una colección de datos de tipo cuantitativo, cualitativo o de ambos”. Por otra parte, esta investigación es práctica y participativa, lo que nos permitirá involucrarnos de manera activa durante la investigación.

La investigación es flexible, ya que se pueden realizar cambios si es necesario durante la obtención de datos.

Según Hernández, Fernández y Baspita (2014) la investigación se divide en los siguientes momentos:

- Detección o diagnóstico del problema
- Elaboración del plan que pretende dar solución a la problemática encontrada

- Implementación del plan

Y un último momento que hace referencia a una retroalimentación que nos permita hacer una reflexión para un plan distinto.

El primer momento de la investigación acción fue la detección o diagnóstico del problema. Para realizarlo se elaboró un guión de observación que permitió detectar los aspectos relevantes relacionados con el trabajo de la inteligencia emocional en la institución.

La observación también permitió que la investigación fuera de carácter cualitativo antes que cuantitativo, tomó en cuenta el contexto y recopiló descripciones de los acontecimientos, las personas y las interacciones que se suscitaron durante el desarrollo de la investigación.

El guión de observación/Entrevista/Obtención de datos recupero los siguientes aspectos:

- Características del grupo como:
  - Cantidad de alumnos
  - Género de los estudiantes

Ambos factores se recuperaron al realizar los expedientes de los alumnos durante la semana de inscripciones

- Características de las familias
  - Tipo de familia (Dato recuperado en las inscripciones)
  - Relación de los estudiantes con la familia (Entrevistas informales a los alumnos)
  - Situación económica (Dato recuperado en las inscripciones y de forma indirecta al dialogar con los padres de familia en la primera junta de trabajo)
- Actitudes durante las clases
  - Expresiones orales

- Expresiones físicas
- Expresiones faciales
- Interacción entre los estudiantes
- Interacción de los estudiantes con el docente titular

Estos elementos se recuperaron durante el transcurso de las clases a partir del mes de enero hasta el mes de mayo del 2022.

→ Estrategia de trabajo de la asignatura de Socioemocional

- Directivos (recuperado de los acuerdos tomados en consejo técnico en agosto de 2021)
- Docentes (Durante las clases en los meses de enero a mayo de 2022)
- Padres y Madres de familia

La información se recuperó no solo observando, también se recuperó al realizar el archivo con los expedientes de los alumnos al momento de su inscripción. Otros datos fueron recuperados mediante conversaciones ocasionales con alumnos específicos que durante toda la investigación se realizaron de forma ocasional.

El segundo momento fue la elaboración del plan que pretende dar solución a la problemática encontrada. Basándonos en la observación continua y el modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey se diseñó una Guía de las emociones que tiene las siguientes características:

Es un compendio de actividades como:

- Definición de emociones
- Actividades de razonamiento: Donde los estudiantes interioricen la información
- Actividades de expresión: Donde los estudiantes puedan expresar de forma oral y escrita lo que sienten.

Se consideraron las actividades anteriores porque Mayer y Salovey en su modelo de inteligencia emocional mencionan que deben trabajarse de forma transversal los siguientes aspectos:

- Reconocimiento y expresión de emociones
- Comprensión de emociones
- Regulación emocional.

El último momento de la investigación es la implementación del plan. La guía fue aplicada una actividad a la semana, en un tiempo no mayor a 60 minutos, la observación se aplicó a diario antes, durante y después de la aplicación de la guía. Este último momento fue crucial para la obtención de datos que aportaron información relevante para las ocasiones de esta investigación.

A continuación hablaré concretamente de los participantes o muestras que formaron parte de la investigación, ampliando más la información para tener un contexto más detallado.

### **3.3 Delimitación**

Esta investigación se llevó a cabo en la Escuela Primaria Vicente Guerrero, con C.C.T. 15PR0888K, ubicada en Calle Berna y Burdeos, Fracc. Valle Dorado, Tlalnepantla de Baz. Estado de México, México.

### **3.4 Participantes**

Los participantes de esta investigación fueron las alumnas y alumnos del quinto grado, grupo "D" del ciclo escolar 2021-2022, formado por 33 alumnos, de los cuales 13 son mujeres y 20 son hombres con una edad de entre 10 y 11 años.

Durante el primer periodo de observación se pudieron apreciar algunas actitudes de aislamiento, agresividad en clase entre compañeros y en ocasiones hacia el maestro a cargo de grupo.

La maestra a cargo de grupo menciona que algunas de las familias están fracturadas, es decir que hay separación o divorcio entre los padres, su situación económica está dividida a la mitad, el 50% del grupo está en una situación económica media alta mientras que el otro 50% se encuentra en una situación económica media baja.

Cabe señalar que aunque se pretendía usar a todo el grupo como participante de esta investigación, la inasistencia de algunos alumnos impidió el trabajo consistente con todos, por lo que en los resultados finales se tomarán como muestra a solo 20 alumnos de los 33, pues solo estos 20 alumnos estuvieron presentes durante toda la investigación sin interrupciones.

### **3.5 Técnicas empleadas**

Una vez planteada nuestra hipótesis, el diseño de la investigación y la muestra, es momento de presentar el procedimiento seguido para dar continuidad a la investigación.

Este sería el segundo momento en la investigación acción, el desarrollo de un plan de acción que nos permita dar solución al problema. En el siguiente apartado presento los insumos empleados para la recolección de datos y que sirvieron para la creación de nuestro plan de acción.

#### **3.5.1 Observación**

El primer insumo fue la observación pasiva y participante: La Observación No Participante es aquella en la cual se recoge la información desde afuera, sin intervenir para nada en el grupo social, hecho o fenómeno investigado, por otra parte, la observación Participante es cuando para obtener los datos el investigador

se incluye en el grupo, hecho o fenómeno observado para conseguir la información “desde adentro”.

La observación fue un insumo usado durante el desarrollo de toda la investigación, permitió conocer a los participantes y llevar un control sobre los cambios vislumbrados en ellos a través del trabajo, cambios en su conducta, en su forma de expresarse de forma individual y grupal, así como en sus interacciones con el grupo en actividades escolares.

La observación también permitió que la investigación fuera de carácter cualitativo antes que cuantitativo, tomó en cuenta el contexto y recopiló descripciones de los acontecimientos, las personas y las interacciones que se suscitaron durante el desarrollo de la investigación. Algunas de estas situaciones fueron espontáneas o bien fueron inducidas al escuchar comentarios por parte de los estudiantes que podrían ser enfocados a alguna de las habilidades y aspectos mencionados en la descripción de la inteligencia emocional.

### **3.5.2 Guía de las emociones**

En la contextualización institucional mencionamos que por parte de nuestro gobierno y la SEP se había puesto a disposición de los maestros unas fichas que pretendían trabajar las emociones con los alumnos. Recordemos que el trabajo con estas fichas no se está efectuando, por lo que era necesario retomar el trabajo o bien orientarlo de una forma distinta.

Al dialogar con la titular, ella mencionó que no se podría trabajar con esas fichas porque ella ya lo estaba efectuando como tarea permanente, así que como alternativa se planteó la posibilidad de realizar una guía propia que rescatara un modelo propuesto con anterioridad y que se realizará en orden según ese modelo. Fue así como surgió la idea de realizar una guía de las emociones propia que recupere el modelo aplicado de Mayer y Salovey.

El motivo de elegir el modelo de Mayer y Salovey para aplicación de la inteligencia emocional fue que es el modelo que más se adapta al programa y al “Plan de acción” de esta escuela primaria, pues recupera aspectos como:

- La percepción emocional
- Facilitación emocional del pensamiento
- Comprensión emocional y una
- Regulación reflexiva

Entonces el segundo insumo fue la guía de las emociones elaborada de forma propia basada en el modelo de Mayer y Salovey. La guía tiene las siguientes características:

- Es un compendio de actividades como:
  - Definición de emociones
  - Actividades de razonamiento: Donde los estudiantes interioricen la información
  - Actividades de expresión: Donde los estudiantes puedan expresar de forma oral y escrita lo que sienten.

Se consideraron las actividades anteriores porque, Mayer y Salovey, en su modelo de inteligencia emocional, mencionan que se deben trabajar de forma transversal la:

- Reconocimiento y expresión de emociones
- Comprensión de emociones
- Regulación emocional.

Usando como referencia principal el modelo de Mayer y Salovey, podemos mencionar que el trabajo se realizará empatando la observación y la aplicación de la guía para obtener la información que corrobore nuestra hipótesis y responda las preguntas de investigación planteadas anteriormente.

A continuación presento uno de los instrumentos mencionados anteriormente, “La guía de las emociones” está basado en el modelo propuesto por Mayer y

Salovey (1997) que recupera cuatro habilidades integrales: Percepción emocional, asimilación emocional, comprensión emocional y la regulación emocional.

En la siguiente sección mencionó brevemente a que se refiere cada una de estas habilidades, pues serán la base para la realización del segundo instrumento de investigación.

Modelo de inteligencia emocional Mayer y Salovey (1997)

**Percepción emocional:** Percibe sus propias emociones y las de los demás, además de percibir las en objetos tales como historias, música, arte, etc.

**Asimilación emocional:** Reconoce que las emociones son necesarias para comunicar sentimientos o para utilizarlas en otros procesos cognitivos.

**Comprensión emocional:** Comprende la información emocional y aprecia el significado emocional para su vida.

**Regulación emocional:** Promueve la comprensión y el crecimiento emocional, está abierto a sus sentimientos y modula sus sentimientos.

Usando como base las habilidades antes mencionadas, se diseñó una guía que cubriera el trabajo y desarrollo de las habilidades mencionadas por Mayer y Salovey. El propósito de la guía es que los alumnos pongan en práctica las siguientes actividades para 1) Mejorar su autoconciencia emocional; 2) vislumbren maneras en que puedan emplear la auto-motivación para mejorar y aumentar su sensación de bienestar y satisfacción personal, mejorando también su autoestima y/o valoración de uno mismo; 3) incrementar la empatía que sienten hacia las personas que los rodean mejorando sus habilidades sociales.

La guía se divide en 4 partes basadas en el modelo planteado por Mayer y Salovey, iniciando con un reconocimiento y expresión de emociones, continuando con una comprensión de las emociones y culminando con la regulación de las



mismas. Se plantea un trabajo que incluya en las cuatro partes las habilidades mencionadas anteriormente

### **3.6 Procedimiento**

A continuación se presenta una descripción de las actividades, considerando el tiempo y los materiales para la realización de las mismas.

#### **3.6.1 Aplicación de la guía de las emociones**

En este apartado se abordará la aplicación de la guía, recuperando también los hallazgos preliminares que se obtuvieron al realizar el trabajo. Como se mencionó anteriormente, las actividades se realizaron una por semana en un lapso no mayor a 60 minutos por cada actividad.

A continuación presento las actividades de la guía, el propósito de cada actividad, descripción de las actividades, seguido de los hallazgos preliminares obtenidos donde se incluyen las reacciones de los estudiantes ante la realización de la guía.

#### **3.6.2 Actividad 1 “Diccionario de las emociones”**

Propósito: Que los estudiantes representen las emociones en dibujos, las definan y las identifiquen en sucesos en su vida cotidiana. En esta actividad se trabaja la primera parte del modelo de Mayer y Salovey, el reconocimiento y la expresión de las emociones.

Se usa una como representación de un dibujo. Con esta actividad permitimos que se expresen a través del dibujo sin ningún tipo de obstáculo. El dibujo también le permite regular su emoción, entenderla y expresarla. Con relación a esto, la

Psicóloga Claudia López de Huhn dice que “los niños proyectan en el dibujo emociones a las que no pueden poner palabras”.

La actividad se realizó en un tiempo aproximado de 45 minutos en la modalidad individual, seguida de un trabajo en grupo completo que incluyó la interacción y participación de los estudiantes del grupo. Los materiales fueron hojas blancas, colores y un bolígrafo de color negro.

A continuación se dará una breve descripción de la secuencia seguida para la realización de la primera actividad de la guía.

#### Descripción de la actividad:

Inicio:

- El docente entregó hojas de color blanco a cada estudiante
- Los estudiantes dibujaron en las hojas una representación de las siguientes emociones: Sorpresa, asco, miedo, alegría, ira y miedo. Fue necesario aclarar que el dibujo no debía ser copiado, la idea de la representación de la emoción debe ser una idea propia.

Desarrollo:

- Una vez los educandos finalizaron sus dibujos, se preguntó de forma grupal a los alumnos que entendían por cada una de las emociones.
- Se dio la participación a un estudiante por cada emoción, la cifra varió según la participación voluntaria de los estudiantes.
- Después de cada participación, se dio una definición sencilla acompañada de un ejemplo de la manifestación de dicha emoción. (Anexo 1)

Cierre:

- Los estudiantes escribieron su propia definición de cada una de las emociones, añadiendo como ejemplo una situación en la que ellos hayan experimentado dicha emoción.

Valoración de la actividad: Para concretar si los estudiantes alcanzaron el cubrir el propósito de esta actividad, se recuperó en el guion de observación su participación con los siguientes indicadores que sirvieron como guías:

- Expresiones faciales (Si habla de una emoción como felicidad o tristeza la expresa o no)
- El tono de su voz al expresarse (La forma en que haga la participación)
- Expresiones físicas al hablar de una emoción

También se comparó las actividades realizadas por ellos, en este caso su dibujo, y bajo la idea de que no podía decir si un dibujo era correcto o incorrecto, solo se comparó la información con las características establecidas en el marco teórico para cada emoción según Goleman y así percibir si el alumno tiene o no nociones de lo que es una emoción. Por último, al permitirles escribir su definición personal y vincularla con algún hecho que hayan vivido, permitió que los alumnos realizarán una relación entre lo que sienten con alguna acción u objeto.

El inicio de la guía no fue el más sencillo, al pedir el dibujo en repetidas ocasiones los alumnos se levantaban para preguntarme si lo estaban haciendo correctamente, o hacían comentarios como que no sabían cómo representar alguna emoción.

Para los primeros casos una frase recurrente por mi parte fue “Que no hay dibujos buenos o malos”. Fue importante resaltar que no importaba realmente la forma en que hicieran el dibujo, mientras fuera una creación propia, recordarles esto permitió que se expresaran sin ningún tipo de obstáculo.

La realización de esta actividad me permitió observar una forma de liberar las emociones, al dibujar los estudiantes se estaban expresando, por lo que de forma inconsciente estaban liberando las emociones que pudieron estar guardadas, esto según la psicóloga Sandra Bravo Ramírez:

“Y es que el dibujo es la mejor forma para comunicar, de expresar el mundo interno, exteriorizar tensiones y expresar emociones agradables o contrarias, ansiedades y angustia. (2020)”

Una de las situaciones que se presentó fue la reacción de los dibujos entre compañeros. Las emociones no se presentan de forma aislada, en realidad están asociadas con nuestro entorno, por lo que no era factible realizar el trabajo separando a los estudiantes, aunque esto abrió la puerta a una situación que si esperaba ver y era la intención de los estudiantes el ver como trabajaban sus compañeros para hacerlo igual.

Era casi inevitable que los alumnos se giraran a ver el trabajo de otros, cuando lo hacían en ocasiones surgía una risa que lograba incomodar a su compañero, fue necesario recordar que el respeto era indispensable.

Como la dinámica del grupo funciona bien cuando se les pregunta de forma grupal y no individual, al pasar a la segunda parte de la actividad escuchar lo que ellos pensaban fue interesante porque al comparar sus respuestas con las definiciones de los autores como Goleman, Mayer y Salovey me percate que no estaban muy alejadas aunque no les quedaba totalmente claro. A continuación recuperó dos definiciones que los estudiantes me dieron sobre la emoción de la sorpresa:

“Para mí la sorpresa es lo que siento cuando mi mamá me regala algo y no lo esperaba” (Después de escucharlo le pregunté si sentía algo en su cuerpo cuando experimentaba esa emoción) “Siento como una sensación de felicidad y me siento bien”

“Para mí la sorpresa es mala, una vez mi hermano me sorprendió, se había escondido detrás de la puerta y eso me asusto mucho”

Sobre estas dos respuestas se originó una especie de debate sobre cuál era la correcta, los alumnos se dividieron en tres grupos, el primero lo conformaban los estudiantes que apoyaban que la sorpresa estaba asociada a cosas positivas, el segundo apoyaba la idea de que era todo lo contrario y el último grupo que apenas

estaba conformado por tres estudiantes opinaban que ambas respuestas eran correctas.

Después de escucharlos atentamente proseguí con la siguiente parte de la guía, explicarles y describirles brevemente la emoción de la sorpresa. Al leerla noté cómo los estudiantes reaccionaron con cierta confusión, fue importante en esta parte recordarles que en la definición la sorpresa es una emoción que no dura mucho tiempo y que siempre viene acompañada de otra emoción, usando los casos expuestos por los alumnos la sorpresa estaba acompañada de felicidad y en el caso opuesto del miedo.

Aunque en la guía se dice que el cierre de la actividad sería la realización de una definición propia, realice un cambio, pues mientras les daba la definición, escuchar sus participaciones y los ejemplos que me daban sirvieron para que comprendieran y asociaran las emociones con sucesos y personas de su vida cotidiana, fue como avanzar un peldaño más en el trabajo de la inteligencia emocional.

Tal y como se presentó en el caso de la sorpresa (caso expuesto arriba) las demás emociones fueron explicadas igual, solicitando participación voluntaria, aunque menciona en la guía que solo una o dos participaciones, esto puede variar según la participación de los estudiantes, pues aunque al principio no querían participar muchos conforme se avanzó en el trabajo de las distintas emociones básicas más alumnos se mostraron interesados en expresar su opinión.

Lo que me resultó útil fue nunca usar alguna frase como “Estás equivocado” “La felicidad no es eso” “Así no es” “Puede ser... pero no” porque las emociones no se viven igual, no surgen por las mismas razones, y no se expresan igual.

Es ahí en donde llegamos a la última parte de la primera actividad, en la expresión escrita, los alumnos tuvieron que escribir sus propias definiciones de cada emoción, las asociaron a un suceso de su vida que los hizo sentir así.

Al leer los trabajos me encontré con 32 definiciones diferentes de lo que es por ejemplo el miedo, los ejemplos variaba mucho, en algunos casos el miedo era

hacia animales (Ninguno le tenía miedo al mismo animal) en otros era hacia algunos lugares como el hospital, un cementerio o la casa de la abuela) y casos contados hacia algún objeto como el cinturón de papa, los patines, un cuchillo etc. reafirmó que las emociones son concebidas de maneras distintas por los estudiantes.

Fue gratificante escuchar a los estudiantes decir que se habían divertido en la sesión, pero fue aún más gratificantes escucharlos decir que ahora, sí les había quedado claro que era cierta emoción, se sorprendieron al ver que muchas de esas emociones las viven todos los días de manera tan natural que ni siquiera lo habían notado.

Uno de los comentarios que se me hicieron privado fue que la “Clase de socioemocional” les había gustado porque era la única en la que no se equivocaban. Para una primera sesión el avance fue considerable y rescato los siguientes puntos que se deberían tomar en cuenta si se pretende trabajar esta primera actividad:

- El dibujo no debe ser una copia
- La actividad debe desarrollarse en un ambiente de respeto
- Las participaciones deben ser voluntarias y nunca obligadas
- Igual que en otras materias, se debe asociar la clase o la actividad con sucesos que estén relacionados con su vida cotidiana
- Evitar frases como: “Estás mal” “Eso no es correcto” “No sabes”
- Alentar su expresión y recordarles que cada uno siente las emociones de manera diferente.
- Recordar que cada alumno es diferente, con un contexto diferente, con necesidades diferentes y con experiencias diferentes.

### **3.6.3 Actividad 2 “Percepción emocional”**

Propósito: Que el alumno comprenda cuáles son las características físicas de las emociones. Que distingan como puede expresar una emoción otra persona para que ellos identifiquen dicha emoción y actúen en consecuencia.

Con esta actividad se está trabajando la primera y segunda parte del modelo propuesto por Mayer y Salovey, la expresión de emociones y la comprensión de las mismas. También hacemos referencia a su habilidad de percepción emocional, asimilación emocional y su comprensión emocional, igualmente planteada en el modelo de Mayer y Salovey.

A continuación se realizará una descripción puntual de la secuencia diseñada para el trabajo de la segunda actividad de la guía. Esta actividad se realizó en un tiempo de 35 minutos aproximadamente, en una modalidad de grupo completo y también de forma individual. Como material se usó una copia de relación de columnas (Anexo 2) además de imágenes que sirvieron como representación de la emoción (Anexo 3)

#### Descripción de la actividad:

Inicio:

- Se presentó algunas imágenes que representaron una emoción (anexo 3)
- Se preguntó a los alumnos: ¿Qué emoción creen que esté experimentando este personaje? ¿Por qué?
- Se tomaron de dos a tres participaciones del grupo.
- Se repitió esta acción con las demás imágenes.

Desarrollo:

- Se repartió una copia de la relación de columnas. (Anexo 2)
- De un lado vienen imágenes con representaciones faciales de algunas emociones, del lado opuesto hay situaciones de la vida cotidiana que pueden desencadenar dicha emoción.
- Los alumnos relacionaron cada situación con la representación facial que sería producto de la situación. (Las respuestas aquí pueden ser variadas)

Cierre:

- Se socializarán las respuestas del grupo tomando algunas participaciones voluntarias.

Valorización de la actividad: Nuevamente, se hizo uso del guión de observación que permitió recuperar las respuestas expuestas de forma oral por los estudiantes, se compararon dichas respuestas con lo visto en el marco teórico, para la observación se usaron los siguientes indicadores:

- Expresiones faciales (Si habla de una emoción como felicidad o tristeza lo expresa o no)
- El tono de su voz al expresarse (La forma en que haga la participación, si está relacionada con la emoción o es opuesta a ella)
- Expresiones físicas al hablar de una emoción

No se realizó una rúbrica porque el diseño de la actividad permitía una amplia gama de respuestas, por lo que cerrar los resultados a una rúbrica no era viable, así que la observación juega un papel de suma importancia.

Nota: Las imágenes presentadas fueron mostradas sin contexto, la idea es observar cómo perciben las emociones, para esto es necesario que el docente sepa de qué trata la historia, pues así sabe que estaba percibiendo el personaje, eso permitirá que el docente relacione el nivel de percepción emocional de cada estudiante con una imagen que delimita la emoción y que no deja espacios a respuestas abiertas.

No es necesario que las imágenes sean las mismas que las de la guía, puede usarse cualquier historia que contenga ilustraciones que permitan ver las emociones expresadas en los rostros de los personajes.

En cuanto a la socialización de la relación de columnas, orientar a los alumnos a una participación e intercambio de ideas con respeto, recordando que cada uno experimenta las emociones de una manera distinta.

Para la realización de esta actividad se necesitó ser muy observador, fue motivante ver el interés que había en los estudiantes, al menos en la mayoría de ellos, para retomar el trabajo de la inteligencia emocional.



Al presentar la primera imagen los alumnos se quedaron un momento en silencio, noté como observaban detalladamente la imagen, sus ojos se deslizaban por toda la imagen buscando pistas de lo que estaba ocurriendo.

Por poner un ejemplo retomaré la primera imagen presentada:



(Recuperada del libro "La mala del cuento" de Vivian Mansour, ilustrado por Patricio Ortiz)

La pregunta fue ¿Qué emoción crees que está experimentando el personaje? Las respuestas nuevamente variaron, aunque sí había una constante. Los alumnos pudieron percibir que había tristeza y miedo.

En la lectura hecha con anticipación por mi parte encontré que la emoción que experimentaba el personaje era sorpresa, seguida de miedo, lo interesante en esta actividad fue escuchar las razones que tenía el personaje para estar triste.

Al analizar la imagen se mencionó a los estudiantes que no era tristeza, era miedo, más bien era tristeza, aunque no se descartó que también pudiera sentirla, pues la historia contada abre la posibilidad a que también lo sea.

Algunas de las respuestas a la razón de porque el personaje tenía miedo fueron las siguientes:

- "de que su mamá la regañe"
- "no se quiere tomar el medicamento"
- "Seguramente hizo algo malo y por eso se encerró en el baño"

- “El otro personaje le está ofreciendo algo malo y ella no está segura de hacerlo”

Aunque son razones válidas para sentir miedo, las respuestas revelaron algo más, pues venían acompañadas de un complemento, los alumnos lo relacionaban con algo que ellos hayan vivido.

Acompañaban su respuesta con expresiones como: “A mí una vez mi papá me regañó por...” “Mi hermana hizo esto y...” “Mama me dijo cuando yo hice esto que”

Sin notarlo estaban expresando emociones, asociaban la emoción con acciones propias o de las personas que los acompañaban cuando sintieron eso, incluso cuando solo se buscaba ver una emoción en alguien, más ellos avanzaron a una parte de las emociones que es importante, Goleman incluye en su modelo a la empatía, misma que aunque no se presenta como forma de trabajo individual en el modelo de Mayer y Salovey si se trabaja de manera inconsciente o al menos los estudiantes lo realizaron así.

La empatía se reflejó cuando ellos vieron miedo en el personaje, luego trataron de ponerse en el lugar de la otra persona, se preguntaron ¿Por qué sentiría miedo yo? Entonces expresaron ese miedo propio en el personaje.

Aunque en las siguientes imágenes acertaron más en su percepción, los motivos para estar enojado o feliz estaban relacionados con lo que ellos ya habían vivido. Al final de esta actividad, los alumnos querían saber más sobre el libro, así que también se usó como un pretexto para invitarlos a leer. Este aspecto es relevante y se recuperará en un apartado posterior.

En la siguiente parte de la actividad, el trabajo con la relación de columnas, los alumnos se encontraron con un ligero obstáculo.

### 3.6.4 Actividad 3 “Cuando siento esto yo...”

Propósito: En esta actividad los alumnos podrán identificar qué acciones son las que realizan al sentir cierta emoción, clasificándolas en dos categorías, acciones positivas y acciones negativas. Podrán identificar maneras de expresar su emoción de manera que no afecte su salud ni la integridad de aquellos que lo rodean.

Durante esta actividad los alumnos trabajarán en la primera y la tercera parte del modelo de Mayer y Salovey, es decir, con la expresión emocional y la regulación de las mismas, aunque también trabajarían con la comprensión de las emociones.

Entre las habilidades que trabajarán los estudiantes están la asimilación emocional, la comprensión emocional y la regulación emocional. A continuación se presentará de forma puntual la secuencia seguida para la realización de la tercera actividad de la guía.

Esta actividad se realizó en un tiempo de 45 minutos en la modalidad individual, seguido de un trabajo en grupo completo, como material solo se requirieron hojas blancas.

#### Descripción de la actividad:

Inicio:

- Se entregó una hoja blanca a cada estudiante, en ella escribieron una situación que hayan vivido en la que la acción consecuente de una emoción fue negativa, del otro lado escribieron una situación en la que su acción haya sido positiva.
- Se dio un ejemplo para que los estudiantes pudieran realizar la actividad, se dio un ejemplo de acción positiva y otro de acción negativa.

Desarrollo:

- Se socializó de forma grupal las situaciones y las acciones de dos a cuatro alumnos del salón. La participación fue voluntaria.
- Se preguntó al grupo si ellos habrían reaccionado de una manera diferente.

- La acción se repitió con la situación planteada de otro alumno del salón.

Cierre:

- Se preguntó a los estudiantes “¿Por qué creen que es importante regular nuestras emociones?”
- Los alumnos anotaron la respuesta en una parte de la hoja antes trabajada.

Valorización de la actividad: Durante la observación de esta actividad se focalizó en vislumbrar si los estudiantes eran capaces de identificar qué acciones tuyas eran consecuencia de ciertas emociones, también se analizó con base en la teoría previamente presentada, como comparaban y categorizaban las emociones según sus acciones. Nuevamente, como existieron muchas respuestas, no se dio una rúbrica para evaluar, pero si se tomaron en cuenta algunos aspectos considerables.

Nota: Durante esta actividad fue necesario orientar las participaciones para evitar críticas destructivas que pudieran dañar los sentimientos del alumno que decidió participar en la actividad.

Si la participación del grupo se siente poco real, es decir que participan respondiendo algo que me gustaría escuchar, entonces se debe dar una muestra de cómo responder, por ejemplo, si la reacción que tendríamos sería agresiva debemos expresarla para ayudar a los alumnos a entrar en confianza, que ellos vean que aunque somos adultos podemos ceder a la emoción les permitirá ver que es algo natural, pero que se puede regular.

Durante la realización de este trabajo un ligero retroceso en cuanto a la participación voluntaria. Muchos de los alumnos no querían hablar sobre la situación que habían escrito.

Al ver que la actividad no podría continuar acorde a lo planteado en la guía, se realizó una adecuación, solicite los trabajos y los leí de forma particular, anote los puntos relevantes, como la situación y la reacción, sin entrar en detalles innecesarios y omitiendo los nombres.

Coloque aquellas notas dentro de una bolsa, saque un papelito al azar y lo leí frente a grupo, de esta forma nadie sabía quién había escrito ese trabajo más que la persona que lo realizó, pero como no se mencionó el nombre y se omitieron detalles que no eran levantes entonces el resto de los estudiantes no asocian la situación con un compañero.

Esto me facilitó la participación para la parte y les ayudó nuevamente a ganar confianza para expresar lo que realmente sienten. En una nota anterior mencioné que si los estudiantes no respondían de forma honesta se orientara para que las respuestas fueran, a continuación planteo la situación que me hizo ver la importancia de añadir esa nota en la guía.

La situación que leí frente a grupo fue la siguiente:

“En una ocasión mi mamá me pidió que limpiara mi cuarto, yo preferí jugar y no le hice caso, cuando ella volvió del trabajo y vio que no hice lo que me pidió ella se enojó y me castigó. Yo me sentí muy enojada y le grité, también le lance algunos libros”

Después de leerla pregunté a los alumnos si ellos habrían actuado de una manera diferente, uno de ellos me respondió que no, porque era malo, este mismo alumno había presentado algunas acciones negativas hacia el grupo, hacia la docente y en una ocasión, incluso con un familiar que lo había recogido. Sentí que me respondía sin creer realmente lo que me decía.

No mencione que sentía que me mentía frente a todo el grupo porque eso sería exhibirlo y es no es la intención de la actividad, así que decidí usar un ejemplo propio, aceptar frente a grupo que reaccione de una manera negativa, abrió la puerta a que los alumnos también aceptaran que muchas veces reaccionan de forma desfavorable ante alguna situación.

Durante la actividad nuevamente fue necesario orientar las participaciones evitando las críticas destructivas, no se trata de criticar sin un propósito. Los

alumnos reconocieron que se sintieron mal, nombraron la emoción, vislumbraron la acción (en este caso negativa) consecuente a la emoción y aceptaron que no fue favorable, lo siguiente fue preguntar ¿Cómo podrían actuar para que la acción sea positiva y no negativa?

Las participaciones aquí fluyeron más rápidamente, la mayoría de los alumnos tenían respuestas que serían socialmente aceptables, algunos mencionaron incluso que en situaciones parecidas habían reaccionado de una manera distinta y que el resultado fue bueno.

A pesar de que la actividad está pensada para 45 minutos, terminamos extendiéndonos más, pues se abrió un espacio de reflexión en donde los alumnos pensaron en las conveniencias que tendría el reaccionar de alguna forma, ya sea positiva o negativa.

Esta parte de la actividad fue crucial, pues de manera casi perfecta los estudiantes avanzaron al cierre de la actividad, que fue la pregunta ¿Por qué creen que es importante regular las emociones? Durante esta parte de la actividad pude recuperar las siguientes respuestas:

- “porque si las régulo es más probable que pueda actuar bien y tener buenos resultados”
- “si las regulo podré ser mas feliz”
- “creo que si las controlo puedo ser capaz de evitar que un problema se haga más grande”

En general, el grupo llegó a la conclusión de que regular las emociones es de suma importancia, porque nos permite frenar un problema, evitar que se haga más grande, nos permite reaccionar de una manera favorable o positiva y evita que nuestros sentimientos y los de los demás se vean afectados.

Nuevamente, pude ver en las respuestas de los estudiantes que la empatía que mencionaba Goleman en su modelo se trabajaba de forma indirecta, surgió

incluso una participación en donde el alumno mencionaba que es realmente difícil no reaccionar mal ante una situación, y muchos se sintieron de la misma forma. Ante el sentimiento anterior fue necesario recordarles a los estudiantes que no somos perfectos, que las emociones pueden sentirse en grados muy grandes y que no siempre controlar y regular esa emoción, pero que aunque les cueste trabajo, ahora no significa que no puedan lograrlo.

Me permití comparar las emociones con las matemáticas, no se aprenden rápido, a algunos nos cuesta más trabajo que a otros dominarlas, pero con práctica constante podemos lograrlo. Los estudiantes se llevaron una idea distinta, lograron ver que sus emociones puede hacerlos actuar positiva o negativamente y que es por esto que deben regularlas.

Una sesión no fue suficiente, en realidad los educandos se acercaban durante sus descansos para preguntarme si estaba bien una acción, aunque no me puse en el papel de juzgar use la parte de la empatía para hacerlos razonar, ¿Cómo crees que te sentirías si alguien a ti te hiciera eso que hiciste? En ocasiones no había una respuesta, pero si se quedaban pensando sobre ello.

La actividad, si se realiza de la manera correcta, puede abrir las puertas a la reflexión, la comprensión y el crecimiento emocional, les ayuda a ver qué sentir no es malo, les permite ser abiertos , pero también permite un momento de reflexión para modular eso que sienten y expresarlo de manera correcta.

Ellos están muy acostumbrados a que el trabajo de las copias siempre tiene una respuesta correcta, en el caso de este grupo suelen trabajar de manera recurrente la relación de columnas donde las respuestas suelen ser cerradas, es decir que cada solo existe una respuesta correcta para cada relación. Pero en la copia entregada había posibilidad de varias respuestas correctas.

Como ya se ha hablado en el marco teórico, las emociones se pueden sentir por muchas razones, cada persona las experimenta distinto, por lo que las respuestas aquí eran muy variadas.

En ocasiones los estudiantes se acercaban a decirme:

“Maestra, mire, es que aquí dice que si salgo mal en el examen mi padre me castigaría, eso me hace sentir miedo, pero también ira ¿Cuál es la respuesta correcta?”

Al principio respondía de forma individual, pero al ver que esa era una pregunta recurrente decidí hacerlo de forma grupal, les recordé que no hay una manera específica de reaccionar a cada situación, que es probable que lo que a unos les dé miedo a otros les dé asco, por lo que era probable que una sola situación les cause más de una emoción.

Una participación que resultó muy reveladora fue la siguiente:

“Maestra, entonces es posible que yo sienta miedo o ira ante la misma situación, pero también es posible que yo sienta ambas, porque mire, una vez mi hermano me asustó, y sentí miedo, pero al mismo tiempo me sentí ira...”

Fue la participación anterior la que abrió la puerta para la siguiente parte, pues empezaron a asociar las emociones entre sí, es decir, que notaron que una situación te puede hacer sentir más de una emoción, lo que en términos más técnicos implicaría la existencia de las emociones secundarias. Un tema más profundo que no se trabajara en la guía de forma puntual, pero sí de manera colateral al trabajo principal.

### **3.6.5 Actividad 4 “Seguro de emociones”**

Propósito: Que realicen una lista con acciones que les permitan regular sus emociones, manteniéndose en una zona segura donde sus acciones no los perjudiquen a ellos y a las personas que los rodean.

Durante esta actividad los alumnos trabajarán con la última parte del modelo de Mayer y Salovey, la regulación emocional, sumando la comprensión de las



mismas. Entre las habilidades que se pretende trabajar se encuentra la percepción emocional que le permitirá percibir sus emociones y la de los demás en objetos tales como historias, música, arte. Por otra parte, trabajarán su regulación emocional que les permitirá promover la comprensión y el crecimiento emocional para estar abiertos tanto a sus sentimientos como a los de los demás.

Esta actividad se realizó en un tiempo aproximado de 35 minutos, se trabajó en la modalidad individual usando como material hoja de colores.

A continuación presento de manera puntual la secuencia seguida durante la realización de esta actividad.

#### Descripción de la actividad:

Inicio:

- Se repartió una hoja de color a cada estudiante
- Se indicó que en ella debían escribir acciones, que ellos consideren les ayudarán a regular sus emociones, escribieron por lo menos una acción por cada emoción básica.

Desarrollo:

- Se dieron algunas medidas que pueden servir para regular las emociones (Anexo 4)
- Los alumnos escribieron alguna que les llamó la atención o que les hizo falta colocar en su lista.

Cierre:

- Se pidió que uno o dos alumnos compartieran su lista de acciones, esto permitirá una última retroalimentación de forma grupal.

Valoración de la actividad: Se realizó una reflexión de forma grupal, que permitiera concretar si las acciones eran viables o no. En otro apartado de esta investigación se mencionó que era necesario generar un ambiente de reflexión y diálogo de parte de los estudiantes y fue la participación de los educandos la que

sirvió como medio de evaluación, aunque se siguió haciendo de forma cualitativa antes que cuantitativa.

Esta actividad fue la que me permitió observar los resultados. Después de dar las indicaciones y repartir el material me dirigí a observar cuáles eran sus acciones para regular las emociones.

Algunas de sus respuestas fueron las siguientes:

- Escribir lo que siento
- Contarle a alguien de confianza para pedir un consejo
- Desquitarme con una cosa en lugar de una persona
- Contar hasta diez antes de responder

Una de las que más llamó mi atención fue la que menciona que se desquitaba con un objeto en lugar de una persona, para este caso me permití preguntarle a la estudiante con qué emoción asociaba esta acción, su respuesta fue ante la ira, cabe mencionar que durante los primeros meses de observación esta alumna si había presentado algunos problemas de agresividad hacia sus compañeros.

La justificación que me dio fue que de esa forma no lastimaría a nadie. Para este caso me regresé a una sección anterior de la guía, donde mencione que las acciones consecuentes de emoción negativas no solo podían ser las que dañan a los demás, también eran las que podían dañarla a ella.

Ella me mencionó que si rompía algo se podía lastimar y que de hecho ya le había pasado una vez, juntas nos dimos cuenta de que esta acciones en realidad no le estaba ayudando a regular la emoción, por lo que buscamos una acción distinta juntas.

Antes de socializar el trabajo le di a los alumnos una pequeña lista de cuáles acciones podían ser favorables para regular las emociones, entre ellas se encontraban las siguientes:

- Hablar de lo que sentimos

- Reconocer que no es malo tener cualquier emoción
- Identificar cómo nos sentimos y porque nos sentimos así
- No buscar culpables
- Toma un momento para pensar en cómo puedes expresar tu emoción sin afectar a los demás ni a ti mismo
- Busca medios para cambiar tu estado de ánimo
- Hacer ejercicio

Después de leerlas, me sorprendió ver muchas manos arriba, no esperaba participaciones , pero tampoco las negué, así que escuche atentamente, puedo recuperar las siguientes participaciones:

- “Maestra la acción de hablar de lo que sentimos, ¿se puede decir que es igual a cuando hablo con mi mamá o con usted sobre algo que me ocurrió?”
- “Entonces las emociones no son malas, está bien si lloro ¿Incluso cuando soy un hombre?”
- “Maestra entonces siempre que me siento de una manera es por una razón”
- “Es mejor buscar una solución al problema en lugar de buscar culpables, porque cuando buscamos culpables terminamos enojados y nos peleamos”
- “¿Maestra cuando usted se molesta y respira un momento antes de respondernos es como si se tomara un momento para pensar bien como respondernos, verdad?”

Los alumnos participaron mencionando aspectos de su vida en los que ellos mismos habían puesto en práctica algunas de estas acciones, algunos de ellos mencionaron que por ejemplo hablar de lo que sienten no les había funcionado , pero que intentarían usar la acción de hacer ejercicio.

Puedo decir que ellos mismos se dieron cuenta de que la acción que me servía a mí para regularme no es necesariamente la que también les servirá a ellos, pues todos son distintos, sienten diferente y necesitan diferente también.

Los hallazgos preliminares ya fueron presentados, cada una de las actividades permitió recuperar saberes previos, asentar algunos que no habían quedado aprendidos y por último se inició con una revalorización de las emociones desde una perspectiva equilibrada, las respuestas de los estudiantes dejaron al descubierto la trascendencia que se estaba logrando tener a raíz del trabajo con las emociones, por eso ahora es momento de presentar las conclusiones y los hallazgos puntuales que permitirán vislumbrar si el objetivo fue cumplido de manera correcta o si aún hay áreas de oportunidad.

# **Capítulo 4**

# **“Conclusiones”**

## Conclusiones

A lo largo de toda la investigación se planteó un problema que resurgió durante la pandemia y el confinamiento y que se acentuó al volver a las clases presenciales. La poca atención que se le da a las emociones, enfocándonos en el ámbito educativo, que a pesar de tener información a su alcance y que incluso, al menos en México, se cuenta con una ley que busca respaldar y garantizar el trabajo del área emocional en la educación no se está realizando en todas las aulas, pareciera que se olvida que “Las emociones son parte fundamental de lo que somos, de lo que hacemos y de nuestra relación con los demás” (García, Valenzuela y Miranda, 2012, p. 9)

Para esta investigación se diseñaron estrategias que nos permitieran fortalecer el reconocimiento, la expresión, la comprensión y la regulación de las emociones a través del modelo aplicado de inteligencia emocional de Mayer y Salovey para mejorar la productividad y enriquecer la vida social en estudiantes de quinto grado de educación primaria, se tuvo un objetivo principal que la guía base, en él hicimos referencia al fortalecimiento, el control y sobre todo el manejo de las emociones, a través del modelo aplicado de inteligencia emocional propuesto por Mayer y Salovey para reconocer el estado de las emociones y aprender a gestionarlas en relación con el entorno de los estudiantes. Con un propósito como el anterior fue necesario estructurar un trabajo reflexivo y que apuntaba a un trabajo transversal con otras asignaturas.

Además de esto, se implementaron estrategias basadas en los modelos de Mayer y Salovey que nos permitieron orientar a los estudiantes en el conocimiento, en el control y el manejo de las emociones que los acompañan en cada momento de sus vidas. Se tomó como punto de partida el consejo técnico escolar previo al regreso a clases del ciclo escolar 2021-2022, donde se enfocó la atención en el tema del desarrollo de las habilidades emocionales de los alumnos. Se tomó la decisión de trabajar treinta minutos a la semana, cosa que no se llevó a cabo con los estudiantes del quinto grado, grupo D. En este grupo el uso de las fichas solo se

llevó a cabo durante dos semanas, no se realizó una reflexión de las actividades por parte de los alumnos, no comprendieron la importancia de trabajar con las emociones ni la relación que estas tienen con su vida cotidiana y después de solo un par de semanas trabajando se dejó de lado como actividad en el aula para ser consideradas una tarea de fin de semana que a los pocos meses desapareció de los elementos recuperados por la titular para evaluación, dejando a los alumnos privados del derecho a cursar esta asignatura igual que otras como lo son Español y Matemáticas.

Al no contar realmente en este grupo con herramientas que permitieran trabajar el área socioemocional con los estudiantes surgió una pregunta: ¿De qué forma se puede lograr que los estudiantes conozcan sus emociones?, fue a través del modelo de Mayer y Salovey que se determinó como se puede lograr que los estudiantes conozcan sus emociones, siguiendo su modelo y con ayuda de la guía, además de seguir una rutina usada en otras asignaturas se recuperó un conocimiento previo, sobre qué es lo que sabían sobre las emociones, se inició con un trabajo teórico que prosiguió con una relación a su vida cotidiana, los estudiantes notaron que las emociones estaban acompañándolos todos los días y que formaban parte de ellos.

Al hacer también la identificación de que las acciones que se realizan son consecuencia de una emoción, los estudiantes notaron también que sus emociones no eran malas, lo que las hacía verse así eran las acciones y ellos mismos empezaron a hacer esta diferenciación entre acciones positivas y acciones negativas además de relacionarlas con una emoción propia. También aceptaron de forma escrita haberse sentido alegres, tristes, con ira, con asco, con sorpresa en algún momento y aprendieron a identificar también qué circunstancias, objetos o incluso personas los hacían tener ciertas emociones.

Si los estudiantes trabajan con el reconocimiento de las emociones, también era de suma importancia que se buscarán estrategias para que ellos pudieran regular sus emociones y esa también fue una pregunta guía de esta investigación ¿Qué estrategias se podrían usar para lograr que los estudiantes las regulen?, y encontramos que lograr un trabajo significativo de las emociones no es realmente

complicado, Goleman menciona que mucho depende de la voluntad que tengamos y de hecho también señala algunas claves que funcionan, por ejemplo: Detectar la emoción que se encuentra detrás de cada una de nuestras acciones, también ampliar nuestro lenguaje emocional y esto se refiere a que no es suficiente con decir que estamos tristes, debemos ser capaces de decir por qué lo estamos y qué emociones secundarias acompañan ese sentimiento, por otra parte, el controlar lo que sentimos para dominar la forma en que actuamos, buscar el porqué de las acciones de los demás, al igual que nosotros ellos tienen razones para sentirse de una manera y también para actuar de otra, y aquí entra esta aparte empática de los alumnos, fomentar la expresión de las emociones de forma asertiva esto implica alejarnos de las frases asociadas a guardar o bien ocultar lo que sentimos para evitar burlas o conflictos y por último aprender a automotivarse y a luchar por sus objetivos. El trabajo con las emociones está involucrado en un proceso continuo de aprendizaje tanto propio como de los demás.

Aunque acabamos de mencionar que existen claves para trabajar la inteligencia emocional, es de vital importancia que todos los maestros tengan en cuenta que es imposible dar una receta perfecta para potencializar el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes, pues factores como el contexto social y escolar influyen en las estrategias que implemente el docente, pero sí debemos tener en cuenta que por ejemplo Goleman marca algunos pasos especialmente importantes en su modelo de inteligencia emocional, la autoconciencia, la automotivación, la empatía y las habilidades sociales.

En un apartado anterior también se mencionó que era responsabilidad y decisión de cada docente elegir de qué forma realiza su trabajo dentro del aula, pero la recomendación es la siguiente, que ese trabajo sea estructurado y guiado por un autor como Goleman o Mayer y Salovey aunque podrían usarse otros autores en esta investigación unimos la investigación previamente realizada de estos tres autores. También se recomienda que se busque llegar a la transversalidad con otras materias, vincularlas y no esperar que las ocasiones surjan, debemos crear situaciones de reflexión en torno a las emociones, y por último sugiero no cerrar nuestros esfuerzos a un solo autor si conocemos el trabajo de más de uno



podremos llegar a rescatar lo mejor de cada uno y concretar así un plan de acción más completo.

Ahora bien, siguiendo la línea de investigación, queremos que los alumnos conozcan sus emociones y que las regulen, pero al hacerlo de forma estructurada y como maestros tenemos la necesidad de valorar el avance que tengan o no los alumnos en el proceso de desarrollo de inteligencia emocional. En esta investigación se hizo uso de la observación y se unió al conocimiento sobre las emociones, su definición, su clasificación y los elementos que forman parte de la inteligencia emocional, según Mayer y Salovey combinado con la investigación de Goleman. Si comparamos las actitudes, las expresiones faciales y orales de los estudiantes con la teoría que conocemos, podemos determinar si se está avanzando en la comprensión de las emociones o no, podría hacerse empleo de alguna rúbrica, pero para las actividades diseñadas de esta guía lo veo poco viable, pues al tratarse de un primer acercamiento real al análisis de las emociones, los estudiantes tienen respuestas muy abiertas y variadas, por lo que no se podría llevar a cabo una rúbrica que concretará de forma correcta si los estudiantes responden acertadamente o no las actividades.

Esta investigación es de gran importancia porque demuestra que un trabajo estructurado y deja al descubierto que el interés y la preocupación real por parte del docente puede conseguir mejorar el ambiente en el aula, así como la estabilidad emocional y física de sus estudiantes. Aunque no se abordó por completo el modelo de inteligencia de Mayer y Salovey y los beneficios de hacerlo, pues los tiempos otorgados frente a este grupo, así como la inasistencia de muchos estudiantes, impidió un trabajo completo. La idea es añadir más actividades a la guía para conseguir que la totalidad del grupo al que sea aplicada pueda alcanzar el desarrollo de su inteligencia emocional.

En instancias más grandes se ha determinado que se debe trabajar unos treinta minutos a la semana el área emocional, por eso la guía también fue diseñada con actividades breves para demostrar que si los maestros se proponen trabajar esta área al menos una hora a la semana es posible lograr un avance, mismo que sería mucho más grande y relevante si se logra la transversalidad con otras

materias como ya anteriormente se mencionó. Es necesario que recordemos que nuestra labor como docentes debe ir más allá de enfocar nuestro tiempo y atención al área puramente cognitiva, trabajamos con seres humanos, no máquinas programadas, por lo que si o si debemos incluir como ámbito importante y relevante el área emocional, concretamente el desarrollo de su inteligencia emocional, ya que “Si las personas desarrollan este tipo de inteligencia y la fomentan entre los niños, estaríamos formando seres humanos íntegros” (García et al., 2012, p. 8)

Si tenemos en cuenta que nuestra labor es con personas, entonces estaremos incluyendo también su contexto tan diverso y que influye en su estado emocional. Ya integramos el contexto en otras asignaturas, por ejemplo en español y por citar un caso cuando se aborda el tema de leyendas se busca relacionarlas con el contexto de los estudiantes, o en matemáticas al aplicar los problemas se hace relacionándolos con la vida de los estudiantes, si hacemos esta relación del contexto con lo cognitivo con mayor razón deberíamos hacerlo en el área emocional y social, pues forma parte de su desarrollo como persona, de su inteligencia y de sus habilidades “el medio ambiente, lo social y lo cultural influyen en el desarrollo de la inteligencia en el sujeto” (Verdugo, García y Portillo, 2014, p. 13)

Áreas de oportunidad hay muchas, desde un rediseño de las actividades hasta la elaboración de un método que permita una evaluación cuantitativa y así tener de forma más física y palpable el avance de los estudiantes en esta área emocional. Hace falta mucho trabajo para lograr que los maestros y maestras de todas las escuelas logren apreciar el verdadero valor de las emociones en la vida de los estudiantes y de los futuros profesionistas que se están formando desde la educación básica, pero esta investigación es un primer paso, a revalorizar las emociones a lograr que los educandos sepan que sienten y puedan expresarse mejor, además si tenemos alumnos más estables emocionalmente considero que la estancia en la escuela será menos problemática.

Con relación a lo anterior, en el grupo al que fueron aplicadas las actividades, se vio un mejoramiento en algunos estudiantes, hablaban más con sus compañeros, se expresaban de una forma más clara, si se suscita algún problema podían justificar sus acciones, incluso reconocer que la forma en que respondieron no fue la

más correcta. Aunque vuelvo a mencionar que los tiempos no fueron los más óptimos, fueron suficientes para determinar si la guía es útil o no, y lo fue, pero el secreto no se encuentra en el diseño de la guía, más bien fue la forma de aplicarla porque si se usan los materiales proporcionados por la SEP se puede llegar al mismo objetivo. Ya usamos los materiales de la SEP en asignaturas como Matemáticas, Español, Geografía, Historia y Ciencias, pero son los docentes quienes logran que esos materiales sean útiles y logren dejar un aprendizaje significativo, así que para el trabajo del área emocional es igual, lo único que hace falta, es, como dice Goleman, depende de la voluntad que tengamos, si como docentes estamos dispuestos buscaremos todas las alternativas que sean necesarias para que los estudiantes también lo estén.

Este grupo pudo experimentar un cambio en la dinámica del grupo, al trabajar, al convivir entre ellos, recordemos que están adaptándose a la convivencia después de casi dos años de aislamiento, claro que tienen un rezago en el área puramente cognitiva, pero también en lo emocional, en lo social, así que al implantar la guía y dar el valor que merecen a las emociones se merecen notaron que la convivencia va más allá de gritos o regaños, aprendieron que lo que sienten es tan importante como lo que aprenden, que poder decir las tablas de multiplicar es un logro tan grande como lo es hablar de lo que sentimos, y que toda la emoción que tienen está relacionada con lo que los rodea, así que es igual de importante.

Aún queda mucho trabajo por delante, existen muchos contextos que requieren de atenciones particulares, pero con la suficiente motivación y deseo por parte de los docentes es posible lograr que los estudiantes aprendan de sus emociones y también que las expresen de forma que obtengan consecuencias positivas mejorando así su vida dentro y fuera de las aulas, lograrlo implicaría un paso más al éxito del objetivo de formar personas que guía el actuar de los maestros.

## Referencias documentales

- A. (2020, 13 marzo). Definición de EMOCIÓN según autores - Analapedagoga. ANA LA PEDAGOGA. <https://www.analapedagoga.com/definicion-de-emocion-segun-autores/>
- Alba del Carmen Valenzuela-Santoyo & Samuel Alejandro Portillo-Peñuelas. (2018). La inteligencia emocional en educación primaria y su relación con el rendimiento académico. *Educare*, 22(3). <https://www.redalyc.org/journal/1941/194157733011/html/>
- ALEJANDRO CASTRO SANTANDER. (2006). Alfabetización emocional: la deuda de enseñar a vivir con los demás. Universidad católica de argentina. <https://rieoei.org/historico/deloslectores/1158Castro.pdf>
- Ana María Fernández-Martínez & inmaculada Montero-García. (2015). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. *Latinoamericana de ciencias sociales, niñez y juventud*, 15(2), 1–16. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/773/77344439002/html/index.html>
- Asociación Española Contra el Cán. (2014). Las emociones comprenderlas para vivir mejor. AECC, 1–24. <http://sauce.pntic.mec.es/falcon/emociones.pdf>
- Barragán Estrada, Ahmad Ramsés; Morales Martínez, Cinthya Itzel. (2014). PSICOLOGÍA DE LAS EMOCIONES POSITIVAS: GENERALIDADES Y BENEFICIOS. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 105. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>
- Botin. (2013). Educación Emocional y Social. *Análisis Internacional* (N.o 3). [https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/4043\\_d\\_Educacion\\_Emocional\\_Botin\\_2013.pdf](https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/4043_d_Educacion_Emocional_Botin_2013.pdf)
- Carla Angélica Gómez Macfarland, María Cristina Sánchez Ramírez. (2019). Violencia familiar en tiempos de Covid. *Mirada Legislativa*. [http://bibliodigitalibd.senado.gob.mx/bitstream/handle/123456789/4891/ML\\_187.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://bibliodigitalibd.senado.gob.mx/bitstream/handle/123456789/4891/ML_187.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- ¿Cómo funcionan las emociones de los niños? (2015). *Sapos y Princesas*. <https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/psicologia-infantil/como-funcionan-las-emociones-de-los-ninos/>

- Dra. Isabel María Sánchez Bori. (2021). Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. Scielo.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30192021000100123#B33](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192021000100123#B33)
- Eduardo Bericat. (2014). Emociones. Sociopedia.isa.  
<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/47752/DOIEmociones.pdf>
- Education at a Glance. (2020). El impacto del COVID-19 en la educación – Información del Panorama de la Educación.  
[https://www.oecd.org/centrodemexico/medios/EAG2020\\_COVID%20Brochure%20ES.pdf](https://www.oecd.org/centrodemexico/medios/EAG2020_COVID%20Brochure%20ES.pdf)
- Efectos de la violencia doméstica sobre los niños | Oficina para la Salud de la Mujer. (s. f.). Oficina para la salud de la mujer. Recuperado 14 de octubre de 2021, de <https://espanol.womenshealth.gov/relationships-and-safety/domestic-violence/effects-domestic-violence-children>
- Esther Flores Martínez. (2013). LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA. Autodidacta.  
[https://extension.uned.es/archivos\\_publicos/webex\\_actividades/4980/ieimaci05.pdf](https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4980/ieimaci05.pdf)
- Federación de enseñanza de Andalucía. (2009). LOS MATERIALES DIDÁCTICOS EN EL AULA. Revista digital para profesionales de la enseñanza.  
<https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6415.pdf>
- Federación de enseñanza de Andalucía. (2010). LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA INFANCIA. Revista digital para profesionales de la enseñanza, 9.  
<https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7369.pdf>
- García Retana, José Ángel. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje Educación. Educación, 36(1), 1–25.  
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>
- Howard Gardner y las inteligencias múltiples. (2021, 16 agosto). UNIR México.  
<https://mexico.unir.net/educacion/noticias/howard-gardner-inteligencias-multiples-creatividad/>
- La importancia de la educación emocional en los niños. (2019, 27 junio). Mindic Psicólogos Elche.  
<https://www.mindicsalud.com/blog/la-importancia-de-la-educacion-emocional-en-los-ninos>

- La importancia de las emociones en el salón de clases: un recurso esencial en la mejora del aprendizaje. (2021, 16 agosto). UNIR México. <https://mexico.unir.net/educacion/noticias/importancia-emociones-en-salon-de-clases-recurso-esencial-mejora-aprendizaje/>
- Información, L. (2011, 11 octubre). Siete aptitudes indispensables para los alumnos -y las escuelas- de este siglo. La Información. [https://www.lainformacion.com/asuntos-sociales/siete-aptitudes-indispensables-para-los-alumnos-y-las-escuelas-de-este-siglo\\_dvdp0mk7ejSS6yEU9Esf52/?autoref=true](https://www.lainformacion.com/asuntos-sociales/siete-aptitudes-indispensables-para-los-alumnos-y-las-escuelas-de-este-siglo_dvdp0mk7ejSS6yEU9Esf52/?autoref=true)
- Lecciones del Covid-19 para el sistema educativo mexicano. (2020, 2 abril). Distancia por tiempos. <https://educacion.nexos.com.mx/lecciones-del-covid-19-para-el-sistema-educativo-mexicano/>
- Mariano García-Fernández, Sara Isabel Giménez-Mas, ES Jaroso de Cuevas del Almanzora, Almería, España, & Centro Educativo de Adultos, Yecla, Murcia, España. (2010). Vista de La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. Revista digital del centro del profesorado cuevas- olula(Almeria), 6(3). <http://ojs.ual.es/ojs/index.php/ESPIRAL/article/view/909/828>
- México podría ser país puntero en educación emocional: investigador. (2021, 28 junio). IBERO. <https://ibero.mx/prensa/mexico-podria-ser-pais-puntero-en-educacion-emocional-investigador>
- O. (2021, 28 junio). Daniel Goleman y su teoría sobre la inteligencia emocional. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/daniel-goleman-teoria-la-inteligencia-emocional/>
- Palomares, L. (2021, 25 junio). Gestión emocional: ¿En que consiste y para que sirve? Avance Psicólogos. <https://www.avancepsicologos.com/gestion-emocional/>
- Sordo, S. Á. (2021, 23 julio). Inteligencia emocional en los niños. Guiainfantil.com. <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/aprendizaje/inteligencia-emocional-en-los-ninos/>
- Unir, V. (2021, 16 septiembre). Cinco aprendizajes de Daniel Goleman sobre la Inteligencia Emocional. UNIR. <https://www.unir.net/empresa/revista/cinco-aprendizajes-de-daniel-goleman-sobre-la-inteligencia-emocional/>

- User, S. (s. f.). 10 habilidades a desarrollar como estudiante. Asociación de mejora de escuela publica. Recuperado 14 de octubre de 2021, de <http://www.mejoratuescuelapublica.es/docentes/noticias/item/940-10-habilidades-a-de-sarrollar-como-estudiante.html>
- Visitacion Vigo Arroyo Moncada. (2014). Las emociones básicas y la ira. [https://repositorioinstitucional.ceu.es/bitstream/10637/6989/1/Vigo%20Arroyo%2C%20Visitaci%C3%B3n\\_TFG\\_Las%20emociones%20b%C3%A1sicas%20y%20la%20ira.pdf](https://repositorioinstitucional.ceu.es/bitstream/10637/6989/1/Vigo%20Arroyo%2C%20Visitaci%C3%B3n_TFG_Las%20emociones%20b%C3%A1sicas%20y%20la%20ira.pdf)
- Vivas García, Mireya. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. Revista Universitaria de Investigación, 4(2). <https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>
- VOCA Editorial. (2020, 13 octubre). La Educación Socioemocional en México. <https://www.vocaeditorial.com/blog/educacion-socioemocional-en-mexico>

# Anexos



## Anexos 1

**Definición de las emociones básicas y ejemplos usados para la aplicación de la guía. Esta definición es solo útil como una noción para el docente, pero no debe utilizarse como guía o única respuesta aceptable y correcta, esperada por los estudiantes.**

<b>Emoción</b>	<b>Definición</b>	<b>Ejemplo</b>
<b>Sorpresa</b>	Según Goleman, la sorpresa es espontánea, provocada por algún acontecimiento imprevisto, extraño o nuevo, nunca viene sola, por lo regular viene acompañada de otra emoción. No dura mucho.	Un día llegué a casa y al entrar a mi cuarto había una caja con mi nombre y la firma de mamá, era un regalo. Cuando la abrí sentí una gran sorpresa, era el juguete que quería. Me sentí feliz porque no lo esperaba.
<b>Asco</b>	El asco es una emoción que produce rechazo. Puede ser por un olor, un sabor o por una característica física. El asco surge cuando algo nos parece repugnante. El asco es una emoción difícil de controlar, ya que responde a un impulso, un mensaje directo de los sentidos. Promueve y mantiene la salud.	Una tarde, después de llegar a casa de entrenar, fui a la cocina para hacerme algo de comer. Saqué el jamón y el queso del refrigerador, pero al destapar el jamón este desprendía un olor desagradable. Sentí tanto asco que hasta el hambre se me fue.
<b>Miedo</b>	Se trata de una alteración del ánimo que produce angustia ante un peligro o un eventual perjuicio, ya sea producto de la imaginación o propio de la realidad. Su función	Hace dos noches un ruido me despertó en la noche, no podía ver bien porque las luces estaban apagadas. Baje las escaleras con dirección a

	<p>primordial es la supervivencia del ser humano. Nos ayuda a distanciarnos de los peligros. Es una señal emocional de advertencia, nos avisa que se aproxima una amenaza.</p>	<p>la cocina, creí que era un fantasma, sentí que me paraliza y que las piernas me temblaban. Encendí la luz con las manos temblorosas. Era mi gato que había tirado los platos.</p>
<b>Alegría</b>	<p>Es un estado de ánimo agradable. Generalmente, se manifiesta con signos externos, por lo que puede ser percibido por otras personas, ya que quien experimenta alegría, la revela en su apariencia, lenguaje, decisiones y actos.</p>	<p>El jueves pasado, durante la feria del día del niño, en la escuela pude disfrutar de la compañía de un grupo de alumnos. Me sentí muy feliz al ver lo mucho que disfrutaban de los juegos y la comida.</p>
<b>Ira</b>	<p>Puede hacerte sentir enfado, irritabilidad, resentimiento o furia ante una situación que no les gusta o les produce frustración. La ira tiene dos formas de expresión, una más interna en la que aumenta el ritmo cardíaco, la presión sanguínea y la adrenalina; y otra más externa en la que la expresión cambia, él niño eleva el tono de voz, sus músculos se tensan... En un momento de ira, los niños pueden gritar, romper cosas, lanzar objetos, pegar o insultar.</p>	<p>Un día llegué a casa muy cansada, quería bañarme y descansar. Cuando salí a buscar una toalla para secarme encontré la mía en el suelo, mi perrito la había orinado y mordisqueado. Sentí ira, pues estaba cansada y no tenía tiempo de lavarla y tampoco tenía otra. Sentí la necesidad de gritar y regañar a mi perro. Como estaba muy enojada terminó gritándole a mi mamá, lo que desencadenó una noche llena de conflictos.</p>

<b>Tristeza</b>	Surge de la experiencia de la pérdida de algo o alguien con quien hemos establecido un vínculo afectivo. Nos sentimos tristes cuando nuestras expectativas no se ven cumplidas o bien cuando las circunstancias de la vida son más dolorosas que alegres.	Hace poco más de un mes mi perrito se murió. Lloré mucho, pues yo lo encontré en ese estado, me sentía sin energía, sin ganas de comer.
-----------------	---	---

Creación propia, descripciones recuperadas de "La inteligencia emocional: lecciones de Daniel Goleman"

## Anexo 2

**Relación de columnas de la actividad 2 de percepción emocional, este anexo es un ejemplo de la actividad entregada a los alumnos, no tiene evaluación porque la actividad se presta a una cantidad muy amplia de respuestas.**

Emoción

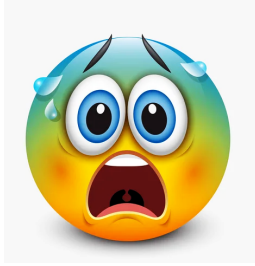
Situación/Acción



Tengo examen de matemáticas la próxima semana, mi padre me dijo que si salía baja él me castigaría.



Me tocó cuidar a mi sobrina de apenas un año de edad. Todo estaba bien hasta que tuve que cambiarle el pañal porque olía muy mal.



Cuando salí de la escuela me di cuenta de que mi mamá aún no llegaba, así que me senté en una banca. Estaba distraído y ella me llegó por detrás mirándome, eso me hizo enojar también.



Hoy entregaron los resultados del examen de operaciones básicas y salí con una nota más alta que la última vez.

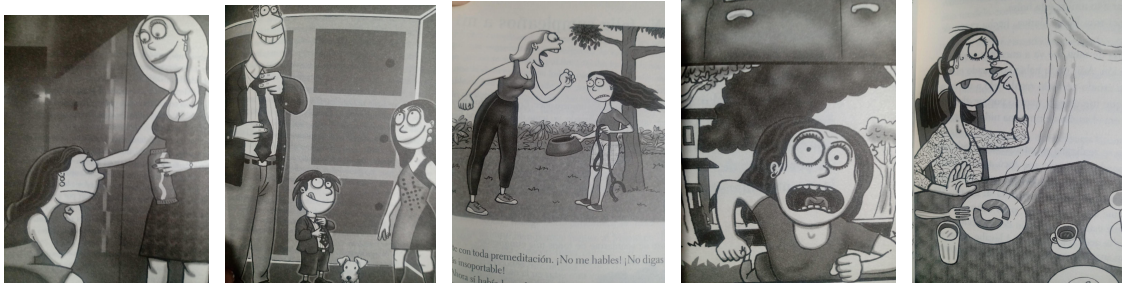


Durante una salida familiar me porté mal haciendo enojar a mi padre, él me castigó quitándole el celular, ahora ya no puedo comunicarme con mis amigos para jugar.



Mi hermano me rompió mi juguete favorito, yo le grite muy fuerte y le reclame por no haber tenido cuidado.

### Imágenes iniciales de percepción de las emociones



(Imágenes recuperadas del libro "La mala del cuento" de Vivian Mansour, ilustrado por Patricio Ortiz)

**Acciones para regular mis emociones de la actividad 4, estas acciones pueden cambiar según el contexto y las necesidades de cada alumno.**

1. Hablar de lo que sentimos
2. Reconocer que no es malo tener cualquier emoción
3. Identificar cómo nos sentimos y porque nos sentimos así
4. No buscar culpables
5. Toma un momento para pensar en cómo puedes expresar tu emoción sin afectar a los demás ni a ti mismo
6. Busca medios para cambiar tu estado de ánimo
7. Hacer ejercicio

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

## ESCUELA NORMAL DE TLALNEPANTLA

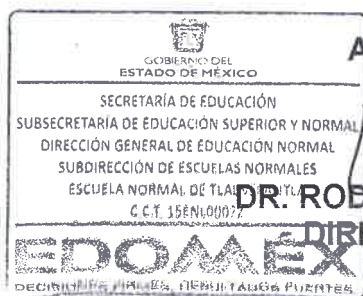
Asunto: Autorización del Trabajo de Titulación.

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

**C. MUCIO OLVERA BRENDA VIRIDIANA  
P R E S E N T E.**

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 para reconocer y regular las emociones en la educación primaria**; 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**

*R. Cruz Vargas*  
**DR. ROBOLO 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/IVII