



ESCUELA NORMAL DE TLALNEPANTLA



TESIS DE INVESTIGACIÓN AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL A NIVEL SECUNDARIA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DE LA QUÍMICA EN EDUCACIÓN
SECUNDARIA

PRESENTA

JULIA ABIGAIL MAYEN ROJAS

ASESORA

DRA. SILVIA MARTÍNEZ BECERRIL

TLALNEPANTLA DE BAZ, ESTADO DE MÉXICO

JULIO, 2023.

AGRADECIMIENTOS

Primeramente, agradezco a Dios por acompañarme en el camino, llevarme de la mano durante estos cuatro años de carrera, por estar ahí para mí, no abandonarme nunca en mis momentos de debilidad y bendecir mi vida con la maravillosa familia que me dio.

A mis padres que son lo más importante en mi vida, a quienes les debo todo lo que soy, por ayudarme a cumplir mi sueño, confiar en mí, apoyarme siempre incondicionalmente para realizar todos mis objetivos personales y académicos, ellos son mi fuente de inspiración.

Agradezco a mi padre por haberme enseñado a perseguir mis metas y nunca abandonarlas frente a las adversidades que se me presentan, por los consejos de vida que me da, por brindarme el soporte para continuar con mis estudios y por dejarme esta gran herencia que es el estudio para tener un mejor porvenir.

Gracias mamá por estar junto a mí en cada paso que doy, por ser la primera persona que creyó en mí desde el primer momento, por guiarme, cuidarme, protegerme, brindarme tu apoyo, amor, por enseñarme a ser una mejor persona, estar dispuesta a desvelarte conmigo y estar siempre pendiente de mí, eres sin duda mi gran ejemplo a seguir.

De igual forma, quiero agradecer a mis hermanos, por estar a mi lado, brindarme su amor, apoyo, consejos y palabras de aliento, ustedes me motivaron y me dieron la fuerza para seguir adelante.

A mis amigos, Eric, Jorge, y Pamela, quienes siempre me mostraron su apoyo para escucharme, darme consejos y motivarme en los momentos más difíciles. Gracias por su paciencia, comprensión, por haber compartido sus experiencias y conocimientos conmigo.

A todos mis maestros que me han acompañado durante mi trayectoria académica, por compartirme su conocimiento, habilidades, por haberme enseñado a ser una persona más crítica, reflexiva y por darme las herramientas para ir descubriendo y forjando mi estilo docente.

De manera especial agradezco a mi asesora de tesis, la Dra. Silvia Martínez Becerril por su dedicación, apoyo y acompañamiento durante el proceso de investigación, así como por confiar en mí y haberme guiado con base a su experiencia y sabiduría direccionando mis conocimientos. De igual forma, estoy particularmente agradecida con la Mtra. Karla Ortiz y la Dra. Lilia Primavera por motivarme, apoyarme y ayudarme en la redacción de mi tesis.

Por último, quiero agradecer a mi amada casa de estudios, la Escuela Normal de Tlalnepantla, así como a todas las autoridades, maestros, personal y compañeras que la conforman por todo el apoyo que me han brindado.

Gracias a todas aquellas personas que, de una u otra manera, contribuyeron de manera significativa en la realización de esta tesis de investigación. ¡Gracias a todos!

ÍNDICE

RESUMEN	6
INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO I. TEMA DE ESTUDIO	9
1. 1 Planteamiento del problema.....	11
1. 2 Preguntas de investigación	19
1. 3 Supuesto hipotético.....	19
1. 4 Objetivos	19
1. 4. 1 Objetivo general.....	19
1. 4. 2 Objetivos específicos	19
1. 5 Selección.....	20
1. 6 Delimitación.....	20
1. 7 Justificación.....	21
1. 8 Impacto social	22
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO Y REFERENCIAL	24
2. 1 Antecedentes del estudio de las emociones	25
2. 2 Posturas explicativas de las emociones	27
2. 3. Teorías centrales y periféricas	29
2. 4 Clasificación de las emociones	35
2. 4. 1 Funciones de la emoción	37
2. 4. 2 Dimensiones del miedo, ira, tristeza y felicidad	38
2. 5 Proceso de autorregulación de las emociones.....	40
2. 6 Emociones y aprendizaje	46
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO	54
3. 1 Metodología	55
3. 2 Técnica.....	57

3. 3 Instrumentos	60
3. 3. 1 Guion de observación	61
3. 3. 2 Diario de campo.....	62
3. 3. 3 Entrevista.....	64
CAPÍTULO IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS	66
4. 1 Identificación de emociones.....	67
4. 2 Proceso de autorregulación emocional.....	70
4. 3 Mejora del aprendizaje.....	71
CONCLUSIONES	74
REFERENCIAS DOCUMENTALES	76
ANEXOS	80

RESUMEN

En la presente investigación se recupera la importancia que tiene la autorregulación de emociones en el proceso de aprendizaje de los estudiantes del tercer año de la Escuela Secundaria Técnica Núm. 6 Juan de Dios Bátiz Paredes; los instrumentos implementados se aplicaron a una muestra de 5 estudiantes que presentaron cambio en su comportamiento y han tenido reacciones agresivas, así como también, alumnos con gran intensidad de felicidad o con aquellos que experimentan estados emocionales como miedo, ira y tristeza (acorde con Ekman y Bisquerra (2012) emociones negativas).

Palabras clave: Aprendizaje, autorregulación, comportamientos y emociones

INTRODUCCIÓN

Diversos estudios e investigaciones que se han hecho en neurociencias han demostrado que las emociones influyen en el aprendizaje al estar estrechamente relacionadas con la cognición, dicho vínculo incide en las capacidades de razonamiento, memoria, toma de decisiones y atención.

En la actualidad, toma relevancia el estudio de las emociones debido a que se ven reflejadas con intensidad en actitudes y conductas de los estudiantes del tercer año de secundaria en modalidad presencial. Con esta investigación se analizó la autorregulación de las emociones, aspecto que ayuda a mejorar el aprendizaje de estudiantes.

Esta investigación se llevó a cabo en la Escuela Secundaria Técnica Núm. 6 Juan de Dios Bátiz Paredes a razón de las conductas y reacciones que presentaban los estudiantes de tercer año grupo C durante las clases química. Para explicar dichos comportamientos como la falta de atención a clases y conductas agresivas me baso teóricamente a explicar el proceso emocional por medio de la cognición, dándole mayor peso a la Teoría Bifactorial de Schachter y Singer (citados por Rossello 2008) ya que permiten comprender por qué los estudiantes actúan de cierta forma, explican que todo se debe a un estímulo, ante el cual, dependiendo de la percepción y sensación que le genere a cada individuo, se presenta una emoción.

Esta investigación se enfatiza en la presencia de tres emociones: miedo, ira y tristeza, las cuales se presentan en las y los alumnos; así mismo se hace análisis cuestionando la forma en la que las clasifican las emociones debido a que la mayoría de autores como Ekman y Bisquerra, las clasifican en emociones básicas subdivididas en positivas y negativas; como emoción positiva, la felicidad, pero en exceso de esta, ha traído consigo conductas negativas.

La investigación se presenta en cuatro capítulos, el primero tiene como nombre tema de estudio, en el podemos encontrar el planteamiento del problema, las preguntas

de investigación, los supuestos, objetivo general y específicos, así como selección, justificación e impacto social que tiene el tema de investigación.

En el segundo encontramos el marco teórico, en el cual se desglosan los antecedentes del estudio de las emociones, posturas explicativas de las emociones, clasificación, proceso de autorregulación emocional y relación entre emociones y aprendizaje.

El tercero está conformado por el marco metodológico, el cual tiene un enfoque mixto; se cuenta con análisis cualitativo y cuantitativo de la investigación; las técnicas, instrumentos y recursos que se emplearon para dar sustento empírico al análisis que se estuvo realizando acorde con el tema de investigación.

En el último, llamado análisis de resultados, se presenta un análisis minucioso e interpretación de la información, recabando datos cualitativos y cuantitativos con los instrumentos empleados.

Después del capítulo de análisis de resultados se encuentra la conclusión de la investigación, donde también se hace mención de propuestas para dar continuidad al trabajo de investigación, posteriormente se ubican las referencias utilizadas para documentar la información presentada y los anexos donde se presentan evidencias de los procesos y productos de los instrumentos implementados.

CAPÍTULO I. TEMA DE ESTUDIO

La elección de tema surgió mientras cursaba el sexto semestre, en ese momento estaba realizando las prácticas de intervención en la Escuela Secundaria General Niños Héroes, institución en la cual encontré casos donde los estudiantes presentaban un bajo rendimiento académico de acuerdo con la información que presentaron los maestros y la Subdirectora durante el Consejo Técnico Escolar.

En algunos momentos de diálogo con el personal docente, comentaban que, en efecto, en el caso específico de algunos estudiantes, su rendimiento académico se había visto afectado por los cambios que estaban pasando, donde principalmente se encontraba el cambio que hubo de la modalidad presencial a la virtual debido a que no todos contaban con los recursos para ingresar a clases en línea, así como para realizar la entrega de actividades por medio de plataformas que se les indicaban.

De igual forma, se encontraban las consecuencias que les generó este cambio a los estudiantes y a sus familiares en algunos aspectos de su vida, teniendo mayor impacto en los alumnos que tenían padres comerciantes, ya que la pandemia afectó su situación económica, debido a que varios padres se vieron perjudicados, perdieron sus empleos o bajaron sus ventas, ocasionando el trabajo informal de varios estudiantes

En una ocasión, mientras acompañaba por un reporte a un estudiante de 14 años que se encontraba en esta situación, me platicó que antes de ir a la escuela le ayudaba a su mamá a poner su puesto en el mercado, al terminar con su horario escolar, volvía al puesto de sus padres para quedarse despachando y al mismo tiempo aprovechaba para hacer sus tareas y ponerse al corriente en sus materias ya que hubo un tiempo en el que estuvo faltando constantemente porque se quedaba en casa para ayudarle a su mamá con los deberes del hogar, cuidaba a su hermano menor y en ocasiones se iba con sus papás a trabajar.

Asimismo, durante las clases de química, mientras los estudiantes trabajaban, me acercaba a ellos para conversar, en uno de estos momentos me llegaron a contar algunas de las circunstancias por las que estaban pasando y lo complicado que se les hacía realizar sus actividades a tiempo, ante esto se veían en la necesidad de pedir apoyo a

sus maestros para que les alargaran un poco más el plazo para la entrega de trabajos y tareas, sin embargo, no todos los docentes les daban esta oportunidad, por lo que esta situación les generaba dolor de cabeza, preocupación y miedo de reprobación ya que en la mayoría de los casos por atrasarse en la entrega de tareas, salían bajos en sus evaluaciones.

Ante esto, llegué a la conclusión de que los estudiantes al tener que ir a la escuela, realizar sus tareas, ponerse al corriente en las materias por faltar a las clases, apoyar con los deberes del hogar, cuidar a sus hermanos, trabajar, entre otras acciones más, no organizaban bien sus tiempos para cumplir con todas las actividades que hacían durante el día, trayendo como consecuencia que los alumnos se siguieran atrasando en sus materias, lo cual se vio reflejado en su bajo rendimiento académico.

Debido a estas situaciones, decidí darle continuidad al tema y ver la influencia de las emociones en el aprendizaje de los estudiantes de tercer año de la Escuela Secundaria Técnica Número 6 “Juan de Dios Bátiz Paredes”, que es la institución educativa donde realicé mi servicio social.

Para ello, la implementación de instrumentos como el guión de observación, diario de campo, entrevistas y análisis de casos se llevaron a cabo con los estudiantes de 3° “C”, mi interés se centró en conocer las emociones que experimentan y analizar el proceso de autorregulación emocional para la mejora del aprendizaje de las y los estudiantes de tercer año de educación secundaria.

1. 1 Planteamiento del problema

Destacando la importancia de conocer los contextos en los que se desenvuelven los estudiantes, así como el reto que tienen las instituciones educativas de mejorar con el paso del tiempo los contextos educativos centrándose en las necesidades y características de los estudiantes con la finalidad de mejorar su desarrollo, es fundamental conocer cómo se desenvuelven las alumnas y los alumnos en su entorno, ante esto, Paredes L. (2016), define a la escuela como un espacio donde se crean vínculos y se adquieren habilidades cognitivas que le permiten al estudiante desarrollar

sus habilidades sociales y emocionales para desenvolverse en un clima armónico donde sea un individuo pacífico e inclusivo dentro y fuera de la institución ya que es uno de los pilares de su función social.

Además, recordemos que en la escuela se promueven procesos de diálogo, se definen roles, se generan conflictos, entre otras. Lo cual vemos cotidianamente en los contextos donde nos desenvolvemos, Por otra parte, también es importante atender aspectos como las características del grupo, la organización del aula y propiciar un clima armónico para el beneficio del aprendizaje de los estudiantes.

Ante la importancia de conocer el contexto en el que se desenvuelven los alumnos, se implementó un guion de observación, dicho instrumento me permitió recolectar datos sobre el contexto escolar, familiar y de la comunidad. Dentro de la información recogida tenemos que la Escuela Secundaria Técnica Número 6 “Juan de Dios Bátiz Paredes”, se encuentra ubicada en viveros de la colina y campo deportivo s/n, el mirador, Tlalnepantla de Baz, Méx., entre dos avenidas muy transitadas por el paso de transporte público, hay diferentes comercios como papelerías, tiendas, un mercado cerca de la institución y algunos locales de comida.

La escuela mantiene un movimiento constante en sus alrededores por lo que la seguridad está presente la mayor parte del tiempo debido a que en todo momento al personas y policías transitando por la zona escolar, además se encuentra rodeada por distintos espacios industriales como la fábrica de coca. Su comunidad se destaca por los servicios básicos con los que cuenta como lo son; agua, luz, drenaje, servicio telefónico y comercios que poseen lo necesario para el consumo de la comunidad.

La escuela secundaria es pública, estatal y se encuentra con modalidad técnica, las clases son impartidas en horario matutino y vespertino. La institución cuenta con dos entradas, la primera funciona como entrada principal para los alumnos, tiene un amplio espacio para permitir la implementación del protocolo de sana distancia, colocar gel antibacterial y tomar la temperatura.

Por la parte de atrás se encuentra el estacionamiento, por medio del cual ingresan los maestros, así mismo, es empleada por alumnos que utilizan el transporte escolar de la institución, de igual forma, en esta entrada se lleva a cabo el protocolo para ingresar al plantel, igualmente, por medio de esta entrada ingresan los padres de familia para asistir a las reuniones escolares, así como para poder retirar a sus hijos de la institución, para ello, una persona a cargo en la caseta, lleva un registro de las entradas y salidas del plantel.

Entrando por el estacionamiento a mano derecha se encuentra el edificio A, donde encontramos en primera instancia la biblioteca escolar, enfermería, orientación y la dirección escolar, los cuales son servicios fundamentales que se encuentran abierto durante todo el horario escolar, permitiéndole a los estudiantes poder recibir apoyo ante los problemas de salud que presente, así como al acceso de libros escolares, en frente de este edificio se encuentra el taller de carpintería y al costado del mismo, del lado izquierdo encuentra el edificio B, donde podemos encontrar el taller de tecnología en el primer piso y el taller de informática en la planta de arriba, dichos talleres, les permiten a los alumnos adquirir conocimientos para aplicar en su vida diaria y favorece el desarrollo de habilidades como las creativas.

En frente del edificio B se encuentra el edificio C, en el cual se encuentran los sanitarios, la cooperativa, la papelería y 2 salones en la planta de abajo, mientras que en el segundo piso tenemos 4 aulas, seguida de ello, podemos encontrar un espacio de convivencia donde se encuentran 6 mesas de cemento, después, a mano izquierda podemos encontrar tres salones, al frente del mismo espacio se encuentra también el edificio D, donde podemos encontrar el laboratorio de ciencias y 2 salones en la primera planta, mientras que en la segunda encontramos el taller de diseño arquitectónico y de ofimática, al igual que un salón de clases.

Al costado del edificio D, se encuentra el edificio E, donde en la planta de abajo se encuentran 2 salones y el taller de confección del vestido, mientras que en la segunda planta están 2 salones de clases, un aula utilizada como bodega y el taller de administración contable. A lado del edificio E está una reja con un espacio que se utiliza

para almacenar botes con desechos, de igual forma, este espacio es utilizado para sacar dichos botes cuando pasa el camión de basura y para la entrada de los estudiantes del turno vespertino.

Por último, enfrente del taller de carpintería se encuentra el gimnasio y a mano derecha se encuentra el edificio F, donde encontramos la sala de maestros en la primera planta y el espacio de USAER en la planta superior.

Sin embargo, una de las desventajas en cuanto a los talleres que cuenta la escuela, se encuentra la falta de personal docente para impartir dichos talleres, lo cual provoca desmotivación a los estudiantes y falta de importancia hacia los mismos, ya que solo los ponen a sacar resúmenes de libros.

En cuanto a los servicios con los que cuenta la escuela tenemos una cooperativa escolar, baños para damas, caballeros y uno en particular para maestras y maestros, también se tiene una sala de maestros que se ha utilizado como bodega por aproximadamente 15 años, un apartamento de USAER, así como servicios básicos y una línea telefónica escolar.

Durante el turno matutino, solo se encuentra una maestra de USAER, que se hace cargo de pasar a observar la forma de trabajo y los avances que van teniendo los estudiantes que requieren mayor apoyo, ya que, aunque ella les sugiera a los compañeros docentes actividades que pueden implementar con los jóvenes de USAER, muchos de ellos hacen caso omiso dejando de darle importancia a la inclusión que debe existir en las escuelas secundarias y optan por dejarlos sin hacer trabajos o por ponerlos hacer otras actividades fuera de la materia como colorear.

En cuanto al cuerpo escolar, la institución cuenta con una directora, un subdirector, 2 coordinadores, un jefe de enseñanza, 6 secretarias, 23 docentes, una maestra de USAER, un supervisor de entradas y salidas de la institución, 4 orientadores, una bibliotecaria, un médico y 5 conserjes en el turno matutino.

Los docentes ingresan a la institución por la segunda entrada, donde se encuentra el estacionamiento, todo el cuerpo escolar registra su entrada y salida de forma automática digital, de igual forma, hay quienes registran su entrada mediante el sello de una cartilla que proporcionan las secretarías.

Respecto a los salones de clases, cada uno cuenta con mobiliario básico, material didáctico (ya sea que la escuela lo preste o los docentes lo compren), debido a que no todas las personas cuentan con internet, la escuela brinda a algunos estudiantes la oportunidad de realizar los trabajos en las computadoras de la institución. En cuanto al mobiliario que utiliza el alumno, se trata de las sillas individuales con su paleta de madera, su organización se mantiene en la parte central, debido a que tienen que conservar una sana distancia y las sillas que sobran se tienen que pegar a las paredes del salón para ganar más espacio. Algunos presentan ausencia de iluminación, porque usualmente los salones cuentan con cuatro lámparas y dos de ellas están dañadas, la ventilación es muy buena gracias a las ventanas grandes que poseen los salones.

Con relación a los alumnos, están acomodados en seis grupos de cada grado, siendo entre 35 y 46 el número promedio de estudiantes que conforman cada grupo. De acuerdo a lo expuesto por el Coordinador de la institución en el CTE del 29 de agosto del 2022 se tiene una deserción anual de un 5%.

El grupo de 3ro C está constituido por 15 mujeres y 17 hombres formando un total de 32 estudiantes, basada en la observación del grupo identifique que la mayoría de los estudiantes presentan una inclinación por el canal de comunicación visual y kinestésico, en ese sentido, las actividades tienden a ser más dinámicas, por otra parte, los maestros de ciencias están obligados por los jefes de enseñanza a llevar a sus grupos a laboratorio para realizar experimentos.

Además, los estudiantes presentan mayor interés al realizar actividades de tipo lúdico, por ejemplo, en experimentos de laboratorio, puesto a que durante estas actividades mostraron mayor atención y desempeño, además de que les ayuda a

fortalecer su aprendizaje ya que por medio de estas actividades hacen diversos razonamientos.

Durante la observación del grupo, también noté que, de manera general, no es un grupo muy participativo y comprometido; en un diálogo con el titular recuperé datos valiosos como, el tener el conocimiento de que los alumnos son apoyados por los papás, además de que son un grupo muy dinámico. La mayoría de los alumnos viven cerca de la institución y son hijos de maestros o licenciados, lo cual influye en las exigencias hacia los hijos y docentes de la institución debido a que en la mayoría de los casos los padres de jóvenes que tienen bajo rendimiento académico van a reclamar cuando se les da a conocer la situación en la que se encuentran sus hijos. De igual manera, cabe destacar que los alumnos no muestran tanta confianza al expresar sus dudas durante las clases de química.

En una ocasión, durante la clase de química, parte de los estudiantes del tercer año grupo C, se distraían fácilmente con sus celulares, dibujando, volteando a fuera del aula y platicando, de igual manera, había quienes se mostraban ansiosos, veían a cada rato la hora en su celular, estaban fatigados, temblaban sus pies y manos, se quejaban de dolor de cabeza, de espalda y del estómago, por lo que no mostraban interés por la clase.

De igual forma, se suscitó un caso durante la clase mientras revisaba los trabajos de los alumnos, un estudiante empujó a uno de sus compañeros, al acercarme para hacer la llamada de atención pregunte que estaba pasando y el alumno A en tono alto me dijo: “maestra porque me regaña solo a mí, regáñelo también a él, yo no hice nada malo, solo me defendí”, mientras el estudiante A me decía estas palabras, yo estaba asegurándome de que el alumno B se encontrara bien, después de manera general, hice la llamada de atención y tranquilice al grupo.

Posteriormente, le pedí al alumno B que se acercara, le pregunte qué había pasado y me comento lo siguiente:

Estaba jugando con mi compañero a quitarle su gorra y de repente se enojó y me empujó pero lo entiendo todos tenemos problemas, cuando llegamos al salón lo vi mal, solo quería ayudarlo a distraerse porque es mi amigo y a mí también me ayuda venir a la escuela para distraerme, debido a mi condición todos me dicen que no voy a poder salir adelante, que nunca voy a poder valerme por sí solo, el único apoyo que tenía era el de mi mamá pero lamentablemente ya no está conmigo, tiene pocos meses que falleció, antes de que ella falleciera yo la cuidaba y también tenía que trabajar porque mi papá no me daba dinero y así como yo tengo problemas en casa, hablando con mis compañeros sé que no soy el único y es por eso que nos hemos unido más. (M. Hernández, comunicación personal, abril de 2023)

Ante esto, le agradecí por la confianza y por ser sincero, de igual forma le pedí que no se siguiera llevando con sus compañeros porque como el mismo lo había mencionado, no sabemos a ciencia cierta como están y porque situaciones estén pasando, es por ello que pueden reaccionar de diferente forma en el momento.

Asimismo, después de hablar con el alumno B, le pedí al estudiante A que se acercara, al pedírselo volteo los ojos y me dijo nuevamente: “¿Por qué solo me regaña a mí? ...” (C. Nicolás, comunicación personal, abril de 2023), en ese momento le pregunte como estaba y sorprendido me respondió que estaba enojado por lo que había pasado con su compañero, ante esto le pedí que me contara que era lo que había pasado y me respondió lo siguiente: “estaba tranquilo en mi lugar y de repente llegó A y me empezó a molestar, yo le pedí varias veces que me dejará en paz y no me hizo caso, por eso lo empuje, me molesta que siempre le crean y le hagan más caso a él solo por su condición” (C. Nicolás, comunicación personal, abril de 2023).

En ese momento lo primero que le dije fue que era normal enojarse, dándole ejemplos de problemáticas que podemos experimentar en la vida diaria como las discusiones que llegamos a tener con los papás, a lo que me menciono que él siempre tenía problemas constantes con sus papás y debido a una discusión que tuvieron antes de venir a la escuela se sentía enojado, a eso sumándole el hecho de que su compañero no le hiciera caso de que lo dejara de molestar, por lo que le ratifique que no tenía nada de malo sentirse así, sin embargo, la forma en la que había actuado no era la correcta ya

que su reacción le pudo haber traído tanto a él como a su compañero consecuencias graves, y de esto salió un caso que ocurrió en la institución donde sucedió algo similar, un estudiante se pegó mal en la cabeza debido a que estaba jugando con su compañero a empujarse y al caerse se pegó, después de que el estudiante fue tratado en el hospital, sus familiares denunciaron el hecho.

Ante esto el estudiante se quedó callado y se tranquilizó, yo le recomendé que en estos casos se acerque al docente frente a grupo o a los orientadores de la escuela siempre que tenga un problema para que puedan ayudarlo a solucionarlo y evitar que las situaciones se agraven, después de la plática el estudiante entro y se acercó a su compañero para pedirle disculpas.

Por otra parte, durante los Consejos Técnicos Escolares, se mencionó que hay un bajo rendimiento académico en los alumnos de tercer año y de acuerdo a los planes de estudio, era importante trabajar con la motivación y las emociones de los alumnos para mejorar el aprendizaje de los estudiantes.

Derivado de estos sucesos me percaté de que independientemente del tiempo que ha transcurrido de la pandemia, se siguen presentando problemas en cuanto a la organización del tiempo y las discusiones con familiares, amigos o personas cercanas, dichas situaciones han ocasionado los comportamientos que han presentado los estudiantes durante las clases de química, así como algunas reacciones violentas o a la defensiva.

Es por ello que es importante que los alumnos autorregulen sus emociones, de no ser así, estas problemáticas seguirán provocando la pérdida de concentración hacia la clase y dificultad para adquirir los aprendizajes de la materia.

La finalidad de esta investigación es analizar cómo la autorregulación emocional ayuda a mejorar el aprendizaje de los estudiantes, permitiéndoles reflexionar y reaccionar de forma oportuna ante las emociones que se experimentan, para ello es primordial

conocer ¿Cómo autorregulan sus emociones los alumnos en favor de su aprendizaje en el área de química?

1. 2 Preguntas de investigación

- ¿Qué emociones experimentan las y los estudiantes de tercer año de educación secundaria?
- ¿De qué manera afecta la falta de autorregulación emocional en el aprendizaje de la química de las y los estudiantes de tercer año de educación secundaria?
- ¿Qué mecanismos utilizan los estudiantes de tercer año de educación secundaria para confrontar las emociones que experimentan?

1. 3 Supuesto hipotético

Las y los estudiantes del tercer año de educación secundaria experimentan diversas emociones, entre ellas la tristeza, miedo, ira y exceso de felicidad, por ende, presentan problemas en el proceso de aprendizaje dificultando la adquisición de aprendizajes de la química.

Al experimentar día con día diversas emociones como la tristeza, miedo e ira, los estudiantes reaccionan fisiológicamente con ansiedad, estrés, angustia, frustración, entre otros, provocando que su actitud, estado de ánimo, autoestima y confianza en ellos mismos cambie y afectando a su vez sus procesos cognitivos, por ende, se encuentran propensos a caer en situaciones de riesgo como el alcoholismo, el consumo de tabaco, situaciones de violencia como el bullying e incluso en el suicidio.

1. 4 Objetivos

1. 4.1 Objetivo general

Analizar el proceso de autorregulación emocional para la mejora del aprendizaje de las y los estudiantes de tercer año de educación secundaria.

1. 4. 2 Objetivos específicos

- Identificar las emociones que experimentan las y los estudiantes de tercer año de educación secundaria.
- Explicar la relación del desarrollo cognitivo con las emociones y el proceso de aprendizaje de los alumnos.
- Proponer instrumentos que permiten la identificación de autorregulación emocional en estudiantes de tercer año de educación secundaria.

1. 5 Selección

Las emociones siempre han estado presentes en el ámbito educativo y en el contexto social donde se desenvuelven las y los estudiantes, actualmente, se ha demostrado la relevancia que tienen no solo en el bienestar sino también en los procesos de aprendizaje de los alumnos. Si bien, a partir del plan de estudios 2018, se incluyó trabajar con la educación socioemocional, la cual tiene como propósito que los estudiantes reconozcan sus propias emociones y la de los demás para reaccionar de forma asertiva a partir de una adecuada autorregulación, por ello, gran parte de las instituciones de educación secundaria han pedido a los docentes que incluyan actividades emocionales dentro de las planeaciones convirtiéndose en una parte importante de la labor educativa.

Además, es importante considerar que las actitudes y comportamientos que presentan los jóvenes ante las emociones que experimentan, influyen de manera negativa en su aprendizaje afectando el trabajo que realiza el cerebro durante el proceso de aprendizaje, perjudicando principalmente la recepción, percepción, significación y el proceso de la información o conocimiento que se está trabajando en clase, alterando la capacidad de razonamiento, atención y la toma de decisiones de los alumnos.

1. 6 Delimitación

Mi enfoque se encuentra en las emociones que experimentan con mayor frecuencia y que están concerniendo el proceso de aprendizaje de mis estudiantes del grupo 3ro C, es por ello que abrí un espacio en una de mis primeras clases de química para llevar a cabo una actividad de papiroflexia donde los estudiantes realizaron una

mariposa con hojas de color que les proporcione, dicha actividad consistía en hacer los mismos dobleces que les estaba mostrando para realizar la mariposa y posteriormente escribir en sus alas como se sentían en ese momento.

Esta actividad al igual que las charlas con los estudiantes sobre las problemáticas focalizadas en el ámbito económico, así como en las discusiones y disputas familiares, me han servido para conocer que el miedo, tristeza e ira son las emociones que experimentaban más a menudo; sin embargo, también considere la felicidad debido a que se me presentaron situaciones donde los estudiantes que experimentaban felicidad excesiva, llegaban a ser muy hiperactivos, ocasionando molestia al resto de estudiantes.

La investigación se enfocó en alumnos del tercer año grupo C de la Escuela Secundaria Técnica Número 6 “Juan de Dios Bátiz Paredes”, el grupo está constituido por 15 mujeres y 17 hombres formando un total de 32 estudiantes, de los cuales se tomará una muestra de 5 personas para la implementación de los instrumentos que estuvieron diseñando acorde con la metodología cualitativa.

1. 7 Justificación

Son pocos los docentes que consideran el contexto en el que los estudiantes se desenvuelven, tomando en cuenta que es una de las formas mediante la cual podemos identificar los factores que influyen en el aprendizaje de las y los alumnos, con ayuda del contexto, analizamos las características y necesidades que posee el estudiante a través de las variables como lo son el clima afectivo, recursos materiales y tecnológicos con los que cuenta, además, conocer y comprender el por qué los alumnos actúan o se comportan de la manera en que lo hacen, por ejemplo, por qué un estudiante reacciona de forma agresiva, no está atento en clase, no entrega tareas, se sale del salón, no es sociable, entre otras situaciones que se presentan en el aula, permitiéndonos conocer las emociones que experimentan y los factores que las causan.

Todo estudiante posee la capacidad de aprender a autorregular sus emociones para no afecte su proceso de aprendizaje, ya que acorde con lo observado durante las

clases, de química, me percató de la falta de atención y distracción debido a que están pensando en situaciones diversas como las peleas con padres de familia y en las relaciones de pareja.

Como docentes, hemos de ser conscientes de la importancia que tiene conocer las emociones de los y las adolescentes para que aprendan a reconocer sus emociones y las autorregulen, recordemos que se relacionan con el aprendizaje, ya que influyen a nivel cognitivo en su proceso de aprendizaje mostrando cambios en el comportamiento, atención y en la toma de decisiones.

1. 8 Impacto social

Bisquerra llama a la autorregulación emocional como educación emocional, la cual actualmente se ha incluido en el currículum académico; sin embargo, no se le da la importancia que debería tener por lo que en muchos casos no se da el tiempo para trabajarla en el aula independientemente de la academia o materia que se esté impartiendo, a pesar de que sabemos los problemas que esto genera (rendimiento y conducta) en los alumnos. Por ello es fundamental profundizar y trabajar este aspecto y en la formación de alumnas, alumnos, maestras y maestros en educación emocional.

Algunas consecuencias que se tienen por la falta de la autorregulación emocional son la presentación de comportamientos de riesgo por emociones consideradas como negativas de acuerdo con la clasificación que maneja Bisquerra, entre las cuales encontramos la ansiedad, la depresión, la violencia, etc.

Es decir, trabajar en este ámbito es una necesidad dentro de la educación para que los alumnos puedan avanzar en su aprendizaje y disfrutar de un buen desarrollo psicológico, emocional y social. Por ello concuerdo con Ortiz R. (2017), quien nos menciona que: “El objetivo de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales, las capacidades, actitudes y habilidades necesarias para comprender y regular las emociones de manera apropiada para poder conseguir un adecuado

desarrollo integral y bienestar de las personas, que es el objetivo último de la educación, aparte de saber resolver situaciones de la vida cotidiana.” (p. 6)

Es importante que los estudiantes autorregulen las emociones que influyen de forma negativa en su vida como lo son el miedo, ira, y tristeza, para que no afecten su salud personal y emocional, de esta manera, lo que se propicia hacer es resaltar las emociones que causan efectos positivos y acercan la alegría, anticipación y confianza, las cuales ayudan a trabajar y moderar las emociones de efectos negativos para evitar riesgos, provocando conductas de riesgo como: consumo de tabaco, alcohol, practicar bullying, depresión, entre otros.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO Y REFERENCIAL

2.1 Antecedentes del estudio de las emociones

A lo largo del tiempo el estudio de las emociones fue obteniendo mayor interés, Rossello (2018) en su artículo “Modelos teóricos en el estudio de la emoción”, hace mención de las principales tradiciones históricas donde cita a varios autores que focalizaron sus trabajos en ello.

Su indagación comenzó con los griegos Platón y su discípulo Aristóteles, quienes trataban de explicar que era la pasión, la cual consideraron como una emoción que sobreviene en el individuo y que queda posicionado hacia algo que se ha conocido.

Esto dio paso al estudio del alma, en la cual Platón hace referencia a la potencia apetitiva, la cual trata de explicar mediante la representación de dos caballos en los que menciona que uno de los caballos es bueno, dócil y racional, en cambio, el otro es más rebelde y opuesto a la razón. En este sentido, se entienden las emociones como procesos donde se reflejan actos de potencia apetitiva. Posterior a ello, Platón comenzó explicar que era el amor debido a que mencionaba que ciertos factores del alma influían en la capacidad de razonamiento.

Siguiendo con el estudio del alma, Descartes aborda el estudio de las emociones en su trabajo tratado de las pasiones del alma, en el cual, las emociones son analizadas en cuanto una serie de alteraciones que se producen en el cuerpo y que son características de cada una de ellas.

Además, Descartes había mencionado que las pasiones tenían un origen somático, y desde su perspectiva, la cual es llamada el método cartesiano, con ella explica que “la sensación que produce un estímulo emocional primario se transmite al cerebro, donde es mecánicamente evaluada, dando lugar a una serie de aferencias que, por los nervios descendentes, se transmiten a glándulas y músculos, provocando las respuestas físicas apropiadas.

Sin embargo, conforme al tiempo, los filósofos dejaron de profundizar en estos temas y se abrió a las aportaciones de en otros autores como por ejemplo Darwin, quien

ha nombrado a su trabajo como la teoría evolutiva de las emociones, en la cual menciona que las emociones existían antes que el lenguaje.

Darwin trato de demostrar, que al igual de su teoría del origen del hombre, las emociones pasan por una evolución ya que como hombres realizamos acciones expresivas que se han originado y desarrollado a lo largo del tiempo, de igual forma, estuvo convencido de que las expresiones faciales eran universales.

Para sustentar su aportación, examino a animales cercanos al humano como los perros, para sacar principios generales expresivos usando biología comparativa y encontrar las similitudes que se presentaban en la comparación del animal con el del hombre.

Sin embargo, su teoría no fue muy convincente y se dio paso al estudio de las emociones desde una visión cognitivista, siendo James Lange uno de sus mayores representantes de estas teorías.

James Lange llamado así debido a que William James retomo ideas del fisiólogo G. Lange, dentro de sus primeras aportaciones, hace mención de que el origen de las emociones nace de la percepción de los cambios relacionados directamente con el cuerpo y el organismo, es decir, en la forma en que el cuerpo muestra su estado emocional.

Más tarde, en uno de sus artículos hace mención de que la percepción que es la encargada de los cambios fisiológicos, da origen a la emoción, sin embargo, esta aportación tampoco fue impactante debido a que no contemplo otros procesos que son importantes como antecedentes de las emociones. Sin embargo, algunas de las aportaciones importantes que se le atribuyen a James-Lange son:

- 1) Existe una “percepción” inmediata de los cambios viscerales (somáticos) que median, a su vez, entre dicha percepción y la percepción de los cambios ambientales.
- 2) Los cambios viscerales son necesarios para que se dé la emoción. Sin embargo, no sólo es importante la “reacción” visceral, sino la totalidad de los cambios corporales

3) Existen 3 patrones viscerales específicos para las distintas emociones.

4) La activación inducida de los cambios viscerales correspondientes a una emoción concreta debe producir esa emoción. (James-Lange, citado en Rossello 2008, p.3).

Además, James integra cuatro niveles explicativos de la emoción; “un nivel fisiológico, que podemos situar en el origen de la tradición neurobiológica, un nivel conductual-expresivo, en el que se basan, al menos en parte, los modelos de la expresión facial de las emociones básicas, un nivel ideacional en el que se inspira la tradición cognitivista ligada a la psicofisiológica en la medida en que ambas son epistemológicamente funcionalistas y un nivel perceptivo intermedio, con el que enlazan teorías como la de Leventhal (1984), que formula un modelo perceptivo-motor de la emoción.” (James-Lange, citado en Rossello 2008, p.4).

2.2 Posturas explicativas de las emociones

Gracias a los amplios trabajos de diversos autores podemos comprender mejor lo que son las emociones viéndolas desde diferentes categorías, ante esto, Corbin J. (2016), nos dice que existen tres categorías importantes sobre las emociones, las cuales son las fisiológicas, neurológicas y cognitivas. Las teorías fisiológicas explican que las respuestas intracorporales son las responsables de las emociones, por su parte, las teorías neurológicas hablan sobre los procesos cerebrales, proponiendo que las actividades en el cerebro llevan a respuestas emocionales, y finalmente, las teorías cognitivas argumentan que los pensamientos en conjunto con otras actividades mentales juegan un papel esencial en la formación de las emociones.

Dentro de las posturas **fisiológicas** nos encontramos principalmente con la teoría de James Lange, ya que le da un tratamiento desde la combinación de perspectivas cognitivas, pero con mayor peso en el estudio fisiológico.

Por otro otra parte, se trata de dar una explicación de las emociones desde el lado fisiológico, Damasio no concuerda con la postura de James Lange, puesto a que su trabajo aborda un punto de vista relacionado con la fisiológica y la evolución debido a que

Damasio, afirma que las emociones están conectadas con ideas, principios y valores que sólo experimentan los humanos y esa conexión se basa en nuestras sensaciones.

La teoría de Damasio habla de los procesos evolutivos y la aceptación de la importancia que tiene la relación que existe entre las emociones y racionalidad, bajo este criterio menciona tres principios fundamentales donde desde la perspectiva evolucionalista, considera las características humanas como causa del proceso adaptativo incluyendo las emociones, la segunda hace referencia a la regulación de las funciones que se llevan a cabo en el organismo, y la tercera hace referencia al organismo que contempla mente, cerebro y cuerpo como un conjunto, en los cuales se adjuntan los procesos cognitivos

Lo que propone este autor es que las emociones son la conciencia y producto de la adaptación evolutiva, sin embargo, no es necesariamente consciente y que la aparición de la emoción, además, no sólo es posible la aparición de una emoción en un individuo previa a la conciencia de tenerla, sino que es muy probable que los humanos hayamos desarrollado primero la capacidad de emoción y luego la conciencia.

Desde las teorías fisiológicas en general se entiende que podemos cambiar la emoción que experimentamos tratando de pensar en otras cosas o incluso suprimirla o contrarrestarla con otra emoción y son consideradas las primeras como las primeras que se presentan a diferencia de las demás posturas.

Acorde Chóliz M. et. al (2005) y con las demás posturas, podemos observar que también existe una explicación **neurológica** sobre el sistema de activación, el cual comienza por el córtex cerebral e implica estructuras cerebrales superiores que determinan los procesos cognitivos y de rendimiento.

“El sistema de activación que implica estructuras subcorticales está directamente relacionado con el estado emocional, es por ello que se encuentra la relevancia del cerebro reptiliano y cerebro mamífero como el de las estructuras responsables de las cualidades hedónicas del refuerzo en el sistema límbico o en el hipotálamo.” (s. p)

Hoy en día, se asume que las estructuras subcorticales son de especial relevancia en los sistemas emocionales básicos, el papel del córtex no solamente se ciñe a ejercer efectos inhibidores sobre las reacciones afectivas, sino que están involucrados en la experiencia emocional, por lo que se hace referencia a los procesos cognitivos característicos de la emoción.

En otras palabras, las posturas neurológicas se encargan de explicar todo el proceso emocional con bases neurológicas donde se da a conocer todo el proceso interno que ocurre dentro de nuestro cerebro, es por ello que tiene una estrecha relación con las posturas cognitivas, ya que estas van más enfocadas en los procesos que ocurren en nuestro cerebro y que se encuentra implicados o pueden influir en ellos las emociones.

Por su parte, Corbin J. (2016) se inclina en las teorías **cognitivas** y explica la formación de emociones con base a los pensamientos y actividades mentales, donde las emociones son diferentes valoraciones que otorga cada sujeto acorde con sus sensaciones y percepciones, también dan a conocer características por las cuales podemos interpretar que emociones están surgiendo en las personas, además de que al poder comprender cuyos procesos por los cuales se da origen a una emoción, analizándolo podemos entender como todo este proceso emocional se relaciona también con el proceso de aprendizaje.

Es por ello que la investigación se encuentra enfocada en las teorías cognitivas, indagando nos encontramos con autores que hacen aportes a la teoría de la emoción de Schachter-Singer, la cual fue ampliada por Stanley Schachter y Jerome E. Singer, dicha teoría hace referencia al mecanismo de la comprensión tal como en la teoría de Cannon-Bard y la de James-Lange, la teoría de Schachter-Singer es una combinación de la teoría de Cannon-Bard y James-Lange, las cuales en su momento fueron fuertemente criticadas.

2.3. Teorías centrales y periféricas

La información de los efectos de las acciones que realizamos “retorna al cerebro a través de los nervios sensitivos, que llegan a la glándula pineal, cuyo contacto con el alma es, a la postre, lo que produce la pasión o experiencia emocional.” (Descartes, citado en Rossello 2008, p.3), lo cual entra en controversia ya que las teorías periféricas explicaban los procesos de las sensaciones por medio de respuestas fisiológicas que se originaban en nuestros órganos y sentidos, mientras que las teorías centrales trataban de explicar cómo mediante los procesos mentales, teníamos la capacidad de sentir.

Recordemos que el cerebro es un órgano que nos permite pensar, sentir, actuar, aprender, memorizar y tener consciencia, aunque todos los cerebros tienen las mismas funciones, no todos son iguales, de acuerdo Braidot N. (2013, 2018) lo que diferencia el cerebro de una persona con el de otras es “la estructura de redes neuronales que se van formando a medida que las células se comunican entre sí como resultado de los estímulos que reciben del medio ambiente.” (p. 11)

Algunas redes neuronales se van modificando o ampliando, mientras que otras se mantienen igual y también crecen nuevas a medida en que nos vamos desarrollando y que vamos interactuando con nuestro entorno, a este fenómeno se le conoce como neuroplasticidad. Además, el autor menciona que el sistema nervioso del cerebro es el encargado de recibir los estímulos que llegan tanto del exterior como del interior, es decir desde los sentidos hasta las ideas, valores, entre otros rasgos que nos definen y que adoptamos desde casa y del contexto en el que nos desenvolvemos.

Es por ello que llegamos a escuchar mucho la frase de cada cabeza es un mundo debido a que todos percibimos las cosas de manera diferente acorde a los estímulos y experiencias que recibimos, por lo que cada persona tiene su propia realidad, su forma de ver las cosas, cada quien interpreta lo que ve, lo que siente y lo que oye.

Por ejemplo, lo que para mí puede ser algo malo, para otras personas puede ser algo bueno, tal y como es el caso de las costumbres o creencias que las gente tiene, como la diferencia de percepción que se tiene entre Corea y México, donde en México se ve normal y hace a una persona educada el hecho de cederle el asiento a las mujeres, niños o personas mayores de edad, de hecho ya se ha implementado en algunos medios

de transporte público el pintar cierta cantidad de asientos normalmente de rosa y colocar carteles en los que se les pide respetar esos lugares para personas embarazadas o mayores de edad.

En cambio, en Corea, varios youtubers que se han mudado a México, relatan en sus videos las costumbres y diferencias que han vivido comparando su experiencia vivida en México, en ellos mencionan que para los coreanos esta costumbre de México no aplica debido a que se considera que todos tienen el mismo derecho de tomar asiento por el hecho de haber pagado su lugar en el transporte público.

Sin embargo, lo que ocurre en este tipo de casos se relaciona con lo que son las sensaciones y percepciones, los cuales tienen un significado y proceso diferente al que menciona James Lange, ya que él maneja ambos términos como sinónimos cuando no lo son ya que las sensaciones de acuerdo con Forigua J. (2018) “son el conjunto de procesos fisiológicos a partir de los cuales experimentamos el mundo; la base biológica sobre la cual emerge nuestra experiencia consciente.” (pág. 22)

Esto quiere decir que en el proceso de la sensación involucra la fisiología o funcionamiento de las estructuras sensoriales y el procesamiento que tiene lugar en el sistema nervioso en el cual entran en juego nuestros sentidos principales según Departamento de Psicología de la Salud (2007) “vista, tacto, olfato y gusto, permitiéndonos detectar la energía física del ambiente que nos rodea y codificarla en señales de tipo nervioso.” (p. 5)

La sensación se encuentra relacionada con la percepción ya que esta nos permite seleccionar, organizar e interpretar las sensaciones. Por ello es que acorde con el Departamento De Psicología de la Salud (2007) se define a la sensación como “el procesamiento ascendente hay un análisis que se inicia en los receptores sensoriales y culmina con la integración de la información sensorial en el cerebro.” (p. 7)

Ante esto nos pone un ejemplo sobre el fuego en el que si acercamos una parte de nuestro cuerpo al fuego podremos sentir calor, en este caso la parte del cuerpo que

acerquemos se define como el receptor que mandara la información sensorial a nuestro cerebro.

A diferencia de la sensación, la percepción es un proceso que permite tener ideas previas a experiencias y expectativas que se van adquiriendo a lo largo de nuestras vidas.

En este caso, retomando el ejemplo del fuego, nos dice que una vez que experimentamos que este elemento nos da calor por medio de las sensaciones, tendemos a tener más cuidado con él, lo cual gracias a la experimentación que se tuvo, se ha generado una percepción de que la lumbre nos quema.

Por otra parte, Vargas L. (2015) define la percepción como “el proceso cognitivo de la conciencia que consiste en el reconocimiento, interpretación y significación para la elaboración de juicios en torno a las sensaciones obtenidas del ambiente físico y social, en el que intervienen otros procesos psíquicos entre los que se encuentran el aprendizaje, la memoria y la simbolización.” (p. 48)

En otras palabras, la percepción es un procesamiento de información que consta de estímulos y receptores dependientes de la actividad propia de la persona, por lo que cada individuo tiene diferentes percepciones del mundo que lo rodea, por ejemplo, lo que para mí puede ser la felicidad, para otra persona puede tener otro significado debido a que la percepción depende tanto de nuestras creencias, costumbres e ideologías, así como de las experiencias y la influencia de la sociedad.

González (1988) agrega que los eventos percibidos por debajo de la conciencia se pueden poner de manifiesto cuando influyen sobre la conducta (citado por Vargas L. 2015, p.48), Es decir que de acuerdo a lo que percibimos actuamos, por ejemplo, si yo estoy platicando con una compañera para realizar un trabajo y por más que trato de llegar a un acuerdo con ella, esta compañera se muestra seria y no expresa su opinión ante mis propuestas, yo la percibiría como una persona muy antisocial y payasa, por lo que trabajaría sola y no tendría más interacción ella, sin embargo, las personas que la conocen bien, la pueden percibir como una persona agradable y desconfiada, por lo que al principio de conocerla se muestra seria y casi no habla.

De esta forma la percepción viene siendo el conjunto de procesos y actividades en relación con nuestros sentidos mediante la cual obtenemos información interpretándola principalmente respecto al contexto en el que nos desarrollamos, dándole así un significado.

Sin embargo, después de que James Lange publicara su trabajo donde menciona que la percepción/sensaciones producen las emociones, las críticas por parte de Cannon Bard, quien apoya las teorías centrales no tardaron en llegar, dentro de ellas Cannon Bard, argumenta que “La separación total entre vísceras y SNC no altera la conducta emocional, los mismos cambios viscerales se producen en estados de emoción muy distintos, e incluso en estados no emocionales. Las vísceras son estructuras relativamente insensibles. Los cambios viscerales son demasiado lentos para constituir una fuente de sentimientos emocionales; y la inducción artificial de los cambios viscerales propios de las emociones intensas no logran provocarlas.” (Cannon Bard, citado en Rossello 2008, p.4).

Dicha crítica de Cannon Bard, siendo un teorista central, provocó la controversia entre las teorías centrales y periféricas, lo cual permitió el paso a nuevas propuestas donde reclamaban que la actividad neuronal era una condición necesaria para generar una emoción, surgiendo como alternativa la teoría bifactorial de Schachter y Singer, quien retoma puntos de vista de James Lange y Cannon Bard.

Schachter y Singer, dentro de su teoría definen a la emoción como el resultado “de una activación fisiológica inespecífica y de la subsiguiente valoración cognitiva de la situación en que ocurre dicha activación”, es decir que los procesos fisiológicos y cognitivos traen como resultado una experimentación emocional, dicho postulado coincide con la perspectiva de James al hacer referencia sobre que es indispensables un factor de activación, y por otra parte, considera que dicha activación no es específica, por lo que en este aspecto no concuerda del todo con James, ya que mencionaba que cada emoción tiene una activación en específico.

La Teoría de Schachter y Singer (1962), utiliza el enfoque cognitivo para explicar las emociones y afirmaban que: “Lo que distingue a las distintas experiencias

emocionales concretas no se debe a diferentes patrones de cambios viscerales, como contemplaba James, sino a entidades abstractas, a ideas y pensamientos, al resultado de los procesos cognitivos que evalúan el significado del estímulo.” (Papanicolau A. 2004, p.2). Ahora bien, en cuanto a la opinión de Cannon sobre que la cognición determina y caracteriza la emoción, es un postulado que reconoce Schachter y Singer tal y como lo plantea Cannon.

Es decir que esta teoría sostiene que la emoción pasa por una evaluación cognitiva del suceso o acontecimiento a la que se le da una respuesta corporal, por lo que dicha respuesta fisiológica depende de la intensidad de la emoción que se esté experimentando en el momento. De acuerdo con Papanicolau A. (2004), quien retoma las aportaciones de Schachter y Singer, dicha teoría consiste en dos elementos distintos, el primero es la afirmación de que no es el estímulo físico lo que ocasiona la emoción, sino la representación cognitiva y la evaluación del estímulo en su contexto físico y social. El segundo es que lo que diferencia a las distintas emociones, de acuerdo con James, se debe a las características percibidas de cada situación.

Por lo que podemos asumir que se refieren a un conjunto de ideas y percepciones del estímulo en su contexto y su significado. Por otra parte, Bringas A. (2010), hace mención de que existen tres elementos que se presentan en toda una emoción para restituir el equilibrio perdido.

El primer elemento es el fisiológico interno, que implica la secreción de hormonas como la adrenalina que dispone a la acción, o las endorfinas que controlan el dolor. Al liberarse en el cuerpo, estas hormonas despiertan señales muy precisas que predisponen a la acción que corresponde para que la emoción desaparezca.

En este apartado se explica el funcionamiento de los órganos, sustancias y células que se ven implicadas en el desarrollo o proceso por el cual se va produciendo una emoción, sin embargo, la autora también menciona el siguiente elemento: El segundo elemento son las reacciones externas que corresponden a cambios que vienen como respuesta a lo que rompe el equilibrio en el estado de ánimo y ocurren a nivel fisiológico.

Cada hormona desencadena reacciones muy específicas, acordes a lo que el cuerpo requiere en cada situación. (s. p)

Este elemento parte del primero, ya que una vez que pasa todo el proceso interno al generarse una emoción, se pasa a la reacción que puede llegar a tener una persona ante una emoción que sienta, por ejemplo, una persona puede presentar cambios de temperatura, palpitations cardíacas, aumento de sudoración o incluso un cambio en su tono de voz cuando presenta la emoción de miedo ante una situación que le genere ansiedad, incertidumbre, inseguridad u otra.

Por último, se menciona la experiencia subjetiva que define como la actitud que el sujeto adopta ante lo sucedido, pudiendo ser algo optimista o pesimista.

Este punto depende de cada persona y del temperamento que presente. Ante estos tres elementos en los que se presenta una emoción, de acuerdo con la autora Bringas A. (2010), la secuencia en la que se presentan tiene tres niveles, los cuales son: “fisiológicas: Al interior del cuerpo se presentan muchas señales que nos preparan para atender la emoción. Cognitivo: En la mente aparecen pensamientos respecto a lo que está sucediendo. Conductual: El cuerpo ejecuta acciones en concordancia con los niveles anteriores.” (s. p)

Esta secuencia y los tres elementos en los que se presentan las emociones están estrechamente relacionados, una vez identificándolos podemos aprender a saber qué hacer con lo que sentimos y mejorar las acciones o decisiones que tomamos.

2.4 Clasificación de las emociones

Por ello, de acuerdo con Ruiz A. (2022), quien recupera las aportaciones del psicólogo Paul Ekman, quien fue considerado pionero en el estudio de las emociones ya que en los años setenta identificó seis emociones básicas, las cuales consideraba una experiencia universal en prácticamente todas las culturas, dentro de estas emociones básicas encontramos la ira, la cual nos menciona Ekman que surge ante situaciones que nos generan frustración como por ejemplo ante problemas sociales de discriminación.

De igual forma trabaja la emoción de aversión como asco, el cual, desde mi perspectiva es una sensación que sentimos ante el rechazo de malos olores como por ejemplo en los alimentos cuando los olfateamos para ver si aún sirven.

Después menciona al miedo, cuyo origen surge de la protección ante peligros que se nos presentan, lo menciona como una activación del organismo que nos prepara para huir de una situación peligrosa. Sin embargo, al igual que en las otras, en muchas ocasiones tenemos miedos irracionales, como es el caso de las fobias, en las que el peligro no es real o es muy improbable.

En cuanto a la alegría Ekman nos dice que se trata de un estado emocional placentero en el que la persona evalúa una situación como positiva. Por otro lado, tenemos también a la tristeza que es un decaimiento del estado anímico general donde los niveles de energía son bajos, hay poca motivación y la perspectiva sobre el presente y el futuro es negativa.

Y por último tenemos la sorpresa, la cual Ekman describe como una reacción física y cognitiva que se tiene ante un evento inesperado.

Sin embargo, también hace mención de que existen emociones secundarias, que las define como complejas porque aparecen en momentos más avanzados junto a otros conceptos como el de identidad social, en el aprendizaje, en las formas de expresión, entre otros, dichas emociones se encuentran influidas en el contexto en el que se desenvuelven.

Partiendo de esto, Ruiz A. (2022) concuerda con la postura de Ekman y de otros autores como Bisquerra que además de definir las emociones como emociones básicas, las clasifican en positivas y negativas, para ello mencionan que: “Las emociones positivas son aquellas que nos producen una sensación agradable o un sentimiento positivo, son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar (Diener et al 2003); tienen una duración temporal y movilizan escasos recursos para su afrontamiento; además, permiten cultivar las fortalezas y virtudes personales, aspectos necesarios y que conducen a la felicidad.

Mientras que una emoción negativa es aquella que nos produce una sensación poco agradable o un sentimiento negativo, pero que contribuye a nuestra supervivencia y seguridad, entre ellas podemos encontrar la vergüenza, la envidia, la decepción, la soledad, la desesperación, la culpabilidad, la indiferencia, la apatía, etc.”

2. 4. 1 Funciones de la emoción

De acuerdo al estudio que han hecho diversos autores, todas las emociones cumplen con una función, según Reeve (1994), cada emoción tiene tres funciones principales, las cuales son: funciones adaptativas, sociales y motivacionales (Citado por Chóliz M. 2005. p. 4)

Lo más importante que podemos destacar de las emociones es el proceso por medio del cual se debe preparar al organismo para que la conducta que se tiene como resultado de la emoción sea la más adecuada exigida por las condiciones ambientales, movilizandando la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado.

Plutchik (1980) destaca ocho funciones principales de las emociones y aboga por establecer un lenguaje funcional que identifique cada una de dichas reacciones con la función adaptativa que le corresponde.

De esta manera será más fácil operativizar este proceso y poder aplicar convenientemente el método experimental para la investigación en la emoción. La correspondencia entre la emoción con lenguaje subjetivo y su lenguaje funcional relacionado de la siguiente manera: el miedo se relaciona con la necesidad de proteger, la ira va apegado a la destrucción, alegría tiene el lenguaje funcional de reproductor, por el contrario, tristeza tiene el de reintegración, el asco nos lleva al rechazo y por último la sorpresa a la exploración.

La relevancia de las emociones como mecanismo adaptativo fue propuesta por Darwin (1872/1984), quien argumentó que la emoción sirve para facilitar la conducta apropiada, lo cual le confiere un papel de extraordinaria relevancia en la adaptación y que además permite predecir el comportamiento asociado con las mismas.

Por otra parte, Izard (1989) destaca varias funciones sociales de las emociones, como son las de facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos, o promover la conducta prosocial. Emociones como la felicidad favorecen los vínculos sociales y relaciones interpersonales, mientras que la ira puede generar repuestas de evitación o de confrontación. De cualquier manera, la expresión de las emociones puede considerarse como una serie de estímulos discriminativos que facilitan la realización de las conductas apropiadas por parte de los demás.

En algunos casos, la expresión de las emociones puede inducir el los demás altruismo y conducta prosocial, mientras que la inhibición de otras puede producir malos entendidos y reacciones indeseables que no se hubieran producido en el caso de que los demás hubieran conocido el estado emocional en el que se encontraba (Pennebaker, 1993).

Referente a la función motivacional, la emoción tiene la función adaptativa de facilitar la ejecución eficaz de la conducta necesaria en cada exigencia. Así, la cólera facilita las reacciones defensivas, la alegría la atracción interpersonal, la sorpresa la atención ante estímulos novedosos, etc., además de que dirige la conducta, en el sentido que facilita el acercamiento o la evitación del objetivo de la conducta motivada en función de las características algedónicas de la emoción.

Por último, en cuanto a la función motivacional es congruente con la existencia de las dos dimensiones principales de la emoción: dimensión de agrado-desagrado e intensidad de la reacción afectiva. Una emoción puede determinar la aparición de la propia conducta motivada, dirigirla hacia determinado objetivo y hacer que se ejecute con intensidad.

2. 4. 2 Dimensiones del miedo, ira, tristeza y felicidad

Acorde con las teorías analizadas anteriormente nos damos cuenta que existen ciertas características que se presentan ante cada una de las emociones entre ellas tenemos una serie de reacciones fisiológicas o motoras que determinan ciertos comportamientos. Para ello, basándome en las características que desglosa Chóliz

(2005) de las 6 emociones básicas que nombra Ekman, podrá identificar que emociones se están manifestando en mis alumnos y a su vez me permitirá realizar el análisis de los datos recolectados con los instrumentos que aplique, para ello solo hago mención del miedo, ira, tristeza y felicidad, las cuales son las emociones que más experimentan constantemente mis estudiantes.

El miedo, se presenta en situaciones peligrosas que lo producen, los estímulos suelen ser variados, produciéndose incluso en situaciones novedosas y misteriosas, pero esto depende de los procesos de valoración con los que se interpreta dicha situación. Como reacción fisiológica se tiene una aceleración de la frecuencia cardíaca que se da principalmente por una valoración primaria dada como la amenaza. Se trata de una de las emociones más intensas y desagradables que genera malestar, preocupación, y hay una sensación de pérdida de control. Sin embargo, facilita las respuestas de escape o evitación de la situación peligrosa, facilita que el organismo reaccione rápidamente ante el mismo, moviliza gran cantidad de energía, pero si la reacción es excesiva, la eficacia disminuye, según la relación entre activación y rendimiento.

La ira se identifica con la conducta agresiva que eleva la actividad neuronal y muscular, provocando la aceleración del corazón, focaliza la atención en los obstáculos externos que impide llegar al objetivo o son responsables de la frustración y dificultad para la ejecución eficaz de procesos cognitivos, genera reacciones de autodefensa, sin embargo, la ira no siempre incluye la agresión y sirve para inhibir las reacciones indeseables de otros sujetos e incluso evitar una situación de confrontación.

La tristeza, es considerada como una emoción displacenteras, aunque no siempre es negativa, provoca un ligero aumento en frecuencia cardíaca, presión sanguínea y resistencia eléctrica de la piel, focaliza la atención en las consecuencias a nivel interno de la situación e induce a un proceso cognitivo característico de depresión (tríada cognitiva, esquemas depresivos y errores en el procesamiento de la información) y provoca desánimo, melancolía, desaliento y pérdida de energía.

Por último tenemos la felicidad favorece la recepción e interpretación positiva de los estímulos que se presenten en el contexto donde se desenvuelve el individuo, en

cuanto a las actividades fisiológicas que denotan encontramos el aumento en frecuencia cardiaca y respiratoria leve. Tiene como función el incremento de la capacidad para disfrutar, genera actitudes positivas hacia uno mismo y los demás, favorece el altruismo, empatía, las relaciones interpersonales, procesos cognitivos, de aprendizaje, curiosidad, flexibilidad mental, el rendimiento cognitivo, solución de problemas, creatividad, así como el aprendizaje y la memoria. Sin embargo, en estados muy intensos de alegría pueden enlentecer la ejecución e incluso pasar por alto algún elemento importante en solución de problemas y puede interferir con el pensamiento creativo.

2.5 Proceso de autorregulación de las emociones

La autorregulación emocional de acuerdo con Morales G. (2014) es la habilidad de modular o cambiar la duración e intensidad de las emociones y te permite observar un cambio en la actitud de la persona, lo cual concede identificar el control o eliminación de emociones que se generan frente a un estímulo o situación que se presenta, logrando manejar de la mejor manera las reacciones con la finalidad de mejorar el funcionamiento del sujeto ante ciertas circunstancias, volviéndose de esta manera una habilidad consciente del individuo.

Bisquerra y Pérez (2007), “se refieren a la regulación emocional como el correcto manejo de las emociones, pero van más allá en su descripción, haciendo mención a la evidente relación entre emoción, cognición y comportamiento.” (Citado por Morales G. 2014, p. 5), es decir, que las emociones influyen en el comportamiento de las personas, sin embargo, estas se pueden controlar haciendo uso del razonamiento, es por ello que aquí entra la regulación emocional, siendo habilidades que los individuos debemos desarrollar para controlar los impulsos y afrontarlas de la mejor manera.

Morales G. (2014) menciona que gracias a la neurobiología se ha comenzado a estudiar más a fondo la regulación emocional, ante esto, nos proporciona una serie de estrategias de regulación que pueden ir desde técnicas básicas como el uso de la respiración profunda hasta el uso de herramienta de relajación, calma y técnicas más complejas como sería la meditación.

La primera técnica que nos menciona es la relajación progresiva o muscular que trabaja en la tensión muscular provocada por ciertos pensamientos, por lo cual es recomendable usarla cuando sentamos ansiedad, insomnio, depresión y miedos y fobias moderadas. Dicha técnica debe realizarse sentado y con la cabeza apoyada, posteriormente se centra la atención en las manos, antebrazos y bíceps y se aprieta un puño, notando la tensión en el antebrazo y los hombros para luego relajarlos y notar la diferencia, repitiéndose el proceso con el otro brazo, lo mismo se realizará en la zona de la cabeza, el cuello y los hombros; en la zona del tórax, el estómago y la región lumbar, para terminar con los muslos, nalgas, pantorrillas y pies. Cuando se finalice la tensión en los dedos de ambos pies, se deberán tomar unos segundos para notar como disminuye la pesadez en las extremidades inferiores y se extiende la sensación de relajación por el resto del cuerpo.

Después, propone como técnica la respiración correcta para reducir el estrés y de la ansiedad, actuando también en síntomas de depresión, irritabilidad y tensión muscular, buscando la relajación mediante el suspiro.

Y por último se encuentra la meditación mindfulness, es decir, atención o conciencia plena, el autor menciona que la aplicación de dicha técnica tiene lugar en campos como la neurociencia, la medicina, la psicología, el trabajo social, entre otros.

La meditación mindfulness trata de una capacidad humana y básica que tiene lugar cuando somos conscientes de lo que estamos haciendo, pensando por lo que presta atención al presente con interés y aceptación, reconociendo y aceptando las emociones, pensamientos y sentimientos que se están experimentando, esta técnica es considerada como una de las mejores para manejar las emociones negativas, permitiéndonos tener un aumento de la concentración, además de que es eficaz contra el dolor crónico, la ansiedad y en personas con depresión.

En la actualidad, contamos con el acceso a diversas investigaciones que permiten comprender como llegan a repercutir las emociones a nivel cognitivo en el proceso de aprendizaje, por ejemplo, Piaget y Vygotsky, han aportado información enriquecedora

dentro de sus teorías del desarrollo cognitivo, el cual nos permite explicar manifestación y pensamientos que llegan a tener los adolescentes. (Chaparro R. et al. 2015)

Piaget habla del egocentrismo adolescente, el cual, es un concepto que retomó y amplió David Elkind (2015) que menciona los cambios fisiológicos que ocurren durante la etapa de la adolescencia y describe que los adolescentes se preocupan principalmente en ellos mismos, no logran diferenciar entre lo que otros piensan y sus propios pensamientos, además de encontrarse mayormente preocupados por su apariencia, a esto, Elkind lo denomina apariencia imaginaria, y considera que dicha audiencia contribuye a la autoconciencia que ocurre durante la primera adolescencia.

De igual forma, una de las características de esta etapa es “el deseo de privacidad y la resistencia a compartir información personal puede ser una reacción adicional a la sensación de sentirse observado constante por otros.” (Paris et al.). Por tal razón, los adolescentes en esta etapa se sienten muy importantes para los demás, es por ello que se consideran a sí mismos y a sus sentimientos únicos, pensando que nadie puede entender el cómo se sienten. De igual forma, el autor menciona que es normal encontrarnos con comportamientos riesgosos, como beber y conducir o tener relaciones sexuales sin protección, sin sentir alguna preocupación de tener una consecuencia negativa de sus actos.

Por otra parte, recordemos también que en esta etapa los jóvenes desempeñan experimentan cambios físicos y psicológicos que van dando paso a la búsqueda de una identidad propia lo cual genera diversos cambios en el comportamiento que podemos observar en el aula y que influyen en su desarrollo académico y personal, trayendo como consecuencia situaciones de bajo rendimiento académico, deserción escolar y problemas de violencia.

Es por ello que derivado de las reflexiones y aportaciones anteriores surgen las siguientes preguntas: ¿Qué emociones experimentan las y los estudiantes de tercer año de educación secundaria?, ¿De qué manera afectan las emociones en el aprendizaje de la química de las y los estudiantes de tercer año de educación secundaria?, ¿Sabemos

autorregular sus emociones los alumnos de tercer año de educación secundaria? y de ser así, ¿Qué mecanismos utilizan los estudiantes de tercer año de educación secundaria para confrontar las emociones que experimentan?.

A partir de estas interrogantes se indagó la forma en que otras personas han hecho contribuciones acordes con el tema, sin embargo, la mayoría se focaliza en abordarlo en la etapa de la niñez, siendo pocos los trabajos realizados y aplicados en educación secundaria, sin embargo, varios autores se han dado a la tarea de realizar investigaciones para documentar y proponer instrumentos de medición y recolección de datos, así como estrategias para trabajar con las emociones.

Dentro de los primeros trabajos que me parecen interesantes, me encontré con el de Sandoval J. (2018) quien explica la relación que tienen las emociones y el aprendizaje, en el cual la autora halla y analiza la forma en la que las emociones influyen en el aprendizaje de los adolescentes, tomando en cuenta la etapa de desarrollo en la que se encuentran, para ello, la autora decidió estudiar el contexto de los estudiantes, dividiéndolo en categorías como; características de la escuela, ambiente socioeducativo y background de los alumnos.

Dentro de su marco teórico podemos encontrar que se focaliza en el aprendizaje, por lo que hace mención a algunas teorías del aprendizaje como la de Ausbel, así como al aprendizaje significativo, de igual forma menciona el rol de la familia y la importancia de los factores que influyen en el aprendizaje de los estudiantes, los cuales sustentó de acuerdo a la teoría de inteligencias múltiples de Gardner.

En cuanto al marco metodológico hace mención de variables personales como la motivación, desarrollo cognitivo, conocimientos previos, emociones y sentimientos, así como algunos factores externos como las condiciones edilicias y de equipamiento de la institución educativa, la motivación que reciba por parte de familiares y maestros, que lo estimulen a querer aprender, condiciones socio-económicas del alumno y las condiciones dentro del aula de clases que influyen en el aprendizaje.(Sandoval J. 2018)

La autora utiliza una metodología mixta, utilizando como técnica la encuesta, por lo que implemento un cuestionario y en su análisis de resultados menciona que utilizo como metodología el análisis del discurso debido a que esta metodología “se muestra como el referente idóneo para estudiar las instituciones sociales y políticas, las organizaciones, relaciones de grupo, estructuras, procesos, rutinas y muchos otros fenómenos en sus manifestaciones más concretas, se considera que la situación está testificada en el texto, al que consideran y tratan como un monumento.” (Sandoval J. 2018, p. 35)

El aporte que dio la autora con este trabajo es la encuesta que utilizo para identificar si los estudiantes lograban identificar sus emociones y ver cómo estas influyen en su aprendizaje, sin embargo, una vez siendo conscientes de que las emociones al no ser reguladas afectan el proceso de aprendizaje de los estudiantes a nivel cognitivo.

Por su parte, Chaparro R. et al. (2015) realizaron un proyecto de investigación titulado la autorregulación como estrategia de desarrollo personal y académico, el cual se determinó acorde a los antecedentes y el contexto de estudiantes de octavo grado de diferentes escuelas en Bogotá. Los autores consideran necesaria la intervención educativa debido a que enfatizan la necesidad de aportar a las prácticas educativas elementos que aportaran a la formación de estudiantes autónomos y conscientes de sus procesos cognitivos mediante la autorregulación para que los estudiantes planeen un mejor proyecto de vida acompañado de la reflexión.

Para ello, con base a la teoría sustentaron sus fundamentos con base a la teoría socio cognitiva debido a la relación que encontraron entre los ambientes, la conducta, la cognición, aspectos emocionales y motivacionales, que a su vez se vinculan con la autorregulación la cual consideran que deben desarrollar los sujetos para llevar a cabo un buen aprendizaje.

Ante esto Chaparro R. et al. (2015) mencionan que las experiencias de autorregulación emocional relacionadas con el aprendizaje escolar permiten que el estudiante se desarrolló como un individuo reflexivo y crítico en las actividades que debe

de realizar y auto-supervisar para conseguir una mejora en los procesos cognitivos con la finalidad de que se vean reflejados en los rendimientos académicos que posibilitan un desarrollo humano acorde a las exigencias del contexto socioeducativo. Es por ello que los autores consideran de suma importancia que las personas deben de ser conscientes sobre lo que ocurre en su proceso cognitivo para lograr obtener un mejoramiento académico.

Basándose en las teorías de Piaget y Vygotsky, nos comienzan hablar sobre las etapas de desarrollo, haciendo énfasis en la etapa de la adolescencia, donde nos menciona que en esta etapa los jóvenes desempeñan otros roles y están en la constante experimentación de cambios físicos y psicológicos que van dando paso a la búsqueda constante de una identidad propia en cada individuo, lo que genera diversos cambios en el comportamiento, evidenciados en las dinámicas del aula y en algunos casos puede llevar a problemas relacionados con bajo rendimiento académico, deserción escolar, y dificultades sociales como la violencia, trayendo como consecuencia que estos factores repercutan negativamente tanto en su desarrollo académico, como en su desarrollo personal. (Chaparro R. et al. 2015)

Por ello, dentro de su marco teórico, además de anexar conceptos auto concepto, autoestima, entre otros más, menciona dentro de la explicación del desarrollo humano, las dimensiones del desarrollo humano, dentro de las cuales enfatizan la dimensión emocional y cognitiva, la cual los lleva hablar sobre la importancia de la autorregulación, para la cual realizaron una tabla donde mencionan como categorías y fases basándose en la teoría planteada por Pintrich (2004), dentro de las cuales menciona el pensamiento anticipatorio, la monitorización el control y la reacción en conjunto con la reflexión.

Dentro de su marco metodológico, en cuanto al diseño, tipo, enfoque y alcance de la investigación, los autores mencionan que corresponde al diseño mixto debido a que cuentan con un enfoque cualitativo y cuantitativo con alcance interventivo debido a que proponen el uso de la autorregulación como herramienta para la mejora del desarrollo personal de los estudiantes, para ello realizaron tres procesos, el desarrollo del conocimiento, la utilización del conocimiento y el diseño e intervenciones. Por medio de

la observación, talleres, diarios de campo, grabaciones, herramientas de recolección y análisis de la información, los autores identifican e implementan estrategias de acción que les permiten evidenciar la apropiación de herramientas para la autorregulación.

2. 6 Emociones y aprendizaje

Las emociones según Bringas A (2010) son estados de ánimo inestables ocasionados por un estímulo exterior, es decir, son alteraciones o respuestas fisiológicas y psicológicas con que reaccionamos ante un suceso, por ejemplo, suponiendo que le tengo miedo a las alturas y que me encuentro en un lugar donde tengo que escalar una montaña, como respuesta fisiológica presentaría sudoración y temblores.

Ante esto, Uo.puebla. (2018), nos aporta una definición similar en la que nos dice que las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar y actuar de forma inmediata ante sucesos inesperados, es decir, impulsos que nos permiten actuar, por ejemplo, retomando el ejemplo anterior y de acuerdo con esta definición puedo presentar dos reacciones enfocadas en luchar o huir de la situación que me provoca miedo, por lo que estaría la opción en que trataría de luchar contra mi miedo tratando de llegar a lo alto de la montaña o quedarme paralizada e irme del lugar en el que estoy.

Sin embargo, dependiendo de cada uno de los sucesos o circunstancias en las que nos encontremos vamos a experimentar una emoción diferente, la cual nos llevara a reaccionar de diferentes maneras, ante esto, Martín, L. (2016) nos menciona que cada emoción prepara al organismo para dar una respuesta, por lo que se genera un comportamiento diferente dependiendo de la emoción que se está experimentando, para ello se pone como ejemplo el miedo, el cual provoca un aumento del latido cardiaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta como el de huir , sin embargo, esta depende de las experiencias anteriores que cada quien ha tenido.

Las emociones, a diferencia de los sentimientos tienen un periodo más corto de tiempo, sin embargo, existe una relación estrecha entre ellas ya que ante un suceso lo primero que se presenta es la emoción y posteriormente el sentimiento, por ejemplo, ante la pérdida de un ser querido, al enterarnos presentamos la emoción de tristeza, pasado

el tiempo, cuando recordamos a esa persona, llegamos a sentir nostalgia, que es un sentimiento derivado de la emoción de tristeza.

Es por ello que es difícil encontrar una definición clara sobre lo que son los sentimientos debido a que en la mayoría de los casos los autores que llegan a mencionarlos solo nombran ciertas características que los diferencian de las emociones, mientras que otros lo usan como sinónimo de las emociones, sin embargo, Buitrago D. (2021) define los sentimientos como estados emocionales que, a diferencia de las emociones no son respuestas inmediatas al entorno poniendo como ejemplo a una persona que siente culpa tras todo un proceso cognitivo de reflexión y comparación del recuerdo de un hecho con su sistema moral, siendo un proceso que puede tardar de minutos a años.

En otras palabras, los sentimientos que siente una persona provienen de las emociones que experimenta ante un suceso y a su vez influye fuertemente el contexto social en el que se desenvuelve la persona, tomando en consideración las creencias, costumbres y tradiciones, así como la educación que recibe y la percepción que tiene ante lo que considera bueno y malo, para ello nos hace mención de un ejemplo sobre un persona que puede sentirse avergonzada si alguien llega a encontrarlo accidentalmente desnudo, mientras que en ciertas tribus de la Amazonía no es ningún motivo de vergüenza, e incluso es normal que un individuo camine desnudo por la aldea.

Por otra parte, Buitrago D. (2021) también menciona que:

“El surgimiento de un sentimiento no está sujeto a un tiempo específico, puede permanecer intacto durante años, esto implica que el sentimiento, a diferencia de la emoción, sea algo que pueda evocarse en cada instante de manera fiel.

La función de los sentimientos parece ser ofrecernos un camino para adaptarnos mejor a un código social y por ende a una comunidad que lo profesa y lo practica, por lo que su naturaleza no es instintiva sino cultural, poseer contenido conceptual, de lo descrito anteriormente se deduce que los sentimientos necesariamente deben involucrar creencias o juicios, en otras palabras, contenido conceptual, se acepta que los sentimientos se dan

en contextos culturales y se basan en creencias y juicios, los sentimientos necesariamente deben verse influidos cognitivamente; y, finalmente, un sentimiento se caracteriza por tener evidencia corporal sutil a diferencia de las emociones, los sentimientos no manifiestan señales corporales distinguibles a simple vista y universales, sino que se manifiestan en cambios corporales sutiles, es decir, solo evidenciables a través de pruebas de sangre o dispositivos de diagnóstico de actividad cognitiva.” (p. 6)

En otras palabras, lo que dice el autor es que los sentimientos no solo se presentan después de haber experimentado una emoción, sino que también aparecen de manera instantánea como parte de un recuerdo, por ejemplo, ante la pérdida de un familiar experimentamos la emoción de tristeza, con el paso del tiempo se aprende a vivir con esa experiencia aceptando poco a poco la perdida que tuvimos, sin embargo, al hacer actividades que anteriormente hacíamos con ese familiar que falleció o con el hecho de ver fotos de la persona sentimos nostalgia, la cual es un sentimiento que parte de la tristeza, generando que nuevamente volvamos a sentir esa emoción, con este ejemplo podemos ver la relación tan estrecha que existe entre la emoción y el sentimiento, lo cual nos permite comprender porque la mayoría de los autores al hablar de las emociones también mencionan los sentimientos, ya que por medio de los sentimientos tratamos de exteriorizar las sensaciones que experimentamos de las emociones.

Por su parte, de acuerdo con Otero M (2006): “Las emociones permiten al organismo responder de manera efectiva pero no creativa a las circunstancias favorables o amenazadoras para la supervivencia, mientras que los sentimientos introducen una alerta mental y potencial en el impacto de las emociones al afectar de manera permanente la atención y la memoria. Así, conjuntamente con los recuerdos, la imaginación y el razonamiento, los sentimientos posibilitan la producción de respuestas nuevas, no estereotipadas.” (p. 12)

Lo que el autor menciona es que ante una situación generamos ciertas emociones, sin embargo, nuestra reacción o respuesta al estímulo o situación que se nos presenta depende de nuestros sentimientos, dichas emociones y sentimientos generan un impacto

positivo o negativo en nuestros procesos cognitivos como en la atención y la memoria, dicho impacto depende de las sensaciones y percepciones de cada persona.

Sabemos que las emociones y los sentimientos influyen en el proceso de aprendizaje de los estudiantes debido a que pueden mostrar poco interés o concentración a las clases por más a situaciones que les pueden llegar a generar mayor atención o preocupación, por ello concuerdo con Rodríguez cuando menciona que: “Las emociones y sentimientos son importantes para el proceso de enseñanza-aprendizaje puesto que es necesario mantener una conducta motivada en los estudiantes para garantizar aprendizajes de calidad” (Rodríguez, 2016, p. 1)

Los procesos de enseñanza-aprendizaje involucran interacciones humanas donde la motivación es clave para generar el aprendizaje, además, gracias a diversas investigaciones que se han hecho en la rama de las neurociencias, actualmente se ha demostrado que existe un estrecho vínculo entre ciertos estados emocionales que pueden facilitar o dificultar el aprendizaje, así como para incitar habilidades fundamentales para el aprendizaje como el pensamiento crítico y la creatividad.

La educación emocional ha venido tomando fuerza de acuerdo a las necesidades de la sociedad actual, en medio de un contexto en el cual las y los estudiantes están expuestos a múltiples situaciones y requieren habilidades y competencias emocionales. Ante esto, Guerrero V. (2022) menciona que: “Las emociones se experimentan en una forma muy personal de la que generalmente no somos conscientes, pero que se manifiesta en la expresión del rostro, la postura corporal y en estados mentales específicos. Las emociones influyen en nuestro estado de ánimo, en la motivación e incluso en nuestro carácter y conducta. Además, provocan reacciones fisiológicas por estar relacionadas con hormonas como el cortisol y la noradrenalina, y con neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, que alteran el apetito, el sueño y la capacidad de concentración.” (p. 1)

Es decir que las emociones pueden ser consideradas muy o poco importantes dependiendo de la relevancia que le demos y al mismo tiempo indican nuestras motivaciones, deseos, necesidades, etc., esto depende de cada persona de acuerdo a las experiencias que va adquiriendo y de la forma en que experimenta una emoción y al mismo tiempo, al verse involucradas en la capacidad de concentración podemos ligarla con nuestro tema principal que es conocer la influencia que tienen las emociones en el aprendizaje, debido a que si las y los estudiantes se encuentran distraídos y presentan dificultades para concentrarse en las clases, su aprendizaje se verá afectado.

Por ello, Guerrero V. (2022) retoma las aportaciones de algunos expertos en emociones, como el suizo Klaus Scherer, de la Universidad de Ginebra, o el ya fallecido Richard Lazarus, de la Universidad de California en Berkeley, quienes nos mencionan que: “Un factor importante en las emociones es la cognición, es decir, las habilidades y procesos mentales relacionados con el conocimiento, como atención, memoria, juicio, razonamiento y toma de decisiones, que nos permite interpretar los acontecimientos de manera consciente o inconsciente y decidir cómo reaccionar.” (p. 1)

En este sentido, el hecho de que podamos autorregular nuestras emociones es una aportación de gran índole para la mejora de toma de decisiones, ante esto Guerrero V. (2022) rescata los estudios de Davidson y su equipo sobre resiliencia, cuyos resultados se publicaron en la revista *NeuroImage* en 2012, en dichos estudios descubrieron que: “Las personas que recurrían a estrategias cognitivas para modular sus emociones presentaban menor actividad en la amígdala y mayor en la porción media de la corteza prefrontal, un área que dirige las llamadas funciones ejecutivas del cerebro, como la planificación de programas y metas, la capacidad de anticiparse al futuro y de pronosticar tanto los resultados como las consecuencias de los actos presentes, así como de controlar impulsos socialmente inaceptables”. (p.1)

Ahora bien, existen dos términos relacionados a la educación emocional, los cuales son inteligencia emocional y competencias emocionales, es importante saber cuál es la diferencia entre estos términos para saber con base a cuál se estará trabajando en el presente trabajo, para esto se retoman las definiciones de

Bisquerra R. y López E. (2021), quienes retoman las aportaciones de Salovey y Mayer, y definen la inteligencia emocional como: “Un constructo de la psicología que consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones.” (p.1)

Que, a diferencia de las competencias emocionales, Bisquerra R. y López E. (2021) las definen como: “Un conjunto de capacidades, conocimientos, habilidades, actitudes y valores necesarios para identificar, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Entre las competencias emocionales están la consciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional, la competencia social y las habilidades de vida para el bienestar.” (p. 1)

Por tal razón, una vez definidos ambos términos, cabe destacar que en el presente trabajo se pretende trabajar con la adquisición de las competencias emocionales, con la finalidad de aprender a modular las emociones y mejorar el aprendizaje de las y los estudiantes. Para ello, es importante recalcar que dicho trabajo se llevara a cabo con estudiantes de educación secundaria, es decir, que se encuentran en la etapa de la adolescencia, una etapa muy importante en la que las y los estudiantes experimentan diversas emociones que se ven recalçadas en su estado de ánimo. Ante esto, Bisquerra R. y López E. (2021) nos mencionan que los adolescentes, debido a los cambios y procesos por los que pasan presentan ansiedad y estrés.

Esto lo podemos ver en las experiencias de las y los adolescentes donde principalmente viven la frotación y la aceptación de la imagen corporal debido a los cambios físicos por los que están pasando, principalmente ante la aparición de los granitos, al igual está el desarrollo de la identidad personal, la experiencia de rechazos y rupturas en los primeros enamoramientos, etc.

Como podemos ver, es de gran importancia la educación emocional puesto a que se encuentra vinculada en varios aspectos de nuestra vida, y en el caso de las y los estudiantes que se encuentran en esta etapa de la adolescencia pasando tanto por cambios biológicos, físicos y emocionales, influyendo de manera positiva o negativa no

solo en su bienestar personal y social, sino también en su aprendizaje que es uno de los puntos principales que se tomara en el desarrollo del trabajo. Conuerdo con Bisquerra R. y López E. (2021) quienes mencionan que la educación emocional permite hacer énfasis en la consciencia, regulación emocional, autoestima, automotivación, habilidades sociales, asertividad, empatía, tolerancia a la frustración, control de la impulsividad, entre otros.

Braidot N. (2013, 2018) menciona retomando aportaciones de las neurociencias, el cerebro se clasifica en tres funciones, las cuales son “sensitivas donde el cerebro recibe estímulos de los órganos sensoriales los procesa y los integra para formar percepciones, mientras que, en las motoras el cerebro controla los movimientos voluntarios e involuntarios del organismo y por ultimo están las integradoras, en las cuales el cerebro genera actividades mentales, como el aprendizaje, la memoria y el lenguaje ” (p. 20).

Estas funciones permiten realizar acciones diarias como dormir, correr, hablar, memorizar o recordar cosas, entre otros. Dichas funciones se encuentran en los lóbulos frontales, occipitales, temporales y parietales, sin embargo, lo que más caracteriza al cerebro es la división de los dos hemisferios, en los cuales encontramos el hemisferio derecho y el izquierdo debido a que trabajan en conjunto para llevar a cabo las funciones anteriormente mencionadas, es decir, funciones cognitivas y emocionales.

Lo que distingue a cada hemisferio es la diferente forma en que se procesa la información, entre sus diferencias, de acuerdo con Guerri M. (2023) se encuentra el procesamiento de la información, donde “el hemisferio izquierdo tiende a procesar la información de manera secuencial y lineal, mientras que el hemisferio derecho procesa la información de manera holística y simultánea.” (p.1) Por ejemplo, al leer, el hemisferio izquierdo analiza las palabras y las estructuras gramaticales, mientras que el hemisferio derecho interpreta el contexto y el significado emocional.

De igual forma tenemos la laterización funcional, donde “el hemisferio izquierdo es responsable principalmente de funciones analíticas y lógicas, como el lenguaje, la matemática y la resolución de problemas. Por otro lado, el hemisferio derecho está más

asociado con funciones creativas y emocionales, como la música, la percepción espacial y la interpretación de emociones.” (Guerra M., 2023, p. 1)

Acorde con estas aportaciones se considera que el hemisferio derecho está más asociado a las emociones, en cuanto a ello, el autor menciona dentro de su trabajo que los hemisferios presentan diferencias en la percepción y en la regulación emocional, ante ello menciona que “el hemisferio derecho está más involucrado en la experiencia y expresión de emociones negativas, como el miedo y la tristeza, mientras que el hemisferio izquierdo tiende a estar más activo durante la experiencia y expresión de emociones positivas, como la alegría y el entusiasmo.” (Guerra M., 2023, p. 1)

Conocer la organización y funciones que ocurren en el cerebro nos permite comprender que existe una relación entre las emociones y los procesos cognitivos que ocurren dentro de nuestro cerebro, que al mismo tiempo intervienen o están vinculados en el proceso de aprendizaje.

CAPÍTULO III.

MARCO

METODOLÓGICO

En este apartado se presentará una descripción sobre la estrategia metodológica con la que se trabajó en la presente investigación, la cual tiene una metodología mixta con una inclinación más apegada al enfoque cualitativo para comprender los fenómenos examinándolos

Los análisis cualitativos están conformados por técnicas que utilizan una variedad de instrumentos para recopilar datos, para su elección, el investigador tiene que valorar el escenario en que se desarrolla la investigación, las características de las personas, limitaciones de tiempo y recursos que puedan existir.

La investigación cualitativa se basa principalmente en la observación, la cual se utiliza para comprender en profundidad un fenómeno sin utilizar datos numéricos para ello. Este tipo de investigación se centra en preguntas como por qué ocurre algo, con qué frecuencia, y qué consecuencias tiene, al contrario que la investigación cuantitativa, que lleva un orden riguroso y utiliza la estadística para extraer sus conclusiones.

De acuerdo con Hernández R. (2014) al igual que cualquier otra investigación lleva los mismos pasos en cuanto a la idea o suceso que se acótese, se delimita el tema, se plantean objetivos, preguntas de investigación y se hace una investigación teórica sobre el mismo. De las preguntas diseñadas se establecen hipótesis y se determinan variables para diseñar instrumentos que permitan comprobarlas, para ello se miden las variables en un determinado contexto y se analizan las mediciones obtenidas utilizando métodos estadísticos para al finalizar se den a conocer las conclusiones correspondientes.

3. 1 Metodología

Dentro de los tipos de metodologías mixtas nos encontramos con el diseño de integración múltiple (DIM), diseño anidado concurrente de varios niveles (DIACNIV), diseño anidado o incrustado concurrente de modelo dominante (DIAC), diseño transformativo secuencial (DITRAS), diseño explicativo secuencial (DEXPLIS), diseño exploratorio secuencial (DEXPLOS) y el diseño de triangulación concurrente (DITRIAC), que es por el cual me inclinare.

Este modelo permite al investigador confirmar o corroborar resultados y efectuar validación cruzada entre datos cuantitativos y cualitativos, así como aprovechar las ventajas de cada método, minimizando sus debilidades. Puede ocurrir que no se presente la confirmación o corroboración.

De manera simultánea se recolectan y analizan datos cuantitativos y cualitativos sobre la problemática que se presenta en la investigación, durante la interpretación y la discusión se terminan de explicar los dos enfoques de los resultados obtenidos y se realizan comparaciones de las mismas.

De acuerdo con Creswell (2013), a este método también se le denomina “lado a lado”, es decir, se incluyen los resultados estadísticos de cada variable o hipótesis cuantitativa, seguidos por categorías y segmentos cualitativos, así como teoría fundamentada que confirme o no los descubrimientos que se han obtenido.

Una de las ventajas del uso de esta metodología es la validez que se le otorga debido a las pruebas presentadas, además de que normalmente requiere menor tiempo para ponerse en marcha. Su mayor reto reside en que a veces puede ser complejo comparar resultados de dos análisis que utilizan datos cuyas formas son diferentes, sin embargo, cabe resaltar que se le da un mayor peso al análisis cualitativo.

El objetivo principal de la investigación cualitativa es comprender por qué se produce el fenómeno que estudia, además de las consecuencias que produce en su entorno, se suele partir de una pregunta de investigación, que debe formularse en concordancia con la metodología que se pretende utilizar. Este enfoque busca explorar la complejidad de factores que rodean a un fenómeno y la variedad de perspectivas y significados que tiene para los implicados. Este es argumento de Creswell (2003, citado en Universidad de Colima, 2022).

En la investigación cualitativa se utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación, la recolección de información consiste en obtener las perspectivas de las personas implicadas en el fenómeno de estudio donde por medio de técnicas como entrevistas abiertas, no estructuradas, registro de historias, entre otras

técnicas no estandarizadas, el investigador interpreta la realidad y obtiene resultados subjetivos. “En el caso del proceso cualitativo, la muestra, la recolección y el análisis de datos son fases que se realizan prácticamente de manera simultánea.” (Hernández R., 2024, p. 8)

En este caso, para ir recabando la información, del grupo de 3ro C, que está constituido por un total de 32 estudiantes, se utilizará una muestra de 5 alumnos para la implementación de instrumentos como el guión de observación, entrevista y diario de campo.

3. 2 Técnica

De acuerdo con Hernández R. (2014):

“Lo que se busca en un estudio cualitativo es obtener datos (que se convertirán en información) de personas, seres vivos, comunidades, situaciones o procesos en profundidad; en las propias “formas de expresión” de cada uno. Al tratarse de seres humanos, los datos que interesan son conceptos, percepciones, imágenes mentales, creencias, emociones, interacciones, pensamientos, experiencias y vivencias manifestadas en el lenguaje de los participantes, ya sea de manera individual, grupal o colectiva. Se recolectan con la finalidad de analizarlos y comprenderlos, y así responder a las preguntas de investigación y generar conocimiento.” (p. 396)

Por tal motivo, en el presente trabajo se llevó a cabo técnicas para la recolección de datos, como las entrevistas dirigidas a estudiantes y la observación para documentar lo que ocurre en su vida diaria, abarcando desde la forma en la que se expresan, qué sienten, cómo interactúan, entre otros.

De acuerdo con Flogueiras P.: “El principal objetivo de una entrevista es obtener información de forma oral y personalizada sobre acontecimientos, experiencias, opiniones de personas. Siempre, participan como mínimo dos personas.” (p. 2)

Sin embargo, de igual manera nos menciona dos categorías de entrevistas, las cuales dependen del número de personas con quienes se lleve a cabo, ante esto nos menciona que: “Cuando en la entrevista hay más de una persona entrevistada, se estará

realizando una entrevista grupal. Al igual que el número de personas establece una tipología de entrevista, también lo marca el grado de estructuración de la misma; la entrevista estructurada, semiestructurada y la entrevista no estructurada o en profundidad.” (p. 2)

Para ello, Flogueiras P. define de la siguiente manera las entrevistas de acuerdo a su estructura como:

En la entrevista estructurada se decide de antemano que tipo de información se quiere y en base a ello se establece un guion de entrevista fijo y secuencial. El entrevistador sigue el orden marcado y las preguntas están pensadas para ser contestadas brevemente.

En la entrevista semiestructurada también se decide de antemano qué tipo de información se requiere y en base a ello de igual forma se establece un guion de preguntas. No obstante, las cuestiones se elaboran de forma abierta lo que permite recoger información más rica y con más matices que en la entrevista estructurada. En la entrevista semiestructurada es esencial que el entrevistador tenga una actitud abierta y flexible para poder ir saltando de pregunta según las respuestas que se vayan dando o, inclusive, incorporar alguna nueva cuestión a partir de las respuestas dadas por la persona entrevistada.

La entrevista no estructurada o en profundidad es aquella que se realiza sin un guion previo. Sigue un modelo de conversación entre iguales. En esta modalidad, el rol del entrevistador supone no sólo obtener respuestas sino también saber que preguntas hacer o no hacer. En la entrevista en profundidad no hay un guion prefijado sino una serie de temas con posibles cuestiones que pueden plantearse a la persona entrevistada. (p. 3)

En este sentido, de acuerdo con las clasificaciones que maneja Flogueiras P. de la entrevista acorde a la estructura, estaré aplicando las entrevistas semiestructuradas debido a que permiten obtener mayor información que puede enriquecer la recolección de la información, con la intención de poder conocer que emociones de las que experimentan frecuentemente, como las autorregulan y reconocer de qué manera influyen estas emociones en su aprendizaje de la química.

En cuanto a la observación, existen dos clases: la científica que consiste en observar un objetivo claro, definido y preciso, en ella, el investigador sabe que es lo que

desea observar y para que quiere hacerlo, esto implica todos los sentidos, no tiene un formato propio, solo las reflexiones y el juicio del investigador, a diferencia de la no científica, en la que se observa sin intención y objetivo definido.

En este caso, al tener objetivos definidos en la investigación, la inclinación se encuentra en la observación científica, la cual, de acuerdo con Díaz L. (2011) existen las siguientes modalidades:

Directa cuando el investigador se pone en contacto personalmente con el hecho fenómeno que trata de investigar, indirecta, cuando el investigador entra en conocimiento del hecho o fenómeno observado a través de las observaciones realizadas anteriormente por otra persona.

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, mientras que 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 no estructurada llamada también simple o libre, es la que se realiza sin la ayuda de elementos técnicos especiales y la observación estructurada es en cambio la que se realiza con la ayuda de elementos técnicos apropiados, tales como: fichas, cuadros, tablas, etc,

La observación de campo es el recurso principal de la observación descriptiva; se realiza en los lugares donde ocurren los hechos o fenómenos investigados, mientras que la observación de laboratorio, es la que se realiza en lugares preestablecidos para el efecto tales como museos, archivos, bibliotecas, naturalmente en los laboratorios y que se realiza en grupos humanos previamente determinados, para observar sus comportamientos y actitudes.

Observación individual es la que realiza una sola persona, sea porque es parte de una investigación igualmente individual, o porque, dentro de un grupo, se le ha encargado de una parte de la observación para que la realice sola y la observación de equipo o de un grupo es la que se realiza por parte de varias personas que integran un equipo o grupo

de trabajo que efectúa una misma investigación y puede realizarse de varias maneras (p. 8)

Para ello se llevará a cabo la observación participante, de acuerdo con Ortiz G. (2014): “El investigador mira, escucha y participa del fenómeno estudiado en su contexto real, vive el fenómeno, lo experimenta en primera persona, vive cómo y con las personas que desea estudiar, busca la visión desde dentro (interpretativismo).”

Es decir, la observación participante es una técnica de investigación cualitativa que se basa en la integración del investigador en una comunidad, que en este caso sería en la comunidad escolar, esto con el objetivo de recopilar información acerca de mi tema de estudio que son las emociones.

La información obtenida de la observación se registra en un diario o cuaderno de campo, en él se escriben descripciones como vivencias e interpretaciones del observador. Basándonos con Hernández R. (2014): “Es muy necesario llevar registros y elaborar anotaciones durante los eventos o sucesos vinculados con el planteamiento. De no poder hacerlo, la segunda alternativa es efectuarlo lo más pronto posible después de los hechos. Como última opción las anotaciones se producen al terminar cada periodo en el campo (al momento de un receso, una mañana o un día, como máximo).” (p. 370)

3. 3 Instrumentos

Se implementaron 3 instrumentos a lo largo de la investigación, dentro de la técnica de observación participante se aplicó el guión de observación, el cual me permitió conocer parte del contexto en el que se desenvuelven los estudiantes, así como ciertas características del grupo, dentro del mismo se cuenta con dos entrevistas, una dirigida al docente titular y otra hacia los estudiantes con la finalidad de conocer un poco más sobre ellos.

Posteriormente se cuenta con el diario de campo, en él se registraron los resultados obtenidos de la actividad de papiroflexia que consistió en realizar una

mariposa de origami con los estudiantes y escribir como se sentían, esta actividad se implementó con la finalidad de poder identificar las emociones que más experimentaban los alumnos, por lo que me ayudo a delimitar el tema de investigación.

La información recabada de entrevistas, análisis de casos y del juego de Jenga, se encuentran dentro del diario de campo, donde también se llevó a cabo el registro de acontecimientos relacionados con el tema y con las categorías de análisis utilizadas para los tres instrumentos, las cuales son identificación de emociones, proceso de autorregulación emocional y mejora del aprendizaje.

Por último, se cuenta con una entrevista semiestructura dirigida hacia los estudiantes donde se realizaron preguntas enfocadas a las tres categorías de análisis mencionadas anteriormente.

3. 3. 1 Guión de observación

El guión de observación es un instrumento de recolección de datos que nos permite documentar lo observado de ciertos fenómenos, en este caso, considere importe llevarlo a cabo para conocer el contexto escolar y social de la Escuela Secundaria Técnica No. 6 Juan de Dios Bátiz Paredes.

Para el diseño de este instrumento utilice el procesador de textos de Word, donde coloque preguntas e incorpore dos entrevistas que me permitieran obtener la información que requerida que me permitiera conocer las características del grupo, comunidad escolar y de la colonia en la que se ubica la escuela secundaria, es por ello que dentro de este guión clasifique preguntas en torno a mis tres categorías de análisis para profundizar en ellas con relación al contexto en el que se desenvuelven los estudiantes.

El guión lo implemente durante las primeras dos jornadas de prácticas de observación, el llenado del mismo se realizó en el transcurso del día durante las clases de química y las que me tocaban cubrir debido a que era complicado entrar a observar al

grupo en otras clases por experiencias pasadas que habían tenido los docentes de la institución.

Este instrumento fue primordial para conocer las características de los alumnos de tercero C, la forma de trabajo de la docente titular y el contexto en el que se desenvuelven los estudiantes, para ello realice mis anotaciones en impresiones y posteriormente pase a limpio toda la información recabada en el documento de Word donde realice el diseño del instrumento. (Anexo 1)

3. 3. 2 Diario de campo

Para el registro de notas, es común realizarlas en lo que es la bitácora o diario de campo que como su nombre lo dice, es un diario donde se van registrando hechos o sucesos importantes que se encuentran relacionados con nuestro planteamiento del problema. Ante esto Martínez A. (2022) menciona que: “Es un instrumento principal de registro de datos por parte del docente investigador, donde se anotan las observaciones (notas de campo) de forma completa, precisa y detallada posible. El concepto de “cuaderno de campo” está históricamente ligado a la observación participante.” (p. 1)

El diario de campo se clasifica en tres categorías de acuerdo con Martínez A. (2022):

Notas de campo metodológicas: Que consisten en la descripción del desarrollo de las actividades de una investigación y en el informe sobre el desarrollo de la interacción social del investigador en el entorno estudiado.

Notas de campo teóricas: están dirigidas a la construcción de una interpretación teórica de la situación de estudio.

Notas de Campo descriptivas: se centran en lo esencial del objeto a estudiar y se informa exhaustivamente de la situación observada. (p.1)

Esto con la finalidad de tener mayor organización en la información que ha sido recolectada, lo cual nos también a facilitar el análisis de cada una de las notas de campo.

Es por ello que el diario de campo se diseñó como una tabla en la que se registraron acontecimientos relacionados con el tema de la investigación, reflexión sobre el mismo y la categoría a la que pertenece la situación descrita, lo cual nos permite comprender y analizar más a fondo sobre el mismo.

Dichas observaciones fueron registradas durante el horario de clases de química, así como durante las clases en las que me tocó cubrir al grupo de 3ro C, en el escribí notas descriptivas sobre los eventos que consideré importantes relacionados con las categorías de análisis. (Anexo 3)

De igual manera, en el diario de campo se realizaron anotaciones sobre los resultados que obtuve de las actividades implementadas como la de papiroflexia, donde se realizó una **mariposa de origami** mientras cubría clase con tercero C, para dicha actividad se necesitaba una hoja de papel y tijeras.

Para comenzar a realizar los dobleces para la formación de la mariposa necesitábamos tener un cuadrado, por ello se tomó una esquina de la hoja de papel y se dobló de manera diagonal hacia el borde de la hoja, una vez doblada se recortó el sobrante.

Posteriormente se desdobló la hoja y se marcó un doble a la mitad, se desdobló y desplegaron las dos partes del costado de la hoja hacia el centro, seguida de ello se abren esas esquinas y luego pliega hacia delante siguiendo la línea de puntos, se aplanan la figura en el sentido de la flecha, se vuelve abrir y aplanar de forma que queda un trapecio, se alzan las esquinas y se doblan hacia el centro formando un triángulo, después se pliega esa parte superior dirigiéndola hacia debajo por la parte posterior de la figura, las esquinas se doblan hacia adentro, se pliega la figura por la línea central, se dobla la esquina hacia adentro de la parte en que está cerrada la figura, y se le da la vuelta, para finalizar, los estudiantes tenían que escribir como se sentían. (Anexo 2)

Así mismo, se registraron los datos obtenidos del análisis de casos, para ello se realizaron dos actividades, la primera fue diseñada en un formulario de Google donde se

plantearon 3 situaciones que focalizadas en la categoría de análisis proceso de autorregulación emocional, con dichas actividades logre observar y fundamentar acorde con sus comportamientos y respuestas si los estudiantes lograban autorregular el miedo, enojo y tristeza. (Anexo 5)

Para que los estudiantes dieran respuesta a los análisis de casos se les dio la indicación e instrucciones durante la clase de química y se les proporciono el link del formulario, se llevó a cabo de esta manera debido a que en la hora de clase se dificultaba su implementación porque el grupo iba atrasado en los temas.

Sin embargo, durante los últimos días de mi servicio social, tuve la oportunidad de seguir implementando el análisis de casos por medio del juego **Jenga**, para esta actividad adquirí el juego de mesa, el cual consta con 42 piezas de madera en las que coloqué situaciones a las que ellos tenían que responder que harían si se encontraran en esa situación. (Anexo 6)

Parte de la idea surgió también porque en el caso de las entrevistas y los análisis de casos se me dificulto el poder obtener las respuestas por parte de los estudiantes ya que al principio solo dos personas del resto de los chicos a los que les comenté que me apoyaran para contestar los formularios, contestaron que harían ante dichas situaciones, y supuse que sería más divertido para ellos implementando dichas situaciones por medio del juego de mesa.

Todas las observaciones de campo se registraron en un cuaderno donde se anotaron los sucesos y acontecimientos recabados durante las clases, actividades e instrumentos implementados, dichas anotaciones transcritas en Word.

3. 3. 3 Entrevista

La entrevista semiestructurada se realizó un guión con la finalidad de llevar orden y obtener información fructífera para la investigación de tal manera que la persona que está respondiendo a las preguntas pueda contar su punto de vista y aportar toda la

información que quiera, dichas interrogantes se encuentran se encuentran relacionadas con las tres categorías de análisis mencionadas en el apartado de los instrumentos.

La inclinación hacia la entrevista semiestructurada se debe a que este instrumento es más flexible y permite incorporar nuevas interrogantes, de igual forma, dichas preguntas fueron anexadas a un formulario de Google, para que los estudiantes tuvieran posibilidad de responder preguntas con calma en sus casas. (Anexo 4)

CAPÍTULO IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados y el análisis de la información recabada de los instrumentos que se emplearon en la Escuela Secundaria Técnica Núm. 6 Juan de Dios Bátiz Paredes con el grupo de tercer año C.

4.1 Identificación de emociones

Dicha presentación inicia con el análisis del guion de observación, el cual me sirvió para conocer parte del contexto en el que se desenvuelven los estudiantes, como los datos arrojados tenemos que la institución se encuentra en una zona segura, no se ha escuchado de algún grupo delictivo cerca, hay patrullas supervisando la zona, las calles son muy transitadas, se cuenta con los servicios básicos de luz y drenaje, las viviendas están hechas de concreto y con base a ello y a la vestimenta que utiliza la gente de la comunidad interpreto que viven en un nivel económico medio, es decir, que cuentan con lo indispensable para cubrir sus necesidades básicas, por tal motivo, los estudiantes que viven en esta zona no se tiene la necesidad de trabajar, además de que al cuestionarles si trabajaban y el hecho de porque lo hacían me contestaban que era más por gusto para ganarse su propio dinero.

En cuanto a la infraestructura de la Escuela Secundaria Técnica Juan de Dios Bátiz Paredes se cuenta con 7 talleres que permiten a los estudiantes desarrollar habilidades creativas permitiendo desarrollar la imaginación, aumentando interacciones sociales y motivándolos en a la adquisición de conocimientos y habilidades, sin embargo, no en todos los casos es así ya que los alumnos comentan que solo los ponen hacen resúmenes y otros no cuentan con docentes frente a grupo para que les imparta el taller, ante esta situación se sienten decepcionados, lo que ha generado las bajas perspectivas de los estudiantes sobre la importancia que tienen los talleres.

Aquí, acorde con el apartado de dimensiones del miedo, ira, tristeza y felicidad, ubicamos que esta situación produce tristeza a los niños debido a una de las características que menciona Choliz (2005), la cual nos dice que la tristeza provoca desánimo, melancolía, desaliento y pérdida, por lo que la vemos más inclinada hacia el desánimo que sienten los estudiantes porque la organización que se tiene en la escuela, no cumplió con las perspectivas que tenían los estudiantes sobre los talleres.

De igual forma, la institución tiene 10 salones que son asignados a cada maestros, por tal motivo son los alumnos quienes tienen que trasladarse de salón, esta situación no les agrada tanto a los chicos ya que me han hecho comentarios sobre que no les dan tanto tiempo de tolerancia para llegar a su siguiente clase y se molestan por las llamadas de atención que reciben, ya que en la mayoría de las ocasiones les ha pasado que los docentes los dejan salir más tarde y por eso no llegan al tiempo estipulado.

Por otra parte, en cuestión del aula de clases, cabe mencionar que cuenta con proyector, pizarrón electrónico, pizarrón blanco, locker para el docente, bancas y buena iluminación, sin embargo, el reglamento áulico molesta a los estudiantes ya que hacen énfasis en que no tendrían por qué prohibirles entrar con el cabello suelto en el caso de las chicas, el uso de gorras en el caso de los hombres, así como el tener que llevar el uniforme completo ya que no estudian con ello y lo importante es que ellos aprendan y pongan atención a clases, lo cual no se ve afectado con lo que usan o como se visten.

Ante la molestia que sienten los estudiantes, así como en sus comportamientos, estas dos situaciones les generan ira de acuerdo con lo que menciona Cholz (2005), ya que el momento en el que los estudiantes contestan desafiando a los docentes es considerada una conducta agresiva derivada de la autodefensa.

La entrevista con la docente titular sirvió para conocer las características del grupo, en cuanto al canal de aprendizaje que tienen más desarrollado que en este caso es el kinestésico y visual, también para conocer la forma de trabajo que llevaba la docente con el grupo, mediante la entrevista la maestra comentó que había un estudiante con autismo y que con él se trabajaba con actividades propuestas con la maestra de USAER, sin embargo, algo bueno es que sus compañeros lo incluyen en sus equipos, lo cual le ha permitido al estudiante desenvolverse, en cambio, hay un estudiante que casi no trabaja y se pueden observar actitudes y situaciones de exclusión, por lo cual se ha llegado a sentir triste.

De los datos arrojados de la entrevista anexada en el guion de observación y aplicada a los estudiantes obtuve que 13 % estudiantes no les gustan todas las clases que les imparten, esto se debe a la forma de trabajo de los docentes, así como a la

relación que llevan con ellos porque el 66% de los jóvenes llevan una relación buena con los maestros, aparte mencionaron ejemplos de cómo los maestros hacen las llamadas de atención, sumando estos aspectos, consideran 66% de ellos que la materia más importante es español, sin embargo, de manera general les gustaría a todos que las clases fueran más dinámicas e implementen juegos y experimentos, considerando el hecho de no tener que escribir tanto y sin tener que hacer tantos trabajos y tareas porque se nos juntan con las demás tareas de otras materias.

En cuanto a la relación que llevan con sus compañeros de grupo, 50% jóvenes mencionan que tienen una relación buena y 46% consideran que tienen una relación regular porque han tenido problemas con algunos de sus compañeros o les molestan ciertas actitudes de los demás. Lo que más les gusta de la escuela son las instalaciones según 50% de ellos, mientras que a otros 33% les llama más la atención entrar a laboratorio, los concursos y festivales.

De aquí resalta la importancia de conocer su contexto, ya que nos permite comprender los comportamientos o reacciones que pueden tener los estudiantes acordes a las perspectivas y sensaciones que experimentan, lo cual les produce una emoción.

En cuanto a la actividad de mariposas de origami, me ayudaron a delimitar el tema, ya que con base a lo que escribieron, seleccioné 3 emociones en las cuales me enfoco principalmente, dichas emociones son el miedo, ira y tristeza, las cuales acorde a lo rescatado en los demás instrumentos, son las que más experimentan los alumnos de tercero C, sin embargo algo que llamo la atención y que es la razón por la que considere la emoción de felicidad es porque hubo ocasiones donde los jóvenes que se encontraban muy felices andaban muy hiperactivos y molestaban al resto del grupo, por lo que se hace una comparación sobre los aportes que realizan Ekman y Bisquerra al clasificar las emociones como positivas y negativas ya que en este caso, la felicidad aunque es una emoción clasificada como positiva, ha traído consigo consecuencias negativas.

Para ello lleve a cabo un registro en el diario de campo, en el cual realice anotaciones de algunas situaciones donde identifique emociones como la ira, miedo,

tristeza y felicidad, dichas emociones las reconocí acorde con lo que mencionaban que sentían los estudiantes, así como basándome en las características que desglosa Chóliz (2005) de las 6 emociones básicas que se pueden manifestar en los estudiantes a nivel fisiológico y cognitivo, lo cual se explica en el apartado de las dimensiones de ira, miedo, tristeza y felicidad que se ubica en el capítulo II.

4.2 Proceso de autorregulación emocional

Gracias al guion de observación obtuve que la institución cuenta con 1 gimnasio, en el cual se lleva a cabo la clase de educación física. Considero que esta clase sirve para que los estudiantes se desestresen, ya que es la clase que esperan con grandes ansias y siempre que se hace mención sobre el mismo, denotan felicidad en sus expresiones, por lo que se les puede ver optimistas de acuerdo con Chóliz (2005).

En cuanto a la entrevista, las preguntas dirigidas a la categoría de autorregulación emocional, se obtuvo que el 20% de alumnos no saben regular sus emociones, lo cual concuerda con los datos obtenidos de los análisis de casos, que acorde con los resultados arrojados se tiene que 1 de cada 5 estudiantes deja que las emociones que siente en el momento influyan en su toma de decisiones, mientras que el resto realiza una reflexión en la que son conscientes de lo que sienten, sin embargo están siempre en la búsqueda de una solución para la toma de decisiones.

Acorde con las respuestas de los estudiantes, identifiqué que los chicos hacen uso de varias técnicas de autorregulación emocional que han sido mencionadas por Morales G. (2014), dentro de las cuales encontramos la respiración profunda, así como herramienta de relajación y calma.

Sin embargo acorde con lo registrado en el diario de campo ante los comportamientos que tuvieron los jóvenes en ciertas situaciones donde experimentaban emociones como ira, tristeza y felicidad, así como a las respuestas dadas en el juego de Jenga se obtiene que los alumnos no saben regular sus emociones debido a que reaccionan muy a la defensiva o de manera violenta, afectando así la atención que ponen

a la clase por ende también a los aprendizajes, ya que su atención se focaliza en otras situaciones que en la mayor parte de los casos les genera preocupación o malestar como los dolores de cabeza.

Por otra parte, algo que me pareció muy importante fue el hecho de encontrarme con alumnos muy alegres que durante la clase era muy hiperactivos e interrumpían la clase, lo cual me hace cuestionar la forma en que algunos autores como Ekman y Bisquerra clasifican las emociones ya que en sus trabajos mencionan que existen emociones negativas y positivas porque son el impacto que generan en los estudiantes en algunos aspectos de su vida, sobre todo en los procesos cognitivos, Chóliz (2005) afirma: “la alegría se puede ver como aquella emoción que permite tener una actitud positiva, a mayor intensidad genera un impacto negativo.” (p. 10)

4.3 Mejora del aprendizaje

Acorde con esta categoría de análisis, cabe mencionar que es muy importante la alimentación que llevan los estudiantes, esto se debe a que la institución cuenta con el servicio de cooperativa, pero, los alimentos que venden no son nutritivos, por lo que los estudiantes que compran comida ahí, no adquieren todos los nutrientes necesarios para tener energías y desarrollar sus actividades diarias, además es de suma importancia mencionar que gran parte de los estudiantes de tercero C asisten a la escuela sin desayunar, lo cual causa de acuerdo con Mujica F. (2016) que el rendimiento cognitivo disminuya, afectando principalmente los procesos de memoria y concentración.

Por otra parte, los talleres que cumplen con las perspectivas de los estudiantes en cuanto a lo que esperan aprender permite que ellos desarrollen habilidades creativas como la imaginación, aumentando interacciones sociales y motivándolos en a la adquisición de conocimientos y habilidades.

Lo mismo ocurre con el laboratorio, haciendo uso del genera el incremento de la capacidad para disfrutar de las actividades que se están realizando, genera actitudes positivas y permite a los chicos desarrollar más su pensamiento crítico, lo cual les ayuda en la toma de decisiones. Acorde con Chóliz (2005) esta situación denota felicidad, por

lo tanto, favorece los procesos cognitivos, de aprendizaje, curiosidad, flexibilidad mental, el rendimiento cognitivo, solución de problemas, creatividad, así como el aprendizaje y la memoria. (p. 10)

Lo mismo ocurre con el departamento de USAER, en el cual, durante el turno matutino solo se cuenta con una docente que se encarga de supervisar el avance que llevan en su proceso de aprendizaje aquellos alumnos que cuentan con alguna discapacidad o tienen una necesidad especial en específico, en ocasiones pasa a los salones para observar cómo se está trabajando con los alumnos y también, durante el periodo de planeación da propuestas de trabajo para cada caso específicos de los chicos que atiende y así poder incluirlos en las clases, dándoles mayor seguridad.

Por otra parte, acorde con la entrevista se obtuvo que el 40% de estudiantes consideran que no son muy buenos en la escuela debido a que se distraen fácilmente platicando con sus amigos, se aburren y se les complica temas en específico.

En cuanto a las emociones que han experimentado cabe destacar que la mayoría ha pasado por lo que es la felicidad en su propio espacio y en convivencia con seres queridos, sin embargo, la ira y miedo son parte de las emociones que experimentan en la escuela debido a que les toman sus cosas sin permiso, no les ponen atención cuando hablan y al momento de realizar un examen y exponer, mientras que solo uno expresa que llegaría a sentir tristeza si le llegara a pasar que alguien le llegue hacer comentarios negativos. Esto afecta al proceso de aprendizaje de los estudiantes ya que de acuerdo con Choliz (2005), dificultad para la ejecución eficaz de procesos cognitivos y disminuye el rendimiento. (p. 12)

Dentro de los hábitos de los estudiantes tenemos que la mayoría de ellos llegan a la escuela hacer sus tareas entre clases y solo el 40% de ellos le dedican cierto tiempo para hacerlas en casa, 80% de los alumnos tienden a no repasar sus apuntes puesto a que solo hacen uso de ellos durante la clase, los hábitos académicos que tienen los estudiantes son de suma importancia para su proceso de aprendizaje, desde mi perspectiva son decisiones que se ven influenciadas por las emociones de los

estudiantes debido a que al no ser reguladas provocan la falta de atención hacia actividades relacionadas con el estudio, enfocándose en la situación que les preocupa.

El 36% de ellos consideran que no es malo estudiar, sin embargo, les causa cierta incertumbre el hecho de conocer a personas que sin tener estudios ganan más dinero que un profesionalista es por ello que no consideran que estudiar les ayude de mucho a tener un mejor futuro. Aquí es donde podemos ver como las emociones afectan la toma de decisiones de los alumnos, ya que en este caso la incertidumbre se relaciona con la preocupación, la cual de acuerdo con Chóliz (2005) nos indica que se está presentando la emoción de miedo.

CONCLUSIONES

Gracias a los instrumentos implementados identifiqué que el miedo, ira y tristeza fueron las emociones que más se vieron reflejadas en mis estudiantes de tercer año de educación secundaria, sin embargo, como me focalice en aquellas que pueden afectar negativamente en el proceso de aprendizaje de los estudiantes considere también la alegría, que aun que es considerada una emoción positiva de acuerdo con Ekman y Bisquerra, cuando se presenta con mayor intensidad genera impactos negativos y a su vez provoco que los demás compañeros tuvieran como experiencia emocional la ira.

Los comportamientos que tuvieron los chicos durante las clases de química, así como el caso de la reacción violenta que tuvo uno de los chicos, lleva a comprobar que las emociones tienen gran influencia en el proceso de aprendizaje ya que no les permite llevar correctamente el proceso de atención y memoria, por ello es importante que los chicos sepan regular sus emociones ya que además de ello, se ve su influencia en la toma de decisiones de los adolescentes.

En este caso de acuerdo con los resultados obtenidos, puedo destacar que existe una variación en la que el 26% de estudiantes no saben autorregular sus emociones, mientras que el resto dio incluso en sus respuestas algunas técnicas que ayudan a regularlas tal y como las que mencionaba Morales G. (2014), la más común es la de relajación y respiración, así como la realización de actividades de su agrado como salir a caminar.

Los instrumentos implementados fueron funcionales lograron cubrir mis objetivos específicos de la investigación, sin embargo, entre las actividades de análisis de casos y el diario de campo, hay una variación debido a que en el análisis de casos, los estudiantes tienden a reflexionar más sobre su respuesta, mientras que en el diario de campo se llevó a cabo un registro sobre los comportamientos y reacciones que tenía al instante de presentar la emoción, es por ello que considero importante la implementación de ambos ya que uno me permite conocer si los estudiantes saben cómo regular sus emociones,

mientras que en la otra, en este caso, el diario de campo, se registra si realmente las llevan a cabo.

Considero que a esta investigación se le puede seguir dando una ampliación donde las personas puedan trabajar directamente con la autorregulación de los estudiantes y se proponga estrategias para llevarlas a cabo, así como otras técnicas de regulación emocional, sin embargo, también sería interesante conocer la experiencia desde el punto de vista de cómo lo viven los docentes y si se tiene la habilidad de autorregular las emociones.

REFERENCIAS DOCUMENTALES

- Alberto et al. (2021) *Mariposa de papel*. Mi origami. APA Style Blog. <https://miorigami.com/mariposa-de-papel/>
- Arias C. (2006) *Enfoques teóricos sobre la percepción que tienen las personas*. Artículo Horiz. Pedagog. Volumen 8, No. 1
- Braidot N. (2013, 2018) *Cómo funciona tu cerebro*. Editorial Dummies. Recuperado de: file:///C:/Users/Envy%20m4/Downloads/37645_Como_funciona_cerebro_dummies.pdf
- Bisquerra R. y Pérez N. (2012) *Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica*. Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España. Revista n° 16. Recuperado de: <https://avances.adide.org/index.php/ase/article/view/502/342>
- Bisquerra R. y López E. (2021) *El cultivo inteligente de las emociones morales en la adolescencia*. Revista española de pedagogía. N° 278. Recuperado de: https://revistadepedagogia.org/wpcontent/uploads/2021/01/10_278Bisquerra_ES.pdf
- Bringas A. (2010) *Psicología. Una ciencia con sentido humano*. Modelo educativo para la educación obligatoria. Pág. 89 – 125
- Buitrago D. (2021). *La emoción y el sentimiento: más allá de una diferencia de contenido*. [artículo en línea]. Digithum, n.º 26, pp. 1-12. Universitat Oberta de Catalunya y Universidad de Antioquia. Recuperado de: [file:///C:/Users/Envy%20m4/Downloads/Sentimiento/Dialnet-LaEmocionYElSentimiento-8397707%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Envy%20m4/Downloads/Sentimiento/Dialnet-LaEmocionYElSentimiento-8397707%20(2).pdf)
- Calculadora de muestras*. Recuperado de: <https://www.questionpro.com/es/calculadora-de-muestra.html>

Consejería de Educación, Cultura y Deportes. Formación del Profesorado. (2019). *Seminario-Comunicación Eficaz II: Gestión Emocional del Aula* (Edición 1). Centro Regional de Formación del Profesorado Castilla-La Mancha. Recuperado de:

<http://centroformacionprofesorado.castillalamancha.es/comunidad/crfp/recurso/comunicacion-eficaz-ii-gestion-emocional-del-aula/21dc1d95-0e1e-430a9b58-3843a9ab3999>

Corbin J. (2016) *Psicología emocional: principales teorías de la emoción. Un recorrido por las principales ideas, investigaciones y teorías sobre las emociones humanas*. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/psicologia/psicologia-emocional>

Chóliz M. (2005): *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Recuperado de: www.uv.es/=choliz

Díaz L. (2011) *La observación*. Textos de apoyo didáctico. Facultad de Psicología U.N.A.M. Recuperado de: https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/La_observacion_Lidia_Diaz_Sanjuan_Texto_Apoyo_Didactico_Metodo_Clinico_3_Sem.pdf

Forigua J. (2018) *Atención, sensación y percepción*. Fundación Universitaria del Área Andina, Bogotá D.C. Pág. 21 – 22. Recuperado de: <file:///C:/Users/Academico/Downloads/83%20ATENCI%C3%93N,%20SENSACI%C3%93N%20Y%20PERCEPCI%C3%93N.pdf>

Guerrero V. (2022) *Cerebro y emociones: ¿podemos elegir qué sentir?* Revista de divulgación de la ciencia UNAM. Recuperado de: <https://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/196/cerebro-y-emociones-podemos-elegir-que-sentir>

Hernández R. (2014) *Metodología de la investigación*. Sexta Edición por Mcgraw Hill / Interamericana Editores.

Martín, L. (2016). *¿Qué son las emociones? Psicología cotidiana*. Recuperado de:
<https://leocadiomartin.com/2016/05/04/que-son-las-emociones-2/>

Mejía F. (2016) *Alimentación y su influencia en el aprendizaje*. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7860830.pdf>

Morales G. (2014) *Regulación emocional: concepto, estrategias y aplicaciones en la relación de ayuda*. Recuperado de:

[file:///C:/Users/Envy%20m4/Downloads/Regulacion%20emocional%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Envy%20m4/Downloads/Regulacion%20emocional%20(1).pdf)

Ortiz R. (2017) *La importancia de la educación emocional en el desarrollo integral del alumno de primaria*. Facultad de las Islas Baleares. Departamento de pedagogía aplicada y psicología de la educación. Recuperado de: https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3952/Ortiz_Lopez_Raquel.pdf?sequence=1

Ortiz G. (2014) *Observación participante*. Técnicas de investigación cuantitativa y cualitativa. Recuperado de:

<https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/47797/1/Tema%208%20Observaci%C3%B3n%20participante%20Grado%202014-15.pdf>

Papanicolau A. (2004) *Capítulo 3. Schachter y Singer y el enfoque cognitivo*. Revista Española de Neuropsicología 6. Recuperado de:
file:///C:/Users/Envy%20m4/Downloads/dcfichero_articulo.pdf

Paredes L. (2016) *Convivencia escolar y su relación con el aprendizaje. Enseñar y aprender a convivir constituye uno de los pilares de la educación*. Gobierno de México. Recuperado de:
<https://www.gob.mx/escuelalibredeacoso/articulos/convivencia-escolar-y-su-relacion-con-el-aprendizaje>

Ruiz A. (2022) *Emociones positivas y negativas*. Instituto europeo de psicología positiva. Recuperado de: <https://www.iepp.es/emociones-positivas-y-negativas/>

Silgado S. (2022) *Teoría de las emociones de Paul Ekman*. Recuperado de: <https://www.psicologia-online.com/teoria-de-las-emociones-de-paul-ekman-5391.html>

Rossello J. (2008) *Modelos teóricos en el estudio de la emoción*. Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/210281670>

Universidad de Colima (2022) *Enfoques de investigaciones*. Recuperado de: <https://recursos.ucol.mx/tesis/investigacion.php>

Uopuebla. (2018). *Las emociones ¿Qué función tienen?* México: Universidad de Oriente. Recuperado de: <https://www.uo.edu.mx/content/las-emociones-qué-función-tienen>

Vargas L. (2015) *Sobre el concepto de percepción* Alteridades, vol. 4, núm. 8, 1994, pp. 47-53 Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Iztapalapa, Distrito Federal, México. Recuperado de: [file:///C:/Users/Envy%20m4/Downloads/percepci%C3%B3n/74711353004%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Envy%20m4/Downloads/percepci%C3%B3n/74711353004%20(1).pdf)

ANEXOS



ESCUELA NORMAL DE TLALNEPANTLA

GUIÓN DE OBSERVACIÓN

- **Escuela:** Escuela Secundaria Técnica 6 “Juan de Dios Bátiz Paredes”. CCT: 15DST0006E. Zona XII
- **Ubicación:** Campo Deportivo, 54080 Tlalnepantla De Baz, México.

CONTEXTO FUERA DE LA ESCUELA O CONTEXTO SOCIAL...

1. ¿Cómo es la colonia?

La colonia se encuentra compuesta con espacios industriales como fábricas de herrajes, aluminio, cajas de cartón, entre otros, se cuenta con servicios comerciales como un Oxxo, tiendas misceláneas, toyyo foods de comida oriental, restaurantes, locales de comida rápida, entre otros servicios, además es una zona muy transitada al estar sobre avenidas.

2. ¿Cuenta con todos los servicios y con cuáles (COLONIA)?

Agua, luz, drenaje, comercios y consultorio dental

3. ¿Qué tipo de zona es rural o urbana? Urbana

4. ¿Con que tipo de seguridad cuenta la colonia y escuela?

En el turno matutino se pueden ver las calles transitadas, además, siempre hay patrullas afuera de la entrada principal de la escuela, por medio de la cual ingresan los estudiantes.

5. ¿Cómo es el tipo de vestimenta de las personas que habitan alrededor de la escuela? Hacen uso de ropa casual y en pocos casos hay quienes visten de traje.

6. ¿Cuenta con transporte escolar? (horarios del transporte)

Sí, pero son independientes de la institución, la mayoría de los estudiantes llegan en transporte escolar, los cuales llegan aproximadamente a las 6: 40 am, mientras que, en la hora de la salida, esperan a los chicos desde la 1: 35 y se retiran de 2:00 a 2:15 pm.

7. ¿Qué otros niveles escolares hay y cuáles son? Solo es nivel secundaria

8. ¿Qué tipos de comercios hay y cuántos? Son diversos los comercios con los que cuenta la comunidad, incluyendo desde tiendas, tortillerías, fabricas, un Oxxo, bancos, lugares de comida corrida y un restaurante.

9. ¿Tipos de viviendas y con qué material están hechas? Las viviendas están hechas de concreto (cemento, grava, arena y tabique)

10. ¿Fábricas o empresas que estén cerca y cómo influyen? Fábricas de herrajes, coca, cajas de cartón y bimbo.

11. ¿Centros recreativos o parques que estén cerca de la escuela? No hay parques cercas, sin embargo, la escuela se encuentra muy cerca de mundo E y de la plaza de Tlalne.

12. ¿Existe algún grupo delictivo? No

CONTEXTO INSTITUCIONAL...

1. ¿Cómo es la infraestructura de la escuela?

La institución cuenta con dos entradas, la primera funciona como entrada principal para los alumnos, tiene un amplio espacio para permitir la implementación del protocolo de sana distancia, colocar gel antibacterial y tomar la temperatura.

Por la parte de atrás se encuentra el estacionamiento, por medio del cual ingresan los maestros, así mismo, es empleada por alumnos que utilizan el transporte escolar de la institución, de igual forma, en esta entrada se lleva a cabo el protocolo para ingresar al plantel, igualmente, por medio de esta entrada ingresan los padres de familia para asistir a las reuniones escolares, así como para poder retirar a sus hijos de la institución, para ello, una persona a cargo en la caseta, lleva un registro de las entradas y salidas del plantel.

Entrando por el estacionamiento a mano derecha se encuentra el edificio A, donde encontramos en primera instancia la biblioteca escolar, enfermería, orientación y la dirección escolar. En frente de este edificio se encuentra el taller de carpintería y al costado del mismo, del lado izquierdo encuentra el edificio B, donde podemos encontrar el taller de tecnología en el primer piso y el taller de informática en la planta de arriba, dichos talleres, les permiten a los alumnos adquirir conocimientos para aplicar en su vida diaria y favorece el desarrollo de habilidades como las creativas.

Al frente del edificio B se encuentra el edificio C, en el cual se encuentran los sanitarios, la cooperativa, la papelería y 2 salones en la planta de abajo, mientras que en el segundo piso tenemos 4 aulas, seguida de ello, podemos encontrar un espacio de convivencia donde se encuentran 6 mesas de cemento, después, a mano izquierda podemos encontrar tres salones, al frente del mismo espacio se encuentra también el edificio D, donde podemos encontrar el laboratorio de ciencias y 2 salones en la primera planta, mientras que en la segunda encontramos el taller de diseño arquitectónico y de ofimática, al igual que un salón de clases.

Al costado del edificio D, se encuentra el edificio E, donde en la planta de abajo se encuentran 2 salones y el taller de confección del vestido, mientras que en la segunda planta están 2 salones de clases, un aula utilizada como bodega y el taller de administración contable. A lado del edificio E está una reja con un espacio que se utiliza para almacenar botes con desechos, de igual forma, este espacio es utilizado para sacar dichos botes cuando pasa el camión de basura y para la entrada de los estudiantes del turno vespertino.

Por último, enfrente del taller de carpintería se encuentra el gimnasio y a mano derecha se encuentra el edificio F, donde encontramos la sala de maestros en la primera planta y el espacio de USAER en la planta superior.

2. ¿Cuenta con uniforme y de qué tipo es? Si, el uniforme cambio ligeramente en su diseño acorde con el año en que se encuentran los estudiantes.

3. Hora de entrada: 7:00 am Hora de salida: 1:45

4. ¿Quién recibe a los alumnos? Los prefectos y en ocasiones el coordinador y el subdirector escolar.

5. ¿Qué sucede si llegan tarde? Les colocan un reporte

6. ¿Quién lleva al estudiante a la escuela? La mayoría de los estudiantes llegan por medio del transporte público, mientras que el resto son llevados por familiares.

7. Medidas de seguridad a la hora de entrada
La mayoría del personal escolar llega media hora antes de la entrada de los estudiantes, los prefectos son los encargados de recibir a los alumnos en la entrada principal, en algunas ocasiones los acompañan el coordinador y el subdirector escolar, mientras que el personal docente se encuentra en sus aulas correspondientes. En la segunda entrada que se encuentra por parte del estacionamiento, se encuentra un señor que se encarga de llevar el registro de cada persona que entra y sale de la institución.
Durante el horario escolar, los prefectos supervisan en los pasillos que no se encuentren alumnos fuera del aula de clases y los regresan a excepción de que se dirijan al baño, dirección, enfermería o a la papelería escolar, y en receso, los prefectos, el coordinador escolar, el subdirector y algunos docentes, supervisan que los alumnos no estén en los salones y en los pasillos.
8. Medidas de seguridad a la hora de la salida:
En la hora de salida, cada docente se hace cargo de asegurarse que su grupo se dirija hacia la salida, mientras que los prefectos los esperan en la misma.
9. Como es la dinámica a la hora de la entrada: Los prefectos esperan en la entrada principal de la institución a los alumnos para proporcionarles gel antibacterial y rociarles desinfectante, posterior al toque de las 7:00, los prefectos mandan a los estudiantes a sus aulas.
11. Servicios con los que cuenta la escuela (luz, agua, gas etc):
Luz, agua y gas
12. Que servicios ofrece (biblioteca, cafeterías, aulas etc):
Biblioteca, cafeterías, aulas, cooperativas, servicio médico, domo y gimnasio
13. Medidas de Seguridad (zonas de seguridad, extintores etc):
La escuela no cuenta con señalamientos de medida de seguridad y son escasos los extintores ya que solo se encuentra uno en laboratorio y otro en la dirección.
14. Puntualidad y asistencia de maestros (se lleva un registro de esto y como): Los maestros son puntuales, al llegar tienen que registrar su entrada en una máquina que lee su huella y les toma una foto, sin embargo, hay quienes aún hacen uso de cartillas que se sellan en otra máquina, de igual forma, cabe resaltar que la mayoría falta mucho y son muy pocos los docentes que dejan actividades para que los estudiantes trabajen mientras ellos se ausentan.

CONTEXTO ÁULICO...

- 1.- ¿Con qué tipo de mobiliario cuenta el aula? Y ¿En qué condiciones se encuentra? Cada salón de clases se encuentra en buenas condiciones y cuenta con luz, aire acondicionado, proyectores, pizarrones electrónicos, pizarrón blanco, lockers metálicos, escritorio y butacas
- 2.- ¿Qué tipo de luz cuenta el aula natural o artificial? Con ambas
- 3.- ¿Quién hace la limpieza del salón? Al principio lo hacían los docentes debido a que los conserjes no hacían nada porque no había directivos, sin embargo, esta situación se sigue presentando y los docentes han optado por solo dejar la basura en un rincón y estar levantando quejas con los nuevos directivos.

- 4.- De qué está hecho el salón (materiales): Concreto y ventanas de hierro y vidrio
- 5.- ¿Existe mobiliario para el docente? Y ¿Cuál es? Si, el locker metálico, una silla y el escritorio
- 6.- ¿Quién se traslada en el cambio de clase y como es la dinámica? Los niños son los que se trasladan a las aulas y se les da 5 minutos de tolerancia para llegar a tiempo a sus otras clases
- 7.- ¿El salón cuenta con medidas de seguridad o siniestro? No
- 8.- Organización del Aula: Las butacas están acomodadas por número de lista a los costados del salón dejando un espacio en medio del aula, por la entrada se encuentra el pizarrón blanco y al frente el pizarrón electrónico.
- 9.- ¿Cómo inicio la clase? Se hace una retroalimentación del tema anterior, posteriormente se proporciona el tema y el aprendizaje con el que se estará trabajando para continuar con la parte teórica, entre la presentación del tema, hay actividades intercaladas que los estudiantes deben realizar.
- 10.- ¿Hay reglamento interno en clase? Si, las niñas tienen que entrar con el cabello recogido, tienen prohibido consumir alimentos en el salón, hablar, así como usar el teléfono, articulares y gorras, no pueden estar parados, ni realizando otras actividades que no correspondan a la materia.
- 11.- ¿Cuál es la interacción que ocurre entre los estudiantes? Regular, ya que existen peleas entre los subgrupos y también hay una situación de exclusión.
- 12.- ¿Cuál es su estilo de aprendizaje? Con base a la observación considero que es kinestésico
- 13.- ¿Cuál es la influencia del contexto en el desempeño de los estudiantes? Considero que influye en su actitud y comportamiento de los estudiantes
- 14.- ¿Qué actitud tiene el docente durante la sesión? Normalmente positiva, sin embargo, en la mayoría de ocasiones se le puede observar haciendo llamadas de atención y considero que es una persona muy estricta.
- 15.- ¿Qué dinámicas utiliza el/la maestra? No suele aplicar dinámicas
- 16.- ¿Qué actitudes manifiestan los estudiantes durante la sesión? Se distraen fácilmente y algunos se duermen
- 17.- ¿Qué estrategias de evaluación utiliza la maestra? Lista de cotejo
- 18.- ¿Cuántos alumnos participan en clase? Pocos, la mayoría de veces participan los mismos 5 de siempre
- 19.- ¿La clase empieza minutos antes o minutos después de la hora establecida? En algunas ocasiones si

ENTREVISTA A DOCENTE TITULAR

Objetivo. Conocer la forma de trabajo del docente titular

1. ¿De qué manera se encuentra organizada la forma de trabajo con los estudiantes? Casi siempre trabajan de forma individual a excepción de los lunes que les corresponde entrar a laboratorio y están organizados por grupos de trabajo.
2. ¿Cuántos días y horas a la semana se les imparte clase a los estudiantes? 3 días a la semana con dos horas cada día
3. ¿Cuál es el total del estudiantado en el grupo? 15 mujeres y 17 hombres formando un total de 32 estudiantes
4. ¿Cuántos trabajos deja a la semana? De 4 a 6
5. ¿Qué medios utiliza para mantener la comunicación con el grupo? WhatsApp
7. ¿Qué estilos de aprendizaje tienen más desarrollado los alumnos? visual y kinestésico
8. ¿Cuánto es el tiempo aproximado que les asigna para la entrega de trabajos o tareas? Una semana
- 9.- ¿Tiene alumnos con Barrera de Acceso Aprendizaje y Participación? No, sin embargo, hay un chico con TEA (Trastorno del Espectro Autista), para darle actividades se diseña la forma de trabajo en conjunto con USAER.

ENTREVISTA PARA ALUMNOS

Objetivo. Conocer los hábitos de los alumnos y su relación con los maestros y compañeros de clase.

1. ¿Te gustan tus clases?
 - A) Si Me gusta
 - B) No Me gusta
 - C) Me es indiferente
 - D) Otro: No todas (30)
2. ¿Qué materia consideras la más importante?
 - A) Matemáticas
 - B) Ciencias Experimentales (6)
 - C) Español (20)
 - D) Otro: Artes (4)
3. ¿Cómo te gustaría que se impartirán las clases?
 - A) Dinámicas
 - B) Con experimentos
 - C) Exposiciones
 - D) Otro: Con juegos y experimentos, sin tener que escribir tanto y sin tener que hacer tantos trabajos y tareas porque se nos juntan con las demás tareas de otras materias (30)
4. ¿Cómo es tu relación con los maestros?
 - A) Buena 20)
 - B) Mala

- C) Regular (10)
- D) Otro:

5. ¿Cómo es la relación con tus compañeros de clase?

- A) Muy Buena
- B) Buena (15)
- C) Mala (1)
- D) Otro: Regular, no me llevo bien con todos (14)

6. ¿Qué es lo que más te gusta de la escuela?

- A) Instalaciones (15)
- B) Mobiliario (3)
- C) La forma de enseñar (2)
- D) Otro: Entrar a laboratorio, los concursos y festivales (10)

7. ¿Cuánto tiempo le dedicas a tus tareas?

- A) 30 Minutos (6)
- B) Menos de 20 minutos (4)
- C) Más de una hora (2)
- D) Otro: Las hago en otras clases (18)

8. ¿Dedicas tiempo extra a repasar apuntes?

- A) Si (2)
- B) No (24)
- C) Casi siempre (4)
- D) Otro:

9. ¿Crees que te ayude en algún futuro el estudiar? ¿Por qué?

- A) Si (19)
- B) No
- C) Tal vez
- D) Otro: No tanto porque hay personas que sin estudios han logrado muchas cosas e incluso ganan mucho más que las personas que tienen una carrera (11)

Guión de observación. Instrumento que me permitió conocer el contexto en el que se desenvuelven los estudiantes.

ANEXO 3

Diario de campo		
Institución	Escuela Secundaria Técnica Número 6 "Juan de Dios Bátiz Paredes"	
Observador	Julia Abigail Mayen Rojas	
Descripción del suceso	Reflexión	Categorías de análisis
Dentro de mi planeación de la clase agregue como actividad una exposición donde los estudiantes tenían que exponer, sin embargo, debido a que al principio los iba a dejar formar sus propios equipos, cambie la organización y yo escogí como iban a quedar los equipos debido a que varios compañeros no eran incluidos porque sus compañeros los consideran como personas que no aportaban nada al equipo, que no trabajan o por el simple hecho de llevarse mal.	Los chicos se molestaron porque yo forme los equipos y al momento de llevar sus materiales no todos cumplieron, posteriormente note a los chicos nerviosos al momento de exponer sus temas.	Identificación de emociones
Mientras cubría la clase de español con el grupo 3ro C, el alumno M. empujo a el estudiante C, provocando que C cayera al suelo sin poder meter las manos, ante esto, el resto de los estudiantes del grupo comenzaron a decirle a M. que se había pasado, que no debió empujar así a su compañero, que si se metía con C. se metía con ellos, entre otras cosas.	El alumno M. se molestó porque su compañero C. le estaba quitando su gorra y aun que él le pidió que se estuviera quieto no le hizo caso, aparte de que me comento que había tenido problemas familiares que lo habían hecho sentir molesto, además, el hecho de que todos defendieran a C. y le echaran toda la culpa a él si saber bien lo que paso lo había hecho enojar más. En cuanto a C. me comento que se sintió mal porque no pensó que su compañero reaccionaría así, el si lo había notado en clases anteriores raro y solo quería ayudarle a distraerse.	Autorregulación emocional
Los chicos que reciben de forma adecuada sus talleres se emocionan cuando les corresponde asistir a sus clases, lo mismo ocurre cuando les toca entrara a laboratorio.	Acorde con Chóliz (2005) esta situación denota felicidad, por lo tanto, favorece los procesos cognitivos, de aprendizaje, curiosidad, flexibilidad mental, el rendimiento cognitivo,	Mejora del aprendizaje

	solución de problemas, creatividad, así como el aprendizaje y la memoria. (p. 10)	
<p>La alumna A. en las últimas dos semanas llega muy cansada al aula de clases, en ratos se ha quedado dormida y el día 17 de mayo me comento que le dolía el estómago y la cabeza, por lo que en estas semanas no ponía mucha atención a las clases.</p> <p>Varios alumnos se levantaban constantemente de su lugar, se distraían fácilmente y se reían muy fuerte de las pláticas sobre lo que pasaron el día del estudiante que tenían, ante esto tuve que pedirles a los estudiantes que guardaron silencio y coloque una tabla con cantidades que simbolizaban mi nivel de paciencia, y cada uno tenía su corresponde consecuencia que iba desde dejar tarea, hacer exposiciones o dar el tema por visto y realizar un examen.</p>	<p>En este periodo de tiempo nos encontrábamos en evaluaciones y escuche que la alumna A. le comento a una de sus compañeras que se sentía preocupada porque en la mayoría de las materias no iba bien y que su mamá había hablado con ella y la había regañado.</p> <p>Los chicos estaban muy contentos platicando lo que hicieron el día del estudiante mientras daba la clase por lo que se reían muy fuerte y no ponían atención, esto molestaba a los estudiantes, sobre todo porque empecé a marcar apartados en el cuadro.</p>	Identificación de emociones
El alumno V. y S. estaban muy interactivos en la clase, estaban platicando mucho y también se estaban riendo mucho	Los estudiantes estaban la mayor parte del tiempo contentos, por lo que estuvieron platicando mucho contándose anécdotas chistosas que los hacían reír.	Identificación de emociones

Diario de campo. Instrumento que me permitió realizar anotaciones acordes con la identificación de emociones, proceso de autorregulación emocional y la mejora del aprendizaje.

Nombre completo *

Camila Rosas Espinosa

¿Cómo consideras que es tu desempeño académico? *

La verdad no soy muy buena

¿Qué crees que condiciona tu aprendizaje? *

Por no poner atención por estar platicando

¿Te cuesta trabajo mantener la atención durante la clase? ¿por qué? *

Si, por que platico con mis amigas y me cuesta trabajo poner atención

¿Qué sientes cuando se acerca un examen o tienes que exponer? *

Me pongo muy nerviosa y luego ya no se que hacer

¿Qué sientes cuando un docente reconoce tu esfuerzo académico? *

Se siente bien por que hiciste el trabajo bien hecho y no de mala manera

Cuéntame sobre alguna oportunidad en la que haya recibido comentarios negativos. ¿Cómo te sentiste? *

Cuando reprobé el examen de Matematicas y fui la más baja me sentí muy triste y a la ves enojada conmigo misma

¿Podría mencionar algún conflicto en la escuela que lo haya hecho sentir decepcionado? *

La verdad nada

¿Te sientes cómodo al recibir ayuda de otras personas? *

Si

¿Qué cosas te molestan o te hacen enojar? *

Cuándo no le entiendo a algo y luego tenemos examen

¿Cuál crees que es la principal virtud que tus seres cercanos ven en ti? *

Soy amigable

¿Cuál crees que son las debilidades que tus seres cercanos ven en ti? *

Que a veces soy floja

¿Ante un conflicto a quien acudes? *

En la escuela a mi directora o maestro

¿Ante situaciones difíciles logras conservar la calma? ¿Como? *

A veces respirando y relajándome

¿Podrías contarme que actividades te gustan hacer fuera de la escuela? *

Me gusta ir a entrenar

¿Qué hábitos personales te han funcionado bien? *

Ir a entrenar

¿Qué actividades te energizan o te entusiasman? *

Jugar beisbol

¿Qué cosas te hacen reír? ¿Qué haces para divertirte? *

Me hacen reír mis amigos y me divierto cuando termino de entrenar nos vamos a jugar

¿Quién te inspira? ¿Por qué? *

Me inspira mi familia por que es buena, siempre me apoya y me hace ser feliz

Google no creó ni aprobó este contenido.

Entrevista. Instrumento dirigido a alumnos con interrogantes enfocadas en las cuatro categorías de análisis.

Casos

Responde que harías tu en los siguientes casos

El correo electrónico del destinatario (alexiaolvera701@gmail.com) se registró al enviar el formulario.

Nombre completo *

Dafne Alexia Medrano Sánchez

Caso de Martha *

No se crea, compañero, que las cosas variaron tanto en los trabajos a través del tiempo. Por ejemplo, en los bancos sigue siendo casi una condición para el ascenso, mudarse a otro lugar. Eso le propusieron a mi oficial de negocios, que me contaba un día que fui a blanquear mi clave:

Martha: "Estoy re angustiada, Gus... Lo que tanto deseé por años, ahora se me da y no puedo agarrarlo...". Refiriéndose de esta forma a su promoción como gerente de una sucursal alejada de Santa Fe.

Gus: "Pero Marta, si tus hijos son chiquitos y tu marido trabaja a distancia ¿qué problema hay? ¿por qué no dijiste que sí?. No entiendo...".

Martha: "Y no... te imaginas... empezar de nuevo... en un lugar desconocido... sin amigos...".

Gus: "Bueno, pero eso puedes lograrlo con el tiempo..." le dije, animándola.

Martha: "Por ahí si tuviese diez años menos, ponle que si..." y así fue mencionando una serie de cuestiones que no eran más que excusas.

¿Qué harías tu en el lugar de Martha? ¿Cómo te sentirías al saber que tienes la oportunidad que tanto habías esperado? ¿Cómo te sentirías al tener que mudarte a otro lugar teniendo que distanciarte de tu familia?

No me iría ya que es difícil empezar en un lugar nuevo y desconocido dejando a toda tu familia.

Caso de Marcos ★

Llevo tiempo de conocer a Marcos, me cae bastante bien y sé la forma en que trabaja. Es una persona que siempre le ha echado ganas en la empresa. Lo veo quedarse fuera de hora y perseguir al cliente hasta su casa si es esa la condición para cerrar un negocio. Empuja a su equipo constantemente, estando atento a sus inquietudes y para ayudarles en lo que necesiten y esté dentro de sus posibilidades.

El tema es que su jefe comenzó, de un tiempo para acá, a no prestarle atención, no lo convoca a reuniones en temas que lo involucran, como por ejemplo la apertura de una cuenta nueva y así. Esto ciertamente molesta a Marcos.

Menciona que harías en el lugar de Marcos, ¿Cómo te sentirías si vivieras una situación así?

Muy frustrada ya que soy muy buen trabajador para que me hagan eso, si tiene algún problema conmigo hablemos y lo resolvemos dialogando.

Caso de Báez ★

Báez es el apellido de Homero, hombre de mediana edad y que por esas cosas de la propia existencia, el momento clave en su desarrollo profesional coincidió con la aparición repentina de algunas dudas acompañadas de un sentimiento de pesar. Justo cuando estaba a punto caramelo de abrochar esa operación que venía persiguiendo hace rato y le aseguraba llegar al objetivo anual (consecuentemente al cobro de su premio) empezó con el planteo de tristes preguntas: ¿Tengo el trabajo que me gusta? ¿Soy una persona feliz con lo que hace? ¿Estoy solo por elección o porque no me queda otra...?

¿Cómo te sentirías si estuvieras en el lugar de Báez? ¿Qué harías si te encontraras en la misma situación?

Buscar ayuda profesional, encontrarme conmigo misma y hacer lo que me hace feliz.

Google no creó ni aprobó este contenido.

Google Formularios

Estudio de casos. Actividad realizada con enfoque hacia la categoría de análisis: Proceso de autorregulación emocional.



Fotografía 2. Juego de Jenga en el que se realizaron análisis de casos enfocados a reconocer la autorregulación emocional en los estudiantes de tercer año.

"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México".

ESCUELA NORMAL DE TLALNEPANTLA

Asunto: Autorización del Trabajo de Titulación.

Tlalnepantla de Baz, México a 7 de julio de 2023.

**C. MAYEN ROJAS JULIA ABIGAIL
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 2022 – 2023 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: **AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL A NIVEL SECUNDARIA**; por lo que puede proceder a los trámites correspondientes para sustentar su **EXAMEN PROFESIONAL**, cumpliendo con los requisitos establecidos.

Lo que se comunica para su conocimiento y fines consiguientes.



ATENTAMENTE

[Handwritten Signature]
DR. RODOLFO CRUZ VARGAS
DIRECTOR ESCOLAR

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUPERIOR Y NORMAL
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN NORMAL
SUBDIRECCIÓN DE ESCUELAS NORMALES
ESCUELA NORMAL DE TLALNEPANTLA
#CV/NLGA/8