



ESCUELA NORMAL DE SANTIAGO TIANGUISTENCO



TESIS

Afectaciones emocionales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria.

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

Licenciado en la Enseñanza y Aprendizaje de la Formación Ética y Ciudadana de Educación
Secundaria

PRESENTA

Jared Avila Castro

ASESOR

Dr. Juan Javier Morales García

Santiago Tianguistenco, Méx.

Junio de 2023.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.	3
CAPÍTULO 1	4
CONSIDERACIONES TEÓRICO METODOLÓGICAS	4
1.1 Formulación del problema.....	5
1.2 Objetivo.....	5
1.3 Supuesto	5
1.4 Planteamiento del problema	5
1.5 Estrategia metodológica	8
1.5 Fundamento Teórico.....	13
CAPITULO 2	16
EDUCACIÓN EMOCIONAL	16
2.1 Educación emocional desde la pedagogía	17
2.2 Inteligencia emocional	21
2.2.1 El Autocontrol	26
2.2.2 La automotivación	27
2.2.3 La empatía.....	28
2.3 Principios de la educación emocional.....	31
2.3.1 Autonomía emocional.....	33
2.3.2 Regulación emocional	35
2.4 Beneficios que proporciona la educación emocional en niños y jóvenes	36
CAPITULO 3	38
EL DESARROLLO EMOCIONAL EN ALUMNOS DE TERCER GRADO DE SECUNDARIA	38
3.1 El estado emocional de los alumnos de tercer grado de secundaria	39
3.2 Implicaciones de las emociones de los alumnos de tercer grado de secundaria	42
3.3 Retos y perspectivas	44
Reflexiones finales	47
Referencias	49
Anexos	50
Anexo 1 Entrevista semiestructurada.....	50
Anexo 2 Diario de campo:.....	51

INTRODUCCIÓN.

La presente investigación tiene como objetivo analizar la importancia de poner en práctica la educación emocional para la pedagogía del cuidado y el desarrollo integral en los niños y niñas de tercer grado de secundaria, está fundamentada bajo el enfoque cualitativo y el método de la investigación acción, se hizo uso de la entrevista semiestructurada, la observación y el diario de campo como técnicas e instrumentos de recolección de información.

Como categorías de análisis se tomaron la pedagogía del cuidado, la educación emocional y el desarrollo integral, a partir de ellas se realiza el análisis de resultados de los instrumentos aplicados y las conclusiones que de ellas se dieron. Así pues, dentro de las conclusiones se encuentra que la práctica de la educación emocional para la pedagogía del cuidado y el desarrollo integral, es de gran importancia, pues a partir de ello se permite la construcción de sociedades de paz, teniendo en cuenta que con la formación de dicha educación desde la primera infancia, se consigue el desarrollo de un sentido de empatía, solidaridad, respeto, amor, pertinencia, entre otros, que permiten a su vez el desarrollo de acciones de cuidado por su entorno y que contribuyan a su desarrollo integral desde todas las dimensiones.

La presente investigación se encuentra dividida en 3 capítulos, que permiten la recolección total de información frente a los temas base de la investigación. Así pues, dentro del primer capítulo encontraremos las consideraciones teórico metodológico, junto con la formulación del problema, el objetivo, supuesto, planteamiento del problema, explicando y redactando los motivos por el cual se consideró el tema, y en el apartado de fundamento teórico se especifican a los expertos consultados para el desarrollo de la investigación.

En el capítulo dos encontramos el primer tema a desarrollar, sobre la educación emocional en sus distintas perspectivas desde la pedagogía, la inteligencia emocional, el autocontrol, la automotivación y la empatía. Otro apartado importante es cómo nos va ayudar toda la información expuesta en el trabajo incluido en el apartado llamado: beneficios que proporciona la educación emocional en niños y jóvenes.

En el capítulo tres se desarrolló los análisis de resultados de toda la investigación, recolectando la información del estado emocional, las implicaciones de las emociones y algunos retos y perspectivas identificadas a desarrollar.

Finalmente, se presentan las referencias consultadas y los anexos de los diarios de campo realizados y las entrevistas.

CAPÍTULO 1
CONSIDERACIONES TEÓRICO METODOLÓGICAS

1.1 Formulación del problema

¿Cuáles son las implicaciones de las emocionales en estudiantes de tercer año en educación secundaria?

1.2 Objetivo

Analizar qué implicaciones tienen las emociones en los alumnos de tercer grado de una escuela secundaria.

1.3 Supuesto

Analizar qué implicaciones tienen las emociones en los alumnos de tercer grado de una escuela secundaria que permitirá comprender la problemática y posibilitará decisiones de mejora.

1.4 Planteamiento del problema

La presente investigación se fundamenta en el siguiente problema: “Alumnos de tercer grado de una escuela secundaria evidencian múltiples implicaciones emocionales”, la educación es un pilar muy importante para el desarrollo de las personas, sin embargo no hay que dejar de lado la importancia necesaria a la educación socioemocional, ya que es uno de los factores que muchos maestros dejan a la deriva y a partir de lo que piensan, sienten y escuchan los estudiantes es como reflejan su aprovechamiento académico, trabajar y entender este ámbito socioemocional desde dos ámbitos importantes como es la casa y escuela es importante y necesario siendo la casa el primer escenario donde los jóvenes se forman y la escuela el segundo donde pasan la mayor parte de su día desarrollándose y relacionándose con demás personas de su misma

edad. En algún momento todas las personas hemos confrontado nuestras emociones y solo algunos son quienes realmente entienden el por qué las emociones juegan un papel importante en la educación.

El problema antes mencionado surge a partir de la observación de mis prácticas profesionales específicamente en alumnos de tercer grado de secundaria en donde son evidentes algunas actitudes como la apatía al trabajo, distracción en explicaciones sobre los temas y algunas conductas a la ofensiva hacia los docentes, al percatarme de estas situaciones, surge la inquietud de encontrar el origen a todas estas actitudes porque en algún momento todo esto se verá reflejado en el aprovechamiento académico, manifestando bajas calificaciones a tal grado de reprobación e incluso llegar a la deserción escolar. El aprendizaje de los alumnos está relacionado con lo socioemocional, entendiendo que están pasando por una etapa de adolescencia y al expresarse tanto física como verbalmente pude percatarme que la mayoría de ellos están en el proceso de experimentar, conocer, aprender y al hacerlo algunos de ellos lo proyectan en su mayoría con “emociones negativas” por ejemplo: ansiedad al mostrar miedo o preocupaciones mismas que provocan que los alumnos lleguen con sueño, tengan dolores de cabeza, el resultado de esto detona más emociones negativas como el enojo, miedo, frustración, etc. Las emociones nos acompañan diariamente, forman parte de nosotros y de nuestro quehacer diario hay que tener en cuenta que las emociones negativas son las que debemos trabajar para cambiarlas y si es posible evitarlas, aunque es un poco imposible no desarrollarlas por el simple hecho de ser reacciones involuntarias a situaciones que nos enfrentamos en cualquier ámbito tanto social, laboral y educativo; al reconocer cada una de ellas surge la influencia que tiene cada maestro al impartir sus clases y que tanto motivan a sus alumnos, tomando como referencia la motivación como el punto de inicio en el desarrollo de sus emociones, vemos aquí la gran influencia de nosotros frente a grupo ya que todo esto no solo depende de las actividades sino también de la manera que en que lo hacemos, recordar que al igual somos personas que sentimos y transmitimos lo que en el momento estamos sintiendo.

Es importante que el profesor manifieste cosas positivas incluso si su situación es otra, pues hay que ser conscientes que al entrar en un escenario como la escuela debemos

regularnos y centrarnos en nuestro objetivo que es el aprendizaje de nuestros alumnos, conocer, investigar, reflexionar y analizar el impacto que tienen las afectaciones emocionales en los adolescentes, será de gran ayuda para los docentes ya que evidentemente somos quien tenemos la interacción con ellos durante las horas clase y de esta forma tendremos conocimientos previos para actuar ante situaciones o simplemente para una resolución de dudas, a lo largo de la trayectoria como actores de la educación nos encontraremos con una diversidad de situaciones emocionales tanto en alumnos como en nosotros y muchas veces estas emociones perjudican en diferentes ámbitos como el personal, laboral y social, el buen manejo de estas emociones negativas como son el miedo, ansiedad y estrés constituyen un grupo de emociones que afectan a muchas personas y son una de las causas principales de malestar, aprender a tomar conciencia de estas emociones para regularlas de forma apropiada puede contribuir a prevenir trastornos y potenciar el bienestar.

El desarrollo de competencias emocionales recobra importancia ya que requiere de una práctica continua, por esto la educación emocional se inicia en los primeros momentos de la vida y debe estar presente a lo largo de todo el ciclo vital, por lo tanto, debería estar presente en la educación infantil, primaria, secundaria, familia, medios socio comunitarios, organizaciones, personas mayores, etc. Hay que entender a las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales; dentro de las competencias emocionales están la conciencia y regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales, habilidades de vida.

Se debe educar para poder crecer, desarrollarse y convivir mejor con uno mismo y con los demás, hay que recordar que la relación con los actores en nuestro alrededor es de suma importancia ya que al hacerlo desarrollamos nuevas capacidades de relación, la educación emocional debe iniciarse en las primeras etapas de la vida, que es cuando hay mayores probabilidades de que sea efectiva, también se habla de una innovación educativa que se justifica en las necesidades sociales, la finalidad es el desarrollo de competencias emocionales que contribuyan a un mejor bienestar personal y social.

Uno de los beneficios al desarrollar esta investigación será el gran panorama de conocimientos ante situaciones con estudiantes que manifiesten ciertas implicaciones emocionales y se tendrá la capacidad de enfrentarlos e incluso solucionarlos es por ello que desde la educación se debe buscar e impulsar a la construcción de una sociedad para la paz, en la que se dejen de lado los estereotipos por sexo, en este sentido desde la primera infancia, se deben fortalecer las relaciones sociales, a fin de que se basen en el cuidado propio y de los demás, buscando, además, la equidad e igualdad entre todos. Para ello, es importante el reconocimiento de emociones propias y del otro, que contribuyan a las relaciones sociales y ambientales, situación que se puede evidenciar que no se está dando en ningún contexto y que está alterando el desarrollo integral de las infancias. Adicionalmente, y como se nombró anteriormente, la familia es un referente por seguir para los niños y niñas, por ello es de gran importancia que desde allí se brinde el ejemplo frente al reconocimiento y, regulación de las emociones, pues desde el mismo, tanto los niños y las niñas van a iniciar con la socialización y de igual manera al desarrollo de la inteligencia emocional. A pesar de ello, en algunos entornos familiares no se está dando el buen ejemplo de una inteligencia emocional, ni de una pedagogía del cuidado, debido al desconocimiento frente a las dos prácticas mencionadas.

La importancia del desarrollo afectivo desde la escuela, se da desde la orientación emocional y no solo la función de transmitir contenidos conceptuales, ya que en la actualidad la familia ha dejado de lado la formación afectiva, así como la educación en valores por falta de tiempo debido a cambios en el sistema social. En relación a la situación descrita anteriormente, la presente investigación identifica la necesidad de abordar a profundidad las causas, consecuencias y posibles alternativas viables para la regulación de estas afectaciones emocionales siendo así como podremos los maestros crear un mejor ambiente educativo en las aulas de clase y fomentando las relaciones sociales siendo estas la base de la sociedad.

1.5 Estrategia metodológica

La estrategia metodológica de esta investigación tendrá como fundamento la utilización del paradigma cualitativo, gracias a esto podremos rescatar puntos más específicos a lo

que queremos saber sobre los estudiantes como que es lo que piensan, sienten y experimentan emocionalmente en su desarrollo dentro de la escuela así como su entorno social, se hará uso del enfoque etnográfico educativo para comprender a profundidad los fenómenos educativos y explicar la realidad con base a la percepción, con el fin de entender la influencia de los maestros para estas afectaciones emocionales que manifiestan los estudiantes.

Al trabajar la investigación cualitativa es una actividad sistemática orientada a la comprensión en profundidad de fenómenos educativos y sociales, a la transformación de prácticas y escenarios socioeducativos, a la toma de decisiones y también hacia el descubrimiento y desarrollo de un cuerpo organizado de conocimientos.

Se entiende por paradigma cualitativo aquel que se inclina por estudiar un determinado fenómeno social que resulta relevante para el investigador desde el punto de vista simbólico de dicho fenómeno, es decir, pretende captar el significado de las cosas (procesos, comportamientos, actos, etc.), más que describir los hechos sociales. Es aquel que prefiere obtener la información a través de la observación a profundidad o la entrevista, más que por la recolección de datos expresados en números. Los paradigmas cualitativos resultan particularmente útiles en estudios con niños, ya que permiten al investigador conocer qué piensan los niños, por qué lo piensan y en qué contexto social se forma dicho pensamiento. Este tipo de investigación permite entender qué percepciones y actitudes existen en un determinado ambiente, así como la manera en que se desarrollan.

En la actualidad, los métodos etnográficos educativos se están desarrollando profundamente en el ámbito de la educación con una clara finalidad: comprender “desde dentro” los fenómenos educativos, se pretende explicar la realidad con base a la percepción, atribución de significado y opinión de los “actores”, de las personas que en ella participan. La etnografía educativa contribuye a descubrir la complejidad que encierran los fenómenos educativos y posibilita a las personas responsables de la política educativa y a los profesionales de la educación un conocimiento real y profundo de los mismos, orientando la introducción de reformas e innovaciones, así como la toma de decisiones.

La educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica (dinámica de grupos, autorreflexión, razón dialógica, etc.) con el objeto de favorecer el desarrollo de competencias emocionales como la conciencia emocional, que consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás, esto se consigue a través de la autoobservación y de la observación del comportamiento de las personas que nos rodean.

Esto supone la comprensión de la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones la comprensión de las causas y consecuencias de las emociones; evaluar la intensidad, reconocer y utilizar un lenguaje adecuado, tanto en comunicación verbal como no verbal. La regulación de las emociones probablemente sea el elemento esencial de la educación emocional, es indispensable no confundir la regulación con la represión, la tolerancia con la frustración, el manejo de la ira con la capacidad para retrasar gratificaciones, al hacerlo genera habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo como la inducción al consumo de drogas, violencia, etc. Lo anterior ayuda a forjar el desarrollo de la empatía, y sus componentes importantes como la autorregulación, siendo así de mucha importancia conocer algunas técnicas concretas como son el diálogo interno, control del estrés, relajación, meditación, respiración, autoafirmaciones positivas, asertividad, reestructuración cognitiva, imaginación emotiva, atribución causal, etc.

La motivación está íntimamente relacionada con la emoción, este concepto proviene de la raíz latina movere “mover” igual que emoción de “ex-movere, mover hacia fuera” Abraham Maslow (1908- 1970) la puerta de la motivación hay que buscarla a través de la emoción, esta vía se puede llegar a la automotivación, que se sitúa en el extremo opuesto del aburrimiento, y que abre un camino hacia la actividad productiva por propia voluntad y autonomía personal siendo este uno de los retos de futuro de la educación.

Las habilidades socioemocionales constituyen un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales, las relaciones sociales están entrelazadas de emociones, la escucha y la capacidad de empatía abren la puerta a actitudes pro sociales, que se sitúan en las antípodas de actitudes racistas, xenofobias o machistas, que tantos problemas sociales ocasionan. Estas competencias sociales predisponen a la constitución de un clima social favorable al trabajo en grupo productivo y satisfactorio, las relaciones entre emoción y bienestar subjetivo suelen ser, de acuerdo con nuestra

experiencia, de gran interés para los participantes, esto lleva a delimitar el constructo bienestar subjetivo y los factores que lo favorecen o que lo dificultan.

Este trabajo está enfocado sobre emociones y competencias emocionales específicas, la vía de la razón, el argumento, la demostración, la teoría, no nos resulta útil para trabajar las emociones, por otro lado, no trabajamos en un contexto terapéutico, sino educativo por lo que mi objetivo no se centra en crear soluciones, sino en conocer, no por repetición sino haciendo mantener, fortalecer y validar las competencias emocionales derivadas de la propia experiencia emocional y que permitieran propiciar procesos de autodesarrollo, tanto desde el punto de vista personal como profesional, la educación emocional supera también al igual que cualquier proceso educativo la flecha del tiempo, la complejidad de la condición humana, por ello este proceso metodológico se compone de tres fases:

1. Experiencias grupales que activen procesos de reflexión sobre los esquemas y prácticas emocionales personales.
2. Autoanálisis y análisis grupal de las vivencias y sus efectos sobre uno mismo y sobre el grupo.
3. Clarificación y profundización desde el punto de vista teórico mediante actividades fuera del aula dirigidas por los formadores (lecturas y documentos de trabajo). Esta última fase está muy centrada en ofrecer un conocimiento teórico transferible a diversas situaciones y contextos interpersonales.

Un aspecto que como formadores nos preocupa es transmitir la importancia que tiene para nosotros el que los estudiantes se comprometan a asistir con frecuencia a las sesiones, en especial a las primeras porque es la fase de constitución del grupo y por tanto crucial para la creación de un contexto empático y vinculado que tendrá gran impacto a lo largo de las demás sesiones, muchas veces no le tomamos la importancia a esto pero hay que tener en cuenta que al cambio de horas entre materias la concentración y la atención es algo que suele ser difícil de rescatar en los adolescentes, al menos 10 minutos o más de las sesiones son dirigidas a rescatar los dos puntos anteriores

Las Técnicas e instrumentos de recolección de la información se hicieron a partir de la observación participante, el diario de campo y entrevistas semi estructuradas, en relación a ello, los mencionados se refieren puntualmente a lo que se describe a continuación.

Observación participante según Kawulich (2005), “es el proceso que faculta a los investigadores a aprender acerca de las actividades de las personas en estudio en el escenario natural a través de la observación y participando en sus actividades” En este sentido, el objetivo de realizar una observación participante es que los investigadores tengan un mayor acercamiento con los participantes y mayor claridad a la hora de realizar una interpretación de la información recuperada y observada, como herramienta para registrar lo observado en el desarrollo de las clases, se hizo uso del diario de prácticas en el que hicieron anotaciones descriptivas y anotaciones interpretativas

El diario de campo según Martínez (2007), “es uno de los instrumentos que día a día nos permite sistematizar nuestras prácticas investigativas; además, nos permite mejorarlas, enriquecerlas y transformarlas”. Así pues, el diario de campo es un instrumento que permite al investigador desarrollar un análisis sobre las prácticas que está llevando a cabo. En este sentido, el objetivo es hacer uso del diario de campo en la investigación desarrollada, es tener registro de las intervenciones que se realizaron por medio de las clases, permitiendo una interpretación de lo desarrollado. De esta manera, en la elaboración de los diarios de campo se tuvieron en cuenta elementos como anotaciones descriptivas y anotaciones interpretativas. En las anotaciones descriptivas se detalló de manera objetiva las observaciones que se dieron frente a cada una de las sesiones así mismo, en las anotaciones interpretativas se da la interpretación de lo observado y de lo percibido. (ANEXO 2)

La entrevista tuvo como objetivo dentro de la investigación, conocer de manera más personal aquellas experiencias que se han dado dentro de las familias con respecto a cómo se desarrollan, expresan y sienten, la educación emocional y el desarrollo integral, así mismo como interpretan algunas emociones los alumnos de esta manera Hernández (2014) plantean que, “Se define como una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra “el entrevistado” u otras “entrevistados” Dentro de la entrevista es posible encontrar tres tipos de entrevistas,

estructuradas, semiestructuradas y abiertas, para el desarrollo de la investigación se hizo uso de la investigación semiestructurada.

Entrevistas semi estructuradas, hace referencia a una entrevista flexible, en la que se tiene una guía de preguntas que permiten la orientación del tema, pero a su vez permiten incluir las preguntas que surjan de la conversación entre el entrevistado y el entrevistador. En relación a ello, Hernández (2014), plantean que “Las entrevistas semiestructuradas se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información”. De esta manera la entrevista semiestructurada desarrollada contó con 8 preguntas y tuvo como objetivo reconocer desde la experiencia personal que prácticas de educación emocional y cuidado se están reflejando dentro de las familias de algunos estudiantes de tercer grado de secundaria. (ANEXO 1)

1.5 Fundamento Teórico

Esta investigación se apoyará principalmente en los aportes de Bisquerra (2005) donde nos dice que la educación emocional o “desde dentro” es un proceso educativo permanente que busca aumentar el bienestar personal y social a través del desarrollo de la capacidad de comprender las propias emociones, de expresarlas asertivamente, de prevenir los efectos nocivos de las negativas y tener la habilidad para generar las positivas, así como de sentir empatía hacia uno mismo y las demás personas.

La educación emocional propicia la convivencia escolar armónica y positiva, y el establecimiento de relaciones sociales empáticas y horizontales. De esta manera, se crean condiciones para la participación y el trabajo colaborativo entre estudiantes y docentes. El aprender a ser, a aprender y a convivir juntos, así como el sentirnos competentes, se generan y gestionan desde lo emocional y lo motivacional. La motivación es reconocida como un componente primordial en la construcción de procesos efectivos de enseñanza-aprendizaje.

Dicho todo lo anterior, es posible visualizar la relación casi inherente que existe entre la educación emocional y los procesos de mejora de la calidad educativa. Planteó que la

educación emocional ha de formar parte de los objetivos y la cotidianidad de los centros educativos. Debido a que parte importante de los años de nuestras vidas suelen ocurrir en el contexto escolar, los centros educativos se constituyen en un espacio privilegiado para la consecución de este propósito. Se demanda, pues, de la construcción de nuevos sentidos y prácticas educativas donde, entre otras cosas, los y las docentes nos asumamos como “educadores emocionales” (Bisquerra, 2005, p. 2).

Los argumentos de (Alonso 2011) servirán de apoyo y propone que el desarrollo de la pedagogía de la interioridad da como respuesta a la necesidad de educar emocionalmente desde el ámbito escolar. Educar la interioridad es enseñar a mirar hacia dentro, es ayudar a desarrollar aquellas facultades que capacitan al ser humano para acceder a una experiencia mucho más amplia de lo que la razón le permite, es educar para aprender a fluir con la vida. La interioridad es la posibilidad que todos tenemos de mirar hacia dentro, de ser y de crecer como personas, de ser lo que somos en lo profundo de nosotros mismos. Tiene que ver con el reconocimiento personal, con el descubrimiento de nuestro ser más íntimo y con el vivir la relación con todo nuestro entorno.

La pedagogía de la interioridad, como educación para ser y convivir, busca favorecer actitudes para “aprender a aprender” como son la flexibilidad, la apertura mental, la capacidad intuitiva, la sabiduría interior y la posibilidad expresiva. La autora plantea que tres grandes pilares principales sostienen la pedagogía de la interioridad: la conciencia y la regulación emocional, la espiritualidad, y el desarrollo de valores como son la autonomía, la confianza, la honestidad y el respeto.

Desarrollar una convivencia educativa armónica implica, en palabras de Alonso (2011), que el personal docente tenga apertura a sus propias vivencias y sentimientos, cultive la capacidad de escucha y asombro, desarrolle la curiosidad y reconozca sus propias fortalezas y límites.

Así mismo los aportes de Daniel Goleman es uno de los autores que influyó en la realización de esta investigación ya que es conocido como el padre de la inteligencia emocional, ha sido considerado un campo de interés público ya que comenzó a causar

conciencia sobre el concepto y manejo de la inteligencia emocional en las diversas áreas de desarrollo de las personas. Los autores antes mencionados me ayudaron a poder desarrollar esta investigación y fueron mis principales pilares.

CAPITULO 2
EDUCACIÓN EMOCIONAL

2.1 Educación emocional desde la pedagogía

La educación emocional se constituye como uno de los pilares del desarrollo humano, pues en muchas ocasiones determina el comportamiento de las personas, en este sentido cuando se habla de educación emocional y pedagogía del cuidado, se debe pensar en la manera en que las personas tienen la capacidad de reconocer y manejar las emociones a fin de lograr establecer relaciones con las personas de su entorno.

Así pues, la educación emocional permite enfrentarse de manera adecuada a situaciones que se presenten, expresando las emociones adecuadamente. En relación a ello, la identificación y manejo de emociones se convierte en una capacidad excepcional dentro del establecimiento de las relaciones, esto se conoce como inteligencia emocional que según Goleman (1995) (como se citó en Universitat politècnica de Valencia, s.f.) es la “capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”

En este sentido y en relación a lo planteado por Goleman, para llegar a la educación emocional es necesario desarrollar la inteligencia emocional, en la que se tienen en cuenta según Vivas, Gallego y González (2014), tres procesos para llegar plenamente a ella:

1. Percibir: reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal.
2. Comprender: integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.
3. Regular: dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

Así pues, cuando se consigue la inteligencia emocional se está trabajando sobre la razón y el consiente de las acciones que se están desarrollando con las personas con las que se sostienen relaciones, a partir de ello Goleman (2017) plantea “Las emociones, pues, son importantes para el ejercicio de la razón. En la danza entre el sentir y el pensar, la

emoción guía nuestras decisiones instante tras instante, trabajando mano a mano con la mente racional y capacitando o incapacitando al pensamiento mismo”

Todos podemos decir que tenemos dos tipos de mentes, una mente que piensa y otra mente que siente, y estas dos formas fundamentales de conocimiento interactúan para construir nuestra vida mental. Una de ellas es la mente racional, la modalidad de comprensión de la que solemos ser conscientes, más despierta, más pensativa, más capaz de ponderar y de reflexionar. El otro tipo de conocimiento, más impulsivo y poderoso, aunque a veces ilógico, es la mente emocional.

Así pues, es posible considerar que la educación emocional requiere de competencias y habilidades que pueden determinar las relaciones que establezcan y el comportamiento que asuma frente determinadas situaciones. En la construcción de unas personas con educación emocional es importante considerar el alcance que puede tener más allá de las sanas relaciones que establezca, pues en el desarrollo integral va a tener gran repercusión, es por ello que la educación emocional se debe iniciar desde la primera infancia.

Lo anterior, con el fin de lograr que en un futuro las personas tengan capacidades de aportar a la construcción de sociedades de paz, pues su comportamiento va a ayudar a su convivencia con la humanidad en un futuro y de igual manera a afrontar situaciones que se puedan presentar, buscando una solución que le permita la preservación de la existencia desde el cuidado de sí mismo y de las personas del contexto.

A partir de ello se hace indispensable tener en cuenta la educación emocional como parte del desarrollo integral de la humanidad, pues es un elemento que va a influir directamente en su construcción como persona y en la forma en que se desenvuelve con los demás.

Concebimos la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida, todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. La educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente, puesto que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente

a lo largo de toda la vida. Es decir, la educación emocional tiene un enfoque del ciclo vital. La educación emocional se propone optimizar el desarrollo humano es decir, el desarrollo personal y social; o dicho de otra manera: el desarrollo de la personalidad integral del individuo. La educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica y la entendemos tal como la adquisición de competencias que se pueden aplicar a una multiplicidad de situaciones, tales como la prevención del consumo de drogas, prevención del estrés, ansiedad, depresión, violencia, etc. la prevención primaria inespecífica pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones (estrés, depresión, impulsividad, agresividad, etc.) o prevenir su ocurrencia, para ello se propone el desarrollo de competencias básicas para la vida cuando todavía no hay disfunción, la prevención primaria tiende a confluir con la educación para maximizar las tendencias constructivas y minimizar las destructivas.

A pesar de la importancia de la dimensión afectiva para los procesos de aprendizaje y para la relación educativa propiamente dicha, los aspectos emocionales en educación continúan siendo, al día de hoy, un complejo desafío. Este desafío no es en modo alguno exclusivo de los contextos escolares, sino también de otros contextos, como los empresariales y de un buen número de entornos profesionales, que requieren del dominio de una amplia variabilidad de competencias emocionales para el logro eficaz de sus objetivos. Así pues, tanto si nos referimos a procesos educativos o a aquellos otros más específicos tales como los procesos de formación, o a todos aquellos que se apoyan o inciden en las relaciones humanas, en todos ellos, insisto, está involucrada la dimensión emocional.

La Pedagogía Emocional desarrolla un campo de estudio e investigación que se ocupa del análisis e intervención sobre los factores emocionales y procesos afectivos involucrados en los procesos educativos, tanto en contexto escolares como no formales, ofreciendo pautas y clarificando principios de acción que permitan operar la toma de decisiones de educadores y formadores en su práctica profesional. Es posible hablar de la Pedagogía Emocional, entre otras razones estrictamente científicas, por el desarrollo que ha experimentado las ciencias de la afectividad. La Pedagogía Emocional nos sitúa ante todo en una disciplina que ofrece una fundamentación científica a la educación

emocional, mediante el conocimiento teórico y aplicativo de cómo se activan en los contextos educativos los procesos y competencias emocionales relacionadas con la motivación, el aprendizaje y el autodesarrollo humano.

Como maestros debemos hacer que los estudiantes aprendan, conozcan y desarrollen sus potencialidades, por ello es importante reconocer que todos los humanos sentimos emociones, cada uno de nosotros interpreta y manifiesta estas emociones de distinta manera, reconociendo a la familia como la primera escuela de educación emocional evidentemente las instituciones escolares tendrán la función en el momento de enseñar a los niños a convivir con los demás y a desarrollar una buena tarea en cuanto a sus emociones. Los padres cumplen una función importante en el desarrollo emocional, algunos aún tienen la duda de cómo empezar con esta educación, considero que simplemente con acciones como compartir las emociones junto a sus hijos, enseñándoles a poner nombre a sus emociones, compartiendo sus logros y alegrías, ayudándoles y consolándoles cuando se sientan tristes, protegiéndolos cuando sienten miedo y sobre todo enseñándoles que todas las emociones tienen un objetivo, que por algo se experimentan y cada una de ellas les aportará algo en su desarrollo, es necesario potenciar el bienestar emocional en el hogar, conociendo lo que los padres sienten en cada momento al mismo tiempo de saber qué es lo que sienten los hijos a partir de observar y escuchar pero principalmente siendo un padre empático, para darse cuenta que los niños siempre les pasa algo aunque a veces les cueste expresarse aun siendo la más mínima emoción no se debería dar mayor o menor importancia, por ejemplo hemos escuchado alguna vez ya sea en nuestras generaciones familiares o incluso en la sociedad que los hombres no deberían tener miedo y si lo tienen son cobardes o también que no deben estar tristes por eso tampoco deberían llorar, todo se debería erradicar si se quiere generar educación emocional efectiva, entonces que lo deberíamos hacer es compartir alegrías, celebrar los pequeños y grandes triunfos, generar vínculos emocionales fuertes que nos permitan compartir lo que sienten si esto se implementa desde que los niños son pequeños, cuando alcancen una mayor edad será mucho más fácil que compartan todo lo que les pasa y sienten, siempre teniendo la confianza de hablar dentro de la familia de lo que sentimos, pensamos y hacemos.

2.2 Inteligencia emocional

Para Daniel Goleman la inteligencia emocional es nuestra capacidad para entender y manejar correctamente nuestras emociones y las de los que nos rodean, de manera que sus enfoques se basan en las relaciones con los demás, el poder conseguir nuestras metas y la superación de obstáculos de una manera más fácil. También se refiere a la capacidad que tiene el sujeto para el reconocimiento, comprensión de las emociones y sentimientos propios y de las demás personas, manteniendo un equilibrio de la información e influencia de los motivos e impulsos propios de cada uno, para lograr relacionarlos, razonar y resolver los problemas con base de las emociones. Con la inteligencia emocional se pueden generar diversas capacidades como:

- ✓ El reconocimiento y el entendimiento del sujeto con el lenguaje corporal y emocional propio.
- ✓ Escuchar y reflexionar sobre los sentimientos propios como de las demás personas
- ✓ Por medio del lenguaje corporal y el comportamiento de las otras personas e interpretación se puede llegar anticipar sus emociones.
- ✓ Se debe responder con un comportamiento apropiado y adecuado a las emociones propias y a la de otro dentro de un marco ético, de principios y valores.

Por ello la inteligencia emocional se considera como la capacidad de interactuar con las demás personas reconociendo nuestras propias emociones y sentimientos, así como las de los demás. En relación con la educación es necesario y primordial educar a los niños sobre esta perspectiva desde los hogares e incluso en las escuelas, ya que todos debemos tener conocimientos sobre las emociones y su influencia en nuestro día a día tanto en lo psicológico como en lo espiritual.

Es importante destacar que el aprendizaje no solo se rige por el coeficiente intelectual, también es necesario que el individuo se sienta bien emocionalmente, hallando allí la gran relevancia de las emociones en el proceso cognitivo. Estudios revelan que el estrés, la tensión emocional y distintos aspectos psicológicos afectan el aprendizaje, haciendo necesario que los individuos conozcan ampliamente sus emociones.

De igual manera, la inteligencia emocional es considerada como aquella base de la sociedad donde es posible evidenciar el reflejo de la interacción humana, de esta forma en las construcciones de relaciones humanas se hace importante aquella relación que tiene el individuo consigo mismo para formar lazos que le permitan establecer la construcción de su entorno. A partir de ello, Goleman (1996, 1999, 2001) (como se citó en Vivas, Gallego y González, 2014), considera que la inteligencia emocional dispone de una serie de componentes, entre ellos el intrapersonal y el interpersonal, en el que lo intrapersonal responde al reconocimiento y manejo de emociones personales que se manifiesta desde la autoconciencia y el autoconocimiento. Por otro lado, lo interpersonal responde a identificar y comprender las emociones de las personas del entorno a lo que se denomina ser empático y de poseer habilidades sociales.

Cuando se habla del reconocimiento de emociones, quiere decir que es la identificación de aquel estado anímico que se ha generado a raíz de una situación que se ha vivido, en relación a ello Bisquerra (2003) afirma que “una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno”.

En este sentido las emociones tienen gran relevancia en el actuar de la humanidad, pues es en el comportamiento que es posible identificar el manejo de las emociones. Así mismo, es posible decir que las emociones son muy significativas para el ser humano ya que a través de las emociones se pueden lograr la construcción de relaciones sanas y en paz.

También se puede decir que las personas siempre están propensas a tener alegría, tristeza, miedo, furia, entre otros, por lo tanto, estas sensaciones se pueden expresar en diversas situaciones y en diferentes contextos, y a su vez pueden generar diferentes experiencias en relación a las necesidades del ser humano. Dentro de esas experiencias es posible reconocer que la representación de las emociones lleva consigo una serie de procesos naturales de la humanidad, en relación a ello Vivas, Gallego y González (2014) afirman “La emoción es un proceso complejo, multidimensional, en el que están integradas respuestas de tipo neuro-fisiológico, motor y cognitivo”.

En el desarrollo de la inteligencia emocional se dan una serie de competencias emocionales que van a permitir llegar concretamente al desarrollo de la educación emocional, Bisquerra (2003) define las competencias emocionales como “El conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”, en el desarrollo de la inteligencia emocional, se dan 5 competencias que definen de una u otra manera las relaciones intrapersonales e interpersonales de las personas.

La primera es la conciencia emocional, en la que las personas son capaces de tomar conciencia de sus propias emociones y de los demás, dentro de esta competencia es posible encontrar la conciencia de las emociones propias, la comprensión de las emociones de los demás y la habilidad de dar nombre a las emociones, así mismo, la autorregulación emocional, en la que se perciben y se etiquetan las emociones que se están experimentando, reconociendo que en algunas situaciones puede experimentar múltiples emociones pero tener la habilidad de manejarlas correctamente sin afectar las relaciones que establece.

La segunda es regulación emocional, en la que se da capacidad de manejar de manera apropiada las emociones propias, en la que a su vez es capaz de concientizarse de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, en la que además se espera que se controlen las emociones negativas con facilidad, así pues se dentro de la regulación emocional está la conciencia entre la relación de emoción, cognición y comportamiento, la expresión emocional, el autocontrol, las habilidades de afrontamiento y la competencia de auto-generar emociones positivas.

La tercera competencia es la motivación, la autogestión, en la que se da la autoestima, el autocontrol, y el tener resistencia ante las frustraciones, así pues se da la automotivación, la actitud positiva, la responsabilidad, el análisis crítico de las normas sociales, la habilidad de buscar ayudas y recursos, y la auto-eficacia emocional, pues con ellas es capaz de conseguir ayuda para sí mismo y para las demás personas de manera responsable y con la habilidad de manejar adecuadamente las emociones que están siendo experimentadas.

La cuarta es la inteligencia interpersonal, es decir, la empatía, pues dentro de esta competencia está la capacidad que tiene el individuo para sostener buenas relaciones sociales por medio de comunicaciones efectivas, así mismo se da el dominio de habilidades sociales básicas, el respeto por los demás, la comunicación receptiva, la comunicación expresiva, el compartir emociones, el comportamiento pro social y la cooperación, y finalmente la asertividad, en la que se da la comprensión de la diversidad social y en la que la orientación a un buen desarrollo se convierte en la finalidad de relacionarse.

La quinta competencia son las habilidades sociales, en las que se da la competencia para la vida y el bienestar, en la que se da la capacidad de tener comportamientos para la solución de problemas familiares, personales y sociales y en la que la comunicación y el liderazgo permite orientar a otros, así mismo se da el desarrollo de la identificación de problemas, el fijar objetivos, la solución de problemas, la negociación y el bienestar subjetivo, con esta competencia se pretenden mejorar las relaciones que establecen las personas en su contexto, basándose en una orientación propia y de los demás. En la construcción de una educación emocional, una inteligencia emocional y de la comprensión de las competencias, el ser humano debe hacer uso de su razón para actuar de manera adecuada en toda situación, en complemento de ello hace uso de su mente a fin de lograr la adquisición de un conocimiento y de una experiencia.

Algunas habilidades que integran la inteligencia emocional son el autoconocimiento, este se conoce como la piedra angular de la inteligencia emocional porque es la habilidad que tiene la persona para conocer las emociones mientras están sucediendo, saber qué las provocó y cómo las sentimos. Como decía la frase de Sócrates "conócete a ti mismo", esto nos lleva a la conciencia de los propios sentimientos en el momento preciso en el cual los estamos experimentando. El autoconocimiento va influenciado con la teoría de Sigmund Freud, en su psicoanálisis del ego, ya que este se desarrolla desde el nacimiento, donde lo hace consciente de sí mismo. Se describe como la capacidad de la conciencia de una persona que le permite el análisis de dominar sus propias reacciones ante lo que está sucediendo. Es importante enseñarles a los adolescentes el

autoconocimiento, porque son personas que están conociendo su cuerpo, mente y todas las funciones que vienen implícitas.

Los adolescentes van desarrollando las habilidades, destrezas y funciones, como va transcurriendo el tiempo. Algunos niños los descubre de una manera natural, pero otros necesitan de la ayuda de los padres, maestros, familiares y personas adultas que están relacionadas con ellos. De esta manera podrán ir abriendo el camino para que conozcan y puedan usar su cuerpo e intelecto emocional. Es de suma importancia que los padres desarrollen esta habilidad con sus hijos, escuchando y poniendo atención para guiarlos al reconocimiento de sus emociones. De esta manera podrán darse cuenta de los sentimientos que experimenta en el momento adecuado que percibirlos.

Existen estilos que las personas adoptan para enfrentar o reconocer las emociones.

- ✓ Consientes de sí mismo, en este caso son conscientes de sus humores en el momento en que lo tiene presente, ellos tienen una claridad con respecto a las emociones, son independientes, y están seguros de sus propios límites, constan de una buena salud, y tienen una visión positiva de la vida.
- ✓ Sumergido estas personas se sienten incapaces de liberarse de sus emociones, sienten como si el humor las dominara, no son muy conscientes de sus sentimientos, siempre se sienten abrumadas y descontroladas.
- ✓ Aceptador son claras con respecto a lo que sienten, aceptan sus humores y no hacen nada para cambiarlos. Existen dos tipos de aceptador; los que siempre suelen estar de buen humor y tiene pocos motivos para cambiarlo, el otro tipo son los que están de mal humor y lo aceptan con una actitud ligera, si hacer nada para cambiarlo a pesar de que esta situación les incomoda.

A veces no es necesario comprender lo que sentimos, pero si es importante conocer la manera en la cual actuamos; es decir, no es necesario comprender por qué amamos tanto a la familia, pero si es importante reflexionar la forma en que demostramos ese amor y cuál es el momento oportuno para hacerlo. Es muy importante conocer el respeto de la sabiduría que se expresa en el corazón a través de las corazonadas, intuiciones, emociones, y los sentimientos. Pero también es importante respetar la razón a través de

los pensamientos, opiniones, valores y creencias que traemos inculcadas en la familia, y social.

2.2.1 El Autocontrol

La importancia del autocontrol, es el dominio de las propias emociones y sentimientos, que implican tener la habilidad de hacerse cargo de las diversas situaciones que se presenten, las cuales causen; ansiedad, angustia, irritabilidad, preocupación, melancolía, estrés, tristeza, depresión. Tener un autocontrol ayudará a tener más claras las situaciones y poderse plantear, las posibles alternativas para reaccionar de una manera favorable ante dicho acontecimiento.

Los alumnos necesitan saber en qué momento surgen las emociones positivas y negativas y saber manejar estas últimas antes de que sea demasiado fuertes, o saber controlar el momento en donde la emoción puede estar más intensa dependiendo de los aspectos que intervengan en dicha situación. El autocontrol también incluye la capacidad de manejar el tiempo duración en el cual se presenta la emoción, determinar cuánto va a permanecer. En algunas ocasiones la ira o la ansiedad sacan de control al alumno, pero eso no debe significar que debe mantenerse en esa postura; es responsabilidad del mismo alumno a terminar de manejar y controlar la emoción. No se trata de que no se deba evitar sentir las emociones y sentimientos desagradables para sentirse contenta, más bien lo que se quiere es que los sentimientos tormentosos no pasen desapercibidos y estos desplacen los estados de ánimo agradables que se sienten. Además, si se es capaz de controlar la intensidad de la emoción y no desaparecerlas se podrá comunicar de una manera más efectiva y así podemos discernir acerca de aquello que no se está de acuerdo o manifestar aquello que molesta.

Las emociones se deben utilizar para el beneficio propio, y no que ellas lleven el control de la vida. Por eso es importante no inhibir las emociones porque cada una de ellas es necesaria para el crecimiento y la maduración del ser humano. Le ayudan a aprender las situaciones que las generan. Lo importante es no dejar que las emociones no permitan que la persona deje de pensar en las diferentes soluciones o que provoquen una conducta negativa, y esas causen incomodidad. La forma en cómo expresamos los

malos sentimientos tiene mucho que ver con la negatividad de alguna emoción que se siente.

Un aspecto del autocontrol es la manera en la cual nos permiten identificar la clase de situación que provocan las emociones, eso es por un lado y por el otro lado, son las sensaciones que se producen en el cuerpo cuando se está experimentando, este es el momento en el cual se puede actuar para cambiarla antes de que se vuelva incontrolable. Por eso, es importante que desde niños se aprendan a conocer, y se sepa cuáles son las emociones que se son capaces de sentir y reconocer cual es el factor que las provoca.

Un error grave que se comete es no enfrentar las emociones negativas evitándolas a toda costa las situaciones que las provoque, pero esta no es una buena solución, ya que de esta manera el niño esta solamente obstaculizando su desarrollo. Es necesario enfrentar a la situación causante hasta aprender a no tener esos sentimientos o poder controlarlos. Es vivir el sentimiento de tal forma que la emoción no controle los actos, sino, por el contrario, utilizar las emociones para poder resolver los problemas que se presenten.

El autocontrol es como tener un termómetro de las emociones, en el cual se va marcando la temperatura que se está viviendo, en el momento que se siente la emoción, de esta manera se siente como fluye la emoción por el cuerpo.

2.2.2 La automotivación

La automotivación, tiene que ver con el estado de ánimo y la constancia que tiene una persona para alcanzar los objetivos que quiere sin importarle todas las dificultades que pueda tener. Se relaciona con denominar el impulso, que es la capacidad de resistencia a la frustración y el aplazamiento de la gratificación. Es decir, buscar alcanzar la meta mayor, no solamente conformarse con la meta menor solo por evitar el esfuerzo que esta implica.

Se conoce como sinónimo de trabajo duro, pero se considera el camino más seguro hacia el éxito y la satisfacción propia, pero es muy importante contar con mucha motivación, aunque a veces sea para la realización de cosas que no nos satisfagan del

todo. La motivación es uno de los componentes de la inteligencia emocional, ya que tiene una gran relación en el cumplimiento de los objetivos y logros. Es lo que mueve a las personas a realizar las actividades, cosas y acciones que desean, es el combustible que impulsa a llevar a cabo las cosas que se proponen. Es importante enseñarles a los alumnos a cumplir el plan trazado, aunque con ello habrá que esperar el tiempo preciso y acordado, pues de lo contrario no podrá alcanzar la meta deseada. El saber demorar los impulsos es muy importante.

El control de los pensamientos negativos, es el veneno del optimismo, este se relaciona con el rendimiento para afrontar con éxito los retos vitales y académicos. Si enseñamos a los niños a controlar los pensamientos negativos así podrán lograr tener una mayor automotivación. Es necesario enseñarles a los alumnos el atributo de los éxitos y fracasos, que emociones implican y sus relaciones con el éxito, esto contribuye una enorme comprensión a su aprendizaje y solución a los problemas que se le presenten.

Por eso la automotivación es la capacidad de pensar de una manera positiva acerca de las metas, sentimientos y emociones, es sentirse capaces de poder alcanzar lo que se propone al saber que se hace bien las cosas, porque nos gustan e interesan. Sin duda, sentirse angustiado llevara a entorpecer el desempeño al momento en que se esté realizando una tarea; pero también puede tomar como un impulso preparándose para obtener los mejores resultados; es decir la preocupación que se puede sentir por obtener un buen resultado ayudara a buscar las mejores alternativas para obtener el éxito. No siempre es perjudicial sentirse ansioso o angustiado, lo importante es saber cuándo, en qué momento y con qué intensidad se debe presentar, saber conocer los impulsos es de gran ayuda para poder obtener una óptima motivación.

2.2.3 La empatía

La empatía es la capacidad que tiene la persona para reconocer y entender las emociones, pensamientos, sentimientos, de las demás personas, saber que quieren y que necesitan esta es la habilidad fundamental para establecer relaciones sociales y crear vínculos personales, que lleguen a ser relaciones amables y sinceras. Es ponerse

en los zapatos del otro, poder entender lo que a la otra persona lo motiva para realizar algo; se procura comprender sus historias, y preocupaciones.

No se considera como una emoción ni sentimiento repetitivo, es un conocimiento que más allá de las personas mismas es la empatía la que permiten la convivencia. Si una persona no tuviera empatía no sería capaz de relacionarse de una manera adecuada con las demás personas, tampoco se interesaría por ellas y no tendría ningún caso esta con ninguna persona, pues los pensamientos no tendrían interés para otros ni las opiniones serían importantes para los demás.

Por eso es importante que los niños aprendan esta capacidad y la desarrollen satisfactoriamente así podrán tener una herramienta para defenderse de la vida agitada que los ha vuelto agresivos.

La empatía es de suma importancia para el desarrollo y la supervivencia la cual está registrada en el cerebro, especialmente en dos regiones: la amígdala y la corteza cerebral; la amígdala es la encargada de generar las emociones, mientras que la corteza cerebral las recibe.

El motor de la empatía es entender lo que las otras personas sienten. De esta manera se puede conocer el estado de ánimo de las demás personas a través de su tono de voz, su gesticulación, su postura, silencio, expresiones, y muchas señales que se manifiestan de manera no verbal. La comunicación del ser humano se basa en la expresión no verbal que tiene un 90% más que las palabras habladas y tan solo el 10% están en el proceso de comunicación.

La gran mayoría de las personas no expresan con palabras sus emociones y las manifiestan a través de señales corporales, ahí es donde radica la importancia de saber observar las señales no verbales, así es como nace la habilidad de la empatía. Por ese motivo las expresiones son verbales cumplen tres funciones principales:

- Facilitar la comprensión de los estados de ánimo de las demás personas.
- Desarrollar en los otros la comprensión de las emociones si darles mayor explicación.
- Mejorar las interacciones sociales.

La empatía tiene tres niveles: el primero es la capacidad para identificar e interpretar de una manera las emociones ajenas. El segundo la habilidad para recibir y responder a las preocupaciones o sentimientos no expresados de una manera no verbal por los demás. El tercero es la comprensión de los problemas que se pueden llegar a ocultar detrás de los sentimientos de las personas.

La empatía es la que motiva ayudar a alguna persona que sufre, motivados por el solo hecho de comprender a otros y, en intentar de calmar o aliviar su dolor, por eso la empatía sincera está motivada por una verdadera preocupación y se trata a la persona involucrada con respeto.

A los niños hay que enseñarles a hacerse responsables de sus actos, esto solo se podrá lograr aceptándolos cuando se equivocan, se deberá explicar que el hecho de que se hayan cometido un error no los hará malas personas y que, aun con sus errores, el amor que se siente por ellos no cambiara.

Los psicólogos mencionan que existen dos componentes de la empatía: la primera es la reacción emocional que presenta hacia los demás, la segunda es la reacción del conocimiento que determina el grado en que los niños, de mayor edad, son capaces de poder percibir el punto de vista de otras personas. La principal actividad de la empatía es saber escuchar, porque si no se pone atención a lo que las demás personas están diciendo, pero no solamente a las palabras, también sus gestos, posiciones de su cuerpo y a su tono de voz será difícil poder comprender de qué manera la situación por la que está pasando y así no se podrá ponerse en su lugar para tratar de ayudarlo.

La empatía se considera como la base de las capacidades sociales, por eso los alumnos que tiene la capacidad de serlo desde pequeños y tiene la actitud de servicio. Es importante no frenar esas conductas y mientras más se puedan alimentar le empatía es mucho mejor. Es importante aprender a expresar la empatía, poner en palabras los sentimientos, emociones y pensamientos que lleguen al corazón y al alma del otro esto requiere del conocimiento de uno mismo y mucha práctica.

2.3 Principios de la educación emocional

Aristóteles en su obra ética Nicómaco escribió la frase “Cualquiera puede ponerse furioso, eso es fácil, pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto y de la forma correcta, eso no es fácil.” Esta cita sirvió para que muchos de los autores comenzaran a interesarse a cerca de la inteligencia emocional, porque la frase de Aristóteles es el ejemplo más preciso de definirlo.

Podemos asimilar a las emociones como un semáforo de tres colores, verde rojo y amarillo de los sentimientos, a partir de estas se comienzan hacer ciertas combinaciones, hay una polémica en los investigadores acerca de que emociones se pueden considerar como primarias, algunas ya identificadas son:

- Ira: Es una emoción que permite la defensa de la persona, representa el primer paso a dar para generar algún tipo de agresión, las que están inmersas a ellas son la furia, resentimiento, fastidio, irritabilidad y violencia.
- Tristeza: Aparece como un manto de sombras que nos cubre al sentir frustración de los deseos, es una emoción negativa que nos hace sentir melancolía, pena, autocompasión, soledad, desesperación y depresión.
- Temor: Se encuentra totalmente arraigado en el ser humano, es acompañado en su lucha de supervivencia y existencia, es una emoción poderosa ya que nos pone en un estado de tensión y alerta, provocando ansiedad, nerviosismo, preocupación, inquietud, fobia y pánico.
- Placer: Es placentero que proviene de un bienestar físico, que nos impulsa alcanzar las metas planteadas. Cuanto más uno tiene que esforzarse para alcanzarlas mayor es el placer cuando se logran, están inmersas la felicidad, alegría, orgullo y la satisfacción.
- Amor: El que busca el ser humano, esta emoción nos brinda estados de placer y bienestar y crece cuando se da y se recibe, en él está la aceptación, confianza, amabilidad y adoración.

- Disgusto: Nos hace alejarnos de algo que en su momento no fue de nuestro agrado, sintiendo menosprecio y aborrecimiento.
- Vergüenza: Es una reacción de temor hacia las personas, no hacia los objetos o las situaciones que nos presenten, apareciendo la timidez, pérdida de autoestima, y a la vez sintiendo culpabilidad, remordimiento y arrepentimiento. acerca de que emociones se pueden considerar como primarias, algunas ya identificadas son:
(Rafael Bisquerra 2001-2002)

Hay tres componentes en una emoción: neurofisiológico, conductual y cognitiva, la neurofisiológica se manifiesta en respuestas como taquicardia, sudoración, vasoconstricción, hipertensión, tono muscular, rubor, sequedad en la boca, cambios en los neurotransmisores, secreciones hormonales, respiración, etc. Todo esto son respuestas involuntarias, que el sujeto no puede controlar. Sin embargo se pueden prevenir mediante técnicas apropiadas como la relajación. Como consecuencia de emociones intensas y frecuentes se pueden producir problemas de salud (taquicardia, hipertensión, úlcera, etc.). Por eso, la prevención de los efectos nocivos de las emociones en el marco de la educación emocional se puede entender como un aspecto de la educación para la salud.

La observación del comportamiento de un individuo permite inferir qué tipo de emociones está experimentando. Las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de voz, volumen, ritmo, movimientos del cuerpo, etc., aportan señales de bastante precisión sobre el estado emocional. Esta componente puede intentar disimularse. Por ejemplo, las expresiones faciales surgen de la actividad combinada de unos 23 músculos, que conectan directamente con los centros de procesamiento de las emociones, lo que hace que el control voluntario no sea fácil; aunque, siempre es posible «engañar» a un potencial observador. Aprender a regular la expresión emocional se considera un indicador de madurez y equilibrio que tiene efectos positivos sobre las relaciones interpersonales.

La componente cognitiva o vivencia subjetiva es lo que a veces se denomina sentimiento. Sentimos miedo, angustia, rabia y muchas otras emociones. Para distinguir entre la componente neurofisiológica y la cognitiva, a veces se emplea el término emoción, en

sentido restrictivo, para describir el estado corporal (es decir, el estado emocional) y se reserva el término sentimiento para aludir a la sensación consciente (cognitiva). La componente cognitiva hace que califiquemos un estado emocional y le demos un nombre. El etiquetado de las emociones está limitado por el dominio del lenguaje. Dado que la introspección a veces es el único método para llegar al conocimiento de las emociones de los demás, las limitaciones del lenguaje imponen serias restricciones a este conocimiento. Pero al mismo tiempo dificulta la toma de conciencia de las propias emociones. Estos déficits provocan la sensación de “no sé qué me pasa”. Lo cual puede tener efectos negativos sobre la persona. De ahí la importancia de una educación emocional encaminada, entre otros aspectos, a un mejor conocimiento de las propias emociones y del dominio del vocabulario emocional.

2.3.1 Autonomía emocional

La definición de autonomía emocional la podemos entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional. Como micro competencias incluye las siguientes.

- ✓ Autoestima: Esta característica de la Autonomía Emocional se refiere a tener una imagen positiva de sí mismo; estar satisfecho de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo. La autoestima tiene una larga tradición en investigadora y en educación.
- ✓ Automotivación: Es la capacidad de auto motivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc. Motivación y emoción van de la mano. Auto motivarse es esencial para dar un sentido a la vida.
- ✓ Autoeficacia emocional: Esta otra característica de la Autonomía Emocional se refiere a la percepción de que se es capaz (eficaz) en las relaciones sociales y personales gracias a las competencias emocionales. El individuo se percibe a sí

mismo con capacidad para sentirse como desea; para generarse las emociones que necesita. La autoeficacia emocional significa que se acepta la propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional, y esta aceptación está de acuerdo con las creencias del individuo sobre lo que constituye un balance emocional deseable. En caso contrario, el individuo está en condiciones de regular y cambiar las propias emociones para hacerlas más efectivas en un contexto determinado. Se vive de acuerdo con la propia “teoría personal sobre las emociones” cuando se demuestra autoeficacia emocional, que está en consonancia con los propios valores morales.

- ✓ Responsabilidad: Se refiere a la capacidad para responder de los propios actos. Es la intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones. Ante la decisión de ¿qué actitudes (positivas o negativas) voy a adoptar ante la vida?, en virtud de la autonomía y libertad, decidir con responsabilidad, sabiendo que en general lo más efectivo es adoptar una actitud positiva.
- ✓ Actitud positiva: Es la capacidad para decidir qué voy a adoptar una actitud positiva ante la vida. A pesar de que siempre van a sobrar motivos para que la actitud sea negativa. Saber que, en situaciones extremas, lo heroico es adoptar una actitud positiva; aunque cueste. Siempre que sea posible manifestar optimismo y mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás. Por extensión, la actitud positiva repercute en la intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo.
- ✓ Análisis crítico de normas sociales: Esta nueva característica de la Autonomía Emocional es la capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los más media, relativos a normas sociales y comportamientos personales. Esto tiene sentido de cara a no adoptar los comportamientos estereotipados propios de la sociedad irreflexiva y acrítica. La autonomía debe ayudar a avanzar hacia una sociedad más consciente, libre, autónoma y responsable.

- ✓ Resiliencia: Es la capacidad que tiene una persona para enfrentarse con éxito a unas condiciones de vida sumamente adversas (pobreza, guerras, orfandad, etc.). (Rafael Bisquerra 2001-2002)

2.3.2 Regulación emocional

La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. Las micros competencias que la configuran son:

- Expresión emocional apropiada: Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Esto se refiere tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, supone la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento, puedan tener en otras personas. También incluye el hábito para tener esto en cuenta en el momento de relacionarse con otras personas.
- Regulación de emociones y sentimientos: Es la regulación emocional propiamente dicha. Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo pero de orden superior, etc.
- Habilidades de afrontamiento: Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.
- Competencia para autogenerar emociones positivas: Es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para auto-

gestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.
(Rafael Bisquerra 2002)

2.4 Beneficios que proporciona la educación emocional en niños y jóvenes

Las emociones negativas son inevitables, por esto es importante aprender a regularlas de forma apropiada, en cambio las emociones positivas hay que buscarlas y aun así a veces no se encuentran, por esto, tal vez, sea mejor aprender a construirlas desde la educación emocional en general, y en este trabajo en particular, se propone un énfasis especial en las emociones positivas, que son la base del bienestar subjetivo. Una repercusión en la educación en general es proponer el bienestar emocional como uno de los objetivos de la educación. Una persona educada es aquella que está en condiciones de construir su propio bienestar y contribuir al bienestar general, en colaboración con los demás, se puede afirmar que el bienestar es la finalidad de la educación emocional. Conviene tener presente que la construcción del bienestar incluye la regulación de las emociones negativas y la potenciación de las positivas. En la década de los 2000 las emociones positivas han estado ausentes de investigación científica a partir de estos momentos se producen aportaciones significativas en el marco de la neurociencia y la psicología positiva, que son el fundamento para la acción educativa, una educación para la felicidad basada en los conocimientos científicos podría ser una innovación educativa revolucionaria.

Una de las preocupaciones prioritarias de la sociedad actual y en muchos espacios educativos es la violencia de todo tipo: violencia juvenil, bullying, inseguridad ciudadana, violencia de género, etc. La ira es uno de los factores desencadenantes de la violencia, cuando se habla de ira, nos referimos a una emoción básica que incluye una serie de matices como rabia, enfado, indignación, odio, etc. Conseguir que las personas sean capaces de regular su ira es un paso decisivo para la prevención de la violencia y para la mejora de la convivencia. La rabia, enfado, furia, odio, etc. están en el origen de muchos conflictos y comportamientos violentos, lo cual es una clara manifestación del analfabetismo emocional, aquí se propone la regulación de estas emociones para la

prevención de actitudes negativas y se aporten sugerencias para la práctica. Otra emoción de mayor influencia es la tristeza, dicha emoción puede experimentarse ante la pérdida, en primer lugar, la pérdida de seres queridos, esto es inevitable ya que a lo largo de la vida se experimenten pérdidas. Por tanto, es inevitable la tristeza, pero como estas pérdidas o el peligro de tenerlas pueden ser constantes, la tristeza podría ser permanente. Es importante aprender a regular la tristeza, sobretodo en situaciones de duelo muy sentido, para no caer en la depresión.

CAPITULO 3

EL DESARROLLO EMOCIONAL EN ALUMNOS DE TERCER GRADO DE SECUNDARIA

3.1 El estado emocional de los alumnos de tercer grado de secundaria

Respecto a mi vivencia frente a grupo puedo confirmar que las emociones influyen tanto en el que aprende como en el que enseña, pues las emociones son quienes respaldan al aprendizaje, simplemente porque son las responsables de echar andar a la memoria, hagamos conciencia y solamente aprendemos todo aquello que nos hace sentir emocionado o lo que hemos vivido con alguna emoción positiva ya que el cerebro es selectivo con lo que se quiere quedar, dicho así las emociones cumplen un papel para desarrollar los recuerdos ya sean buenos o malos, un ejemplo claro es cuando conocemos a una persona durante una etapa amorosa, simplemente si esa persona no dejó alguna huella o algo que nos haga recordarla no lo haremos, así mismo pasa en la escuela, no todos los alumnos se acuerdan profesores sino que solo llegan a recordar a aquellos que favorecieron o limitaron su aprendizaje durante su formación académica, que nos espera al querer hacer que los alumnos puedan recordar los temas abordados si no nos centramos en hacer de estos temas algo que quieran aprender o conocer. Hay una emoción que nos ayudan a aprender por ejemplo la curiosidad porque hacemos que nuestro cerebro se enfoque en poner atención acompañado de algo que nos interesa, así pasa cuando seleccionamos desde cualquier etapa alguna materia en especial que nos guste más que otras, y cuando hacemos esta selección incluso podemos llegar a aprender de manera autónoma, esto a la vez nos genera confianza en uno mismo y nos hace creer o entender que somos capaces de aprender, al estar frente a grupo como reguladores del aprendizaje también debemos de ser quienes fomenten la confianza en cada uno de los jóvenes porque cada uno es una cabeza diferente; siente, piensa y actúa de distinta forma que el resto de sus compañeros.

Generar la confianza en los salones de clase ayuda de manera indirecta a que los alumnos se sientan seguros de manifestar lo que sienten o piensan sin el temor de que alguien se burle, generando así al mismo tiempo la empatía, este término lo utilizamos anteriormente citado por Goleman (2002) cuando habla de la inteligencia emocional,

diciendo que es necesario aceptar y canalizar nuestras emociones para dirigir nuestra conducta a un objetivo deseado, en este caso sería el de generar un salón con un ambiente de convivencia y respeto para potenciar el aprendizaje. Considero también que un factor indispensable en mis alumnos de tercer grado para que pudieran aprender los temas desarrollados fue tener un ambiente en calma o paz, puesto que de esta forma cada uno de ellos se centraba en enfocar su atención sin que nada o nadie los distrajera y pudieran tener una mejor retención de información, todo esto me ayudo pero igual hay que tener presente todo aquello que lo dificulta como el miedo, en primer instancia esta emoción bloquea a la memoria, por ejemplo cuando teníamos que ver el repaso de un tema, muchos trataban de recordar lo que más pudieran, pero hay quienes no lo lograban y se sentían presionados incluso llegaban a equivocarse e inmediatamente se bloqueaban.

Entonces el miedo, la ansiedad y el estrés generan aulas estresadas, maestros estresados, alumnos estresados y esto provoca muchas veces un bajo rendimiento, algunas palabras que me decían mis alumnos para justificar su rendimiento escolar eran que no podían, no sabían y no se sentían capaces de realizar alguna actividad, yo siempre trate de calmarlos y motivarlos en el momento, puesto que las emociones funcionan como una balanza, si aumenta la calma entonces disminuye el estrés, si aumenta la confianza disminuye el miedo, es por ello tenemos que generar emociones que favorezcan el aprendizaje, hay algunas emociones como el aburrimiento que es muy poco probable de poder modificar o tratar de cambiar porque al detectarlo se puede ver que ni se está prestando atención y mucho menos se está consiguiendo un aprendizaje, por eso siempre trato de aumentar la curiosidad o de crear nuevas dinámicas fuera de lo tradicional atrayendo la atención y participación activa..

Algo muy común en el salón de clases es ver una especie de competencia sobre quien es mejor que otro hablando intelectualmente y en las capacidades de trabajo, incluso hay alumnos que están al pendiente de lo que hacen los demás, siendo de esta forma en que se genera la envidia y al hacerlo ellos mismos crean una tensión porque se están comparando lo que imposibilita que haya un ambiente personal relajado en donde cada quien busque centrarse en lo suyo.

La escuela, es una de las instituciones sociales, en el cual se encuentran Inmersos diversos procesos de cambios, más lo que tiene que ver con las relaciones sociales y personales.

Facilitar el aprendizaje y la creatividad, es fundamental para el desarrollo de la vida Intellectual como la emocional, con el paso del tiempo se ha evolucionado con contar con las maquinas más novedosas y sofisticadas y las mejores instalaciones para impartir la educación, dejando a un lado la motivación, el compromiso y el espíritu de cooperación tanto de los maestros como la de los alumnos.

La inteligencia emocional parte de la promoción de las situaciones que posibiliten el desarrollo de la sensibilidad y el carácter del alumno, sobre las bases educativa, donde deben involucrar el desarrollo físico, mental, afectivo y social, en un todo.

Tanto la enseñanza colectiva y simultánea, está dedicada a orientar simplemente al conocimiento, pero no encuentra las soluciones a los problemas que se desarrollan al intelecto, porque no pone énfasis en la inteligencia emocional, que es el mundo de las emociones y los sentimientos, los cuales son la clave para mejorar el aprendizaje y el intelecto personal.

Existen cuatro niveles en los que los estados emocionales pueden afectar el aprendizaje del niño: En la primera etapa que es la inicial, es la predisposición que tiene el niño para aprender, de la misma manera implica la motivación y el interés que presenta de parte de sus maestros como la principal que es la del niño. En la segunda etapa clasificada como intermedia, se refiere a la perseverancia que tenga para poder aprender, de la misma manera la persistencia y la regularidad del estudio. En la tercera etapa se refiere a los obstáculos que pueda presentar para el aprendizaje, como saber el manejo de sus emociones e ideas, saber trabajar con las dificultades para darles solución, y controlar sus frustraciones o las adversidades que puedan presentársele. En la última etapa conocida como la final es tener un equilibrio emocional para la resolución del examen en donde podrá controlar los conocimientos y poderlos llevar a su aplicación.

Si el niño podrá tener un control de estos cuatro niveles, de esta manera podrá lograr tener un óptimo rendimiento académico.

El desempeño académico de los niños mejora cuando las actividades escolares que realiza logran atraparlos y motivarlos desde el interior sin la necesidad de ofrecerles una recompensa para su desempeño, pues el premio se encuentra en el resultado obtenido de sentirse satisfechos porque lo pudieron lograr.

Para lograr este estado es necesario serenarse y concentrarse en la tarea o en la escuela, este paso requiere disciplina, pero una vez que se le encuentra amor a las cosas es más sencillo, lo difícil parece ser fácil y esto requiere de un esfuerzo menor que si se está preocupado por que todo salga bien, solo hay que dejarse llevar por la magia de ese momento y aprovecharlo al máximo, para lograr tener un máximo rendimiento académico.

3.2 Implicaciones de las emociones de los alumnos de tercer grado de secundaria

Es importante recordar que cuando hablamos de implicaciones emocionales nos referimos a las muestras de afecto que damos mediante contacto físico y expresiones verbales, los gestos que nuestra cara y nuestro cuerpo adoptan, y el grado de atención que prestamos a un comportamiento en concreto. Siendo así como en el grupo de tercer grado muy poco alumnos saben reconocer las emociones que en el instante están experimentando por ejemplo 2 de cada 5 alumnos pueden diferenciar entre si están experimentando miedo o tristeza, esto se debe a que son emociones muy poderosas y a diferencia que en la escuela están en constante relación con sus compañeros, en sus casa la mayoría pasan grandes lapsos de tiempo solos, sin embargo es más probable que los estudiante identifiquen las emociones como alegría y amor, ya que estas nos brindan un estado placentero y relajante al experimentarlas. Por otra parte, la mayoría de los alumnos de tercer grado tienen la capacidad de poder identificar tanto sus emociones negativas y positivas, esto se debe a que cuando sienten la emoción trabajan en ella gracias a que su vínculo familiar influyo desde la infancia y ahora tienen la habilidad y confianza de expresarlas e incluso mediarlas.

Los alumnos durante todo el día dentro de la escuela van experimentando distintas emociones por cualquier estímulo tanto interno como externo, lo importante es que saben desarrollar un autoconocimiento de esta manera saben el cómo reaccionar, por ejemplo es muy común ver especialmente en los grados de tercer grado que los alumnos hombres quieran tener conflictos con otros desde insultos, amenazas hasta llegar a los golpes, la mayoría siempre tomaba decisiones correctas como el mencionar estos sucesos con autoridades dentro de la institución tanto maestros como directivos siempre están al pendiente para que se buscara evitar que prosiguiera dicho conflicto, a partir de esto es como podemos dar cuenta que los alumnos prefieren no meterse en más problemas puesto que muchos de ellos simplemente tienen la capacidad de regular sus impulsos y buscan la mejor alternativa siempre.

De esta forma podemos afirmar que la mayoría de los alumnos de tercer grado, saben identificar lo que sus emociones pueden causar si no toman las mejores decisiones, esto también manifiesta los valores que cada uno tiene inculcados desde casa. Todo lo anterior nos hace entender un poco de cómo funciona el estado emocional de los alumnos para que puedan desempeñarse de la mejor manera y así alcanzar el mayor logro de sus aprendizajes, pero es importante al igual conocer las implicaciones que tendrían sino se expresan, platican y manifiestan lo que siente.

El mal control de las emociones negativas son un factor determinante que afectan la salud, existen personas que padecen de depresión, ansiedad, tensión continua y hostilidad; por esta razón son más propensas a adquirir enfermedades como asma, artritis, dolores de cabeza, úlceras estomacales y problemas cardíacos, ya que el mecanismo que protege de contraer estas enfermedades se vuelve más débil con la presencia de las emociones negativas.

La ira puede provocar enfermedades del corazón. La ansiedad puede desencadenar enfermedades como debilidad del sistema inmunológico, acelera el cáncer, favorece la arteriosclerosis, acelera el inicio de diabetes tipo I y II, desencadena ataques de asma, infartos al miocardio, enfermedades gastrointestinales y daña la memoria. La depresión hace que se dificulte la recuperación de cualquier enfermedad.

Todas enfermedades son más comunes en los adultos, es importante que se les deba hacer conciencia los niños para educar las normas de la inteligencia emocional tomando medidas preventivas para evitar, en la medida posible, la aparición de estas enfermedades en el futuro de los niños.

Es importante tener sentimientos positivos en la vida para evitar que los sentimientos negativos destruyan la salud con enfermedades. El optimismo y la esperanza son las emociones que favorecen la recuperación de alguna enfermedad, porque estos sentimientos hacen que las personas tengan ánimo de seguir enfrentando la enfermedad.

El propio cuerpo reacciona de manera positiva, como si el solo hecho de sentirse optimista hiciera más fuertes y efectivas los sistemas del organismo para atacar a las enfermedades. Tener muchos amigos ayuda a evitar las enfermedades, mientras se sienta su apoyo.

3.3 Retos y perspectivas

Desde el núcleo familiar es donde se aprenden muchas cosas, con la familia se aprende a desarrollar la inteligencia emocional, porque es ahí donde se aprende a relacionarse con las demás personas. En ella los niños y niñas ven cómo se relacionan sus padres como pareja que son y como padres con ellos, con sus hermanos, así como con los demás familiares. Escuchan y observan cómo se desarrollan las relaciones de sus padres con sus amistades y compañeros de trabajo. Los niños se comienzan a relacionar con los demás integrantes de su familia poniendo reglas previamente establecidas.

Es importante que los padres sean un buen modelo para la relación con las demás personas, porque de la manera que actúan los padres los niños imitarán estas actitudes ante la sociedad.

La familia es la que enseña a pasar por el proceso de desarrollo, primeramente, es la dependencia así los padres, posteriormente pasan a la independencia de la persona, y finalmente se quiere lograr la interdependencia, de esta manera la familia es el modelo en el cual se aprende la convivencia y a relacionarse con la sociedad.

La base de la comunicación siempre comienza en el interior de la familia, los alumnos aprenden a comunicarse observando a sus padres, ellos Imitan y de ahí aprenden, de sus padres formando la base para tener éxito o fracaso para aprender a comunicarse con las demás personas. Por medio de la comunicación se puede:

1. Promover la capacidad para poder identificar las emociones: es saber qué es lo que estamos sintiendo y que sienten los demás, así poderlo expresar.
2. Utilizar las emociones para razonar y tomar decisiones: es conocer y comprender las emociones de los demás antes de ejecutar alguna acción o hacer algo.
3. Desarrollar la capacidad para comprender las emociones: formulándose preguntas acerca de lo que se está sintiendo en ese momento en determinadas situaciones.
4. El manejo de las emociones debe estar abierto para detectarlas en negativas y positivas, aprendiendo de ellas, como se debe moderar las emociones negativas e incrementando las positivas sin reprimirlas ni mucho menos negarlas.

Si se puede lograr este tipo de comunicación con la familia, donde el punto primordial es la expresión de las emociones, los padres formaran a sus hijos con inteligencia emocional.

Las experiencias sociales fuera de la casa son importantes para determinar los patrones y actitudes sociales en los niños. Cuando a los niños les gusta el contacto que tiene con las personas externas, se sienten motivadas a comportarse de un modo que les permite ser originales y aprobación por ellos.

El deseo de aceptación y aprobación social es muy fuerte durante la niñez, esto se crea más firme durante el preescolar, los niños presentan más interés por jugar con niños más grandes que con los de su misma edad. Si los amigos de los niños son más grandes tratan de llevarles el mismo ritmo, y como resultado de esto desarrollarán más madurez en sus conductas.

La comunicación comienza desde la casa para poderse legar a fortalecer en la escuela, pero desde el momento en que la madre se encuentra en gestación se le debe enseñar a su hijo a platicar y comunicarse, porque los niños observan todo lo que sus padres hacen. El desarrollo social de los niños comienza desde el hogar los padres les debe de

enseñar a sus hijos a convivir en grupos sociales el principal es el de la familia, grupos de amigos, etc. Ya que de la forma en que los padres se lleven con sus amistades es la manera en que sus hijos podrán seguir el mismo ejemplo en la selección de las amistades.

Es importante que los padres le enseñen a sus hijos a enfrentar sus miedos y problemas que vayan enfrentando durante el desarrollo de su vida, esto solamente lo podan lograr si los padres nunca le ocultan los problemas y les hacen saber y comprender que todos los problemas tiene una solución y que se deben de enfrentar sin frustraciones y que se debe aprender de ellos además de que es mucho mejor si lo hablan y comparten con las demás personas.

Reflexiones finales

A los padres de familia, recomiendo que eduquen a sus hijos a conocer, hablar, enseñarles que las emociones son importantes y que se desarrollan dentro de ellos cuando enfrentan diversas situaciones, por eso las deben de manejar y hacerse responsables de ellas ya que esto les causara un gran impacto en su vida. Si se lo comienzan a enseñar o trabajar con ellos desde una temprana edad será mucho más fácil. Y los deberían de ayudar a identificar todas las emociones si necesidad de etiquetarlas como buenas o malas, simplemente disfrutarlas todas, también como padres les pueden comenzar a formular diversas preguntas como: ¿Cuándo sientes alegría? (o puedes poner o preguntarle otro emoción, tristeza, enojo etc.) ¿Dónde lo sientes?, ¿Qué piensas sobre esa emoción?, ¿Cómo te sientes?, ¿por qué lo sientes? ¿Cómo crees que la puedas manejar para que no te afecte?

Deben de invertirle tiempo y dedicación a sus hijos para que de esta manera puedan fortalecer, mejorar la comunicación y los niveles de confianza. Se les debe enseñar que todo tiene un lado positivo, educándolos que así como existe triunfos, también el fracaso, que hay que manejarlos, aceptarlos, sin necesidad de estresarse por lo que no pudieron lograr, de esos pequeños errores es de donde aprendemos más, y tratando que no siempre van a obtener lo que ellos quieren, premiarlos sin llegar a darles todo lo que ellos requieren en ese momento, enseñándoles que las cosas se ganan con esfuerzo, trabajo y dedicación siempre, respetando a las demás personas.

Los padres deben de enseñarles a sus hijos aceptarse, conocerse a ellos, ver todas las cualidades y defectos que podrían tener; en cuales trabajar para irlas mejorando con el paso del tiempo, siempre poniéndole el ejemplo, ya que los niños son pequeñas esponjitas y absorben todo lo que se encuentra a su alrededor imitando los diversos ejemplos que se le demuestran en el ámbito en que se desarrollan.

Las recomendación que se les da a los maestros o profesores es que sean más observadores con sus alumnos, darse cuenta cuando cambian su estado emocional, si

están callados, tristes, alegres, extrovertidos, no todos los días los niños llegan con el mismo ánimo y entusiasmo a la escuela, depende de la situación que presentan en casa, ustedes tiene la capacidad de ser más observadores hacia sus alumnos y poderse interesar en lo que le está pasando en ese momento porque motivo o razón no realizó la actividad si es un alumno que siempre cumple o el caso contrario, es tratar de tener una mejor comunicación.

Esto le ayudará a poder entender las emociones y tratar de ponerse en el lugar de sus alumnos para tener una mayor comprensión por lo que está viviendo el alumno en ese momento. Como docentes debemos de tener mucho cuidado con lo que comunicamos verbalmente y con lo que nuestro cuerpo expresa para que de esta manera vayan en conjunto, logrando tener una comunicación asertiva.

El maestro debe de ser capaz de enfrentar diversas situaciones en las que esté viviendo el alumno por ejemplo si se presenta algún conflicto entre alumnos estos no lo deben de ver como el castigador, sino permitirles dar la pauta de tenerles confianza y escuchar que está pasando en ambas partes y por qué se está presentando la situación de esta manera se ganara la confianza de los alumnos y podrá darles una enseñanza en vez de un castigo.

Por medio de la observación puede llegar a conocer sus fortalezas y debilidades de cada uno de sus alumnos de esta manera buscar la mejor manera de poder trabajar con ellos estimulándolos y mejorando cada día más. Le ayudara a poder límites y normas claras de acuerdo a la capacidad de cada alumno permitiéndose respetar el ritmo de trabajo de cada uno ellos, así mismo se puede apoyar de los padres de familia para que ellos puedan apoyar desde casa y se pueda trabajar en conjunto.

Referencias

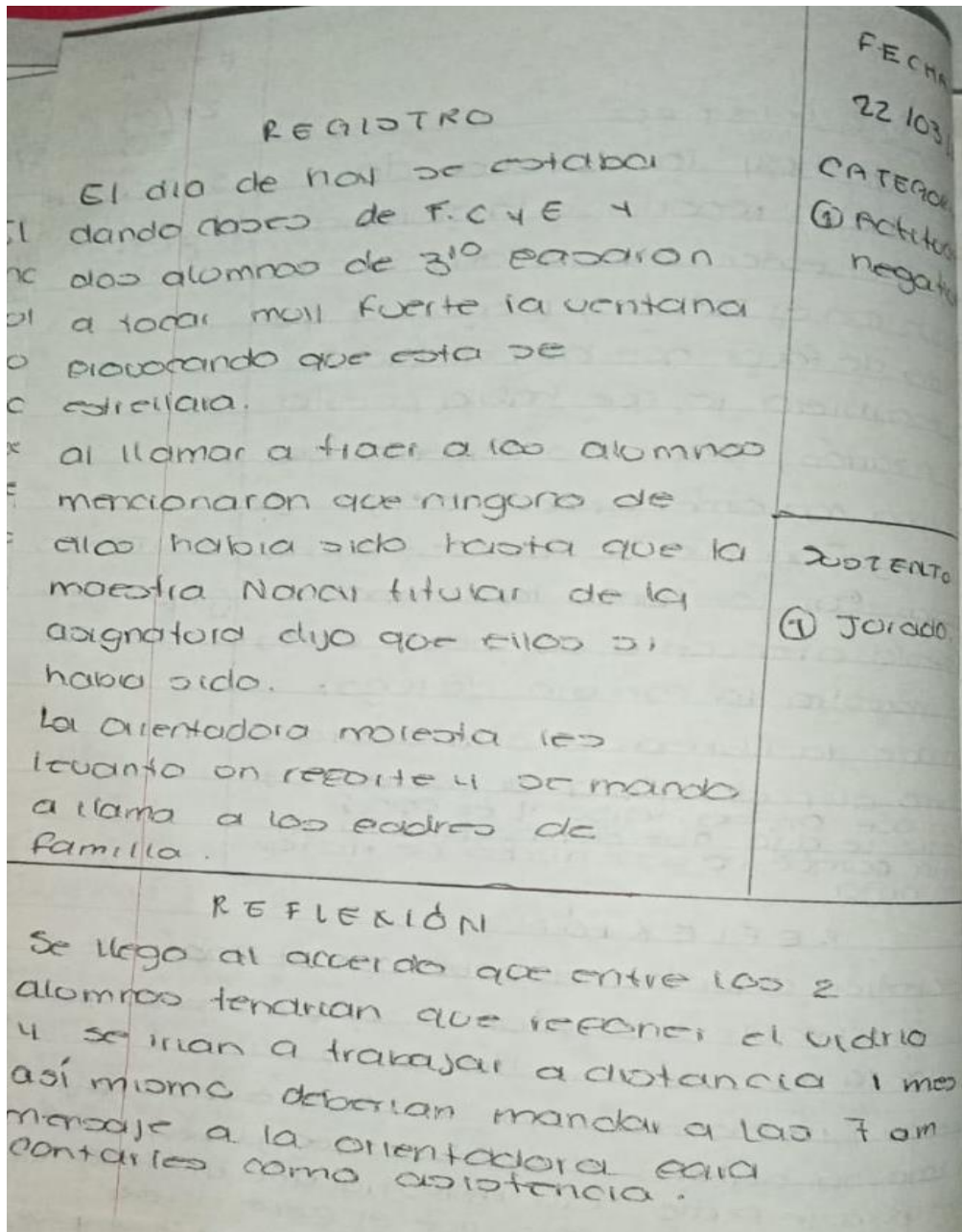
- Alba, A. (1995). *Postmodernidad y educación. Implicaciones epistémicas y conceptuales en los discursos educativos*
- Bisquerra, R. Educación para la ciudadanía y convivencia, el enfoque de educación emocional. Wolters Kluwer (WK) Educación, España, 1ª ed., 2008.
- Bisquerra, R (2002) *Conceptos básicos de la educación emocional*
<https://www.rafaelbisquerra.com/educacion-emocional/el-concepto-de-la-educacion-emocional/>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar. Barcelona*
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones. Madrid: síntesis*
- Bisquerra R, Pérez, N., Cuadrado, C., López, E., Goleman, D (2009) *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*
<https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf>
- Castro, González, María del Carmen. *Tanatología la inteligencia emocional y el proceso de duelo. Trillas, México, 2ª ed., 2010.*
- GARCÍA, S. "La inteligencia emocional". *En boletín de psicología. Instituto panamericano de biografía y documentación, N, 487-492, 2005, pp. 49,87,103.*
- Goleman, D. *La inteligencia emocional. Zeta, Barcelona, 1ª ed., 2010.*
- Montero Sieburth, M. (2006). *La Autoetnografía como una estrategia para la transformación de la homogeneidad a favor de la diversidad individual en la escuela.*

Anexos

Anexo 1 Entrevista semiestructurada

1. ¿Qué te hace feliz en la escuela y en la vida?
2. ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste avergonzado?
3. ¿Qué actividades te hacen sentir entusiasmado?
4. ¿Qué haces para divertirte?
5. ¿Cómo te sientes cuando recibes la ayuda de alguien más?
6. ¿Cuál es una de las batallas internas que confrontas todos los días?
7. ¿Qué cosas te hacen enojar?
8. ¿Quién o qué te inspira?

Anexo 2 Diario de campo:



<p style="text-align: center;">REGISTRO</p>	<p>FECHA 21/03/23</p>
<p>El día de hoy la maestra de matemáticas reporto a la alumna Ashly por estar maquillandose y jugando con el celular, menciona que le pidio de favor que lo guardara y que escribiera lo que habia puesto en el aización, para ello comenta que la alumna con anterioridad le dijo que si la regañan ella se molesta y no trabaja. Por lo tanto la alumna no presto atención a las indicaciones y la maestra la cambio de lugar quitándole la libreta. la orientadora le llamo al padre para avisarle que tendria que presentarse y el padre molesto le dijo que demandaria a la maestra porque no son modos de tratar a una niña.</p>	<p>CATEGORIA ① Atención</p> <hr/> <p>SUSTENTO ① piaget- Skinner</p>
<p style="text-align: center;">REFLEXIÓN</p> <p>La maestra orientadora hablo con el padre de manera amable y solicitando su presencia para arreglar la situación y llegar a un acuerdo, recalando que el padre estaba en todo su derecho de actuar legalmente. la orientadora le pidio a la maestra que anotara en la bitacora lo sucedido para que el padre viera.</p>	

<p style="text-align: center;">REGISTRO</p> <p>El día de hoy 4 alumnos de 3 "A" llegaron a la biblioteca en la hora del receso, para preguntarnos que estábamos haciendo, cuando el receso terminó los alumnos no se metieron a la clase de inglés, se quedaron con nosotros. Cuando les dijimos que fueran a su salón ellos dijeron que no. Al poco rato la orientadora llegó con el maestro de inglés y les dijo a los alumnos que estaban haciendo ahí con nosotros y ellos dijeron que nosotros les dijimos que no ayudaban. La orientadora se molestó y se llevó a los niños a orientación.</p>	<p>FECHA: 26 / 01 / 23</p> <p>CATEGORIA ① Desobediencia.</p> <p>SUSTENTO ① piaget. Jovado 2017</p>
<p style="text-align: center;">REFLEXIÓN</p> <p>Se dialogó con la orientadora de como habían pasado los hechos y me dijo que cuando eso pasara que inmediatamente se le notificara a la orientadora, porque si pasaba algo a los niños, nosotros estaríamos involucrados.</p>	

<p>REGISTRO</p>	<p>FECHA: 25/01/23</p>
<p>Me llama mucho la atención la actitud de Juan 2 "A" que todos estaban realizando la actividad y él llega y le pega a su compañero Aldahir y él se defiende y le pega más fuerte.</p>	<p>CATEGORÍA</p> <p>① Actitud Negativa</p> <p>② Agresividad</p>
<p>El niño le dijo a Juan "si te llevo te aguantas" y por lo que se puede ver es que casi nadie del salón le habla a Juan y dicen que es muy molesto en cuestión de su actitud.</p>	<p>SUSTENTO</p> <p>① Vigotky</p> <p>② Maslow</p>
<p>REFLEXIÓN</p> <p>Se levanto el reporte a Juan junto a su compañero Aldahir tomando como acuerdo ya no pegarse llevando más estado.</p>	

	FECHA: 24/01/23
<p style="text-align: center;">REGISTRO</p> <p>Los alumnos no le hacen caso a la titular, siempre que entramos al salón nos demoramos en sentar a los niños y que guardar silencio, algunos no permiten que demos las indicaciones hacen ruidos chistosos, se ponen a platicar con otros de sus alrededores o hacen preguntas fuera del tema. Algunos articulan pero no lo hacen en orden y no se entiende lo que dicen y hay algunos que se hablan con gaccerías.</p>	<p style="text-align: center;">CATEGORIA</p> <p>① Resepto</p> <p>② Actitudes negativas</p> <hr/> <p style="text-align: center;">SUSTENTO</p> <p>① CNDH ONU SEP.</p> <p>② Freud. Vigotsky</p>

REFLEXIÓN

Se implemento la actividad "Bote emotivo" con la finalidad de evitar estar sentando y callando a los niños y poder realizar las actividades. Se mostraron muy emocionados por los premios y se esforzaron mejor teniendo una actitud más activa.

<p>FECHA:</p> <p>24/10/22</p>	
<p>REGISTRO</p> <p>En 3^o B los alumnos participaron mucho en la clase de F.C y E realizando las actividades esperadas en la planeación. En la salida una niña se acercó con la orientadora a decirle que le querían pegar y la estaban corriendo fuera de la escuela.</p>	<p>CATEGORIA</p> <p>① Actos de agresiones</p> <p>② Autoridad</p>
<p>Cuando salió la orientadora llamó a la mamá de la niña al día siguiente y ella también a los papás de la agresora para solucionar la situación.</p>	<p>SUSTENTO</p> <p>① Vigotsky</p> <p>② Tomas Elavilago</p>
<p>REFLEXIÓN</p> <p>Se dialogó con ambos alumnos, los padres de familia estaban escuchando la situación y como solución se pidieron una disculpa y acordaron que ni uno ni otra se iban a meter o empezar alguna situación de agresión.</p>	

FECHA: 06/09/
22

REGISTRO

Nos encontramos en orientación cuando un alumno de 1° "B" Sebastián le dice a la orientadora que un niño de segundo le quitó la lapicera y le cuenta sus colores, la maestra trata de averiguar quien había sido y llegó a la conclusión que era Juan el alumno de 2° "A" el niño Sebastián afirma que mientras Juan le quitaba sus cosas le dijo de gracias y al final le aventó la lapicera en la cara.

CATEGORIA

① Bullying

SUSTENTO

① Olweus
1983

Armero 2011

REFLEXIÓN

La orientadora le dijo que si reconocía al niño, lo cual el contestó que no pero que si lo podía identificar, se le mostro fotos y se dio con el niño. Se mando a llamar al igual que a Sebastián, se realizó un lista de acuerdos para que no volviera a pasar.

FECHA: 31 / 08 / 22

REGISTRO

En 3^{ra} se cubieren horas de Artes y Química. los alumnos se muestran apáticos. Comprobándolo cuando les dimos indicaciones que se integraron en equipos para realizar una coreografía y estos se negaban diciendo que "no maestro me caen mal", realizando mucho más ruido y no dejaban que los demás que si prestaban atención y tenían disposición escuchar las indicaciones. Armando es un alumno de este salón y muestra actitudes arrogantes y muestra liderazgo.

CATEGORIAS

- ① Reactiva.
- ② Mal comportamiento mientras
- ③ liderazgo negativo.

SUSTENTO

- ① Marín 1996
Cabreva 2012
- ② McKim 1997
Montessori
- ③ Tomco Elorjaga

REFLEXIÓN

Se le realizó una llamada de atención y le dijimos que si no prestaba atención tenía que ir por su reporte, lo que hizo que se calmara y realizara la actividad.

	FECHA: 30/08/22.
Se cubrieron las clases de biología, en 1 "B" en particular son muy tímidos. Algunos se hablan muy poco, no se conocen mucho.	CATEGORIAS ① Indisciplina ② Desmotivación.
en 2 "A" los alumnos son muy groseros, se les dan las indicaciones y empujan a hablar más, el alumno Juan se levanta mucho de su lugar y no realiza las actividades, molesta mucho a sus compañeros. los agreda verbalmente y físicamente.	SUSTENTO ① García 2008 Fern6ndez Balboa 1991 ② Molloy 1943 Jean Piaget

REFLEXIÓN

Generar un ambiente armónico, fomentando desde un inicio normas de convivencia para no generar ambientes molestos o barreras de aprendizaje.

FECHA: 29/08/22

REGISTRO

Se observaron las clases de formación cívica "Ética" en 3 "A".

Primero nos presentamos con los alumnos posteriormente se cubrieron clases de tecnología.

Los alumnos muestran interés por aprender, saludan al maestro cuando este entra levantándose de su lugar.

En primer año los alumnos se muestran con un poco de pena, porque no todos se conocen.

CATEGORIAS

- ① Interés en clase
- ② Timidos y/o Falta de socialización

SUSTENTO

- ① Hidi 2006
Piaget
Díaz Barriga
- ② Vigotsky

REFLEXIÓN

Se tiene que generar ambientes ó espacios de dialogo para que los alumnos puedan conocerse mejor.



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

Santiago Tianguistenco, Méx., a 19 de junio de 2023

**C. ALEGRÍA HEREDIA DÍAZ
PRESIDENTA DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN
PRESENTE**

El que suscribe Juan Javier Morales García Asesor del estudiante Jared Ávila Castro matrícula 191519150000 de 8° semestre de la Licenciatura en Enseñanza y Aprendizaje de la Formación Ética y Ciudadana en Educación Secundaria quien desarrolló el **Trabajo de Titulación** denominado Implicaciones de la emociones en estudiantes de tercer año en educación secundaria en la modalidad de Tesis de Investigación ; se dirige a esta Comisión a su digno cargo para informar que este documento ha sido concluido satisfactoriamente de acuerdo con lo establecido en los documentos del Plan de Estudios 2018 rectores del proceso de titulación.

Sin otro particular, le envío un atento y cordial saludo.

ATENTAMENTE

**Juan Javier Morales García
Asesor**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUPERIOR Y NORMAL
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN NORMAL
SUBDIRECCIÓN DE ESCUELAS NORMALES
ESCUELA NORMAL DE SANTIAGO TIANGUISTENCO

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

Escuela Normal de Santiago Tianguistenco

Oficio Núm.: 2063/22-23

Santiago Tianguistenco, Estado de México,

10 de julio de 2023

JARED AVILA CASTRO
ALUMNO DE OCTAVO SEMESTRE
DE LA LICENCIATURA EN ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DE LA FORMACIÓN
ÉTICA Y CIUDADANA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA
PRESENTE

La Comisión de Titulación, por este medio **comunica** a usted que, después de realizar la revisión de su documento y con fundamento en los Lineamientos para organizar el proceso de titulación (Plan de Estudios 2018), se **autoriza** la Tesis de Investigación "**Afectaciones emocionales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria**" por lo que puede proceder con los trámites correspondientes.

Deseando que esta última etapa de su formación inicial, la desarrolle con responsabilidad y convicción.

ATENTAMENTE


DRA. ALEGRIA HEREDIA DIAZ
PRESIDENTA DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN



Vo. Bo.


DR. JOSÉ ROJAS MARA
DIRECTOR ESCOLAR

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUPERIOR Y NORMAL
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN NORMAL