



UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA

CLAVE DE INCORPORACIÓN A LA UNAM 8898-43

**TÉCNICAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA
COMPLEMENTAR EL SABER SER EN EL PROCESO
INTEGRAL DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN
ADOLESCENTES.**

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:

MARIEL CASTRO GALICIA

DIRECTORA DE TESIS:

LIC. ANA ROSA TAPIA GONZÁLEZ

ESTADO DE MÉXICO

NOVIEMBRE 2015



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado a mi madre y a mi padre, porque han sido mi mayor motivación para alcanzar este logro. Además, ellos son los principales responsables de la persona que soy, ambos me educaron y cada día aprendí una lección de vida de su ejemplo que me guía.

Porque con mi madre aprendí a soñar y a ponerle una emoción diferente a cada día, pero mi padre me enseñó la fría materialidad de la vida misma. Y eso, ha sido una combinación útil que me hace consciente de lo bella que es la vida.

Dedicado especialmente para las personas más importantes de mi vida, mis padres: María del Socorro y Juan Manuel.

AGRADECIMIENTOS

A mi Dios, agradezco por darme la vida.

A mi madre, agradezco profundamente todo el apoyo, comprensión y cariño que me ha brindado.

A mi padre, agradezco todo el apoyo moral y económico que me ha brindado durante mi formación.

A mis tres hermanas y dos hermanos, agradezco su cariño y sus palabras que me dan ánimo.

A mi asesora de tesis, la Licenciada en Pedagogía Ana Rosa Tapia González agradezco por su orientación que me brindo durante la construcción de esta tesis y por su ayuda pedagógica.

ÍNDICE	PÁGINA
Introducción.....	7
Capítulo I. El saber ser, pilar del constructivismo para una educación integral....	9
1.1. Educación integral.....	9
1.2. Educación integral desde los diferentes paradigmas psicopedagógicos... 10	
1.2.1. Paradigma conductista.....	11
1.2.2. Paradigma humanista.....	13
1.2.3. Paradigma cognitivista.....	15
1.2.4. Paradigma constructivista.....	17
1.3. Los cuatro pilares de la educación.....	20
1.3.1. Aprender a conocer.....	21
1.3.2. Aprender a hacer.....	23
1.3.3. Aprender a ser.....	24
1.3.4. Aprender a vivir juntos.....	24
Capítulo II. Inteligencia emocional dentro del proceso enseñanza-aprendizaje en el adolescente.....	27
2.1. Proceso enseñanza-aprendizaje.....	27
2.2. ¿Qué es la adolescencia?.....	32
2.2.1. Identidad en la adolescencia.....	35
2.2.2. Características inmaduras del pensamiento del adolescente.....	37

2.2.3.	Principales conflictos en la adolescencia.....	40	
2.3.	Origen de la inteligencia emocional.....	43	
2.3.1.	¿Qué es la inteligencia emocional?.....	47	
2.3.2.	Elementos que conforman la inteligencia emocional.....	53	
2.3.2.1.	Autoconsciencia.....	54	
2.3.2.2.	Autocontrol.....	58	
2.3.2.3.	Motivación.....	61	
2.3.2.4.	Empatía.....	63	
2.3.2.5.	Habilidades sociales.....	64	
Capítulo III. ¿Actualmente la educación media superior en México es			
de forma integral?.....			68
3.1.	La reforma educativa del 2008 en el nivel medio superior en el		
Estado de México.....		68	
3.2.	Competencias que desarrolla la inteligencia emocional en adolescentes.	75	
3.3.	Contextualización de la problemática.....	77	
3.4.	Planteamiento del problema y herramientas etnográficas utilizadas.....	78	
3.4.1.	Prueba utilizada.....	80	
3.4.2.	Interpretación y análisis de los resultados de la prueba para medir la		
inteligencia emocional Trait Meta Mood Scale-24 (TMMS-24) aplicada a los			
alumnos del grupo 4020 del Colegio Alzate de Ozumba.....		81	

Capítulo IV. Propuesta pedagógica.....	82
4.1. Introducción de la propuesta.....	82
4.2. Propuesta pedagógica.....	83
4.2.1. Técnica “Tú eres mi modelo a seguir”.....	85
4.2.2. Técnica “Muñecos de lo que me gusta y disgusta de los demás”.....	88
4.2.3. Técnica “Minimizar, exagerar y reemplazar (M.E.R.)”.....	91
4.2.4. Técnica “Reconoce el virus”.....	93
4.2.5. Técnica “No sólo hablando se entiende la gente”.....	96
4.2.6. Técnica “Se parecen pero no son iguales”.....	100
4.2.7. Técnica “Quién te quiere”.....	103
4.2.8. Técnica “Todo puede cambiar”.....	106
4.2.9. Técnica “Ninguna emoción es mala”.....	109
4.2.10. Técnica “Maneja con las dos”.....	111
4.3. Cuadros que sustentan de manera pedagógica a las técnicas.....	114
Conclusiones.....	121
Anexos.....	124
Referencias biblio-cibero gráficas.....	135

INTRODUCCIÓN

Tradicionalmente se piensa que la dificultad para aprender es de tipo cognitivo, porque el aprendizaje es un proceso cognitivo, claro esta. Pero en este trabajo de investigación se contrasta esa concepción.

En la presente tesis, dicha problemática se alude a la parte emocional del sujeto, así mismo, se demuestra que el éxito es causa de la aplicación de las habilidades que desarrolla la inteligencia emocional. Porque en la vida real y actual es necesario ser inteligente, pero no desde el sentido estricto ni tradicional de la palabra, sino desde la fusión de la mente racional con la emocional, buscando el equilibrio entre ambas.

En el primer capítulo se hace un recorrido por los diferentes paradigmas psicopedagógicos que sustentan de manera teórica a la educación hasta llegar al más reciente que es el constructivismo, tomando éste como el principal modelo educativo para la construcción de la propuesta pedagógica que se presenta. A esto se agregan los cuatro pilares de la educación (aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a vivir juntos) propuestos por DELORS en un Informe llamado “La educación encierra un tesoro” (1996) que se realiza a La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI.

Y es justamente en el aprender a ser que se sitúa esta tesis, con un tema que cada vez cobra más relevancia para la formación integral del ser humano; la inteligencia emocional, totalmente enfocada en la etapa de la adolescencia.

En el segundo capítulo se deja en claro el proceso enseñanza-aprendizaje, además de los principales conflictos por los que pasa el adolescente tomando en cuenta las características de su pensamiento y se habla del origen de la inteligencia emocional, destacando que, al desarrollar las habilidades que la componen es posible dar solución a algunas dificultades que el alumno tiene en su proceso de aprendizaje.

Se menciona también la importancia de la inserción de la inteligencia emocional en el ámbito escolar para desarrollar competencias emocionales y se destaca que no sólo mejora el rendimiento escolar sino que además brinda notablemente una buena calidad de vida de los educandos porque potencializa las habilidades cognitivas y sociales.

Dado que actualmente la educación se basa en desarrollar competencias; entendidas éstas como la movilización correcta de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes para realizar actividades diversas. Existen diferentes tipos de competencias pero las que incumben a la presente tesis son las competencias emocionales que se fundamentan en la inteligencia emocional.

En el capítulo tres se contrasta la teoría de la Reforma Educativa del año 2008 con la realidad estudiada y se mencionan las características principales de dicha reforma que sustenta al nivel medio superior en el Estado de México. Además se contextualiza la problemática, se presenta el planteamiento del problema y se mencionan las herramientas etnográficas que se utilizaron para la realización de este trabajo.

En el último capítulo de esta tesis se menciona que para desarrollar competencias emocionales tales como la autoconsciencia, autocontrol, motivación, empatía y habilidades sociales, se proponen diez técnicas como vías para educar las emociones para que éstas no interfieran en el proceso de aprendizaje de los adolescentes. Partiendo desde una visión constructivista en donde el aula es un contexto de enseñanza y aprendizaje y el alumno es un ser autónomo y social que construye su propio aprendizaje.

A manera de conclusión se menciona que el objetivo general de esta investigación es diseñar técnicas, las cuales ayudan a desarrollar las habilidades de la inteligencia emocional para una formación integral del alumno adolescente. La aplicación correcta y consciente de dichas técnicas incide de forma positiva al proceso de aprendizaje de los alumnos.

Capítulo I. El saber ser, pilar del constructivismo para una educación integral.

1.1. Educación integral

La finalidad universal de la educación es la formación de seres humanos, y en su esencia siempre tendrá la palabra “formar” a individuos, para que aprendan a ser cada día más humanos, porque “Nacemos humanos pero eso no basta: tenemos que llegar a serlo” (Savater: 1997. 21). Porque desde el momento en que nace un individuo pertenece a una especie de seres vivos autollamados humanos, con caracteres hereditarios los cuales los diferencian de las demás especies, pero para llegar a ser completamente humanos se necesita de un proceso multidireccional y continuo llamado educación. Sin embargo, hoy en día la educación teme a la deshumanización pues parece ser que la sociedad está olvidando esa parte esencial del hombre. Pero no todo está perdido, se puede recuperar en cada individuo a través de la educación, como sabiamente lo dice Kant “El hombre no puede hacerse hombre más que por la educación.” (Sarramona: 2008. 13).

Sarramona también señala que “la educación no es una acción determinista, inapelable en sus resultados, sino que implica una relación entre seres humanos donde siempre interviene la incertidumbre en los procesos, además de la libertad de elección en el sujeto que se educa.” (Sarramona: 2008. 14). Porque la educación es un proceso permanente e inacabado a lo largo de toda la vida humana.

Como mínimo, en el proceso enseñanza-aprendizaje deben existir dos individuos, que tienen el anhelo de perfeccionarse como personas. Al ser educados realmente los sujetos cambian en su manera de pensar y actuar, pues es sólo a través de la educación que el individuo adquiere su propio significado, porque “Antes de ser educado no hay en el niño ni una personalidad propia que la enseñanza avasalle sino sólo una serie de disposiciones genéricas fruto del azar biológico” (Savater: 1997. 29). Actualmente, se señala a la escuela como la correctora necesaria de todos los vicios o males que existen en la sociedad.

Si bien la escuela es un espacio oportuno para corregir las insuficiencias culturales pero no se puede olvidar que el hogar es el primer escenario donde se educa, que son los padres el principal ejemplo que toman los niños y sin la necesidad de decir siquiera una sola palabra sino que los pequeños empiezan a actuar como sus mayores lo hacen.

Existe una palabra que ha de complementar al proceso inacabado de educación y esa pequeña palabra es: integral, es pequeña en tamaño pero no en significado. Porque es muy ambicioso decir que engloba todas las partes o aspectos de algo, en este caso, el ser humano en su complejidad necesita de una formación de manera integral, y como lo define el Diccionario de la Real Academia Española “global, total”, definición que permite nombrar algo que conjunto de todos sus elementos constituyen un todo. No hace alusión más compleja pero con esas simples palabras basta, porque quiere decir que los individuos necesitan una formación que incluya y desarrolle todos sus aspectos, de forma multidireccional. Por lo tanto, la educación debe responder a todas sus necesidades e inquietudes, porque como lo advierte Pablo Neruda (1950): el hombre es más ancho que el mar y que sus islas.

La educación es la que ayuda a crecer al individuo y por lo tanto, a desarrollarse realmente, es a través de ésta que se vuelve humano en toda la extensión de la palabra.

1.2. Educación integral desde los diferentes paradigmas psicopedagógicos

A lo largo del tiempo han existido diferentes paradigmas que dan respuesta a cada momento histórico y han sido una forma de pensamiento predominante, pero sólo por periodos de tiempo, aunque gracias a sus autores así como sus precursores se ha logrado explicar y comprender la transformación de la realidad, pues la realidad es diversa y multifactorial.

Pero conforme se va haciendo más compleja la vida van surgiendo nuevas posturas, por lo tanto, los elementos que se consideran importantes en cada una de ellas van variando de acuerdo a las exigencias y éstas son resultado de la

imparable evolución. Porque entre más compleja se vuelve la sociedad, mayores serán los requerimientos que exige el acto de educar.

De ahí que existen diferentes posturas que conciben la educación desde diferentes puntos de vista y en cada paradigma la educación toma una dirección diferente o se enfoca en desarrollar en el alumno elementos específicos.

El conductismo, el humanismo y el paradigma cognitivo han aportado modelos para fundamentar el proceso enseñanza-aprendizaje, pero cada uno de estos paradigmas ha sido superado por otro modelo, que debe estar mejor sustentado científicamente con sus experimentos, reflexiones y comprobaciones. Hasta ahora, el constructivismo ha brindado una mejor explicación para poder comprender la realidad. Es por ello que, la sociedad ha aceptado al constructivismo como un nuevo modelo psicopedagógico para mejorar la práctica educativa.

1.2.1. Paradigma conductista

El conductismo fue el primer paradigma psicopedagógico que se logró establecer y aceptado por la sociedad para influir, explicar y comprender el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Fue planteado por el psicólogo John Broadus Watson en las primeras décadas del siglo XX. Fundamentado entre el empirismo y el positivismo, su centro de atención es la conducta, ésta tiene que ser tanto observable como medible y puede ser moldeable, pues se considera que la conducta se logra modificar a través del medio ambiente, o sea, el contexto, y más aún, de los estímulos. Por lo tanto, las condiciones externas pueden arreglarse para que el sujeto modifique su conducta en un sentido determinado.

Pero, esta postura hace del sujeto cognoscente un ente pasivo, incluso, lo tratan como objeto porque lo privan de intencionalidad, de propositividad y de autoelaboración.

En este paradigma, el aprendizaje es condicionado en relación a los estímulos, porque esta postura “Le presta atención sólo al comportamiento

observable, lo que una persona hace más que lo que piensa, siente o se imagina” (Berger: 2007. 41).

Por lo tanto, el sujeto no tiene libertad ni conciencia, sino que es el profesor quién decide que es lo que va a aprender o mejor dicho a memorizar el alumno.

El conductismo tuvo dos corrientes diferentes, una hecha por el filósofo Ivan Petrovich Pavlov y la otra por el psicólogo estadounidense Burrhus Frederic Skinner. La primera llamada condicionamiento clásico, el cual plantea que a través de estímulos específicos se puede predecir una respuesta (respuesta condicionada). Esto se debe a la formación de reflejos condicionados, “según los cuales el estímulo y la respuesta se asocian y condicionan para dar una conducta aprendida, no innata, y tan variada como sean los estímulos” (Ferreiro: 2012. 30). Mientras que en el segundo caso, llamado condicionamiento operante, centra la atención en el estudio descriptivo de su determinante externo pues hace uso de la recompensa y, en contraste, el castigo (reforzadores) para condicionar la respuesta. El término “operante” se refiere a cómo un ser humano o animal opera ante la presencia no sólo de un estímulo sino ahora un reforzador dentro de su ambiente.

Las dos corrientes comparten el mismo objeto de estudio que es la conducta, el método que ambos autores utilizan es totalmente empírico, en ningún caso es subjetivo, pues las respuestas tenían que ser observables y cuantificables. Cabe mencionar que dichos autores experimentaron con animales para comprobar sus hipótesis.

El conductismo en sus diferentes corrientes ha orientado a la enseñanza hacia un polo reproductivo, pues se preocupa más por la memorización de contenidos que la comprensión de los mismos. Potencializando en el alumno solamente la parte informativa, es decir, únicamente los conocimientos, pero olvida aspectos también importantes para la formación integral del sujeto, como lo es la conciencia, la reflexión y la motivación (porque son procesos no observables ni cuantificables). De la misma manera, se olvida totalmente de las habilidades básicas del pensamiento, por citar algunos ejemplos. Además de que Watson

“afirmó que el concepto de conciencia, de vida mental, es una superstición” (G. Morris: 1992. 6).

Para finalizar, este modelo se concluye en que una conducta puede ser aprendida, y siempre se puede explicar con la fórmula: estímulo-respuesta. Además de que, la respuesta estará determinada por los estímulos y reforzadores que se utilicen.

Pero tiempo después, este paradigma fue remplazado, pues el ser humano necesitaba aprender algo más que sólo respuestas. Además de que, se centraba únicamente en el aspecto informativo y eso ya no era suficiente para la formación de los alumnos a causa de que sólo propone una educación (más bien instrucción) programada.

1.2.2. Paradigma humanista

Este paradigma tiene sus orígenes a mediados del siglo XX. Y surge como respuesta al impacto social de movimientos bélicos como las dos Guerras Mundiales, a las orientaciones teóricas y prácticas predominantes y autoritarias como el conductismo.

Es también una consecuencia ante la protesta sobre los currículos escolares existentes pues no se tomaban en cuenta las características del estudiante como persona humana y por lo tanto, no favorecían el desarrollo total de la personalidad de cada sujeto. De este modo, surge la necesidad de estudiar a los seres humanos como totalidad dinámica en relación con el contexto social, es decir, sus relaciones interpersonales.

Este modelo establece que el alumno debe lograr la realización plena del potencial humano, pues dice que, cada educando es un ente individual, completamente único y diferente de los demás; ese estudiante posee iniciativa, es capaz de autodeterminarse, tiene potencial de creatividad y merece respeto a su singularidad. De esta manera, deja de verse al alumno como un ser que solamente puede memorizar y acumular información, pues las exigencias del momento hacían

notar que el acto de enseñar y educar necesitaba algo más que la transmisión fiel de conocimientos.

Uno de los líderes del movimiento humanista es Carl Rogers e insiste en la necesidad de comprender y creer en el hombre, en su capacidad innata para el aprendizaje y en sus posibilidades de adaptación.

“Se han propuesto, fundamentalmente, cuatro modelos de educación humanística; por ejemplo los que:

1. Ponen el acento en el desarrollo moral.
2. Se centran en el desarrollo de la identidad.
3. Se orientan al desarrollo del lado intuitivo de la conciencia.
4. Se interesan por el trabajo grupal y el desarrollo de las habilidades de apertura y sensibilidad hacia los demás.” (Ferreiro: 2012. 33).

Con lo anterior, queda claro que este paradigma ya toma en cuenta elementos propiamente del ser humano como su moral y el desarrollo de sus habilidades. Además, la educación propicia aprendizajes vivenciales de acuerdo a los intereses, habilidades y necesidades de los alumnos, a este paradigma le importa la autorrealización y la identidad de cada educando.

Y aunque cada alumno es un ente individual enseñan entre ellos la cooperación para lograr un trabajo grupal, ahora el alumno trabaja de manera intra e interpersonal pues se potencializan sus habilidades sociales, así como su creatividad; los profesores se preocupan por desarrollar en sus educandos la moral e identidad. Además ya se habla de la necesidad de un aprendizaje social, ya no sólo del intelectual, como en el paradigma anterior.

Este paradigma crea ambientes de respeto pues como lo dice Paulo Freire “Enseñar exige respeto a la autonomía del ser del educando” (Freire: 2009. 58). Además, algo nuevo pasa con la evaluación, ahora, existe una evaluación a nivel interno, mejor conocida como autoevaluación, de tipo cualitativo y ya no simplemente cuantitativo.

El objetivo de este paradigma en cuanto a la educación es “humanizarla”, y éste mismo es el fin universal de la educación. Las metas de la práctica educativa desde este modelo son: ayudar a desarrollar la individualidad en los alumnos, apoyarlos para que se reconozcan como seres únicos y desarrollen sus capacidades y habilidades. También, favorecer la autorreflexión, la confianza en sí mismo y la autocrítica. Cabe destacar que en este modelo es el alumno quien dirige su propio proceso de autodescubrimiento pues tiene la capacidad de decisión y el papel del profesor es el de facilitador de conocimientos.

Aunque el paradigma humanista al parecer era más eficiente que el anterior, también fue remplazado, ahora por el cognitivo. Pues al paso del tiempo iban surgiendo nuevas disciplinas científicas que ayudaban a conocer el proceso y la transformación de la realidad que proporcionaban nuevos métodos sobre cómo enseñar y cómo aprender para mejorar la práctica educativa así como dar solución a los cambios de ese momento, tales como el aumento desmedido de información y la preocupación por el procesamiento de ella a través de los procesos mentales.

1.2.3. Paradigma cognitivista

Este paradigma tuvo sus inicios en la década de 1960 y sus antecedentes se encuentran en los aportes de un grupo de disciplinas científicas dedicadas al proceso de conocer la realidad, como la lingüística, la teoría de la información y la cibernética, así como los de la propia psicología: la Gestalt, la psicología genética y la psicología sociocultural. Es por eso que aquí no destaca el nombre de un autor, porque fueron varios los representantes que hicieron aportaciones a este campo, pues es un trabajo de manera multidisciplinar el que sustenta este paradigma.

Su atención se centra en el estudio de los procesos cognitivos en su sentido más amplio, y estos son: la percepción, memoria, inteligencia, atención, motivación, lenguaje, emoción y el pensamiento. Porque una vez que se sabe lo que sucede cuando se responde a un estímulo, cambia el conocimiento del estímulo (por eso se menciona en el paradigma conductista que el alumno no tiene consciencia). El aporte de este paradigma está en que es su comprensión cognoscitiva lo que guía el comportamiento humano. Si bien es imposible observar directamente los

procesos mentales o cognoscitivos pero si pueden estudiarse con técnicas científicas específicas.

A este paradigma no le interesa la conducta observable ni que el educando pueda memorizar un cúmulo de información como el conductista sino que le importa los procesos que suceden en el individuo a nivel interno, tales como la forma en que el alumno percibe, interpreta, almacena y recupera la información.

Este enfoque orienta la educación hacia el logro del aprendizaje significativo, término acuñado por David Paul Ausubel y el cual se refiere a una forma de aprender en el ámbito escolar. “El aprendizaje significativo se obtiene en la misma medida en que se establece un vínculo entre el nuevo material de aprendizaje y los conocimientos previos del alumno” (Ferreiro: 2012. 35-36), es decir, cuando el nuevo material adquiere significado para el sujeto a partir de sus conocimientos anteriores. Para esto, el profesor tiene que valorar cuánto conoce el alumno, con qué claridad, cómo lo tiene organizado y qué conoce sobre el nuevo aprendizaje que va a adquirir.

El aprendizaje significativo exige una presentación coherente e integral del material que se va aprender, pues tiene que ser claro para que el alumno pueda comprenderlo, no todo el trabajo lo hace el profesor sino que también el educando busca la manera de aprender activamente, hace sus propias interpretaciones sobre su mundo, pues el aprendizaje significativo “aborda todos y cada uno de los elementos, factores, condiciones y tipos que garantizan la adquisición, la asimilación y la retención del contenido que la escuela ofrece al alumno, de modo que adquiera significado para el mismo.” (Rodríguez: 2008. 8). Todo esto para la facilitación del aprendizaje, además de que esa es la finalidad de este enfoque.

Jerome Seymour Bruner, representante de este modelo, integra otro término, aprendizaje por descubrimiento, también llamado heurístico; está motivado por la curiosidad del individuo y como su nombre mismo lo menciona, el aprendizaje debe ser descubierto por el alumno, al igual que el significado de la palabra heurístico, procede del griego y significa hallar, inventar o descubrir.

Por otro lado, la palabra cognición significa conocimiento, y es la capacidad del ser humano para comprender por medio de los procesos mentales o dicho de una manera más específica: es la búsqueda, adquisición, organización y uso de conocimientos. Por lo tanto, la enseñanza no debe reducirse a conceptos sino que considera el desarrollo de habilidades de aprendizaje para que el alumno pueda conducirse asertivamente en cualquier situación de la vida no importando el contexto. En cuanto a los contenidos escolares, ahora se comprenden y ya no sólo se memorizan. Pues los profesores motivan el aprendizaje y cuentan con múltiples propuestas, técnicas y estrategias, tanto para que ellos enseñen de forma adecuada como para que los educandos aprendan. Además de que son saberes necesarios para la práctica educativa.

Aunque este paradigma al parecer se preocupa aún más por el ser humano, por su proceso de aprendizaje y por desarrollar sus habilidades para que de esta manera el alumno sea capaz de resolver problemas de la vida cotidiana y conducirse acertadamente ante cualquier tipo de situación no es suficiente. Ahora la educación no solamente debe enseñar a hacer sino enseñar a pensar y el alumno tiene la gran tarea de aprender a aprender.

1.2.4. Paradigma constructivista

Es importante mencionar que el constructivismo está inconcluso, pues se siguen haciendo aportaciones a este paradigma. Por eso se dice que la concepción constructivista es un marco abierto porque se debe profundizar todavía en sus postulados, a causa de que existe la necesidad de enriquecerse aún más, en general con aportaciones de otras disciplinas.

Al igual que los anteriores paradigmas, surgió como respuesta histórica, en este caso a los problemas del ser humano ante la gran cantidad de información y de medios electrónicos y de comunicación que facilitan el acceso a ella. El constructivismo constituye un área de estudio multidisciplinar, ya que en su construcción han colaborado investigadores de diversas disciplinas que durante más de 60 años han ido aproximándose a un criterio hoy generalizado.

Actualmente, la época se caracteriza por las nuevas tecnologías, además se distingue por la gran variedad de información que se puede adquirir a través de ellas. Por ello, más que tratar de que el hombre asimile toda esa información, “la preocupación se enfoca hacia cómo hacerlo; más aún, cómo debe hacerlo, saber hacerlo, para que en sucesivas aproximaciones pueda comprender y explicar, cambiar y transformar, criticar y crear” (Ferreiro: 2012. 39).

Los antecedentes de este paradigma se encuentran en los trabajos de Lev Semiónovich Vygotsky, Jean Piaget y algunos filósofos tales como Jenófanes (quien fue el primero en utilizar los términos de crítica, análisis. Además de que menciona la necesidad de una reflexión independiente), Heráclito (que dice que todo lo existente cambia, nada es permanente y para él todo es un proceso de cambio) y Descartes (que afirma que el ser humano sólo puede conocer lo que él mismo construye).

Por un lado, Vygotsky con su teoría sociocultural menciona que el aprendizaje está influido por la cultura y el medio social en el que vive el sujeto. Vygotsky concibe al hombre como producto de los procesos sociales y culturales. El término que él agregó a la psicología educativa es el de Zona de Desarrollo Próximo que es la distancia existente entre el nivel real de desarrollo del niño expresada en forma espontánea y/o autónoma y el nivel de desarrollo potencial manifestado gracias al apoyo de otra persona, dicho en otras palabras, es el espacio o la distancia que existe entre lo que el niño es capaz de hacer hoy y lo que será capaz de hacer en un futuro.

Mientras que Jean Piaget “investigó no tanto las diferencias individuales de la inteligencia, sino la estructura intelectual del ser humano en general, así como sus variaciones a lo largo de la vida. Esta estructura intelectual determina nuestros modos de entender el mundo” (Bellocchio: 2009. 32).

Lo anterior se demuestra con su Teoría del Desarrollo Cognitivo, con la cual comprueba que cada individuo pasa por etapas o estadios específicos conforme a su intelecto en relación a su edad. Él dice que son cuatro y que son fijas estas etapas; la primera se denomina sensorio-motora y abarca desde los cero hasta los

dos años de edad, la segunda llamada preoperacional y su lapso es de los dos a los siete años de edad, la tercera se llama etapa de las operaciones concretas que va de los siete a los once o doce años y la cuarta etapa de las operaciones formales abarca desde los once o doce años en adelante.

Ahora bien, desde el constructivismo se define al conocimiento como una reconstrucción de la realidad mediada por los esquemas mentales (término que introdujo Jean Piaget a la psicología) “Los esquemas son formas básicas de pensar sobre el mundo” (Pani: 2008. 90). Los seres humanos deben utilizar de manera activa la información para lograr representaciones mentales sobre el mundo y así poderlo comprender.

Este paradigma se centra en el alumno, su modelo de enseñanza es activo pues utiliza la didáctica y se “promueve el aprendizaje significativo en todas sus formas: autoaprendizaje, aprendizaje por “descubrimiento” y aprendizaje por recepción” (Bellocchio: 2009. 33). El constructivismo se preocupa por el desarrollo integral del alumno, no sólo en el plano intelectual sino que también atiende los diversos intereses y necesidades que puedan surgir durante su proceso de aprendizaje.

Pero su inquietud está en el replanteamiento de los contenidos curriculares porque los contenidos tienen que ser de igual manera significativos. Además, debe considerar los conceptos previos del alumno para la construcción de los nuevos. Actualmente los profesores tienen la obligación de reconocer la existencia de diferentes tipos de aprendizaje escolar, pues no todos los alumnos aprenden del mismo modo ni con la misma rapidez.

Por otro lado, el constructivismo argumenta que los alumnos construyen gran parte de lo que aprenden y comprenden pues son participantes activos lo que significa que ellos construyen su propio conocimiento, también destaca las relaciones entre los individuos, el perfeccionamiento de sus habilidades así como los conocimientos y propone el aprendizaje cooperativo.

En cuanto a las clases, ya no son de manera tradicional; el que estaba al frente del grupo hablaba durante toda la sesión mientras el alumno copiaba

fielmente todo lo que se escribía en el pizarrón sino que actualmente un tema se puede estudiar de varias maneras: a través de la observación, el acopio de datos, la generación y comprobación de hipótesis, con ayuda del trabajo cooperativo, con visitas guiadas, leer y escribir sobre el tema, con canciones o dibujos y demás. En general, ahora se ofrecen experiencias que obligan a pensar al estudiante. Incluso el profesor tiene la posibilidad de salir de la escuela con sus alumnos, así los estudiantes aprenden a ser más autorregulados pues tienen la capacidad de plantearse metas y asumen un papel más activo en su propio aprendizaje e incluso el educando evalúa su propio progreso.

Para concluir con el paradigma constructivista cabe aclarar que las instituciones educativas tienen la finalidad de promover los procesos de crecimiento del educando de acuerdo a la cultura que pertenece. Y que el alumno es el responsable de su proceso de aprendizaje porque el conocimiento es una construcción a nivel interno que se realiza, claro, con ayuda del profesor para que promueva, guíe y supervise el aprendizaje o también, con ayuda de actividades que han de complementar dicha construcción. Todo ello, para potencializar el crecimiento personal del individuo, no olvidando que, todo lo que el alumno sabe o aprende debe tener una funcionalidad. Se puede decir que el alumno es “un sujeto activo cuando manipula, explora, descubre o inventa” (Tovar: 2001. 76).

A manera de resumen se puede decir que cada paradigma ha aportado algo de importancia a la didáctica y, por lo tanto, a la pedagogía pero el alumno necesita una educación que se enfoque en englobar todos sus aspectos del ser humano, no sólo unos cuantos como lo hicieron las anteriores posturas psicopedagógicas, actualmente el paradigma que está en auge y se puede decir que es el más completo, porque integra todas las características del estudiante como persona, y favorece el desarrollo total de los alumnos, es el constructivismo.

1.3. Los cuatro pilares de la educación

Actualmente la educación debe brindar las herramientas necesarias a cada alumno para que desarrolle habilidades para la vida, pues debe responder a las exigencias de la vida. Cabe destacar que para Ferreiro “El principal objetivo de la

educación es formar personas capaces de vivir plenamente, de disfrutar y crear, de trascender el aquí y el ahora; no es posible educarlas en y para la repetición; se requiere, por el contrario, auspiciar su actividad y su independencia crítica y creativa. Se necesita desarrollar sus sentimientos y valores, su actuación transformadora, así como su autonomía personal (moral e intelectual) y social.”(Ferreiro: 2012. 40-41).

De una manera más explícita Delors (1996) en un Informe llamado “La educación encierra un tesoro” que se realiza a La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI, sostiene que la educación debe tener por base cuatro saberes, y los llama los cuatro pilares de la educación, estos son: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a vivir juntos. Dichos saberes abarcan de forma holística al ser humano, si bien es una visión general pero a la vez integradora de todos los aspectos que han de conformarlo.

Los tres primeros pilares se enfocan hacia la propia persona y el último es hacia el ámbito social. Pero “Todos juntos proporcionan la base de lo que podríamos llamar genéricamente *desarrollo sociopersonal*”. (Gassó: 2002. 35). Y aunque es básico e indispensable desarrollar estos cuatro saberes en el alumno, demasiadas escuelas actualmente aún no lo hacen en su práctica educativa, pues se siguen enfocando en uno o dos saberes, creyendo que los demás no son importantes de desarrollar en el alumno, lo cual es una concepción totalmente errónea. Además de que, en la mayoría de las instituciones no se desarrolla realmente el aprender a conocer (saber que se refuerza más en las escuelas) sino que lo que aprende el alumno es a memorizar. Claro, la memoria también es importante pero solamente es una parte para el desarrollo integral del individuo.

1.3.1. Aprender a conocer

Este es un tipo de aprendizaje diferente a la manera clásica de ver al conocimiento. Aprender a conocer se coloca en una posición más completa, donde

el conocimiento es más que simple información almacenada. No es repetir fielmente todo lo que el profesor dijo durante la clase, no es memorizar datos.

Aprender a conocer es cuando el individuo le da un valor funcional a todo lo que ya sabe, pues no se trata de saber simplemente sino qué puede hacer el alumno con lo que sabe, que sea capaz de aplicar todo lo que conoce, que critique lo que se le dice, que no acepte como verdadero todo lo que escucha, desarrollar en él la duda para que lea y así buscar el conocimiento, que lo interprete y que lo utilice durante toda la vida. Pues lo debe emplear para salir de cualquier problema que se le presente.

Aprender a conocer implica darle funcionalidad a todo lo que se sabe o se conoce. Pues en la actualidad, el alumno necesita apropiarse del conocimiento, requiere que lo interiorice para que logre comprender el mundo complejo en el que vive.

El aprender a conocer permite que el sujeto haga suyo el conocimiento, que no simplemente lo aprenda superficialmente y sólo por un periodo corto de tiempo, por ejemplo, los alumnos dicen estudiar para cuando tienen un examen pero en realidad lo que hace la mayoría es memorizar para su examen, pues tiempo después de que ya pasaron la prueba olvidan todo lo que supuestamente estaban repasando.

En la actualidad, no se habla de la inteligencia en singular, pues de acuerdo con el Doctor Howard Gardner (1983) y su teoría de las inteligencias múltiples los tipos de inteligencia que existen son múltiples, sólo por mencionar algunos se citan los siguientes: musical, espacial, lingüística, lógico-matemática, naturalista, intra e interpersonal.

Así que los padres de los adolescentes deben saber y comprender que existen muchos tipos de inteligencia y aunque pueden desarrollarse, a veces simplemente no se es bueno en alguna en específico pero eso no es para preocuparse porque cada una puede ser desarrollada en mayor o menor nivel en cada individuo.

Este saber favorece el despertar de la curiosidad intelectual, estimula el sentido crítico adquiriendo una autonomía de juicio. Y supone aprender a aprender, ejercitando la atención, la memoria y el pensamiento.

Este proceso de aprender a conocer puede no terminar nunca, porque cada día que vive el ser humano aprende algo nuevo o va refinando sus conocimientos gracias a cada experiencia. Además de que aprende en cualquier contexto en el que esté.

Se concluye este apartado diciendo que aprender, al igual que la educación, es un proceso continuo que tiene lugar durante toda la vida, incluso es posible aprender de manera inconsciente y por lo tanto no se le da la importancia que merece a algunas cosas que se aprenden, por ejemplo el lenguaje o aprender a caminar. Es algo que se vuelve rutinario y que es poco común que alguien recuerde en qué momento lo aprendió o cómo lo aprendió.

1.3.2. Aprender a hacer

Aprender a conocer y aprender a hacer están estrechamente vinculados, pues dependiendo de lo que se sabe es la forma en que se va a actuar y la manera en que se hacen las cosas.

En este aprender se deben desarrollar las habilidades, destrezas y capacidades del alumno, prepararlo para algo más que un adiestramiento o para una actividad específica, actualmente no es suficiente que el alumno tenga aprendizajes mecánicos o programados sino que se debe estimular en él un hacer reflexivo. Todo esto tiene repercusión cuando el alumno sale del mundo escolar para enfrentarse a un mundo laboral y se encuentra con exigencias en su trabajo, donde la demanda de competencias es cada vez mayor.

Ante las nuevas exigencias surge la necesidad de desarrollar en los alumnos competencias específicas para que puedan mantenerse en el mercado laboral, porque no basta con llenar al alumno de conocimientos teóricos sino también prácticos.

1.3.3. Aprender a ser

Se puede decir que este saber es el más importante pero si el más complejo pues brinda una “educación integral, una educación que desvele los <<tesoros ocultos>> de la persona: memoria, poder de razonamiento, imaginación, habilidad física, sentido estético, aptitud de comunicarse con los demás, independencia de juicio, sentido de responsabilidad, cooperación, autoconocimiento y autocontrol.” (Gassó: 2002. 36).

Este saber puede o refina al ser humano porque lo dota de herramientas indispensables para conducirse de manera adecuada y acertada por el mundo, desarrolla la imaginación de los educandos y su creatividad, así como la comunicación intrapersonal, su autoconocimiento, el reconocimiento y manejo de sus emociones. Además de que crea individuos responsables e innovadores.

La educación no puede olvidar su finalidad, que es la formación de seres humanos, así que, es su obligación desarrollar en los alumnos la parte humana, partiendo de su individualidad como sujeto pero también comprendiendo que es parte de una sociedad, por lo cual necesita interactuar con su contexto y con las personas que están alrededor de él.

En este saber es en donde entra en juego la inteligencia emocional, que simple y llanamente significa ponerle inteligencia a las emociones, aunque se dice fácil no es tan sencillo, pues tiene cinco habilidades prácticas en las que se puede mejorar no importando la edad que se tenga. Toda esta educación emocional con un solo fin, que el ser humano viva plenamente.

1.3.4. Aprender a vivir juntos

Este pilar está totalmente enfocado en el ámbito social del aprendiz, en el arte de las relaciones sociales, aprender a vivir juntos concientiza al individuo de que no está solo, sino que vive en sociedad, por lo tanto, necesita aprender a vivir junto con los demás. No es posible que exista tanta violencia y que ésta impera en el mundo, si bien la historia humana ha sido siempre conflictiva pero hace falta que se dé cuenta que la humanidad se está autodestruyendo.

Pues bien, la educación es una forma para solucionar de manera inteligente y pacífica los conflictos existentes, fomentando el conocimiento de los demás y de las diferentes culturas.

La idea central de este saber es enseñar la no-violencia, es una tarea ardua pero no imposible que enfrentan todas aquellas personas que de manera implícita o explícita tienen la tarea de educar. También, es imprescindible, que la escuela enseñe una correcta comunicación, pues muchos de los problemas son simplemente el resultado de una mala comunicación, y también que se desarrolle la empatía entre los individuos pues ésta evita que se hagan daño unos a otros.

Este aprender también desarrolla la empatía pues existe la necesidad de comprender a los demás, de conocerlos mejor. Lo que significa, educar para valorar y respetar al semejante, transmitir ese espíritu de convivencia sana, además de que existe una interdependencia entre todos los seres humanos. La interdependencia por un lado supone un buen nivel de desarrollo de la independencia de los alumnos pero también es la relación que se establece entre ellos para compartir procesos y resultados, con ayuda de la interdependencia se puede aprender y crecer tanto de manera individual como grupal. Además de que deja una satisfacción personal el haberse ayudado unos a otros.

Los métodos de enseñanza y aprendizaje han cambiado porque el ser humano también cambia, todo cambia, es inevitable. Y aunque la memoria es importante en el proceso de enseñanza–aprendizaje no debe tomarse como la única habilidad que hay que potencializar en los alumnos pues el acto de educar cada día exige un poco más para mejorar en la formación de seres humanos.

También es importante no cerrarse a un sólo concepto de inteligencia, pues como ya anteriormente se mencionó existen tipos de inteligencia, además, como bien lo dice Aristóteles *La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también la destreza para aplicar los conocimientos en la práctica.*

Para finalizar este capítulo, se concluye diciendo que la educación debe contribuir al desarrollo global e integral de la persona, pues el adolescente necesita alimentar su cuerpo pero también su mente, llenarse de conocimientos básicos

pero significativos, formar en él un valor de responsabilidad individual y colectiva. Por lo tanto, en ningún momento deben verse ni manejarse los saberes de la educación por separado, pues juntos logran la formación integral que tanto necesita cada individuo para desarrollarse total y plenamente como persona.

Capítulo II. Inteligencia emocional dentro del proceso enseñanza-aprendizaje en el adolescente

2.1. Proceso enseñanza-aprendizaje

“Desde la postura constructivista se rechaza la concepción del alumno como un mero receptor o reproductor de los saberes culturales; tampoco se acepta la idea de que el desarrollo es la simple acumulación de aprendizajes específicos.” (Díaz y Hernández: 2002. 30). Dicho paradigma destaca que la educación debe promover los procesos de crecimiento personal del alumno de manera integral, por lo tanto, debe enriquecer sus conocimientos pero no sólo en el plano intelectual sino también su conocimiento del mundo físico, social y emocional. Sin olvidar que, el alumno es el único responsable de su propio proceso de aprendizaje.

Empezando por discernir los términos enseñanza y aprendizaje que son dos procesos parecidos mas no iguales, incluso, a veces se da por hecho que si se ejecuta uno por ende se esta realizando el otro. Pero esto es una idea un tanto errónea, porque no siempre se puede asegurar que una enseñanza produzca un aprendizaje, por ejemplo, un educando puede no aprender nada o aprender muy poco aún cuando el profesor domine el tema y se haya esforzado por preparar su clase. Y como lo dice Savater (1997): de una buena educación no siempre derivan buenos resultados. Así que se considera que la misión de los educadores y formadores no debería ser enseñar sino que sus educandos obtengan aprendizajes significativos.

Si bien es cierto que el acto de enseñar y aprender son dos procesos muy complejos y aunque son independientes también hay un cierto grado de interdependencia entre ambos. Porque entre estos procesos existe una relación de dependencia recíproca, así que, la interdependencia proporciona un desarrollo integral de los educandos, porque “El aprendizaje se facilita gracias a la mediación o interacción con los otros, por lo tanto es social y cooperativo” (Díaz y Hernández: 2002. 36).

Además, de que gran parte de lo que los seres humanos aprenden es gracias a la interacción con las personas que los rodea y a las lecciones que se van

obteniendo en el día a día. Así como a lo que las generaciones pasadas añaden o heredan a las actuales.

Cada aprendizaje se adquiere a partir de una experiencia social, ya sea a través de la educación formal o informal, por citar un ejemplo se menciona el ámbito escolar, en donde existe un emisor y un receptor, porque, justamente “en ese dar y recibir recíproco está la base de la construcción del conocimiento” (Ferreiro: 2012. 219). Dentro del aula, el profesor no sólo transmite el conocimiento sino que ayuda para que el alumno lo construya, ya que el aprendizaje es un proceso interno y por lo tanto personal. Pero se puede facilitar o potencializar con la colaboración de personas enfocadas en el quehacer pedagógico y con material de apoyo al aprendizaje.

La educación actual hace del alumno un sujeto activo, que es capaz de reflexionar y criticar lo que pasa en su mundo, ahora el centro de atención es el aprendiz. Pero para garantizar una enseñanza se necesita la participación de un profesor que deberá poner en práctica las estrategias adecuadas, utilizando los medios específicos con una excelente didáctica, todo esto, dependiendo del contexto y del grupo con el que va a trabajar. Pues varía la complejidad de los contenidos de enseñanza y también la forma en que se tiene que enseñar en cada nivel educativo. Recordando que “El grado de aprendizaje depende del nivel de desarrollo cognitivo, emocional y social, y de la naturaleza de las estructuras de conocimiento” (Díaz y Hernández: 2002. 36). También hay que considerar que quién enseña debe ser claro a la hora de presentar el tema ante el grupo, además de que debe tener control sobre él.

Por otro lado, Ferreiro menciona que “Aprender es abstraer la estructura lógica del objeto; en otras palabras, acceder a lo esencial, a lo sustantivo del objeto.” (Ferreiro: 2012. 35). Por lo tanto, aprender no es sinónimo de memorizar todo, sino apropiarse únicamente de lo esencial, aunque es importante también la memorización dentro de dicho proceso, siendo parte del proceso psicológico denominado memoria los aprendizajes desde la taxonomía constructivista Díaz Barriga menciona que son: los cognitivos (conceptuales), los procedimentales

(habilidades y destrezas) y los actitudinales (comportamientos a partir de los valores)

Por lo tanto, cuando una persona aprende algo, por más simple o sencillo que sea, ocurre en ella un cambio, en la mayoría de los casos perdurable ya sea en su conducta o en la manera de pensar. Porque, “El aprendizaje es el proceso en virtud del cual la experiencia o la práctica producen un cambio relativamente en la conducta.” (G. Morris: 1992. 142). El cambio perdura porque el sujeto pone en práctica constantemente todo lo que aprende, siempre debe de incorporarlo a su vida cotidiana en cualquier oportunidad que tenga y darle utilidad a todo lo que sabe o bien, a todo lo que conoce, por ejemplo, para resolver problemas.

El educando no sólo puede adquirir conocimientos sino también habilidades y destrezas, actitudes y aptitudes. Pero, para que él aprenda algo, debe tener al menos interés o necesidad por formarse e ilustrarse pues sin la existencia de alguno de estos dos factores todo esfuerzo por que el alumno aprenda será inútil. Aunque es necesario reconocer que en un grupo de alumnos van a existir diferentes intereses muy particulares, así que, el profesor se enfrenta a un gran reto; cómo hacer para que todos dentro del salón de clase asimilen más y mejor, o en otras palabras, cómo hacer para que el educando obtenga aprendizajes realmente significativos.

El aprendizaje significativo propuesto por David Ausubel consiste en la adquisición de conceptos, principios e ideas al relacionar la nueva información con los conocimientos que se encuentran en la memoria. Y el nuevo material expande o modifica la información que ya se conocía. Recordando que, “El significado también depende de variables personales como la edad, las experiencias, la posición socioeconómica y los antecedentes educativos. Las experiencias determinan si los estudiantes encontrarán significativo al aprendizaje” (Schunk: 1997. 196).

Actualmente, para que el alumno obtenga un aprendizaje, existen gran variedad de diferentes alternativas metodológicas. Se podrían citar desde las primeras teorías de aprendizaje, por ejemplo, el aprendizaje por descubrimiento propuesto por Bruner, el aprendizaje por repetición o imitación que se adquiere a

través de la observación propuesto por el conductismo, hasta llegar a los postulados del constructivismo, el cual expresa que los individuos construyen gran parte de lo que aprenden, conjuntando teorías como el aprendizaje cooperativo, el aprendizaje significativo y el aprendizaje basado en problemas que surgen como una propuesta alternativa a la educación tradicional. Además de las estrategias de aprendizaje, entendiéndolas como un recurso flexible que el alumno emplea intencionalmente para aprender significativamente.

Citando a Mirta Bonvecchio menciona que “ El aprender es un proceso que dura prácticamente toda la vida, por el cual una persona sufre cambios relativamente permanentes en sus competencias en todas las dimensiones, a partir de su interacción con el medio físico y sociocultural.” (Bonvecchio: 2006. 33). Por lo tanto, el aprendizaje no es una necesidad de la formación escolarizada, sino durante toda la vida. Pues debido a las nuevas exigencias es necesario “aprender de forma inteligente, creativa y adaptativa” (Pani: 2008. 122). Dado que, en la actualidad se debe educar para la vida, dotando al alumno de herramientas suficientes para que pueda enfrentarse a diferentes contextos y de una manera inteligente y creativa dé solución a problemas que se encuentre en su día a día, recordando que nada es permanente. Por lo tanto el individuo se tiene que ir adaptando a la realidad.

Haciendo un análisis de los paradigmas tradiciones tales como el conductismo, se destaca que se consideraba que el aprendizaje y las emociones no tenían relación, menos aún, se conocía el concepto educación emocional, pues era mejor reprimir las emociones que conocerlas. Actualmente ya se tiene el conocimiento de que se puede aprender a reconocer, comprender y controlar no sólo las emociones propias sino que también las de los demás. De hecho, se considera que es una necesidad que los individuos conozcan sus emociones y por lo tanto sus límites, para así lograr reconocer sus errores para aprender de estos, que sean positivos ante circunstancias complicadas y empáticos con las personas. Además, ayuda a prevenir conflictos.

Daniel Goleman (2012) afirma que la inteligencia emocional puede aprenderse o mejorarse en cualquier momento de la vida, no importa en qué etapa de la vida se encuentre el ser humano.

De hecho, “Mediante el aprendizaje es factible adquirir emociones ligadas a una multitud de situaciones y de circunstancias de la vida cotidiana.” (Chabot: 2010. 40). Porque existe un vínculo entre las emociones, su activador y sus comportamientos resultantes, por lo tanto las emociones son aprendidas en función de una asociación.

Como ejemplo opuesto a lo que manifiesta la inteligencia emocional se cita el siguiente trabajo científico del psicólogo John B. Watson que condicionó a un niño de nueve meses de edad llamado Albert siguiendo las mismas etapas de condicionamiento de Iván Pavlov: en la primera etapa se le muestra al niño una rata blanca a la cual él no teme, por el contrario, juega con ella, pero después Watson golpea una placa de metal con un martillo haciendo un ruido estrepitoso y cada vez que el niño escucha ese ruido siente miedo así que, comienza a llorar. En la segunda etapa, mientras que el niño juega tranquilamente con la rata Watson de nuevo produce el ruido y Albert reacciona fuertemente y se pone a llorar y así sucesivamente. Cuando Albert se acerca a la rata Watson hace sonar el ruido, como respuesta a este suceso el pequeño se espanta y por lo tanto llora. Ya en la última etapa, la maniobra se repite varias veces hasta que Albert se pone a llorar y se estremece cuando percibe la rata aun sin que Watson lo haga escuchar el fuerte ruido. Para finalizar, luego del condicionamiento, Albert aprende a tener miedo cada vez que se encuentra con una rata blanca, ante un conejo blanco, le teme a los osos blancos, en pocas palabras, sentía miedo por todos los objetos o animales que tenían la piel blanca.

De ese modo, Watson prueba que se puede condicionar una emoción de miedo. Por lo tanto, como resumen se puede citar que “El aprendizaje de las emociones es asociativo.” (Chabot: 2010. 47). Por la relación que existe entre, el activador, la emoción y la respuesta a dicho activador.

Pero, el ejemplo anterior, desde la óptica de Daniel Goleman, es únicamente

un reforzador de la emoción mas no inteligencia emocional porque el ejemplo muestra el condicionamiento de una conducta ante estímulos específicos y el aprendizaje de la inteligencia emocional implica un cambio en la forma de responder a las situaciones de la vida cotidiana desde la consciencia de las propias emociones.

Por lo tanto y a manera de conclusión de este apartado se dice que, “El proceso enseñanza-aprendizaje es todo un conjunto de relaciones que va más allá de la transmisión y recepción de información.” (Tovar: 2001. 11). Dicho proceso es complejo pero, a veces sucede sin que el individuo sea consciente de ello, por ejemplo, el aprendizaje del lenguaje natural o también llamado ordinario donde el emisor y receptor pueden enseñar y/o aprender en un proceso de interacción e intercambio de experiencias. Pero “Lo importante en el aprendizaje no consiste en tener experiencias, sino en vivirlas”. (Michel: 2005. 19). Y aunque los procesos de enseñanza-aprendizaje son independientes también existe un cierto grado de interdependencia entre ellos. En cuanto al aprendizaje de la inteligencia emocional, es importante reconocer que es un conjunto de habilidades necesarias para la vida del ser humano y que le traerá beneficios a quien las obtenga y las ponga en práctica, porque “el verdadero aprendizaje, en cualquier campo que sea, se logra no cuando se comprende sino cuando se siente.” (Chavot: 2010. 18). La adquisición puede ser en el área cognitiva, social o técnica, pero indiscutiblemente siempre estarán implicadas las emociones en el aprendizaje.

2.2. ¿Qué es la adolescencia?

Este trabajo de investigación se enfoca en la etapa de la adolescencia para que, con ayuda de la inteligencia emocional, los alumnos puedan mejorar en su adquisición de contenidos y así obtengan aprendizajes realmente significativos que puedan utilizar durante su vida.

Etimológicamente, adolescencia proviene del latín “alere” el cual significa “crecimiento o desarrollo”, eso quiere decir que, es una transición, es un periodo de desarrollo donde el individuo está creciendo y dicha etapa transcurre entre los once o doce años hasta los diecinueve o veintiún años de edad, comúnmente las

mujeres inician más tempranamente con este proceso de crecimiento, pero es importante mencionar que varía en cada individuo.

Más específicamente, la adolescencia es “La transición durante el desarrollo entre la niñez y la edad adulta que entraña importantes cambios físicos, cognoscitivos, psicosociales” (Papalia, Wendkos, Duskin: 2005. 431) e inicia con la pubertad, es importante aclarar en este momento que la pubertad es el “proceso mediante el cual la persona alcanza la madurez sexual y la capacidad de reproducirse” (Papalia, Wendkos, Duskin: 2005. 431).

En la pubertad el cuerpo del individuo se prepara para una madurez sexual, por ejemplo, ocurren transformaciones físicas y biológicas. Pues en dicho proceso únicamente se adapta el cuerpo para la capacidad de reproducirse.

Por otra parte, el psicólogo constructivista Jean Piaget, estudió el desarrollo intelectual o cognitivo del individuo, basándose fundamentalmente en el crecimiento de sus hijos. Así estableció cuatro estadios sucesivos en el desarrollo de la inteligencia: sensoriomotriz, preoperacional, operaciones concretas y operaciones formales.

De acuerdo con ésta teoría, se ubica al adolescente en la etapa de las operaciones formales, pues comienza aproximadamente a los doce años y se consolida durante la adolescencia. Y es cuando el pensamiento del individuo es flexible porque su sistema de las operaciones mentales ha alcanzado un alto nivel de equilibrio. Ahora, el individuo puede resolver problemas complejos del razonamiento e imaginar muchas posibilidades para darle solución a cualquier situación que se le presente, realiza varias hipótesis, incluso, las comprueba y llega a una o varias conclusiones, también está en la posibilidad de realizar experimentos ante problemas científicos, por ejemplo.

Es importante aclarar que, “El modelo de operaciones formales (y las operaciones concretas también) describen el nivel óptimo de funcionamiento de un adolescente y no necesariamente de su rendimiento típico.” (Ginsburg, Oppen: 1997. 191). A causa de que existen varios factores que impiden al adolescente usar siempre todas esas operaciones. Además de que la educación formal o informal

puede acelerar o retardar el desarrollo de las estructuras formales en cualquier individuo, pues aprende de acuerdo a las experiencias que viva.

A manera de resumen, Piaget sostiene que el conocimiento es una construcción continua y concibe el desarrollo intelectual como resultado de una interacción del individuo con el ambiente.

Por otro lado, durante la etapa de la adolescencia es necesario superar tres grandes duelos, de acuerdo con la psicoanalista Arminda Aberastury. Aclarando que un duelo es la pérdida de un objeto amado.

Los tres objetos que pierde el adolescente son: el cuerpo de la infancia, los padres de la infancia y el rol de niño. Está perdiendo todo lo que tenía en su etapa anterior a la adolescencia; el cuerpo de niño, pues ya antes se mencionó que a nivel corporal sufre transformaciones con la llamada pubertad. En el caso de la pérdida de sus padres no quiere decir que los pierda en realidad sino que se pierde la imagen infantil idealizada que el mismo adolescente se creó de ellos. Por último, pierde el rol de niño, ya no piensa como un niño y mucho menos puede comportarse como tal, pues ahora tiene nuevas obligaciones, compromisos y responsabilidades como adolescente.

Para los jóvenes, ahora la vida es considerada algo propio, ya no de los padres. Y deben empezar a tomar decisiones por sí solos, así como aceptar sus consecuencias, en caso de haber tomado una mala decisión.

Durante esta etapa también tienen lugar cambios emocionales y este es un tema que debe ocupar a padres de familia y en general, personas relacionadas con la educación, porque “El adolescente que está intentando adaptarse a las transformaciones que están teniendo lugar dentro de él es tan sensible y susceptible” (Bradley y Dubinsky: 1998. 21). Por lo tanto, el individuo puede cambiar de humor y de parecer de un momento a otro.

A manera de conclusión, se dice que la adolescencia es una etapa de transformaciones, no solamente físicas, cognitivas y sociales, sino también emocionales. El pensamiento del adolescente es flexible pero también emotivo, por

lo tanto es sensible, puede ser feliz y al mismo tiempo temeroso ante la idea de la edad adulta y su independencia. Esta etapa es importante porque durante ella se consolidan los aspectos de personalidad e identidad.

2.2.1. Identidad en la adolescencia

Aparte de todas las transformaciones que se mencionaron anteriormente que sufre el alumno, la personalidad del individuo también cambia. Pues “El adolescente reconoce que no es lo que era, e ignora lo que será” (Aguirre: 1994. 173). Porque el individuo se encuentra vacilando en medio del niño que anteriormente era y el adulto en el que se convertirá. Dicho de otra manera, en él coexisten dos personalidades: una de niño y otra de adulto.

Por lo cual, la identidad es un tema crucial en la etapa de la adolescencia y se consolida cuando los jóvenes resuelven tres aspectos importantes en su vida: la elección de una ocupación, pues de su trabajo se sostendrá económicamente durante toda su vida, la adopción de los valores en que creará para que no se deje manipular e influenciar por la sociedad y por último, el desarrollo de una identidad sexual satisfactoria.

Además de que “los jóvenes que consiguen la identidad parecen ser más sanos psicológicamente que otros individuos en diversos grados. Puntúan más alto en motivación para el logro, razonamiento moral, madurez de la carrera y destrezas sociales con los iguales” (C. Coleman y B. Hendry: 2003. 72). Por lo tanto, el desarrollar identidad en un alumno solamente es parte de la educación integral que necesita.

Pero, ¿Cómo lograr que un adolescente tenga identidad?. Pues así como un bebé tiene necesidades como atención, cuidados y demás. Los adolescentes siguen necesitando de esa atención que le pueden brindar solamente sus padres. Deben enseñar a sus hijos valores, para que cuando lleguen a la etapa de la adolescencia sea un ser libre, que pueda elegir acertadamente y conducirse por la vida adecuadamente, ya que los progenitores aunque quieran estar todo el tiempo al lado de su hijo para cuidarlo no es posible.

Añadiendo que, por la misma naturaleza, los jóvenes desean separarse de su padres, se alejan poco a poco de su círculo familiar para integrarse a la sociedad y así ocupar un lugar en el mundo de los adultos, además de que es una necesidad, pues para forjar su personalidad necesita salir a un escenario más amplio.

También, existe la necesidad de que el adolescente sea autónomo y responsable. Si bien es cierto que en la escuela se enseña, pero la primera educación que recibe un individuo es en el espacio llamado hogar y es ahí en donde se empieza a formar un ser humano, es también el lugar en donde se siente seguro, protegido, respetado y amado. De esta manera el educando tendrá confianza en sí mismo y por lo tanto en sus padres.

La adolescencia es también la época en que se completan aspectos de personalidad y a ésta la define el Diccionario de la Real Academia Española como “Diferencia individual que constituye a cada persona y la distingue de otra”. También como “Conjunto de características o cualidades originales que destacan en algunas personas.”

Durante la adolescencia se producen varios cambios en la personalidad de cada individuo dado que cada uno es diferente a los demás. Por ejemplo, en su modo de hablar y caminar, los gestos que adoptan, la manera de peinarse así como la forma de expresarse.

En ocasiones tienden a tomarse como sinónimos identidad y personalidad pero la primera es mucho más compleja que la segunda pues la personalidad es simplemente la manera en cómo es un ser humano, cómo se comporta, sus actitudes, motivaciones y emociones e incluye rasgos positivos como negativos del individuo. En general, la personalidad es todo una gama de características propias de alguien que lo distingue de otras personas.

Mientras que para la formación de identidad, el individuo se comienza a cuestionar empezando por ¿quién soy?, pues quiere diferenciarse de los demás y ser autónomo e independiente, además de que a los adolescentes les gusta desafiar la autoridad, porque “El adolescente quiere asegurar su autonomía frente al medio, y la consecución de unos fines fijados por él mismo.” (Aguirre: 1994.180).

El adolescente se juzga a sí mismo porque se compara con los que le rodean, ya que presta más atención de la que debería a las opiniones de los otros, se cree que el error está en que los jóvenes piden opiniones, y aunque son actitudes comunes en esa etapa, hacen que se confundan aún más.

¿Qué quiero ser?, es otra pregunta que surge en esta etapa. Pero se considera que algunos olvidan de preguntarse ¿cómo lo voy a lograr? Pues pierden el tiempo preocupándose demasiado por pequeñas cosas que suceden en su presente en lugar de ocuparse realmente en construir su futuro.

A manera de conclusión de este apartado, se dice que el adolescente logra una imagen de él mismo dentro de un contexto pues necesariamente debe interactuar con el medio. “A menudo, la búsqueda de la identidad lleva a pasar por períodos de confusión que se manifiestan en frases como: “no sé quién soy” o “¿cómo soy?”, a veces acompañadas de mucha ansiedad.” (Pani: 2008. 162). Y es que la búsqueda de una identidad lleva al adolescente a confusiones, dudas y contradicciones para él mismo. Por lo cual, necesita comprensión y apoyo por parte de sus padres.

2.2.2. Características inmaduras del pensamiento del adolescente

Comúnmente la palabra inmadurez es vista como sinónimo de ser joven y es que a nivel cultural se encuentra ligada con la edad. Sin embargo el Diccionario de la Real Academia Española la define como “edad de la persona que ha alcanzado su plenitud vital y aún no ha llegado a la vejez” por lo tanto, ser maduro no significa que sea anciana la persona sino que en cualquier edad se puede alcanzar la madurez. Ya que es el resultado de las experiencias vividas.

Habitualmente la sociedad dice que alguien es maduro cuando sabe controlar sus emociones, por lo tanto, no actúa de manera impulsiva e irracional, además de que saben influir así como relacionarse con quienes lo rodean y su percepción del mundo es optimista porque reconoce sus límites así como sus dificultades pero también es capaz de motivarse así mismo, se adapta al medio ambiente y logra utilizar su inteligencia emocional para potencializar su inteligencia cognitiva.

De acuerdo con Elkind (1998) las características inmaduras del adolescente son:

1. Idealismo y actitud crítica: cuando los adolescentes prevén un mundo ideal, se dan cuenta de lo lejos que éste se halla comparativamente del mundo real, del que hacen responsables a los adultos. Se vuelven hiperconscientes de la hipocresía de la vida pública; y, con su razonamiento verbal agudizado, disfrutan las revistas y a los animadores que atacan a las figuras públicas con sátiras parodias. Están convencidos de que saben mejor que los adultos cómo dirigir el mundo; y con frecuencia les parece equivocado lo que hacen sus padres.

2. Actitud polémica: los adolescentes buscan constantemente oportunidades para probar –y hacer alarde de- sus capacidades de razonamiento formal recién descubiertas. Con frecuencia, asumen una actitud polémica cuando elaboran un argumento que reúne hechos y lógica, por ejemplo, para permanecer fuera hasta más tarde de lo que sus padres consideran que deben permanecer.

3. Indecisión: a diferencia de los niños de corta edad, los adolescentes consideran mentalmente varias opciones al mismo tiempo. Sin embargo, por su falta de experiencia, carecen de estrategias eficaces para elegir entre ellas. Por lo tanto, probablemente se les dificulte tomar decisiones sobre aspectos tan simples como qué ponerse. Una de las razones por las que gustan de los restaurantes de comida rápida, es que las elecciones son limitadas.

4. Hipocresía aparente: los jóvenes a menudo no reconocen la diferencia entre expresar un ideal y hacer los sacrificios necesarios para vivir de acuerdo con él.

5. Auto-conciencia: una vez que están en la etapa de las operaciones formales, los adolescentes piensan en las ideas –suyas y de los demás-. Sin embargo, en su preocupación por su propio estado mental, los adolescentes suponen muchas veces que todos los demás piensan en lo mismo que ellos tienen en mente: ellos mismos.

6. Singularidad e invulnerabilidad: se emplea el término “fábula personal” para referirse a la idea que tienen los adolescentes de creerse especiales y por lo tanto consideran su experiencia como única. Esta forma especial de egocentrismo subyace a comportamientos más arriesgados y autodestructivos. La fábula personal se prolonga hasta la edad adulta.

Elkind emplea el término “audiencia imaginaria”, para referirse a la conceptualización de un “observador” tan preocupado por los pensamientos y actos de la persona que lo imagina como ésta lo está. La fantasía de la audiencia es específicamente fuerte al principio de la adolescencia, pero persiste en menor grado hasta la vida adulta.

Dichas características están de manera visibles o de forma implícita dentro de la inteligencia emocional, porque todo lo que le pasa al adolescente lo afecta en el plano social, cognitivo, motriz y emocional de manera positiva o negativa. Pero, por el contrario Ginsburg y Opper (1997) hablan sobre algunas características que son generales en el pensamiento del adolescente.

Para el adolescente, la posibilidad va unida a la realidad, porque es capaz de pensar “en las posibilidades que se hallan implícitas en una situación.” (Ginsburg, Opper: 1997. 191) y deducir. También tiene una gran imaginación, en una situación de problema se formula hipótesis y después obtiene datos empíricos “que sirven para confirmar o refutar su hipótesis.” (Ginsburg, Opper: 1997. 191). El pensamiento del adolescente es flexible y al mismo tiempo es capaz de manipular la información que posee para resolver un conflicto, además de que hace varias combinaciones pues sus estructuras cognoscitivas “se han desarrollado hasta el punto en donde puede adaptarse eficazmente a una gran variedad de problemas. Estas estructuras son lo suficientemente estables para asimilar prontamente un cierto número de situaciones nuevas.” (Ginsburg, Opper: 1997. 192). El joven es versátil en su pensamiento, por lo cual, trata de resolver de diferentes maneras un problema.

En el plano intelectual, el adolescente puede tratar asuntos abstractos y teóricos. Y por el tipo de pensamiento que ha alcanzado, aprecia mejor las

metáforas por lo que puede encontrar significados más ricos en la literatura, piensa en lo que podría ser y no solamente en lo que es, además de estar libre de las limitaciones del aquí y ahora.

Dichas características (inmaduras y generales) del pensamiento del adolescente permiten conocer y comprender mejor al educando que se encuentra en esa etapa, porque todas las anteriores singularidades o rasgos que son propios de la adolescencia están dentro de la normalidad de un individuo que está cruzando dicha etapa.

A manera de conclusión de este apartado, se puede decir, que el final de dicha transición se caracteriza por un individuo maduro, realizado y plenamente feliz. Pero durante esta etapa el adolescente puede sufrir algunos conflictos que harán que se encuentre en situaciones de incertidumbre y con estados de emoción confusos.

2.2.3. Principales conflictos en la adolescencia

“El adolescente ha llegado, pues, a un nuevo modo de vida: lo posible y lo ideal cautivan al mismo tiempo su mente y sus sentimientos.” (Ginsburg, Opper: 1997. 193.) Todo lo nuevo trae consigo un cambio y si algo le incomoda al ser humano son los cambios, pues le gusta lo estable, estar en su zona de confort, sin embargo, la adolescencia está llena de transformaciones inevitables en todos los ámbitos: social, psicológico, físico y emocional.

Una clara comunicación entre el adolescente, sus padres y el profesor es necesaria para evitar futuros conflictos entre ellos, muy comunes en el ámbito escolar pero que se pueden evitar con ayuda de una buena comunicación.

Los adolescentes pueden presentar conflictos internos que interfieren en su proceso de aprendizaje, por ejemplo: depresión y ansiedad. O a nivel externo, hacia o con la sociedad. Existen jóvenes a los que sus propios padres denominan antisociales, pues son solitarios y casi no tienen amigos o no logran adaptarse a un medio social, son callados y tímidos. Dado que, como el adolescente tiene su propio criterio tiene una visión general sobre las cosas que suceden y éstas pueden

no coincidir con la de los demás, entonces prefiere no enfrentarse a ellos y decide encerrarse en su mundo porque a los seres humanos (en general), en ocasiones, les cuesta trabajo comprender que los demás tiene ideas muy diferentes a las suyas.

O porque simplemente no saben relacionarse con los demás, tal vez, porque sus padres nunca se dieron el tiempo de enseñarle cómo hacerlo. Si bien es cierto que se aprende de forma natural pero los padres pueden y deben facilitar esos contactos.

Por otro, lado están los adolescentes que se relacionan pero de una manera agresiva hacia los demás incluso hacia sus propios padres y ellos no tienen ningún control sobre él.

Una ruptura amorosa en algunos adolescentes hace que se aíslen y caigan en depresión, en algunos casos incluso es necesaria la ayuda de un profesional para que consiga salir de esa situación. El individuo no logra poner sus pensamientos en orden y su atención está ocupada enfocada únicamente en el pasado.

También a los jóvenes les causa conflicto que los comparen y es que los adultos deben escuchar, respetar y aceptar a sus hijos tal cual son, pues todo ser humano necesita sentirse respetado. Dado que, todos y cada uno de los seres humanos que habita este planeta son diferentes los unos de los otros.

Actualmente ha incrementado la delincuencia juvenil, y es que existe una falta de instituciones en las que los jóvenes inviertan su tiempo libre de manera creativa y divertida, por ejemplo, espacios recreativos así como culturales. En cambio la mayoría de los adolescentes tienen mucha energía pero es mal gastada pues no saben como ocuparla por lo tanto viven en ocio. Y es que “Uno de los grandes cambios de la pubertad es el despertar de un nivel de energía que el individuo antes desconocía. Dicha energía puede ser atemorizante y requiere de métodos seguros, adecuados y satisfactorios para darle una expresión saludable.” (Pani: 2008. 178). Los deportes son una excelente forma de canalizar y utilizar de manera positiva toda la energía que el adolescente está experimentando.

La frustración es muy común entre los adolescentes y creen que un problema no tiene solución, y se sumergen en ese estado. Este sentimiento se puede producir por la pérdida de algo o alguien querido, por algún obstáculo que se presentó o porque no se ha logrado satisfacer un deseo. Esto causa tristeza, decepción y desilusión. Pero con frecuencia es el propio individuo el agente de su frustración.

Un conflicto por el que pasa un adolescente es cuando lo que quiere difiere de lo que puede. Por naturaleza, los jóvenes desean ser libres, pero la realidad es que aún dependen de sus padres. Y es cuando llega la frustración, pues desea muchas cosas pero no las puede obtener, los alumnos buscan ansiosamente la independencia de adulto, pero, citando a José Labajos Alonso en *Psicología de la adolescencia* (1994) dice que “Tiene que aceptar el mundo tal como lo es, y no como le gustaría que fuera”. Actualmente se prolonga la vida junto a los padres, por diferentes circunstancias una de ellas es el desempleo pues impide incluirse socialmente en un ámbito laboral y las posibilidades permanentes de trabajo se están agotando.

Otra situación a la que se enfrentan los adolescentes y que podría obstaculizar su proceso de aprendizaje, es la separación de los padres al igual que el consumo y abuso de sustancias tóxicas. Según el reporte de las Encuestas Nacionales de Adicciones del año 2008 realizada en el Estado de México muestran que 55.7% de los consumidores de marihuana inició antes de los 18 años y el 40% de quienes usan cocaína empezó a consumirla a los 17 años o menos. Y sólo por recordar que son drogas ilegales pero las sustancias legales como el alcohol o el tabaco son mucho más fáciles de conseguir e igualmente causan adicción, incluso daños a nivel corporal y mental.

Todos los problemas y conflictos por los que puede o no pasar el adolescente antes mencionados son resultado de una ineptitud emocional, pues parece ser que cada vez existen más emociones fuera de control. Por lo cual, es necesario que los jóvenes desarrollen inteligencia emocional para que logren tomar decisiones asertivas, y como consecuencia vivir plenamente. Obviamente el adolescente está

en posibilidades de aprender, pero, solamente si alguien se toma el tiempo de enseñarle esa necesaria inteligencia emocional.

2.3. Origen de la inteligencia emocional

En el año de 1905 el gobierno francés encargó a Alfred Binet y Theodore Simon (investigadores de la Universidad de París) que elaboraran una prueba que sirviera para distinguir a los niños que aprendían lentamente de los que lo hacían con normalidad, así que diseñaron la prueba del coeficiente intelectual, mejor conocida como IQ (por sus siglas en inglés). Pero el uso de esta prueba se generalizó en muchos ámbitos, por ejemplo: en los Estados Unidos dicha prueba además de que se utilizaba en el ámbito escolar también se aplicaba en el ejército para seleccionar soldados.

En 1920 el psicólogo Edward Thorndike postula la existencia en las personas de lo que llamó “inteligencia social” a la que definió como “La habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas”. Pero esta inteligencia no habla de un ser integral pues únicamente se enfoca al plano social, por lo tanto, desarrollaba nada más en el individuo habilidades tales como liderazgo y empatía.

En el año de 1980, Reuven Bar-On en su tesis doctoral utilizó la expresión “inteligencia emocional y social” para referirse a un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales que influyen en la adaptación y el afrontamiento ante las demandas así como en presiones del medio. Aunque su modelo incluía aspectos tales como autoconsciencia emocional, asertividad, autoestima, autorrealización, independencia, empatía, relaciones interpersonales, tolerancia al estrés, control de impulsividad y optimismo no tuvo mucho éxito pues paso desapercibido dicho término.

Después, para el año de 1986 el psicólogo Howard Gardner publicó su teoría de las inteligencias múltiples y éstas son: la inteligencia musical, cinético–corporal, lógico–matemática, lingüística, espacial, interpersonal y por último la inteligencia intrapersonal. Cada una de ellas es completamente independiente pero pueden subdividirse o existir relaciones y/o mezclarse entre ellas. Por ejemplo: quien

práctica la danza requiere una capacidad interpersonal, una facilidad lingüística y tal vez alguna aptitud lógica. Aunque aquí se mencionan siete inteligencias cada una se descompone en otras más. Y se encuentran en diferente grado en todos los individuos.

A grandes rasgos, la inteligencia musical, como su nombre lo indica, es una capacidad extraordinaria para el ámbito musical, que se puede desarrollar y admirar en niños de muy poca edad. “Yehudi Menuhin, con 3 años, acompañaba a sus padres cuando éstos asistían a los conciertos de la Orquesta de San Francisco. El sonido del violín de Louis Persinger encantaba tanto al pequeño que insistió en tener un violín para su cumpleaños y que Louis Persinger fuera su profesor. Obtuvo ambas cosas. A la edad de 10 años, Menuhin ya era un intérprete de fama internacional.” (Gardner: 2013. 40).

La inteligencia cinético-corporal es la capacidad para resolver problemas o para elaborar productos empleando partes del cuerpo o con ayuda de otras herramientas. También es la habilidad para utilizar el propio cuerpo para expresar una emoción, para practicar un juego o crear un nuevo producto. Quienes tienen esta capacidad muy desarrollada son los atletas, bailarines, cirujanos y artesanos.

La inteligencia lógico-matemática se enfoca más a las capacidades intelectuales. Las personas que poseen esta inteligencia son extraordinariamente rápidos a la hora de resolver problemas. De hecho, este tipo de razonamiento proporciona la base principal para las pruebas del coeficiente intelectual.

La inteligencia lingüística es una capacidad lingüística y el desarrollo del lenguaje es similar en todas las culturas. Obviamente varía en cada individuo, por ejemplo: Einstein que habló hasta después de cumplir los tres años de edad pero sus habilidades lógico-matemáticas superaban las lingüísticas. Los poetas son personas que tienen una alta inteligencia lingüística.

En la inteligencia espacial, la resolución de problemas espaciales se aplica en la navegación, el uso de mapas, las artes visuales o en un juego de ajedrez. Un daño en el hemisferio derecho provoca problemas en la habilidad para orientarse en un lugar, para reconocer caras, escenas o para apreciar pequeños detalles.

“La inteligencia interpersonal se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. En formas más avanzadas, esta inteligencia permite a un adulto hábil leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado. Esta capacidad se da en formas altamente sofisticada en los líderes religiosos o políticos, en los profesores y maestros, en los terapeutas y en los padres.” (Gardner: 2013. 47). Los lóbulos frontales desempeñan un papel muy importante para dicha inteligencia, pues son los encargados en desarrollarla. Los individuos con inteligencia interpersonal se caracterizan por ser altamente cooperativos, participativos, se relacionan fácilmente con los demás, son líderes, organizados y solidarios, además de que tienen empatía hacia los otros.

La inteligencia intrapersonal, tiene como prefijo “intra” que significa “dentro de” o “en el interior” lo que quiere decir que, está ampliamente relacionada hacia el conocimiento del individuo en sí (los aspectos internos) pues permite conocerse y comprenderse uno mismo. “Es la capacidad de formarse un modelo ajustado, verídico, de uno mismo y de ser capaz de usar este modelo para desenvolverse eficazmente en la vida.” (Gardner: 2013. 30). Si todos los humanos desarrollan esta inteligencia existiría un bienestar consigo mismo y como consecuencia un bienestar social que tanto necesita el mundo. Los lóbulos frontales juegan un papel importante para esta capacidad, pues ellos son los encargados de estas funciones básicas para la vida.

Más tarde, en 1990 los psicólogos Jhon Mayer y Peter Salovey, técnicamente, juntaron las inteligencias personales (intrapersonal e interpersonal) de la teoría de Gardner para denominarlas “inteligencia emocional” por primera vez en una tesis doctoral, “la inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual” (1997:10) citado en (Bisquerra: 2009. 128).

Pero fue hasta 1995 cuando el mundo entero empezó a hablar y conocer sobre término “inteligencia emocional” gracias al libro publicado por el psicólogo, filósofo y periodista Daniel Goleman, el título original de su obra es *Emotional Intelligence*.

Goleman reconoce que el concepto “inteligencia emocional” se lo debe a Peter Salovey y a John Mayer, pero, despertó su interés en este campo la expresión de “alfabetización emocional” y lo escuchó por primera vez de labios de Eileen Rockefeller Growald.

Sin embargo, el hecho que marco su vida como investigador para el amplio campo de las emociones, fue cuando en una tarde húmeda (de esas del tipo que hace que la gente esté de mal humor) abordó un autobús y se sorprendió al darse cuenta que el conductor sonriente recibía a todos con un “¡hola! ¿cómo le va?” pero pocos respondían al saludo debido al clima de mal humor que provocaba el terrible tránsito de la ciudad de Nueva York. Pero mientras el autobús avanzaba se produjo una transformación casi mágica en él porque el conductor animado mantenía una conversación con todos los pasajeros, y cuando los pasajeros descendían del autobús lo hacían sin el mal humor con el que subieron y cuando el conductor gritaba un “¡hasta pronto, que tenga un buen día!” ellos respondían con una sonrisa; “al imaginar el virus de buenos sentimientos que seguramente se había propagado por toda la ciudad, empezando por los pasajeros del autobús, comprendí que el conductor era una especie de pacificador urbano, formidable por su capacidad para transformar la hosca irritabilidad que acumulaban sus pasajeros, para suavizar y abrir sus corazones.” (Goleman: 2012. 14). Fue en ese hecho que se dio cuenta de que todos los individuos forman parte del juego de herramientas emocionales de todos para bien o para mal.

El ejemplo anteriormente citado es una clara evidencia de la aplicación de inteligencia emocional bien utilizada porque el conductor de aquel autobús influyó en las emociones de los pasajeros, tal vez, sin que ellos mismos se dieran cuenta de que una excelente persona estaba modificando sus emociones en ese instante, a veces, las personas se dan cuenta de que alguien los afectó verbalmente pero no

logran percibir que ellos mismos también pueden hacer sentir a una persona mejor o peor.

2.3.1. ¿Qué es la inteligencia emocional?

Cuántos adolescentes saben controlar sus emociones, vivir en el presente y detectar el sentimiento correspondiente a cada pensamiento y actuar de acuerdo a él; por qué algunos alumnos no logran concentrarse durante una clase sino que están preocupados por cosas que les gustaría hacer o peor aún, se la pasan torturándose en vivir del pasado; por qué unos se relacionan de una manera excelente con los demás y otros hasta se les complica participar durante una clase, por qué algunos alumnos son populares, los cuales con su sola presencia hacen que la gente se sienta cómoda; por qué son impulsivos a la hora de tomar decisiones y ocasionan problemas graves por no haber tomado la decisión más acertada. Incluso, por qué algunos son positivos ante la vida mientras que otros se derrumban ante un objetivo no alcanzado.

Pues bien, la inteligencia emocional puede responder a todas las anteriores interrogantes. Además, proporciona al adolescente una serie de habilidades para la vida y sobre todo, necesarias en el mundo actual.

Empezando por descubrir qué es la inteligencia emocional desde su primer término.

La inteligencia es un concepto difícil de definir, pues por sí sola significa capacidad de entender o comprender. Pero también, es la capacidad de resolver problemas según el Diccionario de la Real Academia Española. Por otro lado, para Jean Piaget la inteligencia es la forma más desarrollada de adaptación al medio. Para los conductistas, en general, la inteligencia es un término para referirse a la capacidad de aprender y adaptación conductual. Pero en ese paradigma, únicamente se ocupaban en tener a un individuo obediente que reaccionara de determinada manera a ciertos estímulos, quedando excluidos los sentimientos para los conductistas, por ser hechos no cuantificables ni visibles.

Para Howard Gardner y su coautor Joseph Walters consideran a la inteligencia “como un *potencial biopsicológico*. Es decir, que todos los miembros de la especie poseen el potencial para ejercer un conjunto de facultades intelectuales de las que la especie es capaz.” (Gardner: 2013. 63). Bien lo dicen ellos, es un potencial o un talento que cualquiera puede tener pero en diferente nivel, sin embargo, puede potencializarse .

Actualmente existen diferentes pruebas para medir la inteligencia, que son utilizadas en diferentes ámbitos de la vida. Pero, generalizando, los test de inteligencia están compuestos de preguntas que están relacionados con cultura general y conocimientos meramente escolares; enfocan la atención en habilidades o capacidades ya construidas y por lo tanto, dominadas por el aprendiz, pero recordando que, el adolescente se encuentra en una etapa de construcción y transición, está en desarrollo y las pruebas no dicen nada acerca de lo que está en proceso de aprenderse. Porque los test miden únicamente funciones cognitivas como memoria a corto plazo, vocabulario y obviamente conocimiento de datos, entre otras.

Pero “Todas las definiciones de inteligencia llevan la marca de la época, del lugar de la cultura en las que se haya desarrollado.” (Gardner: 2013. 301) Por eso se decía que el término de inteligencia es difícil de definir pues depende de muchos factores. Y no se puede reducir en pocas palabras por su grado de complejidad.

Sin embargo, no se puede hablar de la existencia de una sola inteligencia pues gracias al Doctor Howard Gardner y a su teoría de las inteligencias múltiples, se conoce que en realidad el ser humano tiene múltiples inteligencias y que se pueden estimular. Estas abarcan de una manera global al ser humano pues las inteligencias que Gardner menciona son en un plano tanto personal como social.

Se puede generalizar diciendo que hay dos tipos de inteligencia: la emocional y la racional, por lo tanto el ser humano tiene dos mentes o dos cerebros, uno que piensa y otro que siente. “La mente racional, es la forma de comprensión de la que somos típicamente conscientes: más destacada en cuanto a la conciencia, reflexiva, capaz de analizar y meditar. Pero junto a este existe otro sistema de

conocimiento, impulsivo y poderoso, aunque a veces ilógico: la mente emocional” (Goleman: 2012. 27).

Gracias a la mente emocional se es capaz de detectar el peligro, reaccionar inmediata e impulsivamente ante una urgencia: ya sea atacando o huyendo. Lo tormentoso de la situación es que, como se reacciona en cuestión de segundos, no se es totalmente consciente y por lo tanto no se piensa de una manera lógica en las respuestas, como consecuencia, el individuo podría hacer juicios erróneos o actuar de una manera equivocada. Mientras que la mente racional se encarga de pensar, analizar, reflexionar, de tal forma que actúa de la manera más correcta posible y opta por la mejor decisión.

Destacando que, la parte del cerebro que se encarga del aprendizaje cognitivo e intelectual principalmente, es el hipocampo, la corteza prefrontal y el córtex que es la parte más desarrollada del cerebro.

Por otro lado, la inteligencia emocional se apoya sobre la memoria emocional que se encuentra ubicada sobre el sistema límbico, específicamente, en la amígdala. Otra parte del cerebro que también se encarga de la vida emocional es la corteza prefrontal, porque todas las emociones conducen a la acción, en consecuencia, cada emoción prepara al organismo para una respuesta distinta e impulsiva en ocasiones. Pero la amígdala manda la información a la corteza prefrontal y ahí es donde decide si actuar o no.

Sin embargo, a veces el ser humano se arrepiente de cosas que no le hubiera gustado haber hecho. Esto ocurre frecuentemente, y se caracteriza porque, a continuación del acto, la persona dice “me volví loco, no sé que me pasó” ¿Por qué hice eso?. Y más tarde, después de un rato de reflexión se arrepiente de haber respondido de una manera tan impulsiva.

Estos sucesos se pueden justificar de una manera científica, a eso se le conoce como “secuestro por amígdala” ó “estallidos emocionales”. Que son asaltos nerviosos y en ese momento, “un centro del cerebro límbico declara una emergencia y recluta al resto del cerebro para su urgente orden del día. El asalto se produce en un instante, desencadenando esta reacción unos decisivos instantes

antes de que la neocorteza, el cerebro pensante, haya tenido oportunidad de vislumbrar plenamente lo que está ocurriendo, para no hablar de decidir si es una buena idea. El sello de semejante asalto es que una vez que el momento pasa, los que han quedado así dominados tienen la sensación de no saber qué les ocurrió.” (Goleman: 2012. 33).

Estos sucesos son tan comunes como desagradables y traen problemas a quién los experimenta pero sólo es cuestión de educar las emociones o como Goleman lo denomina “alfabetización emocional” para agregarle inteligencia a las emociones y así evitar estos estallidos emocionales. Porque como sabiamente Aristóteles decía: 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.

Sentir, conocer y reconocer las emociones propias y de los demás; saber expresarlas de una manera adecuada; saber controlarlas, incluso, modificarlas, eso es inteligencia emocional.

La neurociencia sostiene que existen innumerables tipos de emociones porque sus variables son demasiadas, por esa razón “Los investigadores continúan discutiendo acerca de qué emociones, exactamente, pueden considerarse como primarias –el azul, el rojo y el amarillo de los sentimientos, a partir de los cuales surgen todas las combinaciones–, o incluso si existen realmente esas combinaciones primarias.” (Goleman: 2012. 331).

Las emociones más comúnmente conocidas son: tristeza, ira, temor, felicidad, amor, sorpresa, disgusto y vergüenza (pero como ya se mencionó existen variables o combinaciones entre ellas). Queda claro que todavía existe un amplio campo científico por descubrir acerca de cómo clasificar las emociones.

Por ejemplo: las variantes de la tristeza pueden ser: “congoja, pesar, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, abatimiento, desesperación y, en casos patológicos, depresión grave.” (Goleman: 2012. 331).

La palabra emoción deriva del verbo *emovere* que significa mover además del prefijo “e” que implica “alejarse”, así que implícita y explícitamente todas las emociones son un impulso para actuar, pero cada una implica una manera diferente de responder.

“Con la *ira*, la sangre fluye a las manos, y así resulta más fácil tomar un arma o golpear a un enemigo [...] Con el *miedo* la sangre va a los músculos esqueléticos grandes, como los de las piernas, y así resulta más fácil huir, y el rostro queda pálido debido a que la sangre deja de circular por él [...] Entre los principales cambios biológicos de la *felicidad* hay un aumento de la actividad en un centro nervioso que inhibe los sentimientos negativos y favorece un aumento de la energía disponible, y una disminución de aquellos que generan pensamientos inquietantes. Pero no hay un cambio determinado de la fisiología salvo una tranquilidad, que hace que el cuerpo se recupere más rápidamente del despertar biológico de las emociones desconcertantes [...] El *amor*, los sentimientos de ternura y la satisfacción sexual dan lugar a un despertar parasimpático: el opuesto fisiológico de la movilización “lucha o huye” que comparten el miedo y la ira. La pauta parasimpática, también llamada “respuesta de relajación”, es un conjunto de reacciones de todo el organismo, que genera un estado general de calma y satisfacción, facilitando la cooperación [...]

El levantar las cejas en expresión de *sorpresa* permite un mayor alcance visual y también que llegue más luz a la retina [...] La expresión de *disgusto* es igual en el mundo entero y envía un mensaje idéntico. La expresión facial de disgusto –el labio superior torcido a un costado mientras la nariz se frunce ligeramente– sugiere, como señaló Darwin, un intento primordial de bloquear las fosas nasales para evitar un olor nocivo o de escupir un alimento perjudicial [...] Una función importante de la *tristeza* es ayudar a adaptarse a una pérdida significativa, como la muerte de una persona cercana, o una decepción grande. La tristeza produce una caída de la energía y el entusiasmo por las actividades de la vida, sobre todo por las diversiones y los placeres y, a medida que se profundiza y se acerca a la depresión, hace más lento el metabolismo del organismo [...]” (Goleman: 2012. 25-26).

El hecho de que los adolescentes conozcan sus emociones es necesario para que puedan adoptar la acción correspondiente a cada emoción, además, se evitarían estallidos emocionales si las instituciones educativas se ocuparan en potencializar la mente emocional del alumnado, de formar de manera integral al ser humano. No sólo en estimular la parte intelectual como antiguos modelos educativos sino que ahora es indispensable desarrollar competencias emocionales en los educandos.

A la inteligencia emocional la componen cinco habilidades: autoconsciencia (conocer las emociones propias), autocontrol o autorregulación (manejar las emociones), motivación (comprende aspectos con los cuales el individuo es capaz de impulsarse a sí mismo para llegar a sus objetivos), empatía que significa reconocer emociones en los demás y comprenderlas; y por último pero no por eso menos importante, las habilidades sociales que envuelven todas las maneras de saberse relacionar.

Para Daniel Goleman la inteligencia emocional es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos. Pero una definición más amplia es la del Doctor Cooper que manifiesta que la inteligencia emocional es la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de las emociones como fuente de energía humana, información, conexión e influencia.

Ahora bien, si el coeficiente intelectual se puede medir a través de diferentes pruebas, ¿también es posible medir la inteligencia emocional?

Aunque es posible evaluar la inteligencia emocional, es “Conveniente señalar que todavía no hay ningún instrumento que haya llegado a un nivel general de aceptación como para poder afirmar que sea realmente idóneo para medir la inteligencia emocional.” (Bisquerra: 2009. 137). Porque es complicado asignar un valor numérico en aspectos totalmente cualitativos como lo son todas las habilidades que conforman a la inteligencia emocional. Lo cierto es que existen algunas pruebas las cuales miden la inteligencia emocional. De hecho, para justificar este trabajo de investigación se aplicó una prueba llamada TMMS-24

(Trait Meta Mood Scale) a un grupo de alumnos adolescentes del Colegio Alzate de Ozumba. Más adelante, en el capítulo cuatro se ahondará en ese tema, pues, se darán a conocer los resultados de dicha prueba.

La inteligencia emocional no necesariamente debe ser representada por un número pues se refleja claramente cuando una persona es emocionalmente inteligente, ya que las habilidades emocionales proporcionan beneficios en muchos ámbitos de la vida, algunas características de personas con una inteligencia emocional son: socialmente equilibrados, alegres, responsables, poseen una notable capacidad de compromiso, su vida emocional es rica y apropiada, son solidarios, y cuidadosos de sus relaciones, son positivos, expresan sus sentimientos abiertamente, se adaptan a la tensión, se saben comunicar con personas nuevas, se sienten cómodos consigo mismos, son espontáneos y rara vez se sienten ansiosas o culpables.

Como se puede percibir claramente, la inteligencia emocional añade cualidades al individuo que lo hacen más plenamente humano.

La conclusión a este apartado es que la inteligencia emocional son un conjunto de habilidades básicas y necesarias para una vida en armonía. Además de que es mucho más importante que el coeficiente intelectual porque él es irrelevante para las relaciones, es posible que en una empresa contraten a personas que tienen un alto coeficiente intelectual pero seguro es que las despidan si no poseen las habilidades de la inteligencia emocional. De hecho, se ha comprobado que el coeficiente intelectual predice el 20% del éxito en la vida (en el ámbito profesional, social y económico). Dejando un 80% al campo de la inteligencia emocional.

2.3.2. Elementos que conforman la inteligencia emocional

A la inteligencia emocional la conforman cinco elementos que juntos integran la vida del ser humano de manera global pues le brinda las herramientas para conocer las emociones propias y las de los demás, saber controlar los impulsos que cada emoción genera en momentos o circunstancias no predeterminadas, brinda motivación para sí mismo, con ayuda de la empatía podrá sentir los

sentimientos de otros, mientras que las habilidades sociales le brindan una manera sana de convivir con quienes le rodean y así poder desarrollarse de una manera brillante en todos los aspectos de su vida. De este modo, la inteligencia emocional obsequia al alumno una manera de vivir plenamente.

Es importante mencionar en este momento que no existen emociones malas o negativas, pues todas son importantes y fundamentales dentro de la vida del ser humano, cada una brinda siempre un aprendizaje. Además de que cumplen un papel adaptativo, por lo cual, todas las emociones son necesarias.

2.3.2.1. Autoconsciencia

Esta primera habilidad es un trabajo totalmente hacia el interior y es capaz de mejorar la vida personal. Porque ayuda al adolescente a no quedar atrapado en un sentimiento, sino vivirlo para después superarlo. La autoconsciencia brinda la posibilidad de libertad.

Libertad en cuanto a sentimientos y emociones desagradables tales como el miedo o ira. Porque en un primer momento se debe reconocer el sentimiento que se está experimentando en el instante que ocurre, para tomar la decisión de no actuar inconscientemente sino hacerlos conscientes y así el individuo pueda librarse de ellos.

Las emociones son tan poderosas que son capaces de alterar el pensamiento racional, incluso, el cerebro emocional puede dominar al cerebro racional y cuando esto sucede no le permite pensar correctamente, incluso, las emociones pueden deteriorar la capacidad de aprender del adolescente. Pues logran afectar la percepción, la atención y la memoria. De ahí la importancia de conocer e identificarlas.

La conciencia de uno mismo implica reconocer un sentimiento mientras ocurre, y aunque parece sencillo no lo es. Frecuentemente el ser humano no es consciente de lo que siente. Y esto es fundamental para poder controlar los impulsos que causan las emociones (segunda habilidad de la inteligencia emocional) y así llegar a la comprensión de uno mismo.

También implica conocer las propias fortalezas y debilidades. Además de contar con un vocabulario adecuado para expresar todos los sentimientos, deseos, frustraciones, emociones y pensamientos con claridad.

Habitualmente, los adolescentes o incluso, personas adultas, no son conscientes de lo que sienten en el momento que están experimentando un sentimiento porque están demasiado ocupados con pensamientos del pasado o imaginando cómo será el futuro.

Los psicólogos utilizan el término metacognición para referirse a una consciencia del proceso de pensamiento, o sea, el control consciente de la propia actividad cognoscitiva. Pero Daniel Goleman lo denomina “conciencia de uno mismo”.

“La conciencia de uno mismo no es una atención exaltada por las emociones, que reacciona excesivamente y amplifica lo que se percibe. Se trata en todo caso, de una forma neutra que conserva la autorreflexión incluso en medio de emociones turbulentas.” (Goleman: 2012. 68).

Para la autoconsciencia se necesita la participación de la autorreflexión que implica un análisis pero consigo mismo, la auto-observación permite mirarse internamente con atención y poco a poco los adolescentes serán conscientes de cómo es su actuar ante las diferentes circunstancias que se le presentan.

La atención es un proceso cognitivo, con el cual los alumnos descartan o reprimen hechos, para quedarse únicamente con lo que le importa o le es útil. Es claro que la atención no se puede mantener fija por mucho tiempo pero una atención de tipo interna es la que lleva a la reflexión y permite al individuo enfocar su campo de conciencia en un objeto. Por eso, el adolescente debe ser capaz de auto-observarse con atención para que llegue a la deseada etapa de autorreflexión.

Por otro lado, para John Mayer y Peter Salovey la conciencia de uno mismo significa ser consciente del propio humor y también de las ideas sobre ese humor.

Mayer de una manera más explícita dice que las personas que tienen autoconsciencia son “Conscientes de sus humores en el momento en que los

tienen, estas personas poseen, comprensiblemente, cierta sofisticación con respecto a su vida emocional. Su claridad con respecto a las emociones puede reforzar otros rasgos de su personalidad: son independientes y están seguras de sus propios límites, poseen una buena salud psicológica y suelen tener una visión positiva de la vida.” (Goleman: 2012. 69).

El hecho, el saber detectar una emoción en el momento que se siente, permite actuar correctamente de acuerdo a las circunstancias, además ayuda a ser equilibrados emocionalmente hablando. Y la claridad hacia las propias emociones brinda una forma positiva de ver las cosas.

Es importante mencionar que existen dos tipos de actitudes con las que los individuos pueden reaccionar: la primera, son los apasionados y en contraste, los indiferentes. Ninguno de estos dos tipos es lo correcto, pues el objetivo es formar adolescentes emocionalmente equilibrados.

Los primeros actúan con emociones muy intensas, de una manera extrema, son personas ansiosas y son muy cuidadosos ante los detalles. Mientras que los segundos prefieren no poner mucha atención a los hechos y se distraen fácilmente, incluso, ante una urgencia actúan con calma.

Cabe aclarar que en los casos que se usa la palabra pasión es para referirse a un “sentimiento llevado a intensidades extremas. La duración de las pasiones puede ser indefinida. Las pasiones suelen ocupar un lugar prioritario en la jerarquía de valores del sujeto, lo cual puede conllevar asumir grandes riesgos y pagar elevados costos con tal de conseguirlos. Algunos ejemplos de pasiones son: deseo de venganza, pasiones eróticas, ansia de poder, pasión por un trabajo bien hecho(artístico, científico), etc.” (Bisquerra: 2006. 67).

Por otro lado, la mayor parte de los adolescentes carecen de un vocabulario apropiado para expresar sus sentimientos, y la causa es que, incluso, a ellos mismos se les dificulta distinguir sus emociones y por lo tanto, expresarlas adecuadamente.

En 1972 Peter Sifneos acuñó el término *alexitimia* del griego *a* que significa “carencia de”, *lexis* que significa “palabra” y *thymos* que significa “emoción”. Los alexitímicos carecen de palabras para expresar sus emociones, rara vez lloran, pero cuando lo hacen sus lágrimas son abundantes. Pero “No se trata de que los alexitímicos nunca sientan nada, sino de que son incapaces de saber –y especialmente incapaces de expresar en palabras- cuáles son exactamente sus sentimientos. Carecen absolutamente de la habilidad fundamental de la inteligencia emocional, la conciencia de uno mismo, que nos permite saber lo que sentimos mientras las emociones se agitan en nuestro interior.” (Goleman: 2012. 72).

El Doctor Peter Sifneos aún no sabe con certeza qué causa la alexitimia, pero plantea la posibilidad de una desconexión entre el sistema límbico y la neocorteza, más específicamente sus centros verbales.

Durante la adolescencia es muy común que los jóvenes tengan confusiones en cuanto a sus sentimientos pues son inestables. Y aunque los sentimientos son importantes no se puede dejar de lado la razón, pues no se podrían tomar decisiones correctas si solo se toma en cuenta alguno de estos dos elementos. Lo idóneo sería ser equilibrados.

Para concluir esta primera habilidad se sostiene que las emociones que se vuelven conscientes son mejor ocupadas, pues ejercen un poderoso impacto en la forma en que alguien reacciona ante un hecho, este es un primer eslabón para pasar a la segunda habilidad de la inteligencia emocional: controlar las emociones, que implica manejar los pensamientos y sentimientos. Con el fin de poder ayudar a los alumnos adolescentes para que no se queden bloqueados o enfrascados en un sólo sentimiento durante todo el día, además, cabe resaltar que las emociones son contagiosas, por ejemplo, si una persona enojada se encuentra con otra es probable que comparta su mal humor a la otra. De este modo se genera una cadena de malos humores que se puede romper de hacer conscientes las emociones.

2.3.2.2. Autocontrol

El autodomínio, la autorregulación y el autocontrol son palabras sinónimas que por lo tanto, significan lo mismo, en las tres, el fin en todas ellas es el control de las propias emociones, sin caer en la represión de las mismas. Sino lo que se busca desarrollar en el adolescente es un manejo adecuado de su vida emocional.

La palabra dominar implica el hecho de conocer, en este caso, las emociones propias, para llegar al objetivo del equilibrio emocional, lo que se busca es un punto medio, no reprimir las emociones pero tampoco demostrarlas de una manera exagerada. Pues “Cuando las emociones son demasiado apagadas crean aburrimiento y distancia; cuando están fuera de control y son demasiado extremas y persistentes, se vuelven patológicas, como en la depresión inmovilizante, la ansiedad abrumadora, la furia ardiente y la agitación maníaca.” (Goleman: 2012. 78).

La habilidad de controlar las propias emociones brinda a los adolescentes un bienestar emocional, pues no es posible que el ser humano esté siempre feliz y sonriente pero tampoco puede estar enojado todo el tiempo, porque las emociones son efímeras, duran poco. Lo óptimo y necesario es un equilibrio.

Comúnmente se utilizan las palabras sentimiento y emoción como sinónimos. Pero la diferencia entre ellas radica en el tiempo que duran.

Las emociones son muy breves, pueden durar desde segundos hasta unas pocas horas. Sin embargo, el sentimiento es lo que queda después de que paso la emoción, de hecho, su duración es indefinida. Cabe aclarar que el sentimiento se origina a partir de una emoción. Mientras que los estados de humor o de ánimo ocupan un periodo de tiempo más largo, pueden durar desde horas hasta años, pero son imprecisos y de menor intensidad que una emoción, estos tienen que ver con experiencias pasadas.

El hecho de que las emociones sean instantáneas complica un poco la manera en reaccionar y responder ante ellas porque su resultado es espontáneo, pero lo que si se puede decidir libremente es cuánto tiempo durará esa emoción.

A menudo, las emociones de las que la mayoría de los seres humanos buscan liberarse porque sus consecuencias son peores que los problemas que las causan, son las emociones desagradables tales como la tristeza, el temor y la vergüenza, citando como ejemplo la ira y sus variantes: “furia, ultraje, resentimiento, cólera, exasperación, indignación, aflicción, acritud, animosidad, fastidio, irritabilidad, hostilidad y, tal vez en el extremo, violencia y odio patológicos” (Goleman: 2012. 331). Por lo general la ira es incontrolable y es que proporciona energía a quien la experimenta pues prepara al cuerpo para una reacción de ataque o fuga además de que socialmente se carece de autocontrol, pues en la mayoría de las circunstancias que se experimenta se deja que se exprese libremente y por lo tanto de manera inconsciente, pues es natural que si alguien ataca, la respuesta inmediata es contraatacar.

Situaciones de peligro desencadenan ira, pero también cuando el ser humano se encuentra ante una injusticia, una amenaza a la autoestima o a la dignidad, o situaciones de constante irritabilidad.

Los adolescentes a menudo se sienten irritados tras las exigencias de sus mayores o a causa de alguna cuestión educativa como cuando se acercan las evaluaciones y con ellas vienen exámenes, estrés. Así se hacen más propensos a la ira, incluso pueden actuar de una manera violenta. Pues el psicólogo Dolf Zillmann ha llegado a la conclusión de que cuando el organismo ya está en un estado de nerviosismo, y algo dispara un asalto emocional, la emoción consiguiente –ya sea la ira o ansiedad- tiene una intensidad especialmente marcada. Porque cuando una persona está furiosa es posible que la razón no este haciendo su trabajo, pues “sus pensamientos giran en torno a la venganza y a la represalia y no le importa cuáles podrían ser las consecuencias” (Goleman: 2012. 84).

Otra emoción de la que la mayor parte de la población desea escapar es la tristeza y sus variantes: “congoja, pesar, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, abatimiento, desesperación y, en casos patológicos, depresión grave.” (Goleman: 2012. 331). Aunque Diana Tice, psicóloga de la

universidad de Case Western Reserve afirma que no toda la tristeza debería evitarse, como se mencionó al principio, todas las emociones son necesarias y cada una tiene un papel adaptativo.

Para evitar que los adolescentes no pasen por decisiones de las que después se puedan arrepentir, existen diferentes formas con las que pueden controlar sus emociones. Zillmann propone dos formas: La primera es aprovechar y desafiar los pensamientos porque afirma que la ira puede ser evitada completamente si la información atenuante surge antes de que esta empiece a actuar, lo que significa que se debe tomar la ira con tranquilidad para que se puedan ver algunos de los motivos por los que la ira se desencadena y así llegar a la comprensión de ellos.

La segunda forma para disminuir la intensidad de la ira es calmarse con alguna distracción, o sea, “enfriarse fisiológicamente esperando que pase el momento adrenalínico en un marco en el que no es probable que haya más disparadores de la ira. Durante una discusión, por ejemplo, eso significa librarse momentáneamente de la otra persona. Durante la etapa de reflexión, la persona airada debe poner freno al ciclo del pensamiento hostil intensificado buscando alguna distracción. La distracción, según considera Zillman, es un poderoso recurso para alterar el humor, por una razón sencilla: resulta difícil seguir furioso cuando estamos pasando un momento agradable.” (Goleman: 2012. 86).

Por otro lado, Diana Tice, dice que una estrategia muy eficaz para controlar la ira consiste en quedarse solo y esperar a calmarse. Esto para que no después el individuo se arrepienta de haber actuado bajo el control de la ira, (cosa que comúnmente ocurre con los adolescentes).

A manera de conclusión de esta segunda habilidad se afirma que serenarse a sí mismo es un arte, una habilidad fundamental y necesaria en el mundo actual. La esencia de esta habilidad no es evitar las emociones ni ignorarlas y mucho menos reprimirlas sino formar adolescentes emocionalmente sanos que sepan dominar sus impulsos, tener control sobre sus emociones y que puedan ser tolerantes cuando estén en medio de sentimientos perturbadores. Además de aclarar que las emociones no son rivales de la razón ni mucho menos que tengan que trabajar por

separado, pues para tomar decisiones correctas se necesita de la presencia de estas dos mentes.

2.3.2.3. Motivación

Las emociones son capaces de generar energías poderosas que impulsan al ser humano a alcanzar sus objetivos, cuales quiera que estos sean. De hecho, la palabra emoción y motivación provienen de la misma raíz latina *emotio* que significa “movimiento o impulso”, “aquello que te mueve hacia”. Así los adolescentes pueden utilizar sus emociones para motivarse así mismos y moverse hacia sus objetivos.

Sin embargo, no todas las personas reaccionan de la misma manera aunque estén ante una misma circunstancia, esto lo demuestra una investigación realizada por Richard Alpert y su colega Ralph Haber en la cual descubrieron “que existen dos tipos de alumnos ansiosos: aquellos cuya ansiedad anula su rendimiento académico, y aquellos que son capaces de desempeñarse bien a pesar de la tensión o, tal vez, a causa de ella.” (Goleman: 2012. 110). Por ejemplo, algunos adolescentes ante un examen final de una asignatura que es importante para él quedan bloqueados y no responden como ellos esperaban, por el contrario, hay quienes se desempeñan bien a pesar de la tensión, ansiedad o nerviosismo (y se está hablando de que es el mismo contexto).

Y es que las emociones pueden interferir en la vida mental de los adolescentes para bien o para mal, pues los alumnos que se sienten ansiosos, furiosos, deprimidos o están bajo presión no aprenden, a causa de que no asimilan bien la información. Porque las emociones desvían la atención hacia sus propias preocupaciones y así resulta imposible que los alumnos se concentren en cuestiones escolares.

El ser humano espera siempre que alguien le regale un elogio, unas palabras que dé ánimo para seguir adelante pero, por qué le cuesta tanto trabajo reconocer su propio esfuerzo o trabajo y lo bien que lo hace.

Lo cierto es que la capacidad de motivarse a sí mismo además de ser una

buena herramienta y útil es necesaria para la persistencia ante los contratiempos que puedan surgir en el camino hacia los logros personales.

De hecho, la motivación es una ventaja emocional pues es esencial para llegar al éxito deseado, es simplemente un esfuerzo, un impulso, es moverse hacia lo que se quiere. “Y en la medida en que estemos motivados por sentimientos de entusiasmo y placer con respecto a lo que hacemos –o incluso por un grado óptimo de ansiedad-, esos sentimientos nos conducen a los logros. Es en este sentido que la inteligencia emocional es una aptitud superior, una capacidad que afecta profundamente a todas las otras habilidades, facilitándolas o interfiriéndolas.” (Goleman: 2012. 106).

Así mismo, el optimismo juega un papel muy importante en la vida del ser humano. Desde el punto de vista de la inteligencia emocional, el optimismo es una actitud que evita que la gente caiga en apatía, la desesperanza o la depresión ante la adversidad. Pues ser optimista significa tener expectativas de que las cosas saldrán bien. Las personas optimistas creen que las cosas pueden cambiar, y que su fracaso se debe a algo que puede ser modificado para que en la siguiente oportunidad ahora si logren el éxito.

Sin embargo, en la etapa de la adolescencia les resulta difícil a los jóvenes motivarse a sí mismos, según lo demuestra una investigación realizada por James Bjork y su equipo del National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism que estudiaron cómo los adolescentes respondían a su entorno y resultó que los adultos se motivaban más y mejor que los adolescentes, de hecho esta investigación “muestra que el cerebro de los adolescentes parece programado de tal manera que una forma de “pereza neurológica” les vuelve difícil la tarea de comprometerse en la búsqueda del éxito y los incita a adoptar comportamientos de riesgo elevado, notoriamente a caer en la droga y en el alcohol” (Chabot: 2010. 177). Sin embargo, esto no significa que los adolescentes no sean capaz de motivarse a sí mismos para realizar acciones que los llevan a sus objetivos sino que, simplemente, se les dificulta motivarse, pero, sólo es cuestión de esforzarse un poco más y trabajar con ellos desde la primera habilidad emocional.

Se concluye esta tercera habilidad diciendo que la motivación es ayudarse uno mismo, no dejar de intentar nunca y esforzarse por alcanzar lo que se quiere sin importar las dificultades, además de que la motivación y el optimismo son actitudes emocionalmente inteligentes de las que carecen los adolescentes. Y claro, todo lleva un proceso, por eso, en un primer momento se tiene que ser consciente de los sentimientos y no dejar que saboteen los planes que ya se han realizado, para que después se facilite la propia motivación. Así los adolescentes serán positivos ante las circunstancias y de esa manera potenciar las emociones para dirigir las hacia donde se decida.

2.3.2.4. Empatía

Los sentimientos de empatía impiden que las personas se hagan daño, pues significa ser capaz de sentir lo que siente el otro, es importante desarrollar esta habilidad porque la falta de ella hace que existan los psicópatas, secuestradores y abusadores, a causa de que son incapaces de sentir el dolor de los otros.

En cambio, algunas características de adolescentes que si tienen empatía, los que si son capaz de interpretar los sentimientos de la persona que tiene enfrente, son: populares, sociables, saben escuchar, son estables emocionalmente, altruistas, se ofrecen en ayudar a sus compañeros, son sensibles y solidarios, pues logran sentir lo que les preocupa a los otros y sus miedos.

La empatía implica tener en cuenta lo que está sintiendo alguien más pero sin que lo exprese de una forma verbal, sino darse cuenta desde el tono de voz o con las expresiones faciales y en general, con todas esas expresiones que emana el lenguaje no verbal, dado que el noventa por ciento de un mensaje emocional es no verbal.

Como se mencionaba anteriormente, todo es un proceso y “La empatía se construye sobre la conciencia de uno mismo. En la medida de estar más abiertos a nuestras propias emociones, surgirá una mayor habilidad para interpretar los sentimientos de quienes nos rodean.” (Melo: 2010. 125). Y es que la empatía juega un papel importante en el desarrollo integral del ser humano porque tiene la necesidad de relacionarse con otras personas en las diferentes situación de la vida.

Un término que es similar al de empatía es sintonía, el psiquiatra Daniel Stern dice que es un proceso en el cual una persona sabe que sus emociones son recibidas con empatía, aceptadas y correspondidas. La empatía surge de una especie de imitación llamada *mimetización motriz* esa es la forma de llamar a la empatía de manera técnica. Los inicios de esta mimetización se pueden observar desde el nacimiento, así lo demuestran los psicólogos del desarrollo que han descubierto que los bebés sienten una preocupación solidaria hacia un bebé que llora, incluso, busca a su madre para que lo consuele y le da un juguete para que se calme y sino empieza a llorar en sintonía del bebé que no puede parar de llorar.

Por el contrario, un término opuesto a empatía es la apatía, lo que trae varios problemas a nivel personal y social, pues, los individuos que son incapaces de sentir el dolor de demás, provocan daño a sus semejantes actuando con una frialdad inhumana y con cinismo, buscan resolver los problemas con violencia.

A manera de conclusión de esta cuarta habilidad se puede aclarar que la empatía es entender y comprender el estado emocional de una persona gracias al lenguaje no verbal. La empatía se construye a partir de la autoconsciencia y tiene que ver con la comprensión de las emociones de los demás. La virtud de altruismo también está relacionada con la empatía y al aplicarla de manera constante en la vida diaria vuelve al individuo más humano.

2.3.2.5. Habilidades sociales

Esta última es el conjunto de numerosas habilidades y capacidades más, como por ejemplo: el liderazgo, la capacidad de mantener amistades, la capacidad de resolver conflictos, la inteligencia interpersonal, la capacidad de cultivar relaciones y la empatía, pues son múltiples las cualidades sociales que se necesitan para una sana convivencia. Sin embargo, Gardner afirma que “ninguna inteligencia es más importante que la interpersonal. Si uno no la tiene, elegirá inadecuadamente con quién casarse, qué trabajo aceptar, etcétera.” (Goleman: 2012. 62). Pero en este trabajo de investigación no se concuerda con dicha cita, pues se considera que todas las habilidades o inteligencias existen en un mismo nivel horizontal de importancia para el desarrollo integral de los seres humanos.

El arte de las relaciones sociales es importante porque ayuda a mantener amistades, vivir con alguna pareja de manera sana y permanente y conservar algún empleo, entre muchas más. Para esta habilidad, también entra en juego la pericia que es la habilidad para resolver con acierto, facilidad y rapidez algún conflicto.

Los jóvenes deben ser conscientes para que logren percibir que influyen en sus compañeros, pero lo importante es ocupar ese liderazgo para bien, dirigir las emociones hacia una meta en común y que beneficie a todos por igual, pues eso es lo que hace una persona con habilidad social, además de que sabe trabajar en equipo y ser líder.

Si el adolescente no sabe controlar sus emociones, expresarlas, o bien, demostrarlas de una manera adecuada le traerá consecuencias, pues debe ser consciente de que su sola presencia causa un impacto en las personas con las cuales se relaciona, pues es capaz de hacer que otra persona se sienta mejor o peor. A veces, es necesario disfrazar las verdaderas emociones para no hacer sufrir o dañar a alguien, pero eso de ninguna manera justifica las mentiras para caerle bien a todo el mundo, lo óptimo “es encontrar el equilibrio siendo fiel a uno mismo con las habilidades sociales, usándolas con integridad” (Goleman: 2012. 148). Porque no se puede decir solamente lo que la gente quiere escuchar, ni tampoco decir una cosa y hacer otra. Sino actuar de acuerdo a los valores y sentimientos de uno mismo.

Las emociones pueden ser contagiosas, los seres humanos son capaces de hacer sentir a los demás mejor o peor pero lo que importa es cómo se hace, el imitar las emociones de otra persona puede llegar a ser inconscientemente. Ulf Dimberg, investigador sueco de la universidad de Uppsala descubrió que cuando la gente ve un rostro sonriente o un rostro airado, el suyo da muestras de ese mismo estado de ánimo a través de ligeros cambios en los músculos faciales.

Porque cuando las personas interactúan entre sí lo que sucede es que sus emociones se sincronizan, incluso, sus movimientos físicos se combinan con exactitud mientras hablan. En esa interacción, los adolescentes con ayuda de la inteligencia emocional serán capaces de serenarse a sí mismos y a los demás.

Hatch y Gardner (1992) enlistan cuatro componentes de la inteligencia interpersonal: *Organización de grupos*: esta habilidad incluye tomar la iniciativa para comenzar a hacer las cosas y la coordinación de varias personas. *Negociación de soluciones*: es el talento del mediador, previene conflictos y resuelve situaciones donde existe una problemática, las personas que tienen esta habilidad se destacan en la negociación de acuerdos, en mediar disputas. *Conexión personal*: es el talento de la empatía y la conexión con otros, teniendo esta habilidad resulta fácil participar en un encuentro o reconocer y responder adecuadamente a los sentimientos y preocupaciones de los demás, se sienten cómodos interactuando con los demás, saben interpretar las emociones de sus compañeros a partir de sus expresiones faciales. *Análisis social*: supone ser capaz de detectar y mostrar comprensión con respecto a los sentimientos, los motivos y las preocupaciones de la gente.

Las personas en las que se puede observar estas habilidades sociales son: los políticos, los buenos jefes o directores, abogados, vendedores, administradores, terapeutas, novelistas, dramaturgos, oradores, productores de teatro, médicos, los líderes religiosos, profesores y maestros. Todos ellos, saben comprender e influir en los demás, pues conocen lo que motiva a los otros y así le resulta sencillo trabajar de forma cooperativa. Además de que se llevan bien con casi todo el mundo, pues saben relacionarse con facilidad.

Pero, “es precisamente la ausencia de estas habilidades lo que puede hacer que incluso los más brillantes intelectualmente fracasen en sus relaciones, apareciendo como arrogantes, desagradables o insensibles. Estas habilidades sociales le permiten a uno dar forma a un encuentro, movilizar o inspirar a otros, prosperar en las relaciones íntimas, persuadir e influir, tranquilizar a los demás.” (Goleman: 2012. 141).

Actualmente, es cada vez más común ver en la sociedad gente irritada, que no tiene tolerancia, y las acciones de altruismo se vuelven menos frecuentes, por eso es que, es momento de comprender que el adolescente es variable en cuanto a sus sentimientos y emociones, actúa impulsiva e irracionalmente; hasta cierto

punto es justificable porque está pasando por una nueva etapa que es un poco tormentosa tanto para él como para quien tiene la gran tarea de educarlo, por lo cual, la mejor ayuda que puede recibir es por parte de sus padres, claro, las relaciones sociales también son importantes porque, “El grupo de amigos es una necesidad fuerte, permite compartir experiencias, diluir temores, enfrentar acompañado las situaciones nuevas.” (Pani: 2008. 164).

Pero a diferencia de los amigos, los padres viven con los adolescentes, por lo tanto, deben conocerlos y saber qué es lo que les preocupa e interesa, qué los motiva y qué les disgusta. Además de que comúnmente, los padres son el modelo que siguen sus hijos.

Pero, “Los sentimientos que aparecen en esta etapa son ambivalentes, es decir, que coexisten sentimientos contrarios tales como la tristeza con alegría, por llegar a etapas nuevas y poder decidir por sí mismos.” (Pani: 2008. 163). Obviamente las reacciones a estos sentimientos son diversas a veces ni los adolescentes mismos se entienden, pues no tienen claros sus sentimientos ni sus emociones, tal vez, incluso, ni siquiera conozcan la diferencia entre estas dos palabras.

Los adolescentes con ayuda de la inteligencia emocional, pueden motivarse para conseguir un objetivo o alcanzar el éxito, porque lograrán tener una perspectiva a largo plazo, tendrán la capacidad de plantearse metas y trabajar para llegar a ellas. O para que sepan ser equilibrados emocionalmente hablando y tomar decisiones acertadas.

A manera de conclusión de este segundo capítulo cabe resaltar que la inteligencia emocional se puede aprender en cualquier etapa de la vida, pero ahora la pregunta en cuestión es ¿cómo proporcionar inteligencia a las emociones de los adolescentes?

Capítulo III.- ¿Actualmente la educación media superior en México es de forma integral?

3.1.La reforma educativa del 2008 en el nivel medio superior en el Estado de México.

El término reforma alude a una modificación, una transformación o un cambio que se realiza en algo con el fin de mejorar, en este caso, a la educación.

El artículo constitucional que compete a este trabajo de investigación es el tercero, que dice así: Todo individuo tiene derecho a recibir educación. El estado -Federación, Estados, Distrito Federal y Municipios-, impartirá educación preescolar, primaria y secundaria conforman la educación básica; ésta y la media superior serán obligatorias. La educación que imparta el Estado tenderá a desarrollar armónicamente, todas las facultades del ser humano y fomentará en él, a la vez, el amor a la patria y la conciencia de la solidaridad internacional, en la independencia y en la justicia.

El Diccionario de la Real Academia Española define facultad como una “capacidad o aptitud natural, potencia física o moral”. Entendida potencia como una capacidad, que tiene cada alumno para realizar algo, por lo tanto, la educación está comprometida a estimular los talentos que de alguna manera u otra posee el educando, además de satisfacer sus inquietudes y brindar una educación holística.

Para el año 2008 surge la llamada Reforma Integral de la Educación Media Superior con el fin de crear un Sistema Nacional de Bachillerato. Tal reforma, gira en torno a cuatro ejes principales: un marco curricular común con base en competencias, la definición y organización de las modalidades de oferta, los mecanismos de gestión y por último, el modelo de certificado del Sistema Nacional de Bachillerato.

Por una parte, dicha reforma busca solucionar los problemas de equidad y calidad educativa mediante la integración de un Sistema Nacional de Bachillerato para que sólo exista un marco curricular que será común para todo el nivel medio

superior. Éste se basa en desempeños terminales compartidos entre instituciones los cuales se organizan mediante y a partir de un conjunto de competencias.

Desde el punto de vista de La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE, 2010) “Una competencia es más que sólo conocimiento o habilidades. Se trata de la capacidad para cumplir con las demandas complejas, aprovechando y movilizandorecursos psicosociales (incluyendo habilidades y actitudes) en un contexto particular”. Por lo tanto, una competencia debe ser real y demostrada, o dicho de otro modo, aplicada en un contexto específico.

La Reforma Integral de la Educación Media Superior menciona tres tipos de competencias: disciplinares, genéricas y profesionales. Las disciplinares se enfocan totalmente a los conocimientos, habilidades y actitudes asociados con el saber conocer y se desarrollan en el contexto de una disciplina específica. Por otro lado, las competencias genéricas se caracterizan por ser clave, transversales y transferibles: clave, porque son relevantes a lo largo de la vida a causa de que son aplicables en el contexto personal, social, académico y laboral; transversales, porque son relevantes a todas las disciplinas académicas, así como en actividades extracurriculares; y transferibles, porque refuerzan la capacidad de adquirir otras competencias, en otras palabras, las competencias genéricas constituyen el perfil del egresado. Mientras que, las competencias profesionales no son comunes en todas las instituciones, varían porque se definen de acuerdo a los objetivos de cada institución, debido a que son competencias para el trabajo.

Las once competencias que se mencionan a continuación constituyen el perfil del egresado del Sistema Nacional de Bachillerato (Gobierno del Estado de México, 2009). Cada una de las competencias, organizadas en seis categorías, y dichas categorías está acompañada de sus principales atributos:

Se autodetermina y cuida de sí

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

- Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.

- Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase.

- Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados en marco de un proyecto de vida.

- Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones.

- Asume las consecuencias de sus comportamientos y decisiones.

- Administra los recursos disponibles teniendo en cuenta las restricciones para el logro de sus metas.

2. Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.

- Valora el arte como manifestación de la belleza y expresión de ideas, sensaciones y emociones.

- Experimenta el arte como un hecho histórico compartido que permite la comunicación entre individuos y culturas en el tiempo y espacio, a la vez que desarrolla un sentido de identidad.

- Participa en prácticas relacionadas con el arte.

3. Elige y practica estilos de vida saludables.

- Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.

- Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.

- Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.

- Se expresa y comunica

4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

- Expresa ideas y conceptos mediante representaciones lingüísticas, matemáticas o gráficas.

- Aplica distintas estrategias comunicativas según quienes sean sus interlocutores, el contexto en el que se encuentra y los objetivos que persigue.

- Identifica las ideas clave en un texto o discurso oral e infiere conclusiones a partir de ellas.

- Se comunica en una segunda lengua en situaciones cotidianas.

- Maneja las tecnologías de la información y la comunicación para obtener información y expresar ideas.

Piensa crítica y reflexivamente

5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.

- Sigue instrucciones y procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de un objetivo.

- Ordena información de acuerdo a categorías, jerarquías y relaciones.

- Identifica los sistemas y reglas o principios medulares que subyacen a una serie de fenómenos.

- Construye hipótesis y diseña y aplica modelos para probar su validez.

- Sintetiza evidencias obtenidas mediante la experimentación para producir conclusiones y formular nuevas preguntas.

- Utiliza las tecnologías de la información y comunicación para procesar e interpretar información.

6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.

- Elige las fuentes de información más relevantes para un propósito específico y discrimina entre ellas de acuerdo a su relevancia y confiabilidad.

- Evalúa argumentos y opiniones e identifica prejuicios y falacias.

7. Reconoce los propios prejuicios, modifica sus puntos de vista al conocer nuevas evidencias, e integra nuevos conocimientos y perspectivas al acervo con el que cuenta.

- Estructura ideas y argumentos de manera clara, coherente y sintética.

Aprende de forma autónoma

- . Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

- Define metas y da seguimiento a sus procesos de construcción de conocimiento.

- Identifica las actividades que le resultan de mejor y mayor interés y dificultad, reconociendo y controlando sus reacciones frente a retos y obstáculos.

- Articula saberes de diversos campos y establece relaciones entre ellos y su vida cotidiana.

Trabaja en forma colaborativa

8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.

- Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos.

- Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.

- Asume una actitud constructiva, congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo.

Participa con responsabilidad en la sociedad

9. Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo.

- Privilegia el diálogo como mecanismo para la solución de conflictos.
- Toma decisiones a fin de contribuir a la equidad, bienestar y desarrollo democrático de la sociedad.
- Conoce sus derechos y obligaciones como mexicano y miembro de distintas comunidades e instituciones y reconoce el valor de la participación como herramienta para ejercerlos.
- Contribuye a alcanzar un equilibrio entre el interés y bienestar individual y el interés general de la sociedad.
- Actúa de manera propositiva frente a fenómenos de la sociedad y se mantiene informado.
- Advierte que los fenómenos que se desarrollan en los ámbitos local, nacional e internacional ocurren dentro de un contexto global interdependiente.

10. Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.

- Reconoce que la diversidad tiene lugar en un espacio democrático de igualdad, de dignidad y de derechos de todas las personas, y rechaza toda forma de discriminación.
- Dialoga y aprende de personas con distintos puntos de vista y tradiciones culturales mediante la ubicación de sus propias circunstancias en un contexto más amplio.
- Asume que el respeto de las diferencias es el principio de integración y convivencia en los contextos local, nacional e internacional.

11. Contribuye al desarrollo sustentable de manera crítica, con acciones responsables.

- Asume una actitud que favorece la solución de problemas ambientales en los ámbitos local, nacional e internacional.

- Reconoce y comprende las implicaciones biológicas, económicas, políticas y sociales del daño ambiental en un contexto global interdependiente.

- Contribuye al alcance de un equilibrio entre los intereses de corto y largo plazo con relación al ambiente.

Analizando y comparando la lista anterior con las habilidades que componen a la inteligencia emocional, es evidente que la autoconsciencia y motivación están relacionadas con la primera categoría de las anteriores competencias, la segunda está ligada con el autocontrol, la empatía y las habilidades de las relaciones sociales. En la tercera, se alude de nuevo al control de las emociones pensando crítica y reflexivamente. En la cuarta categoría está de forma implícita la inteligencia emocional. La quinta y sexta categoría están conectadas con la empatía y las habilidades de las relaciones sociales, porque ellas son las que permiten trabajar de forma colaborativa.

Sin embargo, en febrero de 2013 es cuando el Presidente de la República el Lic. Enrique Peña Nieto firmó el decreto por el cual se realiza una reforma constitucional en las fracciones III, VII y VIII del artículo tercero.

Ahora, se incluye la palabra calidad educativa, en cuanto a que los materiales y métodos educativos, la organización escolar, la infraestructura educativa y la idoneidad de los docentes y los directivos garanticen el máximo logro de aprendizaje de los educandos.

Dicha reforma busca desarrollar en los adolescentes el pensamiento crítico que tiene una base afectiva por lo cual es necesario fomentar habilidades en los estudiantes para que asuman decisiones reales. Ya que la educación está obligada a formar personas integrales y capaces de manejar información estratégica, con la

cual, puedan estar preparadas para los asuntos de su vida personal y social, cultural y económica.

El pensamiento crítico en su base afectiva corresponde al pensamiento autónomo, el espíritu de grupo, una conducta hacia la imparcialidad, exploración de pensamientos paralelos a las emociones y viceversa, humildad intelectual y ausencia de prejuicios, demostración del valor del intelecto, capacidad de la perseverancia intelectual y creencia entorno a la razón fundamentada.

Así mismo, las competencias que anteriormente se enlistaron, permiten a los alumnos de bachillerato desarrollarse de forma integral y de una manera inter e intrapersonal, porque, la educación debe brindar todas las herramientas necesarias para hacerlo y de acuerdo a la reforma actual, propicia una formación integral en cada alumno, desarrollando y potencializando en él, no solo el plano intelectual sino dotando a cada alumno de todos los saberes para que pueda actuar y tomar decisiones de manera acertada con base en criterios sustentados.

Para cerrar este apartado, se demuestra que de forma explícita o implícita se menciona la inteligencia emocional en las competencias que todo bachiller debe desarrollar durante su estancia en el nivel medio superior, no importando qué modalidad esté cursando. Por lo tanto, el adolescente debe contar con las habilidades que cada competencia señala. Pero eso difiere de la realidad, más adelante, en el apartado de la contextualización de la problemática se profundizará en este aspecto.

3.2. Competencias que desarrolla la inteligencia emocional en adolescentes

La inteligencia emocional es un concepto un tanto psicológico pero las competencias emocionales son de índole educativo porque integran los cuatro pilares o saberes de la educación propuestos por la UNESCO en 1996.

Una competencia “Implica unos conocimientos (“saberes”), unas habilidades (“saber-hacer”) y unas actitudes y conductas (“saber estar” y “saber ser”) integrados entre sí.” (Bisquerra: 2009. 143).

Y aunque la palabra habilidad está dentro de una competencia, en este trabajo de investigación se utilizan ambos términos como sinónimos. Porque la inteligencia emocional se compone de cinco habilidades prácticas, pero Daniel Goleman y Robert Cooper (2012) sostienen en sus investigaciones que esas mismas habilidades son competencias de la inteligencia emocional.

Existen por ejemplo las competencias cognitivas que están totalmente asociadas con el saber o aprender a conocer. Las competencias técnicas están asociadas al saber hacer y todo lo relacionado a habilidades técnicas. Las competencias racionales o relacionales son las que permiten al ser humano comunicarse con los demás. Y por su parte, las competencias emocionales son las que permiten sentir, experimentar y comprender las emociones propias y ajenas y reaccionar como consecuencia de estas.

La inteligencia emocional ayuda al adolescente a manejar sus emociones, por ejemplo, poner atención a sus clases incluso si está triste. Pero “Mientras que la inteligencia emocional determina nuestra capacidad para aprender los rudimentos del autocontrol y similares, la competencia emocional se refiere a nuestro grado de dominio de esas habilidades” (Goleman: 2008. 19). Por lo cual, se puede deducir que las competencias emocionales se basan en la inteligencia emocional.

Las investigaciones de Goleman afirman que el 80% del éxito se atribuye a la inteligencia emocional contra el 20% del Coeficiente Intelectual, por lo cual Daniel y Michel Chabot distinguen cuatro categorías de competencias emocionales útiles para el éxito escolar: comunicación, motivación, autonomía y gestión personal.

La primera competencia abarca temas tales como claridad de espíritu que se refiere a los valores, saber escuchar, empatía, trabajo de equipo y seguridad en sí mismo. En la segunda competencia, destaca la curiosidad, el compromiso, el interés, la pasión y la perseverancia. Mientras que para la tercera competencia es importante la autonomía, el desenvolvimiento personal, la disciplina, la iniciativa y

apertura de espíritu. Y para la gestión personal es necesaria la concentración, confianza, dominio de sí mismo, ser optimista y paciente.

Para finalizar, es necesario recordar que las competencias emocionales pueden interferir sobre las demás competencias o favorecer el proceso de aprendizaje, por lo tanto, el cerebro emocional es capaz de impactar de manera constructiva o destructiva en el rendimiento escolar de los alumnos, por ello, es importante mencionar que las emociones están ligadas a situaciones de experiencias pasadas. Y los adolescentes se encuentran en contacto con diferentes escenarios y grupos (familiar, social, escolar, amigos). Por ejemplo, les puede provocar miedo algún profesor, tal vez, por ser demasiado exigente, se pueden sentir frustrados después de fracazar ante un examen, estar tristes después de no haber obtenido los resultados que ellos esperaban, así como por una ruptura sentimental y demás. A causa de diversos hechos les es imposible concentrarse en las sesiones. Dado que las emociones se aprenden en función de una asociación que se hace entre una situación y su resultado o su consecuencia, el medio escolar es fundamental en la adquisición y comprensión de las emociones porque las competencias emocionales pueden detener, perturbar, potencializar o favorecer el proceso de aprendizaje de los adolescentes.

3.3. Contextualización de la problemática

El Colegio Alzate se fundó en 1976 con el nombre de Preparatoria Municipal de Ozumba por el profesor Rodolfo Ortega San Vicente, pero hasta el año de 1995 toma el nombre de Colegio Alzate de Ozumba, el cual, actualmente se encuentra ubicado en el Municipio de Ozumba, perteneciente al Estado de México.

Los precursores de la institución son: Víctor Rojas Adaya (Rector de la Universidad y Colegio Alzate de Ozumba), Patricia Rivapalacio Monroy (Directora de la Licenciatura en Derecho), Carlos Valencia Toledano (Responsable de trámites escolares), Noel Morales Sosa (Responsable de Servicio Social y Titulación) y María del Carmen Guerra Díaz (Directora del Colegio Alzate de Ozumba).

En agosto de 1997 se logra la incorporación del Colegio a la Universidad Nacional Autónoma de México con el sistema de Colegio de Ciencias y Humanidades mejor conocido como CCH.

Por otro lado, tomando en consideración la estructura del Colegio Alzate de Ozumba cabe mencionar que es un edificio de dos plantas, además de que cuenta con un laboratorio, una sala de cómputo, oficinas, salones amplios, canchas de fútbol y básquetbol, áreas verdes y un área de psicopedagogía.

Dentro del sistema, los alumnos pueden elegir entre diferentes clubes tanto deportivos como culturales.

3.4. Planteamiento del problema y herramientas etnográficas utilizadas

Para comenzar a plantear la problemática cabe mencionar que se eligió a la muestra de la población de manera aleatoria. El Colegio Alzate de Ozumba asignó para este trabajo de investigación al grupo 4020 para realizar en él las observaciones necesarias, una encuesta y una prueba que mide la inteligencia emocional. El grupo 4020 está integrado por veintiséis alumnos que oscilan entre los dieciséis a los dieciocho años de edad. Trece alumnos son mujeres y los restantes trece son hombres.

Por lo tanto, el planteamiento del problema de este trabajo de investigación es: ¿Cómo complementar el desarrollo integral de los adolescentes?

Las observaciones, se llevaron a cabo en días diferentes, donde el propósito fue analizar el comportamiento de los alumnos ante diversos estímulos. La primera observación se llevo a cabo durante un día común de clase; la segunda fue cuando los adolescentes exponían en equipos ante el grupo; la tercera, fue durante la aplicación del examen de la Asignatura Historia de México II. Y la última observación fue en la entrega de resultados de dicho examen.

Las observaciones se realizaron con el fin de obtener información referente a la cuestión que ocupa este trabajo de investigación.

Con dichas observaciones se comprobó que las emociones que los adolescentes experimentan son consecuencia de un estímulo o bien, un activador para dar como resultado un comportamiento. En el primer día de observación la actitud de los aprendices fue indiferente, todo el grupo estaba disperso, mientras que su comportamiento del día en el cual se les aplicó examen de Historia de México II cambió radicalmente, pues actuaban con aspaviento (demostración excesiva o exagerada de sentimientos), se alcanzaba a percibir que los alumnos se sentían impacientes y agitados. Por lo cual, se puede deducir que en este caso el activador es el examen. Además de que queda demostrado que si un alumno no es capaz de manejar sus emociones éstas le pueden causar inseguridad.

Asimismo, se observó lo que la neurociencia sostiene: que las emociones producen respuestas fisiológicas; como taquicardia, sudoración, tensión muscular, aceleración de la frecuencia respiratoria, entre otras. Algunas de estas cuestiones se observaron claramente en unos cuantos adolescentes que pasaron a exponer frente a sus compañeros y en la mayoría de ellos cuando fue el día de examen. Incluso, en pocos de los alumnos en el día que recibieron calificaciones de dicho examen.

Por otro lado, con la encuesta realizada a los 26 integrantes del grupo 4020 se infiere que el 38% de la población juvenil presenta conflicto con su propia aceptación y menciona no ser feliz. Además de que sólo el 23% maneja sus emociones de forma adecuada. Mientras que el 25% de los alumnos permite que sus asuntos emocionales interfieran con su desempeño académico. Un 15% menciona estar la mayor parte del tiempo estresados, por lo cual ese mismo 15% no posee autoconsciencia y menos aún autocontrol emocional. Un 62% no tiene una buena comunicación con su familia y un 61% no se relaciona fácilmente con la sociedad.

Aspectos tales como: sentirse bien consigo mismo, relacionarse con los demás, centrar la atención en el presente, ser parte de un grupo social, entre otras, se pueden mejorar desarrollando en los adolescentes las habilidades que componen a la inteligencia emocional.

3.4.1. Prueba utilizada

En este trabajo de investigación se utilizó la prueba Trait Meta Mood Scale-24 (TMMS-24), porque ayuda a evaluar tres aspectos significativos que conforman la inteligencia emocional, con lo cual, no quiere decir que los otros dos aspectos que están ausentes no sean importantes. Sino que estos elementos que si están presentes son relevantes, valiosos y representativos para estimar la inteligencia emocional en los adolescentes.

A manera de justificación, se sostiene que se usó dicha prueba puesto que es una versión adaptada al castellano por Fernández-Berrocal, Alcalde, Domínguez, Fernández-McNally, Ramos y Ravira a partir de la desarrollada en 1990 por Mayer y Salovey.

Dicha escala está compuesta por 24 ítems, valorados por la siguiente escala: número 1 “nada de acuerdo”, número 2 “algo de acuerdo”, número 3 “bastante de acuerdo”, número 4 “muy de acuerdo” y número 5 “totalmente de acuerdo”.

En ella se evalúan tres dimensiones: *atención* a los sentimientos, como la capacidad de identificar las emociones en las personas y en uno mismo, además de saber expresarlas adecuadamente con el fin de poder establecer una comunicación adecuada y mejorar en la toma de decisiones en determinadas circunstancias; *claridad* en los sentimientos, como la capacidad de comprender las emociones de uno mismo y de los demás, para poder entender las causas subyacentes que llevan a sentir tales emociones, y en su comprensión fundamentar correctamente los pensamientos que conducirán a acciones adecuadas. Y por último, *reparación* emocional, entendida como la habilidad de manejar las emociones siendo conscientes de que se actúa movidos por el pensamiento pero éste se encuentra influenciado por las emociones, por lo cual, es necesario que se tomen en cuenta de manera equilibrada al igual que el razonamiento, para la solución de problemas, actuar correctamente y en la toma de decisiones.

El TMMS-24 está formado por 8 enunciados por cada factor. Por lo cual, para evaluar dicha prueba se deben sumar los ítems del 1 al 8 para el factor de

atención emocional, los ítems del 9 al 16 para el factor claridad emocional y del 17 al 24 para el factor reparación emocional. La prueba y la tabla de puntuaciones para poder evaluarla se encuentran en el apartado de anexos de este trabajo.

3.4.2. Interpretación y análisis de los resultados de la prueba para medir la inteligencia emocional Trait Meta Mood Scale-24 (TMMS-24) aplicada a los alumnos del grupo 4020 del Colegio Alzate de Ozumba.

Con el fin de justificar este trabajo de investigación se aplicó la prueba TMMS-24 a todos los integrantes del grupo 4020 del Colegio Alzate de Ozumba. La prueba se aplicó el día 22 de mayo de 2015 cuando los adolescentes se encontraban cursando el cuarto semestre de bachillerato.

La primera conclusión de este tercer capítulo es que: la mayoría de las mujeres no son capaces de sentir y expresar sus sentimientos de forma adecuada, por lo cual, deben mejorar su atención emocional, dado que 8 de cada 13 mujeres obtuvo una puntuación de 24 puntos o menor. Para el mismo factor de la atención, la prueba muestra que, más de la mitad de los hombres presta poca atención a sus sentimientos. 6 de cada 13 hombres tiene una atención emocional adecuada, ya que sólo 6 de cada 13 hombres obtuvo una puntuación entre los 22 a los 32 puntos.

La segunda, es que la claridad de sentimientos afirma que la mayoría de las mujeres comprende sus estados emocionales porque 8 de cada 13 mujeres tienen una adecuada claridad emocional ya que obtuvieron una puntuación de entre 24 y 34. Por otra parte, sólo 6 de cada 13 hombres tienen una adecuada claridad emocional, situándose en el rango de entre los 26 a los 35 puntos.

Y la tercera conclusión a la que se llegó a partir del rubro de reparación emocional, es que, la mayor parte de los hombres son capaces de regular sus estados emocionales correctamente al igual que la mayoría de las mujeres. Únicamente, 3 de cada 13 mujeres tiene una excelente reparación emocional. Y solamente un hombre de cada trece, tiene una excelente reparación emocional.

Capítulo IV. Propuesta pedagógica

4.1. Introducción de la propuesta

Con base en todo lo anteriormente expuesto, el presente capítulo es la respuesta a la pregunta que se formuló a manera de conclusión en el capítulo número dos: ¿cómo proporcionar inteligencia a las emociones de los adolescentes?

Pues bien, ahora que ya se demostró la importancia que tienen las emociones para el aprendizaje, se afirma, con base en las herramientas etnográficas utilizadas, que los alumnos adolescentes del Colegio Alzate de Ozumba necesitan mejorar en el ámbito emocional y como consecuencia podrán superarse en los demás aspectos de su vida, incluso, las competencias emocionales son indispensables para que los individuos puedan alcanzar el éxito, pero no sólo el éxito escolar, sino el éxito en su sentido más amplio, el éxito en la vida del mundo real.

Las emociones se pueden educar porque aunque son impulsivas también son aprendidas, de hecho, es posible que las emociones sean inteligentes y se observa en personas que tienen una actitud especial hacia la vida, individuos que saben aprovechar su potencial para triunfar, porque utilizan todos sus recursos y aprendizajes que han adquirido a lo largo de su existencia para influir y conectarse con las personas de su alrededor.

Por ello, la finalidad de aplicar dichas técnicas con adolescentes es que sean capaces de aprovechar toda su inteligencia (fusionando la inteligencia cognitiva y emocional). Buscando encontrar el punto medio entre ambas, y de este modo, mejorar su proceso enseñanza-aprendizaje, a la vez que mejoran su calidad de vida.

Recordando que el aprendizaje es una práctica constructiva, además de que “Promueve el desarrollo mediante interiorización y apropiación de representaciones y procesos; labor de construcción e interacción conjunta”. (Díaz: 2006. 16). Por lo cual, el alumno es un ser social activo, consciente y responsable de su proceso de

aprendizaje pero en ese proceso el aprendiz puede recibir ayuda a través de actividades pedagógicas como las técnicas que se proponen en este trabajo de investigación para desarrollar un ser integral.

4.2. Propuesta pedagógica

La propuesta pedagógica que sugiero en este trabajo de investigación es la aplicación de diez técnicas dirigidas a los adolescentes del Colegio Alzate de Ozumba, que juntas, constituyen una ayuda pedagógica hacia el ser humano, porque están diseñadas para desarrollar diferentes competencias necesarias en todo alumno de bachillerato.

Dichas técnicas ayudan a mejorar la inteligencia emocional de los alumnos, porque apoyan a desarrollar la “habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones.” (Bisquerra: 2009. 128). Con lo cual, permitirá al adolescente desarrollar sus competencias emocionales, enfocarse en sus objetivos y crecer emocionalmente.

Con la aplicación correcta de las técnicas será posible proporcionar inteligencia a las emociones de los adolescentes porque desarrollan algunos aspectos de la inteligencia emocional. Se hace énfasis en la palabra *algunos* porque es imposible que con sólo diez técnicas se puedan abordar con profundidad y eficiencia la totalidad de ellos. Además de que se necesita persistencia, honestidad y compromiso por parte de los alumnos.

Cada una de las técnicas cuenta al principio con un cuadro que funciona como presentación, porque en él se menciona el nombre de la técnica, las competencias de la inteligencia emocional que desarrolla, las competencias genéricas a las que corresponde de acuerdo a las once competencias que enlista la Reforma Integral de la Educación Media Superior y por último, los objetivos que se desean alcanzar con la técnica.

Es importante mencionar en este momento que todas las técnicas potencializan la habilidad de la autoconsciencia porque es la piedra angular para la maduración emocional, puesto que conocerse a sí mismo es la clave fundamental.

En algunas técnicas se le presenta al adolescente unas preguntas abiertas con el fin de que recuerde algún suceso ocurrido en su vida y se familiarice con la competencia emocional que se ha de trabajar en cada una de las técnicas. Y así, propiciar al alumno a un diálogo interior para llegar a la introspección.

Para una mejor comprensión y análisis de las técnicas, algunas, poseen una justificación a manera de reflexión, para después realizar el ejercicio.

Al finalizar cada técnica se proporciona a manera de conclusión un consejo pedagógico, que tiene su sustento en la taxonomía del dominio afectivo de David R. Krathwohl, Benjamín Bloom y Bertram B. Masia elaborada en el año de 1964. Las cinco categorías del dominio afectivo son: recepción o recibir, responder, valorizar, organización y caracterización de los valores complejos. Además de la taxonomía de Robert Marzano pero desde el sistema de conciencia del ser que determina el grado de motivación al nuevo aprendizaje.

Las técnicas son de baja complejidad y por lo tanto de fácil aplicación, por lo cual, pueden o no ser aplicadas bajo la supervisión de un educador, formador, orientador o profesor. Porque es válido y posible que los adolescentes decidan aplicarse y contestar de forma autónoma dichas técnicas.

Nombre de la técnica	Tú eres mi modelo a seguir
Competencia (s) de la inteligencia emocional que desarrolla	<ul style="list-style-type: none"> ° Autoconsciencia ° Autocontrol
Competencia (s) genérica(s) a la que pertenece	<ul style="list-style-type: none"> ° Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. ° Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiadas.
Objetivo (s)	<ul style="list-style-type: none"> ° Lograr que el alumno conozca sus emociones un poco más. ° Lograr que el alumno comprenda sus reacciones a partir del conocimiento de sus emociones. ° Mejorar la confianza que el alumno se tiene a sí mismo.

Desarrollo de la técnica

¿Alguna vez haz sentido admiración por alguien o agrado hacia una persona por la manera en qué maneja sus emociones?

Los adolescentes por naturaleza tienden a imitar lo que ven, pero lo que ven puede o no ser bueno, constructivo o destructivo. Entonces, sólo centra tu atención en las cosas agradables, esas acciones que le hacen bien a la sociedad, formas de vida nobles que te hacen crecer como ser humano.

Para controlar y manejar mejor tus impulsos emocionales sigue los siguientes pasos:

1° Busca a tres personas que te agraden por la forma en que manejan sus emociones, de ellas, debes elegir sólo una. La persona elegida será tu modelo a seguir, por lo cual, debes empeñarte por buscar a la adecuada. Para ello, se te proporciona la siguiente tabla, sólo debes colocar una X a las características que tienen tus alternativas y escoger la que tenga más marcas.

Características	Persona 1	Persona 2	Persona 3
Es alegre			
Es sociable			
Es solidaria			
Es comprometida			
Es positiva			
Es espontanea			
Es responsable			
Expresa sus sentimientos abiertamente			
Tiene un vocabulario adecuado para expresarse			

Para el siguiente paso debes conocer primero la diferencia entre estrés y tensión; la primera crea daño psicológico porque hace que el individuo no sepa que hacer para salir de una situación, mientras que la tensión comprende una situación real pero la diferencia radica en que crea acción para llegar al punto deseado.

2° Bien, ahora que ya tienes a la persona correcta, obsérvala y anota sobre la línea cómo maneja situaciones de...

Estrés

Tensión

Enojo

3° Investiga mínimo tres técnicas que utiliza tu modelo para no estallar con las personas (si es posible, pregúntale).

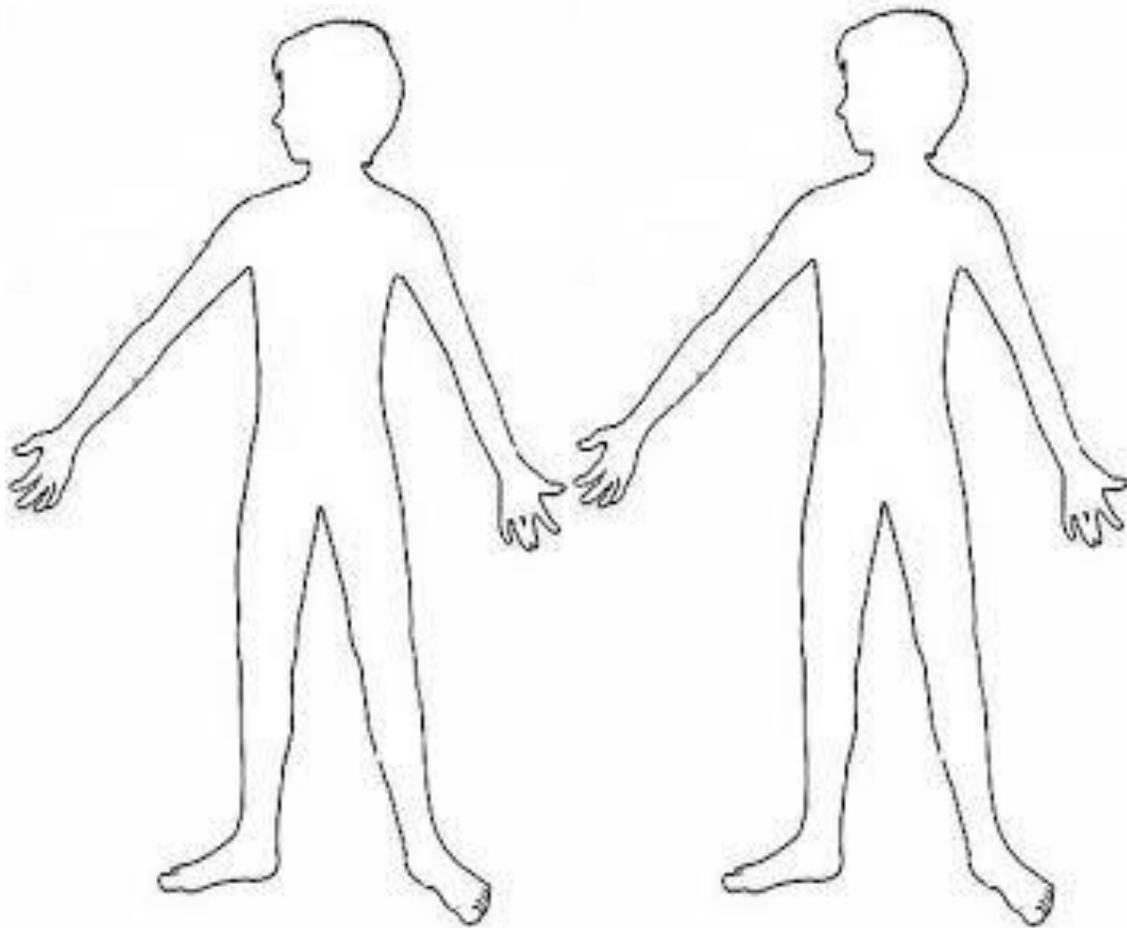
4° Una vez que ya descubriste cómo se comporta y cómo maneja sus emociones, trata de imitarla, solamente, en su manera de reaccionar ante problemas o dificultades, cada vez que te encuentres en situaciones perturbadoras por ejemplo, de tensión, detente y pregúntate ¿Cómo respondería y actuaría mi modelo en esta situación?

Consejo pedagógico: Aprende sólo lo bueno de quienes te rodean, adquiere de ellas todo lo que te puede ayudar a crecer como persona, no llenes tu vida de cosas desagradables e inservibles. **Escucha** y **observa** a las personas y si no puedes aceptar o comprender su postura simplemente respeta su punto de vista.

Nombre de la técnica	Muñecos de lo que me gusta y disgusta de los demás
Competencia (s) de la inteligencia emocional que desarrolla	<ul style="list-style-type: none"> ° Empatía ° Relaciones sociales ° Autoconciencia
Competencia (s) genérica(s) a la que pertenece	<ul style="list-style-type: none"> ° Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. ° Elige y practica estilos de vida saludables. ° Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiadas. ° Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica.
Objetivo (s)	<ul style="list-style-type: none"> ° Ayudar al alumno a reconocer actitudes y acciones asertivas en las personas. ° Ayudar al alumno a ser tolerante con las actitudes de los demás. ° Concientizar al alumno en aquellas acciones y actitudes poco asertivas que no acepta en otras personas, para que él tampoco las lleve a cabo.

Desarrollo de la técnica

Instrucciones: escribe dentro del primer muñeco palabras clave acerca de las actitudes o acciones que te gusta ver en las demás personas. Dentro del segundo muñeco escribe actitudes que aborreces y que te molestan que hagan los demás.



muñeco 1

muñeco 2

Ahora, de ambos muñecos y con un color rojo subraya las palabras clave que alguna vez haz hecho o los comportamientos que haz llegado a adoptar en alguna circunstancia.

Lee la siguiente reflexión y resuelve las preguntas con base a la actividad realizada.

A nivel personal hay actitudes y acciones que te agrada ver en las personas, y llegas a sentir empatía hacia ciertas personas, pero cuando éstas no te agradan, es más probable que simplemente exista cierto rechazo hacia ellas. Lo curioso es que, muchas de estas actitudes y acciones que te gusta ver en los demás, a veces no las llevas acabo, y aquellas que te molestan o no toleras, las terminas haciendo.

Es importante ser tolerantes con las demás personas, dado que, así como tú buscas ser aceptado y respetado, también los demás, hay que recordar que no puedes pedir en el otro algo que no hay en ti, ni juzgar en los demás algo que esta presente en tus acciones, por tal, la importancia de ser tolerantes hacia los demás.

Ejercicio

1.- Menciona las actitudes y acciones que te molestan de los demás, pero, que también tienes o haz mostrado en algún momento

2.- ¿Alguna vez haz mostrado alguna actitud de rechazo o intolerancia hacia las personas?

3.- ¿Alguna vez has sido rechazado de un grupo social o te gustaría ser rechazado o juzgado?

4.- De las actitudes y acciones asertivas que te gusta ver en las demás personas, ¿cuales muestras tú?

5.- ¿Te consideras alguien tolerante? (justifica tu respuesta)

Consejo pedagógico: **Tolera** a las personas, **acepta** y **respet**a su forma de ser, simplemente trata a los demás cómo quieres que te traten y no hagas lo que no quieres que te hagan. Y si debes **discutir** sobre un tema, hazlo de manera crítica, **busca** siempre sustentar tu postura.

Nombre de la técnica	Minimizar, exagerar y reemplazar (M.E.R)
Competencia (s) de la inteligencia emocional que desarrolla	<ul style="list-style-type: none"> ° Autoconsciencia ° Autocontrol ° Relaciones sociales
Competencia (s) genérica(s) a la que pertenece	<ul style="list-style-type: none"> ° Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. ° Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.
Objetivo (s)	<ul style="list-style-type: none"> ° Ayudar a que el adolescente tenga equilibrio emocional. ° Ayudar a mejorar la forma en que los adolescentes expresan sus sentimientos.

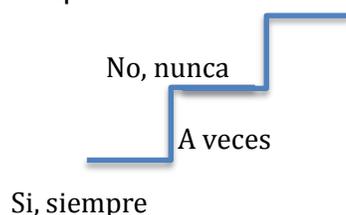
Desarrollo de la técnica

Las siglas M.E.R. significan M de minimizar las muestras de emoción, E de exagerar lo que uno siente, y R de reemplazar los sentimientos. Estas tres son clases básicas de lo que el psicólogo Paul Ekman llama “*reglas de demostración*” para el consenso social acerca de qué sentimientos pueden mostrarse adecuadamente y cuándo.

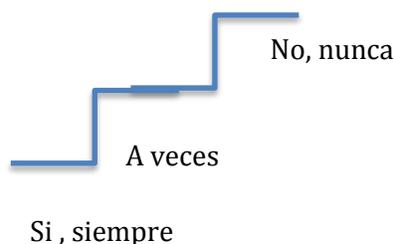
Ekman descubrió los anteriores comportamientos en las personas, a veces, *minimizan* las muestras de emoción por la presencia de una segunda persona o se ven influidas por el lugar en dónde se encuentran, ocultando así sus verdaderas emociones, mientras que otras por el contrario *exageran* al expresar sus emociones, o *reemplazan* un sentimiento por otro.

Instrucciones: siendo sincero contigo mismo(a), dibuja una carita ☺ en el escalón que crees que te encuentras en cada rasgo.

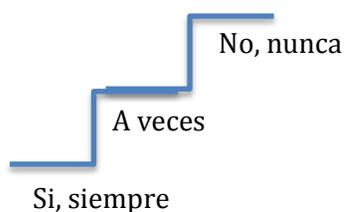
1.- ¿Con qué frecuencia sueles minimizar u ocultar tus emociones?



2.- ¿Utilizas la expresión de tus emociones como chantaje para obtener lo que deseas?, por ejemplo, exageras para que te pongan atención.



3.- ¿En ocasiones reemplazas un sentimiento por otro, por ejemplo cuando quieres decir que no a una persona pero no te atreves y acabas cediendo a su petición?



Reflexiona acerca de tus respuestas anteriores, porque lo sano es lograr un equilibrio emocional, no dejes que tus impulsos te lleven a los extremos. Tú eres el único que puede decidir entre exagerar y magnificar la expresión de tus emociones u ocultarlas, pero cuida el momento en qué lo decides hacer.

En promedio, los varones son expertos en minimizar y ocultar las emociones que tienen que ver con vulnerabilidad, culpabilidad, temor y daño. Por el contrario, las mujeres se expresan con mayor intensidad, llegando a la exageración de sus emociones. Lo cual demuestra que las mujeres son más emocionales que los hombres.

Consejo pedagógico: Identifica tus emociones y más aún, cuida el momento en qué eliges exagerarlas u ocultarlas. **Atiende** sólo a circunstancias importantes, no dejes que tus emociones te dominen, **evita** ser impulsivo.

Nombre de la técnica	Reconoce el virus
Competencia (s) de la inteligencia emocional que desarrolla	<ul style="list-style-type: none"> ° Autoconsciencia ° Relaciones sociales ° Empatía
Competencia (s) genérica(s) a la que pertenece	<ul style="list-style-type: none"> ° Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue ° Desarrolla innovaciones y propone soluciones a los problemas a partir de métodos establecidos ° Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica ° Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida ° Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo
Objetivo (s)	<ul style="list-style-type: none"> ° Concientizar al alumno del impacto que tienen sus emociones en los demás. ° Que el alumno sea capaz de reconocer y diferenciar los sentimientos tóxicos de los nutritivos.

Desarrollo de la técnica

¿Te has dado cuenta que las emociones son contagiosas?

El contagio emocional es poco sutil porque sucede sin que los individuos lo perciban. De esta manera, los sentimientos se contagian como si fuera un virus social emocional. Algunos encuentros con ciertas personas dejan sentimientos tóxicos, que corresponden a las emociones destructivas o desagradables tales como el enojo, tristeza, temor y disgusto. Los sentimientos nutritivos corresponden a las emociones de amor, felicidad y sorpresa que dejan la sensación de serenidad y un estado general de calma y paz.

Cuídate, no te dejes contagiar por los sentimientos tóxicos.

¿Eres capaz de percibir cómo te puede llegar a afectar una persona?

A veces la sola presencia de alguien hace que cambies de humor para bien o para mal. O cuando conoces a una persona salen de ti comentarios tales como: que encantadora es aquella persona o que agradable es. Y hasta es posible que te llegues a contagiar de su buen estado de humor.

¿Eres consciente de que tu presencia también afecta a los demás?

Cada vez que estas interactuando con una persona, mandas señales emocionales, esas señales afectan a las personas con las que te estás comunicando y puedes o no hacer sentir bien a las personas.

¿Has conocido a alguien tan feliz y alegre que hace que tú te sientas de la misma manera?

Las personas felices inhiben los sentimientos negativos, tienen mucha energía, son entusiastas para cualquier tarea que se le presente y se esfuerzan por conseguir sus objetivos y son capaces de contagiar su energía.

Ejercicio

Instrucciones: abre muy bien los ojos y escribe sobre las líneas la respuesta verbal y corporal que tienen las personas cuando...

Tú con entusiasmo le dices gracias y con una gran sonrisa a la señora que te atendió en la tiendita _____

Tú con alegría abrazas a tu hermano(a) y le dices que lo(a) quieres y que lo(a) extrañaste demasiado _____

Tú con indiferencia le dices a tu novio(a) que hoy no tienes ganas de verlo(a) _____

Tú con cara de disgusto hueles la comida que con tanto amor hizo tu mamá y simulas que tiene un olor repugnante _____

Tú con enojo le dices a tu mejor amiga(o) que hoy no tienes ganas de pasar el día con el o ella _____

Tú con cara de tristeza y melancolía le dices a alguien que te encuentras excelente, en la mejor etapa de tu vida _____

Reflexión: ahora que con el pequeño pero significativo ejercicio que acabas de hacer, fuiste consciente del impacto que puedes llegar a causar en las demás personas con acciones tan simples como cambiar el tono de tu voz sumando tus gestos faciales. Se te sugiere que tengas más cuidado de cómo te expresas. Pues recuerda que así como los individuos que están a tu alrededor te afectan para bien o para mal, tú también influyes sobre ellos.

Consejo pedagógico: Sé original y generoso(a); regala siempre una sonrisa, aunque sea a una persona extraña, pues a nadie le cae mal algo que es regalado. Además de que esas simples acciones le hacen bien a la sociedad pues generarías una cadena de buenas acciones.

Nombre de la técnica	No sólo hablando se entiende la gente
Competencia (s) de la inteligencia emocional que desarrolla	<ul style="list-style-type: none"> ° Autoconciencia ° Relaciones sociales ° Empatía
Competencia (s) genérica(s) a la que pertenece	<ul style="list-style-type: none"> ° Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. ° Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros. ° Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiadas. ° Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica. ° Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida. ° Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.
Objetivo (s)	<ul style="list-style-type: none"> ° Que el alumno tenga un vocabulario adecuado para expresar sus emociones. ° Concientizar al alumno de la importancia que tiene el expresarse correctamente. ° Concientizar al alumno para que utilice adecuadamente su lenguaje corporal.

Desarrollo de la técnica

¿Cuántas veces te ha pasado que las personas mal interpretan lo que tú en realidad quisiste decir?

Tal vez, los demás no lograron entenderte porque tú no supiste expresarte de manera clara.

La comunicación es una necesidad de la humanidad. Una buena comunicación es indispensable para evitar conflictos, de hecho, frecuentemente

sucede que pequeñas disputas se magnifican creando grandes disturbios a causa de una mala comunicación.

Para que la sociedad se comunique de manera correcta no sólo puede emplear el lenguaje oral y escrito sino también el lenguaje gestual y corporal. Pero habitualmente, los seres humanos utilizan pobremente el lenguaje corporal o se hace una mala interpretación o mal uso de las expresiones faciales. Es importante destacar que el contacto visual refuerza la comunicación verbal.

Las emociones pueden expresarse en un lenguaje mudo, por ejemplo, algunas personas se entienden con la simple mirada. Y es que mirar a los ojos a la persona con la que se está hablando indica que la estamos escuchando, que nos importa y que entendemos su mensaje.

Además de que es indispensable para mejorar las relaciones interpersonales porque facilita la empatía. Mirando a los ojos a alguien se puede saber si se encuentra preocupado, triste, asustado, etc.

Ejercicio

Instrucciones: ahora que ya eres consciente de los elementos que influyen para una correcta comunicación, realiza los siguientes ejercicios de manera consciente

1.- Cada que tengas oportunidad, mira a los ojos a las personas con las que estas hablando, pero no durante mucho tiempo porque incomodarás a alguien y si eres tímido(a) y no puedes hacerlo, intenta realizarlo poco a poco; inicia por ver a las personas en la calle, sólo míralas pocos segundos (los suficientes para ver por ejemplo su cara), después trata de tener contacto visual con personas que te encuentras a diario pero durante un lapso de tiempo corto, por ejemplo, la señora de la tienda, la persona que te atendió en la papelería, un profesor que te preguntó sobre algún tema, etc. Y para finalizar mira a los ojos mientras hablas a las personas que ya conoces. Después, tu reto será hacer contacto visual con una persona desconocida, alguien que se cruce por casualidad en tu camino y charlar, sobre cualquier tema.

2.- En el siguiente párrafo se te proporcionan palabras, tal vez, nuevas para ti que se encuentran resaltadas en color negro, busca y comprende su significado.

Sentimiento y **emoción** se usan de una manera errónea como sinónimos pero la verdad es que un sentimiento se genera a partir de una emoción. Las emociones son **efímeras**, además de ser impulsos que nos llevan a actuar, pero, un **aspaviento** de ellas podría desarrollar conflictos, porque lo necesario es un **equilibrio emocional**, realiza una **introspección**. Y tolera las opiniones **disidentes** aunque algunas de ellas te dejen **anonadado**.

3.- Ahora que ya conoces su significado, utiliza las palabras que más puedas para describir las siguientes imágenes.





4.- Agrega las nuevas palabras que acabas de aprender a tu vocabulario diario, además, busca por semana una palabra nueva, con el fin de que expandas tu vocabulario y de esta manera te expreses y puedas sustentar una postura personal.

Consejo pedagógico: Desarrolla un vocabulario con el cual puedas expresar tus sentimientos y emociones de manera correcta, ten en cuenta que, la comunicación

es más efectiva si hablas sin insultos, ni gritos, ni amenazas y sin intimidar a los demás. **Expón tus razones** cuando quieras aclarar algo o **discutir** sobre algún tema pero **elige** las palabras adecuadas para hacerlo.

Nombre de la técnica	Se parecen pero no son iguales
Competencia (s) de la inteligencia emocional que desarrolla	<ul style="list-style-type: none"> ° Autoconsciencia ° Autocontrol
Competencia (s) genérica(s) a la que pertenece	<ul style="list-style-type: none"> ° Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. ° Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiadas. ° Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general considerando otros puntos de vista de manera crítica. ° Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.
Objetivo (s)	<ul style="list-style-type: none"> ° Lograr que el alumno conozca la diferencia entre una emoción y un sentimiento. ° Que el alumno empleé correctamente las palabras emoción y sentimiento. ° El alumno identificará sus sentimientos y emociones. ° Mejorar la seguridad que el alumno se tiene a sí mismo.

Desarrollo de la técnica

¿Sabes la diferencia entre sentimiento y emoción?

Comúnmente se emplean estas dos palabras como sinónimos pero la diferencia entre ellas está en el tiempo que dura cada una.

Una emoción dura sólo segundos mientras que el sentimiento es lo que queda después de la emoción. Además de que una emoción es innata y su función es adaptativa al ambiente.

Por ejemplo: si recibes un regalo, tú experimentarás una emoción de sorpresa porque no sabes qué es lo que contiene el regalo. Pero en cuanto lo

abres y descubres que es algo que tú querías y esperabas, experimentarás un sentimiento de cariño hacia la persona que te dio el obsequio que puede durar años.

Ejercicio

Instrucciones: escribe una S si crees que el enunciado corresponde a un sentimiento y una E si consideras que es una emoción. Al finalizar encontrarás las respuestas correctas con una pequeña explicación para que, en caso de que tengas algún error, conozcas la razón por la cuál pertenecen a uno u otro aspecto.

1. Elvira no reconoce las consecuencias de sus decisiones y lo único que hace es llorar	
2. Luis siente gran aprecio por María desde que ella lo ayudó a estudiar para un examen	
3. José es impulsivo a la hora de reaccionar, hasta llegar a los golpes por cosas tan simples	
4. La mejor amiga de Lucia es Emma, han vivido cosas extraordinarias	
5. Nancy y Juan tienen mucho tiempo de ser pareja sentimental, ellos se aman	
6. Sebastian en este mismo momento se siente motivado	
7. Santiago está triste porque su abuelita falleció el día de ayer	

Respuestas

1.- Es una emoción, ya que el llorar es consecuencia de las emociones y permite reducir la intensidad de ellas.

2.- Es un sentimiento, porque ya duró bastante tiempo y las emociones son efímeras.

3.- Es una emoción, porque reaccionar a golpes es consecuencia de asaltos emocionales que no permiten pensar claramente al cerebro racional. Además, que cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta.

4.- Es un sentimiento, ya que se aprecian porque han vivido abundantes experiencias juntas, por lo que se infiere que han estado mucho tiempo juntas.

5.- Es un emoción, porque el amor se da gracias a la empatía, la confianza, la aceptación.

6.- Es una emoción, porque las emociones son impulsos que mueven al ser humano a una acción.

7.- Es una emoción, aunque el hecho que la causo tiene ya un día que ocurrió pero la tristeza es una emoción que ayuda a adaptarse a una pérdida afectiva.

Consejo pedagógico: Distingue tus emociones de tus sentimientos, esto te ayudará a **comprenderte** y **descubrirte**, además de que es parte de la deseada autoconsciencia.

Nombre de la técnica	Quién te quiere
Competencia (s) de la inteligencia emocional que desarrolla	<ul style="list-style-type: none"> ° Autoconsciencia ° Autocontrol ° Motivación
Competencia (s) genérica(s) a la que pertenece	<ul style="list-style-type: none"> ° Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. ° Elige y practica estilos de vida saludables. ° Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.
Objetivo (s)	<ul style="list-style-type: none"> ° Que el alumno se acepte y valore tal cual es. ° Lograr que el alumno se motive a sí mismo. ° Que el alumno se comprenda a sí mismo. respecto a su vida emocional.

Desarrollo de la técnica

¿Alguna vez te has sentido sola(o) aun estando rodeado de personas?

Naturalmente, llega un momento en la vida del ser humano en que reflexiona acerca de su vida para reconsiderar algún asunto, para esto, es necesario ser honesto consigo mismo. Además de que la autoconsciencia y autorreflexión son las piezas clave para tu bienestar emocional.

¿Has llegado a sentir que las personas no quieren, no te valoran o no te comprenden?

Aunque te sientas triste por creer que los que están a tu lado no te quieren, no significa que no te quieran, simplemente, cada quién expresa sus sentimientos a su manera.

La confianza, el entusiasmo y la motivación te conducen al éxito. Aparte de que, son indispensables para que alcances tus objetivos, sin olvidar la persistencia. Cree en ti mismo y realiza el esfuerzo adecuado para lograr lo que te propongas.

Ejercicio:

Desafía a tu pensamiento y trata de recordar 10 bellos momentos que las personas te han regalado y que demuestran que se preocupan por ti. Estos hechos, pueden ser desde cosas materiales que tú deseabas y que alguien te obsequio hasta simples momentos que aprecias demasiado porque te traen buenos recuerdos, incluso, al traerlos de nuevo a tu mente hacen que sonrías.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

El fin de hacerte recordar y escribir actos que los demás han hecho por y para ti es para que te des cuenta de que las personas te quieren, te valoran y en realidad te aprecian porque te lo han demostrado. Cada vez que te sientas desanimado puedes regresar a esta lista con el fin de que logres motivarte y puedas seguir tras tus objetivos.

La motivación es causada por las emociones, por lo cual, la motivación dura poco, porque tiene un tiempo de caducidad. Entonces se necesita algo más; voluntad. La voluntad se puede desarrollar de manera consciente y libre para realizar algo.

Ahora responde ¿Para qué y por qué quieres motivarte?

De esas respuestas extrae y elabora un propósito académico:

Consejo pedagógico: No **elabores** muchos propósitos, **realiza** uno por uno, y no los **contruyas** a largo plazo porque se te pueden olvidar o puedes perder el interés, además de que la motivación se va acabando, por lo cual, además de la motivación necesitas voluntad para recordar por qué y para qué quieres motivarte. **Reconoce** tus debilidades y tus fortalezas, **realiza** de vez en cuando una autorreflexión y **modifica** aspectos que no te dejan superar.

Nombre de la técnica	Todo puede cambiar
Competencia (s) de la inteligencia emocional que desarrolla	<ul style="list-style-type: none"> ° Autoconsciencia ° Autocontrol
Competencia (s) genérica(s) a la que pertenece	<ul style="list-style-type: none"> ° Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
Objetivo (s)	<ul style="list-style-type: none"> ° Concientizar al alumno de sus reacciones impulsivas. ° Que el alumno logre modificar sus reacciones no acertivas. ° Lograr una metacongnición en el adolescente. ° Que el alumno logre controlar y gestionar sus propias emociones.

Desarrollo de la técnica

Instrucciones: responde sinceramente a las siguientes preguntas:

¿Cómo reaccionas ante hechos que te causan dolor?

¿Cómo reaccionas cuando te sientes triste?

¿Cómo reaccionas cuando estas enojado(a)?

¿Siempre reaccionas de la misma manera ante esas emociones?

Tu respuesta a la última pregunta indudablemente será un rotundo si. Y se debe a que el cerebro emocional adopta esas rutinas de respuesta que fueron aprendidas en las primeras etapas de tu vida, durante momentos repetidos de ira, tristeza y dolor, por eso se vuelven dominantes, acciones tales como golpear a alguien o algo cuando estas dominado(a) por la furia y demás.

Ahora bien, responde de manera sincera a las siguientes preguntas:

¿Cuál es la emoción a la que con más frecuencias accesas?

¿Qué es lo que sientes cuando experimentas esa emoción?

¿Cuál es tu reacción ante esa emoción?

¿Cuál es la reacción de las personas que estan a tu alrededor cuando respondes de esa manera?

Si tu última respuesta es que, tal vez, las personas te miran con miedo, que las personas se están alejando de ti, que no te sientes bien después de reaccionar de esa manera, etc. Entonces es momento de cambiar.

Esas reacciones son difíciles de erradicar por completo, pero la buena noticia es que, nada está escrito como comúnmente dicen las personas. Tú tienes el poder de cambiar, claro, si es que lo deseas y te esfuerzas para hacerlo. Puedes transformar las reacciones que no te gusta hacer pero sin embargo, terminas haciendo, sólo tienes que comenzar a ser consciente de tus emociones, porque, es muy diferente sentir enojo a ser enojón(a), empieza a ponerle nombre cada vez que tengas la sensación de que estás experimentando una emoción.

Consejo pedagógico: Siempre que puedas práctica respuestas **diferentes** ante circunstancias que te hagan sentir furiosa(o) hasta que se convierta en algo automático, recuerda que la práctica hace al maestro. **Reconoce** cuando te equivoques y si tienes que pedir una disculpa a alguien que hayas lastimado a causa de tus impulsos emocionales hazlo.

Nombre de la técnica	Ninguna emoción es mala
Competencia (s) de la inteligencia emocional que desarrolla	<ul style="list-style-type: none"> ° Autoconsciencia ° Autocontrol
Competencia (s) genérica(s) a la que pertenece	<ul style="list-style-type: none"> ° Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. ° Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.
Objetivo (s)	<ul style="list-style-type: none"> ° Que los adolescentes aprendan a manejar las emociones desagradables o perturbadoras. ° Que el alumno identifique sus emociones y que aprenda a manejarlas. ° Mejorar la confianza que el alumno se tiene a sí mismo.

Desarrollo de la técnica

Comúnmente escuchas comentarios tales como (con palabras más o con palabras menos) no estés triste, siempre sé feliz, no llores, sonrío y demás. Pero lo cierto es que, las emociones necesitan ser sentidas y vividas. Sentir miedo hasta cierto punto está bien y es normal también sentir esa sensación de enfado o tristeza.

La realidad es que no se puede vivir siempre en la emoción, pues son temporales, por lo cual, no todo el tiempo puedes ser feliz, tampoco es posible

estar eternamente enojado ni todo el tiempo se puede estar sonriendo, porque existen dolores que solamente se superan llorando. Llorar es una respuesta natural ante la pérdida de alguien.

No se puede pensar que las emociones son buenas pero la realidad es que no existen tampoco emociones malas. Todos los seres humanos sienten las diferentes emociones y todas te ayudan para algo, además de que tienen una función adaptativa al ambiente.

Reflexiona: el miedo no siempre es malo, a veces sirve para mantenerte alerta y reaccionar de forma rápida ante un hecho dónde tu vida puede correr algún peligro. Al igual, que es valido sentir de vez en cuando un poco de tristeza o enojo.

Pero es muy diferente sentir enojo a ser una persona enojona, sentir tristeza a ser alguien triste, sentir miedo a ser miedoso(a). Porque cuando eres la emoción no eres capaz de controlar tus emociones, al contrario, ellas te dominan.

Ejercicio

Para realizar esta técnica necesitas un cuaderno de tamaño mediano (forralo y decoralo como más te guste), tiene que ser único porque en él deberás escribir lo que sientes, no lo utilices para apuntes de la escuela u otras cuestiones, ese será exclusivamente para explayarte y describir tus sensaciones. Al igual que un diario no lo puede leer nadie más que tú, pero con la diferencia de que no es necesario que escribas fielmente todos los días, hazlo solamente cuando sientas la necesidad de hablar sobre lo que te sucede, el escribirlo te ayuda a liberarte de los problemas además de que te ayuda a cambiar la forma en que ves tu vida y cómo te conduces en tu día a día y mejora tu bienestar emocional.

Consejo pedagógico: **Identifica** tus emociones para que puedas **responder** de acuerdo a la acción que corresponde a cada una de ellas de una manera consciente, **busca** siempre la razón por la cual surge determinada emoción. Y **constuye** nuevas formas de responder ante circunstancias desagradables.

Nombre de la técnica	Maneja con las dos
Competencia (s) de la inteligencia emocional que desarrolla	<ul style="list-style-type: none"> ° Autoconsciencia ° Autocontrol
Competencia (s) genérica(s) a la que pertenece	<ul style="list-style-type: none"> ° Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. ° Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.
Objetivo (s)	<ul style="list-style-type: none"> ° Que los adolescentes aprendan a manejar las emociones desagradables o perturbadoras. ° Que el alumno identifique sus emociones y que aprenda a controlarlas. ° Mejorar la confianza que el alumno se tiene a sí mismo.

Desarrollo de la técnica

¿Qué harías si no tuvieras miedo?

El miedo y la furia son emociones que si no se manejan adecuadamente puede traer a tu vida serios problemas. Pero el fin no es contener o reprimir las emociones sino sentir las para saber gestionarlas, lo que se quiere decir, es que las debes hacer conscientes para que puedas superarlas.

Por una parte el miedo, es capaz de paralizarte, por lo cual, no te dejará realizar retos y demostrarte hasta dónde eres capaz de llegar. Pero, sirve también para que el ser humano se mantenga alerta ante una situación de peligro.

Mientras que la furia o ira, por su naturaleza fisiológica hace que el ser humano reaccione de una manera violenta, lo que varía en cada individuo es la intensidad con la que se experimenta.

A continuación se te presenta un reto, escrito por el filósofo Aristóteles:

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.

Reflexiona acerca de lo acabas de leer y cada vez que acceses a la emoción de ira y en general, a toda su familia como lo son: furia, cólera, fastidio, irritabilidad, ultraje, resentimiento, exasperación, indignación, aflicción y odio. Pregúntate si lo que estas sintiendo es correcto en los siguientes cinco aspectos: la persona, intensidad, momento, motivo y la forma.

Por su parte, el miedo necesita ser afrontado y superado, primero acepta tu miedo (cualquiera que éste sea) y si no lo puedes superar al menos debes aprender a controlarlo.

Cuando te encuentres en una situación que te cause miedo, tranquilízate; no te dejes llevar por tus instintos. Piensa lógicamente antes de decidir. Y lo más importante, ten confianza en ti mismo.

Se te recomienda leer los siguientes libros:

“Quién se ha llevado mi queso” de Spencer Johnson.

Y colorín colorado este cuento aún no se ha acabado” de Odin Dupeyron.

Ambos te brindarán una enseñanza extraordinaria.

Consejo pedagógico: **Planea** cómo superar tus miedos, primero reconócelos y luego **práctica** maneras de trascenderlos. Y es que superarlos traerá resultados sorprendentes a tu vida, porque te ayuda a **solucionar** aspectos importantes y necesarios para tu bienestar emocional. **Demuéstrate** a ti mismo que tan fuerte eres y enfrenta tus miedos que solamente te limitan.

4.3. Cuadros que sustentan de manera pedagógica a las técnicas

Nombre de la técnica	Competencias que desarrolla	Objetivo de la técnica	Área pedagógica que potencializa en el saber ser	Interpretación de la técnica	Interrogantes que brindan respuesta para mejorar el proceso enseñanza-aprendizaje en adolescentes
Muñecos de lo que me gusta y disgusta de los demás	<p>A) Competencias de la inteligencia emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Empatía - Relaciones sociales - Autoconsciencia <p>B) Competencias genéricas a las que pertenece</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. - Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos 	Concientizar al alumno sobre reconocer actitudes y acciones asertivas en las personas, las cuales favorecen el trabajo colaborativo.	<p>Trabajo colaborativo</p> <p>A) Actitud</p> <p>Mantener una actitud favorable tiene como finalidad crear las condiciones para que las aportaciones de las personas que integran un grupo de trabajo puedan fluir.</p> <p>B) Empatía</p> <p>La empatía es una actitud que los integrantes de un equipo deben poseer para una sana convivencia y así disfrutar y aprovechar las</p>	<p>La técnica se aplicó a los 26 alumnos del grupo 4020 del Colegio Alzate de Ozumba en la cual se infiere:</p> <p>A) Aspectos y actitudes favorables para el trabajo colaborativo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les agrada trabajar con personas respetuosas. - Les gusta trabajar con personas que los traten con cortesía pero que sean divertidos. - Disfrutan trabajar con personas responsables y honestas. - Trabajan mejor en clase cuando existe una buena escucha. - Les gusta la presencia de alguien positivo. 	<p>A) ¿Por qué desarrollar una actitud empática y capacidad de escucha en los adolescentes?</p> <p>Porque deben comprender que viven en sociedad, por lo tanto se necesita de la interacción con otras personas para vivir, además de trabajar de manera conjunta para resolver problemas que afectan a todos.</p> <p>B) ¿Cómo lograrlo?</p> <p>La técnica tiene dos funciones: la primera es diagnosticar las actitudes que favorecen un trabajo colaborativo entre adolescentes y la segunda es como una estrategia para desarrollar o mejorar las relaciones interpersonales.</p> <p>C) ¿Cuáles son las acciones empáticas que se necesitan para el trabajo colaborativo?</p> <p>Mostrar señales de que se está</p>

	<p>mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiadas.</p> <p>-Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica.</p>		<p>aportaciones de todos.</p> <p>C) Buena escucha</p> <p>La capacidad de escucha es la habilidad para poder entender lo que los demás han dicho o han querido decir, de manera que sientan que se les ha prestado atención y comprendido.</p>	<p>B) Aspectos y actitudes desagradables que impiden el trabajo colaborativo</p> <ul style="list-style-type: none"> -No toleran a personas enojonas. -No les gusta estar con compañeros groseros. -No disfrutan de la compañía de alguien que se siente triste. -No les agradan las personas celosas. -No trabajan bien con personas que mienten. -Les resulta difícil trabajar con personas apáticas. 	<p>escuchando (mirada) para estimular el diálogo, utilizar frases que demuestren que se está entendiendo lo que el otro dice, parafrasear, tener el tiempo y espacio adecuado, hacer preguntas que permitan a la otra persona abrirse y utilizar frases que confirmen una actitud empática.</p>
--	---	--	---	--	---

Nombre de la técnica	Competencias que desarrolla	Objetivo de la técnica	Área pedagógica que potencializa en el saber ser	Interpretación de la técnica	Interrogantes que brindan respuesta para mejorar el proceso enseñanza-aprendizaje en adolescentes
<p>Minimizar, exagerar y reemplazar (M.E.R.)</p>	<p>A)Competencias de la inteligencia emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> -Relaciones sociales -Autocontrol -Autoconsciencia <p>B) Competencias genéricas a las que pertenece</p> <ul style="list-style-type: none"> -Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. -Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida. 	<p>Desarrollar en el adolescente equilibrio emocional, así como mejorar la forma en que expresan sus sentimientos en las relaciones interpersonales dentro de un grupo escolar.</p>	<p>Relaciones interpersonales en un grupo escolar al tomar decisiones.</p> <p>A)Autocontrol</p> <p>Para saber relacionarse con los demás primero es indispensable alcanzar un cierto grado de autodomnio.</p> <p>B)Sintonía</p> <p>La sintonía es el proceso por el cual el individuo sabe que sus emociones son recibidas con empatía, aceptadas y correspondidas.</p>	<p>La técnica se aplicó a los 26 alumnos del grupo 4020 del Colegio Alzate de Ozumba en la cual se infiere:</p> <p>-La mayoría de los integrantes del grupo viven en lo incierto, aún no saben tomar decisiones asertivas dado que minimizan sus emociones o las utilizan como chantaje. Lo cual demuestra que los adolescentes necesitan mejorar a nivel interpersonal.</p> <p>-Como estudiantes de bachillerato se encuentran en una serie de situaciones en la cual deben tomar decisiones. Por lo tanto, el alumno debe ser consciente de que cada decisión mal tomada puede acarrear consecuencias negativas a corto, mediano</p>	<p>¿Qué es una decisión?</p> <p>Es el resultado de un proceso cognitivo de un individuo o colectivo humano en la búsqueda de soluciones a problemas específicos planteados.</p> <p>¿Por qué es importante la toma de decisiones?</p> <p>Actualmente se vive en una sociedad cada vez más dinámica, por lo cual, es necesario saberse relacionar con los demás y la toma de decisiones es una tarea compleja pero esencial que se necesita desarrollar en cada individuo.</p>

			<p>C) Inteligencia interpersonal</p> <p>La esencia del arte de mantener relaciones es ser capaz de manejar las emociones de otra persona.</p>	<p>o largo plazo.</p> <p>-Aprender a tomar buenas decisiones hace que los objetivos personales se puedan cumplir sin importar cuáles sean.</p> <p>-La convivencia es una forma para relacionarse positivamente con las demás personas. Pero cuando los adolescentes actúan exagerando sus sentimientos, están siendo conducidos por emociones impulsivas, por lo cual no tienen un control emocional adecuado.</p>	<p>¿Cómo tomar buenas decisiones?</p> <p>El adolescente debe evaluar las condiciones del entorno (conocer las alternativas, pros y contras) para después decidir y actuar, porque si se toma una decisión pero no se actúa sólo se tiene una intención, además de que la base de una buena decisión cimentada en la intuición, es la experiencia.</p>
--	--	--	---	--	---

Nombre de la técnica	Competencias que desarrolla	Objetivo de la técnica	Área pedagógica que potencializa en el saber ser	Interpretación de la técnica	Interrogantes que brindan respuesta para mejorar el proceso enseñanza-aprendizaje en adolescentes
Quién te quiere	<p>A) Competencias de la inteligencia emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> -Motivación -Autocontrol -Autoconsciencia <p>B) Competencias genéricas a las que pertenece</p> <ul style="list-style-type: none"> -Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. -Elige y practica estilos de vida saludables. -Aprende por iniciativa e interés 	Que el alumno se acepte y valore tal cual es, que se motive a sí mismo y que proyecte un estilo de vida a partir de la motivación escolar.	<p>Plan de vida y carrera, a partir de la motivación escolar.</p> <p>A) Pasado</p> <p>Las circunstancias (entorno y acciones) del pasado han determinado lo que cada quien es en el presente.</p> <p>B) Presente</p> <p>El presente es el momento actual, el aquí y ahora, el único tiempo en el que se puede actuar.</p>	<p>La técnica se aplicó a los 26 alumnos del grupo 4020 del Colegio Alzate de Ozumba en la cual se infiere:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Algunos adolescentes no terminaron el ejercicio, lo cual demuestra que no saben qué hacer con su vida. -Durante la adolescencia es el momento adecuado para que el alumno defina lo que quiere de la vida. -La mayor parte de los adolescentes tiene el anhelo de terminar con buenas calificaciones el bachillerato, pero eso difiere de sus acciones. -El grupo de amigos es una gran fuente de 	<p>¿Por qué desarrollar la motivación en adolescentes para que elaboren un plan de vida y carrera?</p> <p>Porque no basta con que el alumno sea capaz de decidir qué quiere hacer con su vida, sino que debe realizar las acciones necesarias para lograrlo.</p> <p>¿Qué aspectos de la vida es posible planificar?</p> <p>Esencialmente, lo referente a la actividad laboral y parte de la vida afectivo-familiar. En cuanto a lo laboral, uno puede decidir a qué se dedicará para ganarse la vida. En lo</p>

	propio a lo largo de la vida.		<p>C)Futuro</p> <p>En el presente, cada sujeto tiene la posibilidad de influir en muchos aspectos de su existencia contribuyendo a un futuro más feliz, pero la felicidad tiene un significado particular (y hasta diferente) para cada uno.</p>	motivación para el alumno.	<p>afectivo-familiar uno podría decidir si vivirá solo o compartirá su vida con otra persona y formará una familia. Aunque no es posible planificar toda la vida afectiva ya que ésta también depende de la relación con otros, pero sí es posible prever la mayor parte de ella.</p>
--	-------------------------------	--	--	----------------------------	---

Conclusiones

Durante este trabajo de investigación se ha sustentado que para el proceso de aprendizaje en adolescentes tienen gran influencia las emociones, por lo cual, las conclusiones principales de la presente tesis son las siguientes:

No existen emociones malas o negativas como comúnmente son denominadas, sino que todas cumplen un papel adaptativo en la vida del sujeto. El problema surge cuando el adolescente no es capaz de detectar sus emociones y en consecuencia responde de manera impulsiva e inconscientemente, además, cabe resaltar que todas las emociones son necesarias.

La inteligencia emocional es una parte esencial del saber ser, para que la educación que reciben los adolescentes sea integral, partiendo de que cada individuo es un ser único pero está estrechamente relacionado con todo lo que le rodea.

Las emociones pueden influir, detener o potencializar el crecimiento intelectual de los adolescentes. Además de que está demostrado que el 80% del éxito en la vida es gracias a la inteligencia emocional, dejando un mínimo 20% al aspecto intelectual.

Los adolescentes no saben distinguir sus emociones porque les resulta difícil ponerle nombre a cada una de estas en el momento que las experimentan, además de que su léxico para expresarlas es muy reducido.

La alfabetización emocional es un reto que debemos enfrentar las personas especializadas en el proceso enseñanza-aprendizaje. Además de que las instituciones educativas tienen una gran responsabilidad social al tener a su cargo la formación de seres humanos íntegros.

Las experiencias emocionales son una construcción entre la herencia genética y la interacción con el ambiente social. Además, de que la inteligencia emocional puede desarrollarse o mejorarse durante el transcurso de la vida.

Los adolescentes necesitan mejorar en el aspecto de equilibrio emocional, dado que las emociones priorizan el pensamiento y dirigen la atención a la información importante. Pero recordando que la razón y las emociones son facultades interdependientes.

Las habilidades que desarrolla la inteligencia emocional son genéricas porque pueden aplicarse a todas las profesiones.

Algunos problemas o conflictos por los que pasa el alumno durante la etapa de la adolescencia tienen un componente emocional, por tal, la importancia de una educación emocional, porque ésta es la respuesta a esas necesidades.

Ahora bien, no basta con desarrollar en el alumno competencias disciplinares ni técnicas, sino hace falta desarrollar competencias emocionales que le permitan movilizar sus conocimientos, habilidades, capacidades y actitudes con calidad y eficacia hacia sus objetivos personales.

El desarrollar competencias emocionales en los adolescentes es una necesidad del mundo actual que se enseña a través del proceso permanente inacabado y multidisciplinar llamado educación.

El alumno que desarrolla las competencias emocionales tiene una gran ventaja de oportunidades, no sólo en el ámbito escolar, sino en la vida en general, porque la inteligencia emocional son habilidades para la vida, lo que supone preparar a los alumnos para la supervivencia y no sólo dotarlos de una formación académica.

Los adolescentes deben obtener aprendizajes significativos que les sirvan de experiencia para dirigir sus acciones hacia sus objetivos, porque todas las emociones son aprendidas a través de la experiencia.

Gracias a las pruebas etnográficas realizadas, queda demostrado que la habilidad de la inteligencia emocional que tienen más desarrollada los adolescentes son las habilidades sociales, o bien, la inteligencia interpersonal.

Destacando que en este trabajo de investigación se encontró una diferencia entre la teoría y la realidad estudiada, porque aunque la alfabetización emocional se menciona de forma implícita en las competencias genéricas que todos los alumnos de bachillerato deben desarrollar durante su estancia en el nivel medio superior, la realidad es que no se educa a las emociones de los adolescentes dentro del ámbito escolar de manera frecuente y correcta.

Resaltando que la pedagogía es una disciplina especializada y encargada del proceso educativo, el cual necesita de una intervención multidisciplinar a fin de que un pedagogo pueda dar solución a fenómenos que pueden surgir en el proceso enseñanza-aprendizaje. Como ejemplo de ello, es este trabajo de investigación que se enfocó en la etapa de la adolescencia con la intención de proponer técnicas que sirven para complementar el saber ser en el alumno.

Por último, la pedagogía además de ser considerada como una disciplina es también un arte, porque está llena de emociones, vocación, sentimientos, imaginación, expresión, pasión y todo lo que un ser humano necesita para formarse íntegramente.

ANEXOS

Sexo: Mujer

TMMS-24.

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5	
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5	
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5	
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5	
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5	38
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5	
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5	
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5	
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5	
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5	
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5	
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5	
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5	27
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5	
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5	
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5	
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5	
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5	
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5	
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5	
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5	21
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5	
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5	
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5	

Prueba Trait Meta Mood Scale-24 (TMMS-24) respondida por una alumna del Colegio Alzate de Ozumba

Sexo = Hombre

TMMS-24.

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	X	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	X	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	X	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	X	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	X	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	X	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	X	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	X	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	X
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	X	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	X
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	X	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	X	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	X	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	X	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	X	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	X	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	X	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	X	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	X	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	X	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	X	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	X
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	X	3	4	5

12

25

25

Prueba Trait Meta Mood Scale-24 (TMMS-24) respondida por un alumno del Colegio Alzate de Ozumba

H

Nombre de la técnica	Minimizar, exagerar y reemplazar (M.E.R)
Competencia (s) de la inteligencia emocional que desarrolla	<ul style="list-style-type: none"> ° Autoconsciencia ° Autocontrol ° Relaciones sociales
Competencia (s) genérica(s) a la que pertenece	<ul style="list-style-type: none"> ° Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. ° Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.
Objetivo (s)	<ul style="list-style-type: none"> ° Ayudar a que el adolescente tenga equilibrio emocional. ° Ayudar a mejorar la forma en que los adolescentes expresan sus sentimientos.

Desarrollo de la técnica

Las siglas M.E.R. significan M de minimizar las muestras de emoción, E de exagerar lo que uno siente, y R de reemplazar los sentimientos. Estas tres son clases básicas de lo que el psicólogo Paul Ekman llama "reglas de demostración" para el consenso social acerca de qué sentimientos pueden mostrarse adecuadamente y cuándo.

Ekman descubrió los anteriores comportamientos en las personas, a veces, *minimizan* las muestras de emoción por la presencia de una segunda persona o se ven influidas por el lugar en dónde se encuentran, ocultando así sus verdaderas emociones, mientras que otras por el contrario *exageran* al expresar sus emociones, o *reemplazan* un sentimiento por otro.

Instrucciones: siendo sincero*contigo mismo(a), dibuja una carita ☺ en el escalón que crees que te encuentras en cada rasgo.

1.- ¿Con qué frecuencia sueles minimizar u ocultar tus emociones?

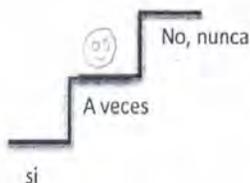


2.- ¿Utilizas la expresión de tus emociones como chantaje para obtener lo que deseas?, por ejemplo, exageras para que te pongan atención.



Si, siempre

3.- ¿En ocasiones reemplazas un sentimiento por otro, por ejemplo cuando quieres decir que no a una persona pero no te atreves y acabas cediendo a su petición?



Reflexiona a cerca de tus respuestas anteriores, porque lo sano es lograr un equilibrio emocional, no dejes que tus impulsos te lleven a los extremos. Tú eres el único que puede decidir entre exagerar y magnificar la expresión de tus emociones u ocultarlas, pero cuida el momento en qué lo decides hacer.

En promedio, los varones son expertos en minimizar y ocultar las emociones que tienen que ver con vulnerabilidad, culpabilidad, temor y daño. Por el contrario, las mujeres se expresan con mayor intensidad, llegando a la exageración de sus emociones. Lo cual demuestra que las mujeres son más emocionales que los hombres.

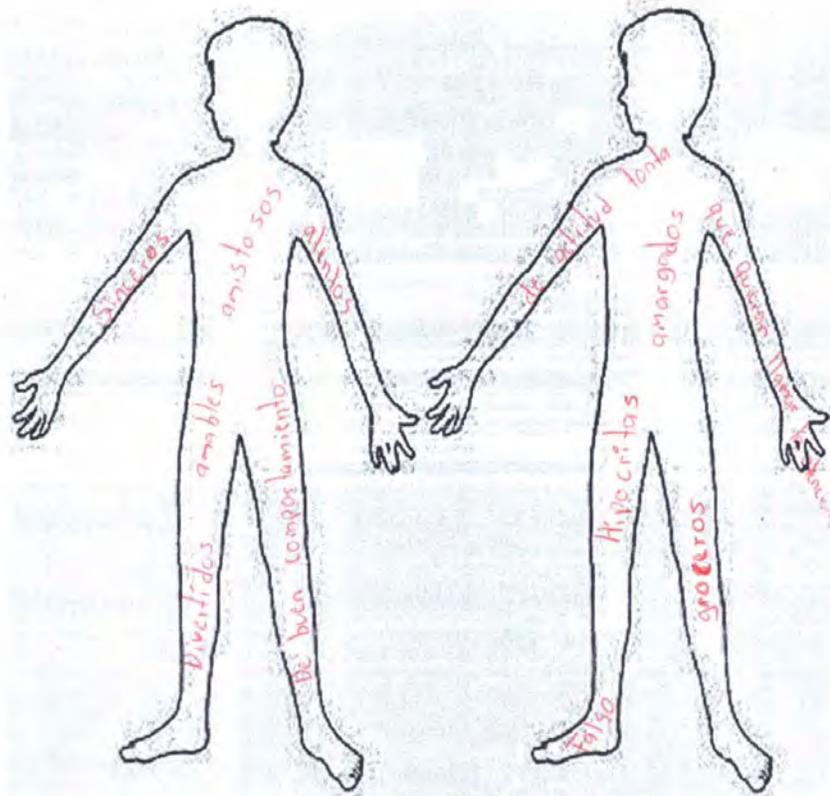
Consejo pedagógico: identifica tus emociones y más aún, cuida el momento en qué eliges exagerarlas u ocultarlas. **Atiende** sólo a circunstancias importantes, no dejes que tus emociones te dominen. **Evita** ser impulsivo.

M

Nombre de la técnica	Muñecos de lo que me gusta y disgusta de los demás
Competencia (s) de la inteligencia emocional que desarrolla	° Autoconsciencia ° Empatía ° Relaciones sociales
Competencia (s) genérica(s) a la que pertenece	° Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. ° Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiadas ° Elige y practica estilos de vida saludables ° Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica.
Objetivo (s)	° Ayudar al alumno a reconocer actitudes y acciones asertivas en las personas. ° Ayudar al alumno a ser tolerante con las actitudes de los demás. ° Concientizar al alumno en aquellas acciones y actitudes poco asertivas que no acepta en otras personas, para que él tampoco las lleve a cabo.

Desarrollo de la técnica

Instrucciones: escribe dentro del primer muñeco palabras clave acerca de las actitudes o acciones que te gusta ver en las demás personas. Dentro del segundo muñeco escribe actitudes que aborreces y que te molestan que hagan los demás.



muñeco 1

muñeco 2

Ahora, de ambos muñecos y con un color rojo subraya las palabras clave que alguna vez haz hecho o los comportamientos que haz llegado a adoptar en alguna circunstancia.

Lee la siguiente reflexión y resuelve las preguntas con base a la actividad realizada.

A nivel personal hay actitudes y acciones que te agrada ver en las personas, y llegas a sentir empatía hacia ciertas personas, pero cuando éstas no te agradan, es más probable que simplemente exista cierto rechazo hacia ellas. Lo curioso es que, muchas de estas actitudes y acciones que te gusta ver en los demás, a veces no las llevas acabo, y aquellas que te molestan o no toleras, las terminas haciendo.

Es importante ser tolerantes con las demás personas, dado que, así como tú buscas ser aceptado y respetado, también los demás, hay que recordar que no puedes pedir en el otro algo que no hay en ti, ni juzgar en los demás algo que esta presente en tus acciones, por tal la importancia de ser tolerantes hacia los demás.

1.- Menciona las actitudes y acciones que te molestan de los demás, pero, que también tienes o has mostrado en algún momento

Hipocresía; creo que todos en algún momento hemos sido hipocritas.

2.- ¿Alguna vez has mostrado alguna actitud de rechazo o intolerancia hacia las personas?

Si, a veces suelen desesperarme.

3.- ¿Alguna vez haz sido rechazado de un grupo social o te gustaría ser rechazado o juzgado?

Siempre yo pienso que hemos sido juzgados por alguien ya que no somos perfectos y además la mayoría de las personas sólo se fija en los errores.

4.- De las actitudes y acciones asertivas que te gusta ver en las demás personas, ¿cuales muestras tú?

Sinceros; yo creo que debemos ser sinceros y así puede haber una mejor relación.

5.- ¿Te consideras alguien tolerante? (justifica tu respuesta)

No, suelo desesperarme muy rápido con las personas que alardean cosas que no son.

Consejo pedagógico: Tolera a las personas, acepta y respeta su forma de ser, simplemente trata a los demás cómo quieres que te traten y no hagas lo que no quieres que te hagan. Y si debes **discutir** sobre un tema, hazlo de manera crítica, busca siempre sustentar tu postura.

LM

Nombre de la técnica	Quién te quiere
Competencia (s) de la inteligencia emocional que desarrolla	<ul style="list-style-type: none"> ° Autoconsciencia ° Autocontrol ° Motivación
Competencia (s) genérica(s) a la que pertenece	<ul style="list-style-type: none"> ° Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. ° Elige y practica estilos de vida saludables. ° Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.
Objetivo (s)	<ul style="list-style-type: none"> ° Que el alumno se acepte y valore tal cual es. ° Lograr que el alumno se motive a sí mismo. ° Que el alumno se comprenda a sí mismo. respecto a su vida emocional.

Desarrollo de la técnica

¿Alguna vez te has sentido sola(o) aun estando rodeado de personas?

Naturalmente, llega un momento en la vida del ser humano en que reflexiona acerca de su vida para reconsiderar algún asunto, para esto, es necesario conocerse a sí mismo y ser honesto. Además de que la autoconsciencia y autorreflexión son las piezas clave para tu bienestar emocional.

¿Has llegado a sentir que las personas no quieren, no te valoran o no te comprenden?

Aunque te sientas triste por creer que los que están a tu lado no te quieren, no significa que no te quieran, cada quién expresa sus sentimientos a su manera.

La confianza, el entusiasmo y la motivación te conducen a los logros. Aparte de que son indispensables para que alcances tus objetivos, sin olvidar la persistencia. Cree en ti mismo y realiza el esfuerzo adecuado para lograr lo que te propongas.

Ejercicio:

Desafía a tu pensamiento y trata de recordar 10 bellos momentos que las personas te han regalado y que demuestran que se preocupan por ti. Estos hechos, pueden ser desde cosas materiales que tú deseabas y que alguien obsequio hasta simples momentos que aprecias demasiado porque te traen buenos recuerdos, incluso, al traerlos de nuevo a mente hacen que sonrías.

1. Cuando mi amiga Dani me trae de desayunar me presta dinero.

2. Alex me probaba haber todas noches ami casa y estaba ahí tan sonriente.

3. Cuando no llegue a casa a dormir por irme con mis amigos.

4. Cuando conozco al amor de mi vida, En su vida.

5. Cuando mi mamá habla conmigo y me dice que le importa.

6. Puede ser cuando e tenido accidentes vergonzosos en cualquier lugar o persona.

7. Saco una sonrisa especial cuando recuerdo mi pasado, ver que soy una atrevida.

8. Cuando soy de campamento con mis amigos dos días y reímos de muchas tonterías.

9. Sin duda alguna Paso por una crisis emocional y por el momento, creo es lo unico bueno.

10.

El fin de hacerte recordar y escribir actos que los demás han hecho por y para ti es para que te des cuenta de que las personas si te quieren, te valoran y en realidad te aprecian porque te lo han demostrado, cada vez que te sientas desanimado puedes regresar a esta lista para que logres motivarte y puedas seguir tras tus objetivos.

La motivación es causada por las emociones por lo cual, la motivación dura poco porque tiene un tiempo de caducidad. Entonces se necesita algo más; voluntad. La voluntad se puede desarrollar de manera consciente y libre para realizar algo.

Ahora responde ¿Para qué y por qué quieres motivarte? *por mí, mis papas y por lo bueno que viene.*

De esas respuestas extrae y elabora un propósito:

*Quiero olvidar, mi pasada hecharle ganas a mi escuela que es lo unico que me importa en estos momentos
Dejarme un poco, me refiero a como vivo la vida
Actuar con responsabilidad, Siempre mirar hacia enfrente
Y nunca rendirme por más difícil que esten las cosas
Siempre sonreír.*

Consejo pedagógico: no elabores muchos propósitos, **realiza** uno por uno, y no los **contruyas** a largo plazo porque se te pueden olvidar o perder el interés, además de que la motivación se va acabando, por lo cual, además de la motivación necesitas voluntad para recordar por qué y para qué necesitas la motivación. **Reconoce** tus debilidades y tus fortalezas, **realiza** de vez en cuando una autorreflexión y **modifica** aspectos que no te dejen superarte.

Referencias biblio-ciberográficas

Aguirre Baztán, Ángel. (1994). Psicología de la adolescencia, Boixareu Universitaria, Barcelona.

Bellocchio, Mabel. (2009). Educación basada en competencias y constructivismo, ANUIES, México.

Berger, Stassen Kathleen. (2007). Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia, Medica Panamericana 7ª ed., España.

Bisquerra Alzina, Rafael. (2006). Educación emocional y bienestar, Wolters Kluwer, 6ª ed., España.

----- (2009). Psicopedagogía de las emociones, Síntesis, España.

Bonvecchio de Aruani, Mirta. (2006). Evaluación de los aprendizajes: manual para docentes, Novedades Educativas, 2ª ed., Buenos Aires.

Bradley, Jonathan y Dubinsky, Héléne. (1998). Comprendiendo a tu hijo de 15-17 años, Paidós, México.

C. Coleman, John Y B. Hendry, Leo. (2003). Psicología de la adolescencia, Morata, 4ª ed., Madrid.

Chabot, Daniel y Michel. (2010). Pedagogía Emocional, Alfaomega, México.

Darnés, Antónia. (2002). Valores escolares y educación para la ciudadanía, Laboratorio Educativo, Barcelona.

Díaz Barriga, Frida. (2006). Enseñanza situada: Vínculo entre la escuela y la vida, Mc Graw Hill, México.

Díaz Barriga, Frida y Henández Rojas, Gerardo. (2002). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista, Mc Graw Hill, 2ª ed., México.

E. Papalia, Diane, Wendkos, Olds y Duskin, Ruth. (2005). Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia, Mc Graw Hill, 9ª ed., México.

Freire, Paulo. (2009). Pedagogía de la autonomía, Siglo Veintiuno editores, 11ª ed., México.

Ferreiro Gravié, Ramón. (2012). Cómo ser mejor maestro, Trillas, 3ª ed., México.

G. Morris, Charles. (1992). Introducción a la psicología, Prentice Hall, 7ª ed., México.

Gardner, Howard. (2013). Inteligencias múltiples, Paidós, 5ª ed., México.

Ginsburg, Herbert y Oppen Sylvania. (1997). Piaget y la teoría del desarrollo intelectual, prentice/Hall Internacional, México.

Gobierno del Estado de México. La Reforma Integral de la Educación Media Superior, 2009.

Goleman, Daniel. (2005). Inteligencia emocional, Kairós, 70ª ed., Barcelona.

----- (2012). La inteligencia emocional, Vergara, 54ª ed., México.

Michel, Guillermo. (2005). Aprende a aprender, 13ª ed., Trillas, México.

Melo Florián, Alejandro. (2010). Cerebro, mente y conciencia, Neurociencias, México.

Pani, Marcelo. (2008). Psicología, Chicome, 2ª ed., México.

Rodríguez Palmer, Mª Luz. (2008). La Teoría del aprendizaje significativo en la perspectiva de la psicología cognitiva, Octaedro, Barcelona.

Ruiz Iglesias, Magalys. (2012). Enseñar en términos de competencias, Trillas, 3ª ed., México.

Sarramona, Jaume. (2008). Teoría de la educación, Ariel, 2ª ed., Barcelona.

Savater, Fernando. (1997). El valor de educar, Ariel, 2ª ed., Barcelona.

Schunk, Dale H. (1997). Teorías del aprendizaje, Prentice Hall, 2ª ed., México.

Tovar Santana, Alfonso. (2001). El constructivismo en el proceso enseñanza-aprendizaje, Instituto Politécnico Nacional, México.

http://www.oei.es/pdfs/reforma_educacion_media_mexico.pdf

<http://info4.juridicas.unam.mx/ijure/fed/9/4.htm?s=>

<http://pactopormexico.org/reformaeducativa/#reforma>

<http://pactopormexico.org/Reforma-Educativa.pdf>

<http://aristeguinoticias.com/1112/mexico/la-escuela-y-la-sociedad-ejes-centrales-en-la-reforma-educativa-chuayfett/>

http://www.ofmx.com.mx/documentos/pdf/RIEMS_Creacion_Sistema_Nacional_de_Bachillerato.pdf