



UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA
INCORPORADA A LA UNAM CLAVE 8898-25

**MEDICIÓN DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN DOCENTES
DE LA ESCUELA PRIMARIA “AMADO NERVO”.**

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

VILLANUEVA VALENCIA JUANITA

ASESOR (A) DE TESIS:

LIC. EN PSIC.SOCIAL IVONNE CARREÓN CÁZARES.

OZUMBA, MÉX.

2016



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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

A mis papas porque este es un logro encaminado ustedes, ya que si se puede siempre y cuando luchemos por nuestros ideales a pesar de todas las adversidades, de este modo todo ha sido posible gracias a su apoyo incondicional los amo!!!

A mi mama Mina por ser un pilar fundamental en todo lo que soy, en toda mi educación, tanto académica, como de la vida, por su apoyo incondicional y amor que hasta hoy me ha dado. Tu mi gran ejemplo Te adoro!!!

A mis sobrinos Sebastián, José, Yaretzy y Rodrigo a quienes adoro con todo mi corazón y llenan mi vida de alegría, pongo un pequeño ejemplo de dedicación y constancia ya que solo así se logran las metas que uno se proponga, deseo lo mejor para ustedes y que sean éxitos en su vida.

Agradecimientos

A dios

Por darme la oportunidad de vivir y por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

A mis padres

Manuel Villanueva y Josefina Valencia a quienes jamás encontrare la forma de agradecer el cariño, sus consejos comprensión y apoyo brindados en las derrotas y logros obtenidos haciendo de este, un triunfo más suyo que mío, por la forma en que lo hemos compartido y solo espero que comprendan que mis ideales, esfuerzos y logros son suyos e inspirados en ustedes gracias por confiar en mí. Los amo con todo mi ser!!!

A mamá Mina y papá Mino

Por ser mi fortaleza y mis mejores maestros, gracias por todo el cariño, aprendizajes brindados los adoro!!!!

A mis hermanas

Lucero y Dulce por darme aprendizajes que jamás imagine vivir a su lado pero gracias a ello aprendí a tener las fuerzas necesarias para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento. Gracias!!!!

A mis Madrinas Mahemuna y Josefina

Por estar siempre presentes cuando más las necesite y acompañarme en el trayecto de mi vida, ya que influyeron con sus lecciones gracia por todo su apoyo!!!

A mi mejor amiga Mayrus

Por ser alguien muy espacial en mi vida y por demostrarme el apoyo incondicional así como tus enseñanzas y consejos te quiero mucho!!!!

A mi asesora Lic. En Psic. Social Ivonne Carreón Cázares

Durante la realización de este proyecto, usted ha sido mi mano derecha y quien me ha guiado, el resultado de mi tesis ha sido todo un éxito y gran parte se lo debo a usted gracias

por sus enseñanzas y por su visión crítica de muchos aspectos cotidianos de la vida, finalmente por enseñarme con su ejemplo la rectitud en la profesión la dedicación y la constancia. Gracia por todo!!!

A mis profesores

Gracias por haber compartido todos sus conocimientos durante toda mi carrera profesional, ya que todos han aportado un granito de arena a mi formación, y en especial a la Prof. Carmen O.B., Prof. Lizbeth C. A, Prof. Juan M. Prof. Juan Carlos C. S. por sus consejos, su enseñanza y más que todo por su amistad. Gracias!

Son muchas las personas que han formado parte de mi vida profesional a las que me encantaría agradecerles su amistad, consejos, apoyo, ánimo y compañía en los momentos más difíciles de mi vida. Algunas están aquí conmigo y otras en mis recuerdos y en mi corazón, sin importar en donde estén quiero darles las gracias por formar parte de mí, por todo lo que me han brindado y por todas sus bendiciones.

	p.p.
ÍNDICE	
INTRODUCCIÓN	7
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	9
JUSTIFICACIÓN	11
OBJETIVOS	17
HIPÓTESIS	18
CAPITULO I. ACERCA DEL TÉRMINO INTELIGENCIA EMOCIONAL	19
1.1. <i>EMOCIÓN, SENTIMIENTO Y ESTADO EMOCIONAL</i>	19
1.2. <i>CLASIFICACIÓN Y DESCRIPCIÓN DE LAS EMOCIONES</i>	20
<u><i>Alegría</i></u>	20
<u><i>Asco</i></u>	21
<u><i>Ira/enojo</i></u>	22
<u><i>Miedo</i></u>	22
<u><i>Sorpresa</i></u>	23
<u><i>Tristeza</i></u>	24
1.3. ANTEDECENTES Y DEFINICIÓN DEL TÉRMINO INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	24
1.4. COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL SEGÚN MAYER Y SOLOVEY. 26	26
1.5. ASERTIVIDAD Y EMPATÍA.....	28
1.5.1. ASERTIVIDAD.....	29
1.5.2. EMPATÍA.....	30
CAPITULO II. BASES BIOLÓGICAS DE LA EMOCIÓN	32
2.1. ÁREAS CEREBRALES QUE INTERVIENEN EN EL PROCESO EMOCIONAL.....	32
2.2. EMOCIÓN VS RAZÓN.....	34
CAPITULO III. PERFIL DEL DOCENTE DE EDUCACIÓN BÁSICA	36

3.1. DOCENTE: EXPECTATIVAS Y RESPONSABILIDADES.....	36
3.2. COMPETENCIAS DEL DOCENTE.....	38
3.3. DIMENSIONES DE LOS DOMINIOS FUNDAMENTALES DEL DESEMPEÑO DOCENTE.	40
CAPITULO IV. APORTACIONES TEORICAS SOBRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DENTRO DEL ÁMBITO EDUCATIVO.....	43
CAPITULO V. MARCO CONTEXTUAL.....	52
5.1 UBICACIÓN Y REFERENCIAS	52
5.2 CONTEXTO SOCIOECONÓMICO DE LA MUESTRA.	53
5.3 EDUCACIÓN Y CULTURA.	54
CAPITULO VI. MÉTODO.....	55
6.1. ENFOQUE Y DISEÑO.....	55
6.2. DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL DE VARIABLES.....	55
VARIABLES INDEPENDIENTES.....	55
VARIABLES DEPENDIENTES.....	57
6.3 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	59
6.4. HIPOTESIS.....	60
6.5. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	60
6.6. DESCRIPCIÓN DE INSTRUMENTOS.....	60
6.7. PROCEDIMIENTO.....	62
CAPITULO VII. RESULTADOS.....	64
CONCLUSIONES.....	73
ANEXOS.....	77
ANEXO1 MANUAL PARA DOCENTES SOBRE “INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	78
ANEXO2 ESCALA DE METACONOCIMIENTOS SOBRE ESTADOS EMOCIONALES.....	112
REFERENCIAS.....	113

INTRODUCCIÓN

Anteriormente cuando se hablaba sobre el término “inteligencia”, solo se abarcaba el aspecto intelectual, sin embargo hoy en día y con base en investigaciones realizadas, la expresión se ha retomado para describir otros aspectos o facetas del ser humano.

Consecuentemente un aspecto en el que la inteligencia revolucionó y se ha hecho presente es en el aspecto emocional de cada persona, siendo Daniel Goleman el encargado de involucrar la inteligencia con lo emocional al publicar su libro “Inteligencia Emocional” en 1995. Cabe mencionar que el término fue introducido años antes, sin embargo no tuvo mucha relevancia, hasta que Goleman lo popularizó para introducirlo en diversas áreas que compete en el desenvolvimiento de las personas, como lo es el área educativa.

Dentro de dicha área no solo involucra el desenvolvimiento del alumno, sino que incluye la participación del docente; por ello, la importancia de trabajar en este agente educativo la parte emocional, ya que las expectativas que de éste se esperan incrementar, pues anteriormente solo se concebía como un simple transmisor de información y/o conocimiento, sin embargo hoy en día se sabe que a partir de los cambios dentro de la educación, su papel se ha modificado, adjudicándole funciones que probablemente no le correspondían en la formación de los alumnos. En la actualidad, el maestro debe renovar constantemente las capacidades creativas como sus conocimientos para estar en concordancia con las exigencias presentes; además, otro reto implicado es que el docente se vuelva competente emocionalmente y perfeccione sus actitudes para trabajar con diversos grupos, lo que implica entonces no solo una preparación a nivel cognitivo sino también actitudinal.

En las instituciones educativas se puede observar que los docentes están atravesando por cambios constantes, tales como: reformas educativas, la implementación de las nuevas tecnologías a la educación y las exigencias

administrativas que se le suelen asignar. Esta serie de cambios provoca una inestabilidad emocional que se ve reflejada en su trabajo diario en la interacción con sus alumnos. Por ello la finalidad de esta investigación es llevar a cabo una medición de Inteligencia Emocional, para determinar cuál de sus componentes (atención, claridad y reparación emocional) tiene menor prevalencia, para poder potencializarlo y que en conjunto con los dos restantes ayude al docente a desenvolverse de forma satisfactoria dentro de su labor educativa.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El término “inteligencia emocional” es un tema estudiado desde hace tiempo, siendo Daniel Goleman el principal representante al extender el término y dar pauta para que otros autores con el tiempo hayan profundizado en él para abarcarlo desde diferentes perspectivas y enfocarlo a diversas áreas de desarrollo de la persona, tales como la familiar, la laboral, las relaciones de pareja y evidentemente la parte educativa no es la excepción.

Ahora bien, la inquietud de abordar dicho tema y plantearlo como un problema, se debe a observaciones dentro de una Escuela Primaria, en donde algunos de los docentes de dicha institución se dirigen a los alumnos un tanto irritados (enojados), probablemente por las múltiples tareas administrativas asignadas. Otra de las condiciones observadas en el docente es que al enfrentarse a conductas de conflicto entre los alumnos (peleas, comentarios desagradables unos a otros e interrupción de las participaciones de algún compañero) y tratar de dar solución a éstas, lo hacían por medio de gritos y posturas muy enérgicas. Por ende, partiendo de dichas situaciones, puede evidenciarse la importancia de trabajar la parte emocional en los docentes, que les permita desenvolverse de forma adecuada, pues no se puede esperar que el alumnado controle la parte emocional si sus figuras más cercanas no cuentan con dicha habilidad. Los docentes son pilares fundamentales en el desenvolvimiento del alumnado, ya que para muchos estudiantes estos son figuras representativas a seguir, por lo que es indiscutible la importancia de desarrollar la parte de inteligencia emocional en ellos (lo que implica prestar atención, tener claridad y reparación en cuanto a las emociones que experimenten) que les permita dar mejor solución a los problemas que diariamente deben enfrentar, manifestando con acciones y tal cual ejemplo de cómo mostrarse y actuar ante situaciones adversas.

Por otra parte, dentro de los lineamientos que se establecen dentro del sistema educativo actual, se habla sobre aquello que se pretende lograr en el alumno, partiendo de las competencias y saberes que este debe adquirir dentro de su formación académica, no obstante recordemos que una de las personas más influyente para el alumno es el docente, es por ello la importancia de dirigir la atención hacia este agente educativo, partiendo y considerando que si bien es importante la formación académica, competencias y conocimientos sistematizados de los profesores, también la parte de las competencias emocionales se convierten en un aspecto fundamental para enfrentarse diariamente a los retos que conlleva su labor.

Por ende, dentro de esta investigación se ha optado por enfocarse en la importancia que tiene el desarrollo de inteligencia emocional en el docente, partiendo de la siguiente interrogante: ¿Cuál es el área de Inteligencia emocional (atención, claridad y/o reparación) en la que los docentes de la Escuela Primaria Amado Nervo tienen menor dominio? Lo cual servirá como base para proponer un esquema de intervención que permita potencializar en mayor proporción dicho componente para que en conjunto con los dos restantes ayuden a contribuir en el desarrollo de Inteligencia emocional en los docentes.

JUSTIFICACIÓN

En la actualidad, el término inteligencia emocional se ha popularizado a nivel de lenguaje; sin embargo en algunos estudios que se han realizado se proyecta la importancia en destacar la Inteligencia Emocional a nivel educativo puesto que se tienen elementos para afirmar que una persona con buen nivel de inteligencia emocional es más hábil en la comprensión de emociones de otras personas, y como resultado ayuda a interactuar y obtener beneficios mutuos, tales como: una comunicación asertiva, control de impulsos y manejo adecuado de situaciones conflictivas (Extremera y Fernández, 2004),

De este modo, trabajar con la parte emocional del individuo ha tomado mayor relevancia por el hecho de ser una parte primordial en la dirección de las conductas y modos de enfrentar un mundo cambiante, un mundo en constante transformación, en donde las instituciones educativas son una pieza clave dentro de la vida, de tal modo que se debe tomar cuenta que la mayor parte de sus vida transcurre dentro de ellas, resaltando que la educación primaria es oficialmente la parte inicial de un conocimiento sistematizado, convirtiéndose en esa base fundamental del desarrollo de las personas, resaltando que es la etapa más significativa debido a que su permanencia es mayor a otros niveles educativos, entonces el docente adquiere una importancia fundamental ya que debe desarrollar una inteligencia no solo cognitiva o intelectual, sino también poseer una inteligencia que abarque la parte emocional y así conducir de la mejor manera su labor docente y sus relaciones con alumnos y compañeros de trabajo.

Ahora bien, el docente no sólo es un agente de transmisión de conocimientos intelectuales y/o cognitivos, sino que su tarea va más allá al convertirse en una figura que probablemente muchos alumnos retomarán como un modelo a seguir, no solo por el conocimiento que posee, sino que también por la forma en cómo percibe

al mundo, razona, transmite, moldea sus emociones y en sí cómo reacciona ante la vida, antes los problemas que se pueden presentarse en el día a día en su labor educativa.

Por ende, dentro del marco de educación integral Leo (2011) menciona que la educación integral, se puede demostrar datos donde la inteligencia emocional es un conjunto de habilidades que el docente debería aprender por dos razones:

- a) Porque las aulas son el modelo de aprendizaje socio-emocional, y el docente es el modelo para los alumnos.
- b) Si se muestran adecuados niveles de inteligencia emocional ayudan a afrontar con mayor éxito los contratiempos cotidianos y el estrés laboral al que se enfrentan los profesores y así se transmite a los alumnos.

por lo tanto, educar con inteligencia emocional se ha convertido en una tarea necesaria en el ámbito educativo, pues todas las exigencias de reglas y la normatividad de las instituciones educativas suelen producir en el docente: malestares, cansancio, desconcierto, incertidumbre, etc., lo lleva a caer en un desequilibrio emocional, entonces es aquí la importancia de crear un programa en el cual se trabaje con el control de emociones como parte de la necesidad de generar herramientas en el docente para desarrollar conductas asertivas en la solución de los problemas cotidianos dentro de la institución educativa en donde laboren.

Dentro de los avances y trabajos realizados en torno al progreso emocional, se encuentra el grupo The Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) en Estados Unidos, quienes promocionan la inclusión socio-emocional en las escuelas hace dos décadas, de igual manera el Departamento de Educación y Habilidades del Gobierno de Gran Bretaña ha llevado a cabo un trabajo que consistió en identificar metodologías más afectivas para desarrollar habilidades socio-emocionales, así como la implementación de un programa de inclusión,

cohesión social, aprendizaje y bienestar emocional. Según el modelo educativo inglés, propone reivindicar el lugar que debería proporcionar y ocupar las competencias emocionales desde educación básica, tomando en cuenta las investigaciones recientes y aportaciones acerca de la Inteligencia Emocional (Palomera, Fernández y Brackett, 2008).

Posteriormente en nuestro país se realizó una investigación utilizando como referencia la Escala Rasgo de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24) con estudiantes universitarios mexicanos procedentes de un Centro de Postgrado, el objetivo principal fue determinar el peso que tiene cada uno de los componentes (atención, claridad, manejo y utilización de las emociones) de la inteligencia emocional y cuál de ellos es el que más repercute en estos alumnos. Los resultados arrojados demuestran que tanto los hombres como las mujeres valoran más elevado la categoría de atención, seguido de manejo y utilización de las emociones (hombres, media=3.81, desviación típica=.60; media=3.35, desviación típica=.66; media=3.25, desviación típica=.611, respectivamente; mujeres, media=3.80, desviación típica=.49; media=3.14, desviación típica=.83; media=3.11, desviación típica=.52, respectivamente). Además, la puntuación más baja, tanto para los hombres como para las mujeres, se desprende de la categoría claridad emocional (hombres, media=3.24, desviación típica=.55; mujeres, media=2.36, desviación típica=.52) (Salvador, 2008).

En los últimos años la educación ha presentado diferentes cambios, tal es el caso de la implementación de escuelas de tiempo completo, teniendo como resultado el descontento de los docentes, por lo que mencionan es un nuevo lineamiento poco agradable puesto que provoca situaciones de inconformidad e inestabilidad emocional al ser una situación nueva a la que deben adaptarse así como también los educandos, en este sentido, las escuelas de nivel primaria se convierten nuevamente en el 1er lugar donde los docentes y alumnos pasan mayor parte del tiempo dentro del aula de clases, de este modo se presentan nuevos retos por ejemplo enfrentar problemas personales de ambos, desarrollar nuevas estrategias para no ser tan tediosa la jornada laboral así como la convivencia

armónica. Por consiguiente, surge la inquietud de buscar alternativas como docente para propiciar estabilidad en el aspecto emocional, que a su vez posibilite relaciones interpersonales fructíferas y positivas dentro del salón de clases, para ambos; por una parte alumnos indisciplinados y agresivos, por otro lado alumnos tímidos, callados e inseguros, lo que repercute en su desenvolvimiento dentro del contexto escolar así mismo el docente debe mantener un buen nivel emocional ya que debe contar con buenas herramientas y bienestar emocional de tal manera que éste sea proyectado hacia los demás.

Por su parte, Delors (1997) menciona que la educación debe estructurarse en torno a cuatro aprendizajes fundamentales: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos, aprender a ser, mismos que en el transcurso de la vida serán para cada persona una posibilidad de brindar una autorrealización enfocada a aspectos específicos dentro de una formación integral del alumnado. De esta manera, partiendo de los objetivos establecidos dentro de esta investigación, se retomarán dos, de los cuatro pilares de la educación, mismos que se desarrollaran a continuación; aprender a vivir juntos: su fin será desarrollar la comprensión del otro y la percepción de las formas de interdependencia así como realizar proyectos comunes y prepararse para tratar los conflictos y respetando los valores de pluralismo, comprensión mutua y paz. Aprender a ser, enfocado al mejoramiento de la propia personalidad y se esté en condiciones de obrar con creciente capacidad de autonomía, de juicio y de responsabilidad personal, de esta manera el ser humano debe aceptarse tal cual es y aprender de sus capacidades.

Cabe destacar que aunque una persona sea la más competente intelectualmente o bien cuente con excelente preparación y habilidades, esto no le asegura tener un buen nivel de inteligencia emocional, puesto que pueden manifestar índices bajos y por consecuencia no se tiene control asertivo de emociones y como resultado el entorno será inestable y poco armonioso; por lo tanto, no podrá desenvolverse satisfactoriamente, ya que puede que la emoción supere la razón y lleve a crear conflictos en cuestión de segundos. Así mismo, al hablar de inteligencia emocional también se involucran las distintas inteligencias

puesto que no se deja de lado su importancia, al contrario si se educa con una visión integral, podría esperarse que el docente tenga un conocimiento y control de sus emociones, pueda desplegar sus talentos, habilidades y viva en armonía. De este modo transmitir habilidades y herramientas gratas para crear alumnos y familia.

Por otro lado en un artículo divulgado por la revista Publicación Científica en Ciencias biomédicas, Calle, Remolina y Velásquez (2011) plasman diferentes investigaciones en donde se destacan las competencias y habilidades con las que un docente debe contar de acuerdo con la inteligencia emocional dentro del aula de clases, puesto que las emociones son disposiciones corporales dinámicas que están en la base de las acciones y que toda acción humana se funda en una emoción; es decir, no hay acción humana sin una emoción por lo tanto cuando las emociones se expresan todos los sistemas se unen y forman un todo, cuando las emociones se reprimen o se niegan, no se tiene un bienestar emocional por lo tanto su desarrollo es el encargado de hacernos sentirnos bien y el que dirige nuestra conducta, de este modo al trabajar con inteligencia emocional, podríamos propiciar relaciones interpersonales satisfactorias dentro del aula de clases, lo cual reafirma la importancia de implementar un programa que permita el desarrollo de una inteligencia emocional, ya que probablemente los docentes emocionalmente inteligentes tendrán mayor capacidad para percibir, comprender y regular sus emociones, así como relacionarse de mejor manera con sus iguales, padres de familia y alumnos.

De este modo conviene recordar que es necesario desarrollar el sistema emocional, pues la emoción es más fuerte que el pensamiento; por tanto, es pertinente preguntarnos qué están haciendo los educadores para potenciar las habilidades de madurez emocional que les permita fortalecer su formación académica y elevar su nivel de aptitud social y emocional por lo que induce a reflexionar sobre cómo las competencias emocionales y sociales son necesarias para enfrentar de manera adecuada las emociones negativas y destructivas, en un contexto competitivo, no sólo académico, sino laboral, pero desafortunadamente no han sido desarrolladas en nuestra cultura debido a que siempre se ha creído que

los aspectos emocionales y sociales pertenecen a la intimidad y, por tanto, ellos son responsables de su propio desarrollo emocional, de acuerdo con las nuevas propuestas y tendencias pedagógicas, es incuestionable que los docentes se comprometan a desarrollar su propia inteligencia emocional, es decir, ser capaces de expresar sus sentimientos en relación con sus estudiantes; demostrarles respeto, proponer estrategias de automotivación; controlar sus estados de ánimo negativos y manejar adecuadamente sus emociones; exteriorizar su empatía y la capacidad de escucha; cultivar el sentimiento de autoestima en forma estable; tratar convenientemente los conflictos que se producen en el aula y tener en cuenta que el tono utilizado en el trato a los estudiantes repercute en el desarrollo emocional de éstos, entre otros aspectos.

El proceso de aprendizaje no debe referirse únicamente a los contenidos culturales y científicos, sino que debe ser la vía propicia para el desarrollo integral de la persona, en este ámbito conceptual, se considera que la educación no puede ser concebida como un simple proceso cognitivo, sino que debe desarrollar la inteligencia emocional, para configurar la personalidad total del individuo, por tanto el profesor debe transmitir aspectos emocionales, y así los estudiantes disfrutarán más el aprendizaje, demostrarán un óptimo rendimiento académico en cuanto a creatividad, construcción de nuevos saberes e innovaciones, y estimularán con facilidad su propia autoestima, entre otros factores; de esta manera se origina una disminución de los problemas de aprendizaje y, de igual modo, de la agresividad en las actitudes. De acuerdo con lo expuesto, es básico tener en cuenta que los conocimientos académicos se aprenden mejor si los estudiantes están motivados, controlan sus impulsos, son responsables y tienen iniciativa, entre otras características, es decir, si poseen inteligencia emocional; por ello, la educación y formación deben tener presente el desarrollo de estas competencias integrándolas en los currículos y vincular el pensamiento con la realidad, teniendo en cuenta las diferentes facetas: historia, relaciones familiares, amorosas, amistosas, gustos, necesidades y ambiciones entre otros aspectos.

Los docentes y estudiantes emocionalmente inteligentes se caracterizan por resaltar los aspectos positivos por encima de los negativos; valorar más los aciertos que los errores; más las cualidades que los defectos; más el esfuerzo que los resultados; buscar el equilibrio entre la tolerancia y la exigencia, es decir, poseer una actitud positiva.

OBJETIVOS

Objetivo general: Conocer el nivel de inteligencia emocional en los docentes de la Escuela Primaria Amado Nervo.

Objetivos específicos:

- Analizar y fundamentar la importancia que tiene el desarrollo de Inteligencia Emocional dentro del área educativa, con base en aportaciones teóricas establecidas.
- Determinar los niveles de inteligencia emocional mediante la aplicación de la Escala Rasgo de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24) en docentes de educación primaria.
- Identificar en cuál de los tres componentes que conforman la inteligencia emocional, los docentes tienen menor dominio.
- Proporcionar al docente un manual que contribuya el desarrollo de inteligencia emocional, que les permita potencializar el área en donde tiene menor dominio para que en conjunto con los dos restantes favorezcan el desarrollo de su Inteligencia Emocional.

HIPOTESIS

Hi: La reparación emocional, uno de los tres componentes de la inteligencia emocional, es el componente en el que los docentes de la Escuela Primaria Amado Nervo tienen menor dominio, lo que les impide desenvolverse de forma adecuada en su labor educativa.

Ho: Los docentes de la Escuela primaria Amado Nervo cuentan con excelente reparación emocional, lo que les permite desenvolverse satisfactoriamente dentro de su labor educativa.

Ha: Los docentes cuentan con niveles adecuados en los tres componentes de la inteligencia emocional (Atención, claridad y reparación), lo que les permite resolver de mejor manera los problemas dentro de su labor educativa.

CAPITULO I. ACERCA DEL TÉRMINO INTELIGENCIA EMOCIONAL.

1.1. EMOCIÓN, SENTIMIENTO Y ESTADO DE ÁNIMO.

Podría considerarse que los términos emoción y sentimiento derivan o indican un mismo hecho, sin embargo autores como los que serán mencionados dentro de esta capítulo consideran que cada uno refleja o expresa situaciones diferentes.

Una emoción y un sentimiento pueden distinguirse partiendo de lo siguiente: por un lado una *emoción* hace referencia a los impulsos que comportan reacciones automáticas y constituyen un sistema innato de vías de adaptación al medio. En cambio los *sentimientos* son bloques de información integrada, síntesis de datos de experiencias anteriores, deseos y proyectos, al propio sistema de valores y realidad del sujeto. En cuanto al estado de ánimo, un término que también suele crear confusión al hablar sobre sentimientos y emociones, se refiere a una situación más apagada y difusa, que suele ser más duradera, puede permanecer desde horas, días o semanas (Segura y Arcas, 2003).

Según Vidales (2006) la palabra emoción deriva del latín *emovere*, que significa remover, agitar o excitar, que puede despertar, sostener y dirigir la actividad del organismo, comenzando como una vibración en el cuerpo, es decir se caracteriza por tener un componente sensorial (lo visto, lo escuchado, lo olfateado, lo tocado y lo saboreado). Por ello como lo menciona Casassus (2007) cuando se tiene contacto con personas, objetos y situaciones por medio de los sentidos, se hacen presentes las emociones, por ejemplo cuando se tiene contacto con algo agradable, se experimenta felicidad, por lo contrario, cuando se entra en contacto con algo desagradable se siente rabia o enojo.

Por su parte Bisquerra, en el año 2000, consideraba que una emoción es una condición del organismo que se caracteriza principalmente por una excitación que predispone al sujeto a la acción; por lo tanto, las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento interno o externo (citado por Redorta, Obiols y Bisquerra, 2006).

1.2. CLASIFICACIÓN Y DESCRIPCIÓN DE LAS EMOCIONES.

La clasificación y definición del número de emociones básicas existentes en gran parte es controversial, pues depende en demasía del autor que se retome. Paul Ekman señala una serie de propiedades que caracterizan a las emociones básicas (citado en Agudo, 2014).

1. Son universales, pudiendo ser observadas en todos los seres humanos, independientemente de la cultura a la cual pertenezcan.
2. Conllevan expresiones fáciles específicas.
3. Generan un patrón distinto en cuanto a la respuesta fisiológica que provoca la emoción.
4. Van asociadas a diferentes tendencias de actuación, destinadas a hacer frente a la situación que la genere.
5. Se basan en sistemas cerebrales especializados.

Ekman, Friesen y Ellsworth consideran que son seis emociones principales o básicas las que todo ser humano experimenta en algún momento, asimismo para determinar dicha clasificación, parten principalmente de la idea de ser estas emociones expresadas o detectadas por rasgos fáciles universales: Alegría, asco, ira, miedo, sorpresa y tristeza (citado en Agudo, op. cit.).

Alegría.

Como Reeve (2003) lo explica, la alegría es una emoción desencadenada por obtener resultados deseables, tales como tener éxito en alguna tarea, el logro personal, recibimiento de amor o afecto o experimentar situaciones placenteras. Es decir, las causas de la alegría (resultados deseables relacionados con el éxito) son

esencialmente lo opuesto a las causas de la tristeza (emoción causada por el fracaso, la pérdida y separación).

Esta emoción contribuye al rendimiento cognitivo, la solución de problemas, el aprendizaje y la memorización, además facilita la empatía y promueve la aparición de conductas altruistas, pues permite al individuo tener una buena disposición para involucrarse en acciones sociales, ya que las sonrisas que genera el estar alegre ayuda a fomentar y fortalecer las relaciones sociales (Vivas, Gallego, y González, 2007).

La alegría es una de las emociones más fácilmente identificables en la expresión facial, se acompaña de la elevación de pómulos, la expresión de los labios varía en función de la intensidad de la emoción (sonrisa, carcajada) y elevación bilateral de los labios. También existe un tono de voz más alto, mayores variaciones tonales y se manifiesta en forma de risas emitida en diferentes sonidos.

Asco.

Vivas (et al., 2007) definen al asco como una respuesta causada por el desagrado que se tiene hacia alguna cosa o por una impresión desagradable causada por algo, ocasionando rechazo hacia el objeto, algún acontecimiento psicológico o valores morales considerados como repugnantes. Los efectos subjetivos del asco se caracterizan por la necesidad de evitar o alejarse del estímulo desencadenante.

Se considera como una emoción básica por la expresión universal innata que la distingue, en cuanto a reacciones fisiológicas puede presentarse a través de la náusea, además de expresarse mediante una ligera contracción del músculo de la nariz pues esta se frunce y se estrecha los ojos, el gesto de la nariz arrugada es simultáneo al de la elevación del labio superior. Estas expresiones permiten que las personas que rodean al sujeto que se encuentra experimentado esta emoción, logren predecir ciertas situaciones. Por ejemplo, si en el transcurso de una comida el primero que prueba el platillo pone la cara que universalmente refleja el asco, prepara al resto de las personas que lo acompañan para probar el platillo.

Ira/enojo.

La ira o enojo moviliza la energía necesaria para la acción motora requerida para la agresión, siendo éste el resultado de una sensación de haber sido perjudicado, tratado injustamente, insultado, despreciado, etc. (Aguado, 2014). Cabe mencionar que una de las características de la ira es que en cuanto más se piensa en las causas y razones de lo que aconteció, existe mayor tendencia a sentirse más furioso. Esta emoción se puede presentar en los conflictos de cualquier tipo (interpersonales, familiares, sociales, laborales, escolares, etc.), de tal modo que muchas veces impide dar solución pacífica a los conflictos generados (Redorta, Obiols y Bisquerra, 2006).

Se aprecia como una experiencia aversiva, desagradable e intensa. Es la emoción potencialmente más peligrosa ya que su propósito funcional es el de destruir las barreras que se perciben. Desde una perspectiva evolutiva, la ira moviliza la energía hacia la autodefensa y se asocian a ella los siguientes términos: enfado, enojo, malhumor, indignación, amargura, venganza, desprecio, irritación, furia, cólera, aversión, resentimiento, celos y hostilidad (Vivas et al., 2007).

Entre las expresiones faciales que caracterizan esta emoción se encuentran el descenso y unión de las cejas, elevación del parpado superior, labios en tensión y contracción en embudo y dilatación de los orificios nasales. En cuanto a tono de voz, este incrementa su velocidad y frecuencia.

Miedo.

El miedo surge como una interpretación que hace el individuo de una situación o estímulo que percibe como peligrosas o amenazantes, la forma de percibirlos pueden ser físicos y/o psicológicos, lo cual ínsita a la defensa. Funciona como una señal de advertencia que se manifiesta en una excitación que lleva al individuo a la huida. Entre los efectos que puede tener en la persona dicha emoción está el provocar temblor y sudor; además, por instinto mira a su alrededor para defender a su yo y la motivación de protección se manifiesta a través del escape y renuncia a los objetos considerados dañinos (Reeve, 2003).

Entre las respuesta fisiológicas que provoca el miedo está el retiro de sangre en el rostro ocasionando una apariencia pálida y sensación de quedarse frío, la sangre fluye en la musculatura esquelética larga (por ejemplo, las piernas) con la finalidad de favorecer la huida. Las conexiones nerviosas de los centros emocionales del cerebro desencadenan también una respuesta hormonal que pone al cuerpo en estado de alerta general, predisponiéndolo para la acción, mientras la atención se fija en la amenaza inmediata con el fin de evaluar la respuesta más apropiada (Goleman, 1996).

Sorpresa.

Vivas (et al., 2007) consideran esta emoción como la más breve de las emociones, causada por algo imprevisto o extraño, por ejemplo, una celebración inesperada, es decir, esta emoción puede experimentarse cuando se producen consecuencias o resultados espontáneos. Asimismo la funcionalidad de la sorpresa parte básicamente en preparar al individuo para afrontar de forma eficaz los acontecimientos recibidos de manera repentina e inesperada y sus consecuencias. Por otra parte, puede asociarse con otros términos, tales como: asombro, sugestión, extrañeza, etc.

Reeve en 1994 señala que al ser una emoción que se produce de forma inmediata y de poca duración, deja paso a una emoción acorde a la situación que acontece. Entre las expresiones faciales que caracterizan a esta emoción se encuentra el levantamiento de cejas colocándose curvas y elevadas, piel estirada debajo de las cejas, arrugas horizontales en la frente, párpados abiertos, párpado superior levantado y la mandíbula cae abierta, de modo que los labios y los dientes quedan separados, sin haber tensión ni estiramiento de la boca (citado en Chóliz, 2005).

Tristeza.

La tristeza es una emoción que se produce en respuesta a sucesos que son considerados como no placenteros, desencadenando melancolía y aflicción. Los desencadenantes de la tristeza son la separación física o psicológica, la pérdida o el fracaso. Entre los efectos subjetivos se encuentran síntomas de desánimo, melancolía, desaliento y pérdida de energía (Vivas et al., 2007). Por otra parte, uno de los aspectos benéficos de esta emoción es facilitar la cohesión de los grupos sociales. Por ejemplo, cuando existe una separación con personas importantes, esto hace que las personas más cercanas permanezcan cohesionadas con sus seres queridos (Reeve, 2003).

Otra de las características de la tristeza es que suele estar centrada en el pasado, caracterizada por la pérdida de la sensación de placer, en donde existe una disminución de niveles de serotonina en las conexiones sinápticas, ocasionando que el sujeto no disfrute actividades que hasta entonces habían sido satisfactorias, tales como: una comida, las relaciones interpersonales, las diversiones, etc. (Redorta et al., 2006).

Las expresiones faciales que permiten identificar esta emoción son el descenso y unión de las cejas, elevación de mejillas, inclinación de cabeza y mirada hacia abajo. Además, estas expresiones faciales se acompañan de un tono de voz bajo, lento y monótono, de menor intensidad y sonoridad.

1.3. ANTECEDENTES Y DEFINICIÓN DEL TÉRMINO INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Antes de profundizar en los antecedentes del término Inteligencia Emocional, es necesario comenzar por determinar que es la inteligencia. La palabra inteligencia es de origen latino. *Intelligentia*, que proviene de *intelligere*, término compuesto de *intus* “entre” y *legere* “escoger”, por lo que etimológicamente, inteligente es quien sabe escoger. Este término fue introducido por Cicerón (106-43 a.C.) para significar el concepto de capacidad intelectual (Maldonado, 2008). Sin embargo hoy en día y

con base en investigaciones realizadas el término se ha retomado para describir otros aspectos, en otras facetas del ser humano.

El término “Inteligencia emocional” tiene su origen desde el año 1990 cuando Peter Solovey y John Mayer publican su primer artículo acerca del término. No obstante el término quedó olvidado por algunos años, sin embargo tiempo después daría vuelta al mundo gracias a Daniel Goleman, psicólogo y periodista americano, que popularizó el término al publicar en 1995 su libro “Inteligencia Emocional” (Extremera y Fernández, 2004).

Por su parte Howard Gardner en 1983 publicó su libro “Frames of Mind” (estructura de la mente), en donde reformula el concepto de la inteligencia a través de la teoría de las Inteligencias Múltiples, en la cual establece que los seres humanos poseen siete tipos de inteligencia: inteligencia auditiva-musical, inteligencia cinestésica-corporal, inteligencia visual-espacial, inteligencia verbal-lingüística, inteligencia lógico-matemáticas e inteligencias intrapersonal e interpersonal. Ya al plantear Gardner su teoría, Solovey Y Mayer en 1990 parten de esta aportación para desarrollar el término de Inteligencia emocional, en donde concretamente retoman los términos de inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal, sin embargo como ya se mencionó anteriormente fue Daniel Goleman quien se encargó de difundir y estudiar el término a fondo (Trujillo y Rivas, 2005).

Mayer y Solovey comenzaron a reflexionar sobre las emociones y su relación con el manejo de las relaciones sociales, planteando que el propio conocimiento y el uso correcto de las emociones debe ser considerado parte de la inteligencia humana. Por lo que definieron a la Inteligencia Emocional como la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (citado en Blanco, 2007).

Por su parte Daniel Goleman en 1995 definió la Inteligencia Emocional como la capacidad de reconocer los sentimientos propios y de motivarse a sí mismo, además de ser una habilidad que permite manejar las emociones propias, tanto

como las que surgen en las relaciones interpersonales (citado por López y González, 2005).

Finalmente, Fernández y Ramos en 2002 contribuyeron al término Inteligencia Emocional, mencionado que este tipo de Inteligencia involucra la capacidad de reconocer, comprender y regular las emociones y las de los demás, implicando tres procesos o considerado para otros autores como Daniel Goleman, Peter Salovey y John Mayer componentes de la Inteligencia Emocional, (citado en Vivas et al., 2007):

1. Atención emocional. Reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal.
2. Claridad. Integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.
3. Reparación. Dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

1.4. COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL SEGÚN MAYER Y SOLOVEY.

En el modelo teórico de Salovey y Mayer la inteligencia emocional se establece como el uso adaptativo de las emociones de tal manera que el individuo pueda solucionar problemas y adaptarse de forma eficaz el medio que le rodea, por medio de cuatro habilidades básicas: habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, habilidad para acceder y generar sentimiento que faciliten el pensamiento, habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional, postulándolas de la siguiente manera (Fernández y Ruíz, 2008):

- Atención emocional. Habilidad para percibir las propias emociones y la de los demás a través de expresiones fáciles, tono de voz y expresividad corporal.
- Asimilación Emocional. Habilidad para generar, usar y sentir las emociones como necesarias para comunicar sentimientos.

- Claridad emocional. Habilidad para comprender la información emocional, resolver problemas, identificar cómo las emociones se combinan y progresan a través del tiempo, además de saber apreciar el significado de cada una de ellas.
- Reparación emocional. Habilidad para estar abierto a los sentimientos, modular los propios y los de los demás, promoviendo la comprensión y el crecimiento personal.

Cabe mencionar que dichas habilidades también retomando a estos autores se entienden como los componentes de la Inteligencia Emocional.

Por otra parte existe bibliografía en donde se plasma las competencias que incluye la Inteligencia emocional, aportaciones realizadas por estos mismos autores: Solovey y Mayer (citado en Blanco, 2007):

- Conocimiento de las propias emociones. (Dimensión clave para desarrollar Inteligencia emocional)
- Capacidad para controlar las propias emociones. Abarca la regulación y adaptación de las emociones.
- Capacidad para automotivarse. Dirigir las emociones hacia una meta u objetivo.
- Capacidad de reconocimiento de las emociones de los otros. Hace referencia a la empatía, capacidad de ponerse en el lugar del otro.
- Control de las relaciones sociales. Habilidad que permite establecer y mantener relaciones sociales adecuadas.

Cabe mencionar que Goleman (1995) considera que no todas las personas manifiestan el mismo grado de habilidad en cada uno de estos dominios, pues hay quienes son muy buenos en controlar sus niveles de ansiedad, pero difícilmente puede entender o calmar lo que otros sienten. Sin embargo considera que el cerebro humano es tan sorprendente que puede someterse a un proceso de aprendizaje que posibilite al sujeto desarrollar o estimulación de las competencias de las cuales no se tenga un dominio adecuado.

Asimismo sin dejar de lado las aportaciones de Solovey y Mayer, ya que el capítulo se encuentra enfocado a lo que estos autores proponen, podría complementarse con lo que Goleman propone, al manifestar que la Inteligencia emocional tiene un componente intrapersonal y un componente interpersonal (Vivas et al., 2007):

- El componente intrapersonal abarca la capacidad del individuo para la identificación, comprensión y control de las emociones de uno mismo, que se manifiestan en la autoconciencia y el autocontrol.
- El componente interpersonal, se caracteriza por la capacidad de identificar y comprender las emociones de otras personas, es decir, entender lo que siente el otro, lo que en psicología se conoce como ser una persona empática. Además, este componente incluye la capacidad de relacionarnos socialmente de manera positiva, desarrollando entonces habilidades sociales.

1.5. ASERTIVIDAD Y EMPATÍA.

La asertividad y la empatía son habilidades sociales que permiten mejorar las relaciones que se entablan a diario, pues permiten expresar sentimientos, opiniones y pensamientos en el momento oportuno y de forma adecuada, es decir, ambos términos son habilidades que permiten defender los criterios propios sin dejar de lado los criterios de otras personas. Por ende, como se ha mencionado ambas habilidades son fundamentales en el desarrollo de la inteligencia emocional, por lo que es importante que el docente logre desarrollarlas de forma adecuada.

El control emocional es palpable o visible en una persona cuando se pone en contacto con todo lo que experimenta emocionalmente y no es indiferente a ello, conjuntamente reflexiona y considera las siguientes interrogantes: ¿Qué pasa si me pongo en lugar del otro? y ¿Qué dificultades estará presentando para comportarse de cierta manera?

1.5.1. ASERTIVIDAD.

La asertividad está relacionada con la “afirmación”, comunicarse de forma asertiva significa comunicarse de forma “afirmativa”, afirmando los intereses propios y necesidades, sin dejar de lado los del interlocutor (Albaladejo, 2010). En otras palabras, ser una persona asertiva implica la capacidad para manifestarse y expresarse con fuerza de forma positiva, segura y plena (Escudero, 2015).

Para comprender de mejor lo que implica ser una persona empática Albaladejo (2010) propone los siguientes principios de la comunicación asertiva.

- ✚ Respetarse a uno mismo y respetar a los demás.
- ✚ Ser directo y honesto.
- ✚ Saber modular las propias emociones, saber reconocer y respetar las emociones de los demás, saber decir “no” y saber escuchar.

Por su parte Escudero (2015) propone las características de una persona asertiva:

- ✚ Se siente libre para manifestar tal cual es.
- ✚ Puede comunicarse con personas de cualquier nivel.
- ✚ Se orienta activamente en la vida.
- ✚ Es emocionalmente libre para expresar como se sienten.
- ✚ Reconoce los derechos básicos de las personas y los respeta en sí mismo y en los demás.

Finalmente, si se pretende desenvolverse en un ambiente agradable forjando una comunicación adecuada con otras personas, es necesario; hacer saber mi opinión con respeto, sin ironía, sarcasmo, pedir siempre las cosas de buen tono emocional y volumen de voz, sin gritos ni gestos con cortesía, y mucho menos con un tono de mandato ni amenazas, es decir como una petición; por favor y gracias, asimismo señalar las conductas con objetividad, sin explosiones emotivas ni agresivas, no señales en forma generalizada por un solo hecho verifica, y así se podrá tener conductas más asertivas y un buen manejo de las acciones en todo momento.

1.5.2. EMPATÍA.

Según Goleman (1995) la empatía es la capacidad que nos permite saber lo que sienten los demás y para ello es necesario tener conciencia de uno mismo, ya que entre más abiertos estemos a nuestras propias emociones, mayor será la destreza de comprensión de las emociones de los demás.

La empatía es ponerse en los zapatos del otro, es querer ver lo que otro no ve, es entender las motivaciones del otro, entender por qué el otro dice lo que dice y hace lo que hace (Escudero, 2015). Cabe resaltar que ser empático no significa estar de acuerdo con la otra persona, tampoco supone abandonar las propias convicciones y asumir las de los otros, sino que ser empático implica diferenciarse de la otra persona, pero estableciendo relaciones entre las experiencias ajenas y las propias (Prieto, 2011).

Pero, ¿Qué se necesita para llegar a la verdadera empatía? No juzgar a las personas por sus motivaciones, y ser consciente de que es posible que uno mismo probablemente al vivir una situación igual o similar, hubiese actuado de la misma manera. Ponerse en el lugar del otro traerá como beneficio mejorar la comunicación y el entendimiento y evitará la frustración y fricciones ante determinadas situaciones (Escudero, 2015).

En cuanto a la importancia del desarrollo de empatía en alumnos y docentes dentro del entorno educativo, Martínez y Pérez (2011) señalan que un centro educativo en donde existe una falta de calidez, hospitalidad y empatía, se reflejan negativamente en los alumnos, ya que la empatía permite acercarse al otro, sintonizar con él y, por tanto, es un aspecto clave en las relaciones que se generan dentro de la educación. En otras palabras, favorece la relación entre alumno-alumno y alumno-profesor.

Albaladejo (2010) expresa la siguiente anécdota: Una profesora participaba en un curso y explicaba que ella tenía mucha empatía con los familiares de sus alumnos, y se ponía en su lugar pero tenía un problema, como quería ser suave cuando tenía que hablar de temas desagradables, era tan suave que los padres no

lograban comprender la magnitud de lo que sucedía. Este es un ejemplo claro en donde la profesora tenía gran capacidad empática, pero le faltaba asertividad, una situación que con frecuencia se da y que debe ser trabajada para evitar malos entendidos.

CAPITULO II. BASES BIOLÓGICAS DE LA EMOCIÓN.

2.1. ÁREAS CEREBRALES QUE INTERVIENEN EN EL PROCESO EMOCIONAL.

Los seres humanos hemos vinculado nuestros sentimientos y nuestras emociones al corazón, puesto que el corazón refleja emociones, con la aceleración de sus palpitaciones, lo cierto es que el cerebro es el órgano que dirige y controla todo lo relacionado con ello, es por ello que Vidales (2006), menciona que en el comportamiento emocional del ser humano intervienen diferentes estructuras cerebrales y neurológicas para llevar a cabo dicho proceso intervienen las siguientes áreas:

La corteza cerebral. Su función consiste en los procesos de pensamiento, procesamiento de la percepción y la comprensión y los procesos de razonamiento, así mismo, es el encargado de activar y regular los aspectos fisiológicos de la emoción.

El hipotálamo. Es una pequeña parte del cerebro localizada justo debajo del tálamo a ambos lados del tercer ventrículo. (Los ventrículos son áreas dentro de la corteza que están llenas de fluido cerebrospinal, y conectadas al fluido de la médula). Se sitúa dentro de los dos tractos del nervio óptico, y justo por encima de (e íntimamente conectado con) la glándula pituitaria. Mismo que se encarga de enviar instrucciones al resto del cuerpo de dos formas. La primera de ellas es hacia el sistema nervioso autonómico. Esto permite al hipotálamo tener el control último de cosas como la presión sanguínea, la tasa cardiaca, la respiración, la digestión, el sudor, y todas las funciones simpáticas y parasimpáticas. La otra forma en la que el hipotálamo controla las cosas es mediante la glándula pituitaria. La cual bombea de forma alternada hormonas llamadas factores de liberación en el torrente sanguíneo.

Dentro de sus principales funciones en relación a las emociones: su estimulación del hipotálamo anterior produce miedo, la estimulación del hipotálamo

medio produce rabia y la estimulación del sector posterior causa curiosidad y alerta, la estimulación eléctrica de varias regiones del hipotálamo produce rabia y finalmente juega un papel primordial en el comportamiento sexual, el hambre y la sed.

El hipocampo. Se conforma de masa celular con forma de caballo de mar que se encuentra en las profundidades del cerebro. Conjuntamente el hipocampo, la amígdala y el hipotálamo, siendo partes del sistema límbico, forman una parte fundamental en el proceso emocional, siendo el hipocampo el menos importante y el que más influye es el hipotálamo.

De este modo (Vidales, 2006) menciona que existen otras partes del organismo que intervienen en los cambios que produce una emoción, entre ellos: el sistema nervioso central, el autónomo, el endocrino y los factores aprendidos. En cuanto al sistema nervioso autónomo se ha encontrado que su rama simpática y parasimpática actúa en forma antagónica y complementaria, produciendo los siguientes efectos:

- La excitación del simpático provoca una aceleración en el corazón, dilata la pupila, provoca la dilatación de los vasos capilares superficiales, la contracción de los vasos viscerales y la inhibición de las glándulas salivales.
- La excitación del parasimpático disminuye la frecuencia cardiaca, provoca la contracción de los capilares superficiales, la dilatación de los vasos viscerales, secreción salival, liberación de insulina y erección del pene en el macho.

La amígdala. Esta parte del cerebro es una parte del sistema límbico que se localiza en la base del lóbulo temporal. Goleman (1996) menciona que se encarga de nosotros y que nos da una visión equilibrada de los riesgos; el miedo, como el placer es esencial en nuestra riqueza emocional como seres vivos, en consecuencia, una vida sin amígdala es una vida hurtada de significado personal.

Así mismo dentro de las aportaciones de Vidales (2006), apunta que la extirpación de la amígdala tiene los siguientes efectos:

- Pérdida de miedo y agresividad.

- Hipersexualidad.
- Incapacidad para distinguir un territorio propio del ajeno.
- Interferencia en el comportamiento de evitación.
- Pérdida de la posición social.

De este modo su principal función dentro de las emociones constituye un depósito de memoria emocional, es decir, un depósito de significado es por ello que el funcionamiento de la amígdala forma el eje de la inteligencia emocional.

2.2. EMOCIÓN VS. RAZÓN.

En nuestros procesos mentales el hombre se rige por dos mentes que trabajan juntas, la razón y la emoción diferentes estructuras cerebrales permiten la interacción de ambas, la corteza prefrontal está implicada en lo que tiene que ver con la toma de decisiones y el razonamiento, mientras que la amígdala y el hipocampo son responsables de las emociones y estas dos formas fundamentales de conocimiento interactúan para construir nuestra vida mental.

Goleman, (1996) menciona que la mente racional es experta en la comprensión, ya que es consciente y despierta, pensante y reflexiva. Por otro lado la mente emocional funciona de manera más impulsiva y actúa como una especie de radar que nos alerta a la cercanía de un peligro, una de las ventajas de la mente emocional es que permite captar la realidad emocional al instante, por ejemplo percatarnos de algún enfado, o si alguien miente, etc. Así mismo menciona que lo emocional y lo racional se asemeja a la distinción popular existente entre el “corazón” y la “cabeza”, existiendo un equilibrio constante entre el control emocional y el control racional sobre la mente, la mente racional. La mayor parte del tiempo, estas dos mentes trabajan en estrecha colaboración, aportando de manera particular distintas formas de conocimiento para guiarnos apropiadamente. Regularmente existe un equilibrio entre la mente emocional y la mente racional, un equilibrio en el que la emoción alimenta y da forma a las operaciones de la mente racional y la ajusta, a veces reprimiendo las entradas procedentes de las emociones.

Por otro lado, las bases neurológicas, también se considera la existencia de dos mentes; las estructuras del sistema límbico pasa a ser considerado como el “cerebro emocional”, mientras que el desarrollo de la neocorteza, encargada de los procesos de razonamiento paso a ser considerada como el “cerebro racional”. De este modo hoy en día se considera que efectivamente el ser humano tiene dos mentes, una emocional, que siente y una racional, (López y González, 2005). En la figura 1 puede observarse específicamente las áreas en donde se localizan ambas mentes.

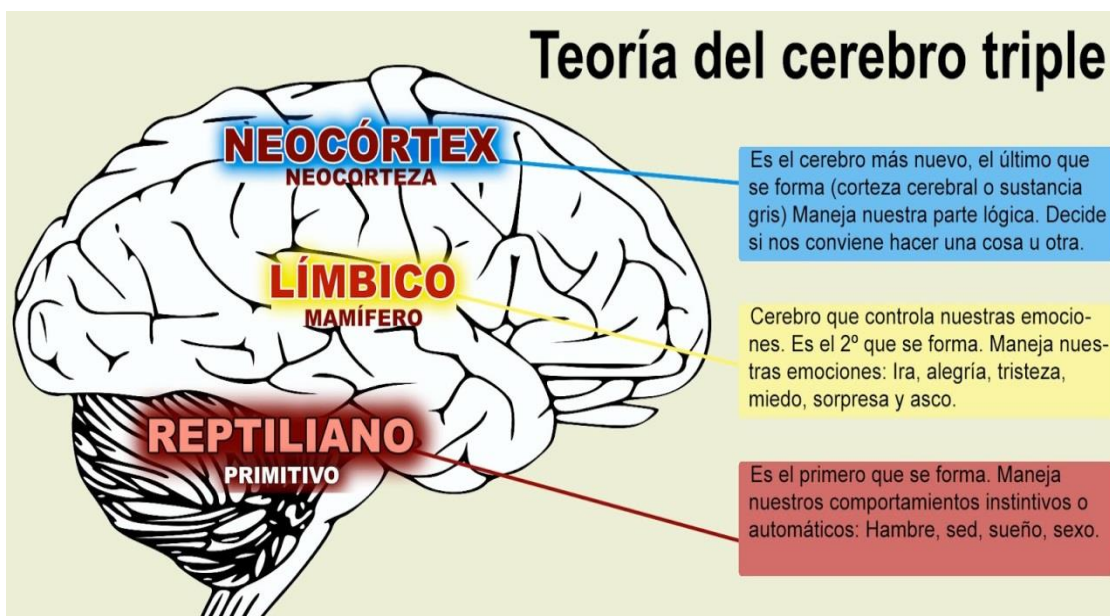


Figura 1. Emoción y razón.

CAPITULO III. PERFIL DEI DOCENTE DE EDUCACIÓN BÁSICA.

Dentro de este capítulo se aborda el perfil, expectativas y competencias del docente, siendo estos aspectos pieza clave para enmarcar su desempeño dentro del ámbito educativo, es decir, que propicien mejoras en su servicio profesional.

3.1. DOCENTE: EXPECTATIVAS Y RESPONSABILIDADES.

El aporte que los docentes y maestros hacia la preparación de los alumnos es esencial, pues se le adjudica el papel de agente de cambio, siendo quien determina la formación de las actitudes positivas o negativas con respecto al estudio. Hoy más que nunca es evidente la importancia del papel del docente para favorecer el entendimiento mutuo y la tolerancia. No obstante, para poder mejorar la calidad de la educación, hay que empezar por mejorar la contratación, la formación, la situación social y las condiciones de trabajo del personal docente, porque éste no podrá responder a lo que de él se espera si no posee los conocimientos y competencia, las cualidades personales, las posibilidades profesionales y la motivación que se requiere. Por otra parte, los problemas que hoy en día prevalecen en la sociedad no pueden excluirse de la escuela, tales como la pobreza, el hambre, la violencia y la droga, pues son situaciones que entran con los alumnos a las instituciones educativas, por lo que se espera de los docentes que no solo puedan hacer frente a estos problemas sino que puedan orientar a los alumnos sobre todo lo que sucede en su contexto y que logren tener éxito en donde como padres de familia se han tenido fallas (Delors, 1997).

Ahora bien, el trabajo del docente no solo consiste en transmitir información, sino en presentarlos en forma problemática, situándolos en un contexto, de manera que el alumno pueda reflexionar y establecer la solución a dichas problemáticas. En una etapa temprana de la enseñanza básica es cuando se forman en lo esencial las actitudes del alumno hacia el estudio y la imagen que tiene de sí mismo, además entre más sean las dificultades al que el alumno debe enfrentarse, mayor es el reto y la tarea del desenvolvimiento docente. Para obtener buenos resultados el docente

debe contar con competencias pedagógicas muy variadas, y poseer cualidades humanas, no solo de autoridad sino de también de empatía, paciencia y humildad Delors (1997).

Asimismo las expectativas que se esperan del docente incrementan, ya que como se mencionó, anteriormente se concebía como un simple transmisor de información o conocimiento, sin embargo, hoy en día se sabe que según los cambios dentro de la educación, su papel se ha modificado, adjudicándole funciones que probablemente no le correspondían en la formación de los alumnos. La muestra de ello es lo establecido en el informe brindado por la UNESCO (Organización de la Naciones Unidas para la educación, la ciencia y la cultura) en donde Delors menciona los cuatro pilares de la educación, Aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos, aprender a ser. En ellos puede notarse que el aprendizaje no es solo cognitivo, sino que también implica el desarrollo de aptitudes, capacidades, competencias para hacer, ser y convivir, dimensiones que deben considerarse como un todo, y están en función de una vida más plena, con más posibilidades y libertad para la convivencia plena (Fernández, 2013).

Así es notable la exigencia hacia el docente, por lo que la actitud con la cual se muestre es fundamental para su desenvolvimiento. Aldape (2008) considera que la actitud del docente hacia el alumnos es determinante, y en este aspecto toma gran relevancia el aspecto motivacional, ya que un maestro sin motivación probablemente dedicará parte de su tiempo a la crítica, proyectando una imagen negativa. En cambio, un docente motivado hará lo posible por realizar su trabajo de la mejor manera.

No cabe duda que el docente debe encargarse o indirectamente se le adjudica demás de aspectos cognitivos, pues ahora atiende asuntos conductuales y emocionales de sus alumnos. El docente es abordado muchas veces por sus alumnos para para compartirle problemas familiares, enfermedades, maltrato, etc., escenarios que proyectan a que el docente se convierta en consejero utilizando la comprensión, tolerancia y escucha atenta, sin tener la preparación para hacerlo y con el desgaste inherente de estas acciones.

3.2. COMPETENCIAS DEL DOCENTE.

Una competencia es el conjunto de conocimientos, capacidades y habilidades para realizar acciones con un determinado nivel de eficacia, la competencia implica saber hacer, saber ser y saber convivir; anteriormente en los ejes tradicionalistas, las principales competencias del docente estaban constituidas por la capacidad expositiva y la habilidad para controlar e imponer los conocimientos sobre el grupo, sin embargo, en la actualidad ha cambiado. Estos ejes han implicado nuevos retos para el profesor en función de la motivación hacia sus alumnos, más que la imposición. Ahora un factor determinante es el entusiasmo que les despierte, el autocontrol emocional, el manejo de grupo (más que el uso de amenazas) y la administración de grupos heterogéneos centrados en el aprendizaje (El Sahili, 2010).

Por su parte, Perrenoud (citado en Fernández, 2013) propone 10 competencias con las que el docente de educación básica debe contar:

1. Organizar y dirigir situaciones de aprendizaje.
2. Administrar la progresión de los aprendizajes.
3. Concebir y hacer evolucionar los dispositivos de diferenciación.
4. Envolver a los alumnos en sus aprendizajes y en su trabajo.
5. Trabajar en equipo.
6. Participar en la administración de la escuela.
7. Informar y envolver a los pares.
8. Utilizar nuevas tecnologías
9. Enfrentar los deberes y los dilemas éticos de la profesión.
10. Administrar su propia formación continua.

Por otra parte Vaello, un psicopedagogo español, en 2009 señala que los retos de la competencia docente se centran en tres aspectos fundamentales: tener conocimientos prácticos y actualizados, poseer contenidos y tener capacidad para trabajar con el alumnado; el maestro debe renovar constantemente las capacidades creativas como sus conocimientos, para estar en concordancia con la exigencias actuales, además otro reto implica que el docente se vuelva competente

emocionalmente y perfeccione sus actitudes para trabajar con diversos grupos, lo que implica entonces no solo una preparación a nivel cognitivo sino también actitudinal (citado en El Sahili, 2010).

Entorno a las competencias emocionales que el docente debe desarrollar, Vaello (2003) menciona dos y lo que implica cada una de ellas.

- Competencias intrapersonales.

Autoconocimiento. Capacidad de reflexionar sobre las propias emociones y estados de ánimo, vigilando especialmente el grado de satisfacción ligado a la profesión y el nivel de ansiedad.

Autocontrol. Capacidad de inhibir respuestas, pensamientos o emociones impulsivos que nos puedan generar posteriores perjuicios.

Autoestima. Valoración de uno mismo (sentirse capaz, sentirse valorado y apreciado).

Automotivación. Capacidad de emprender nuevas metas por propia iniciativa y liberar las energías necesarias para ello.

Estilo atribucional. Forma de explicarse los propios éxitos y fracasos.

Resiliencia. Capacidad de superar adversidades, saliendo fortalecido de las mismas.

- Competencias interpersonales

Asertividad. Capacidad de hacer valer los derechos propios sin vulnerar los ajenos, y considerar los derechos ajenos sin renunciar a los propios.

Comunicación. Capacidad de intercambiar mensajes verbales o no verbales para conseguir determinados objetivos.

Empatía. Capacidad de conectar afectivamente con los demás y de ponerse en su lugar.

Gestión de conflictos. Capacidad de afrontar problemas de forma saludable, creativa y pacífica.

Negociación. Capacidad de llegar a acuerdos.

3.3. DIMENSIONES DE LOS DOMINIOS FUNDAMENTALES DEL DESEMPEÑO DOCENTE.

El siguiente perfil corresponde a la función y/o funciones que debe cumplir el docente, en los tres niveles de educación básica (preescolar, primaria y secundaria) el cual se encuentra integrado por cinco dimensiones que describen los dominios fundamentales del desempeño docente (Secretaría de Educación básica, 2015).

Dimensión 1. Un docente que conoce a sus alumnos, sabe cómo aprenden y lo que deben aprender.

Esta dimensión hace referencia al conocimiento sólido con el que debe contar el docente para comprender la coherencia que la enseñanza y el aprendizaje se articulan a lo largo de la educación básica.

En esta dimensión, el docente tiene conocimientos, habilidades y actitudes sobre: Los procesos de desarrollo y de aprendizaje de los alumnos, los propósitos educativos y los enfoques didácticos de la educación primaria y los contenidos del currículum vigente.

Dimensión 2. Un docente que organiza y evalúa el trabajo educativo y realiza una intervención didáctica pertinente.

Esta dimensión se refiere a las estrategias y recurso didácticos del docente. Se relaciona con el saber y saber hacer del maestro para planificar y organizar sus clases, evaluar los procesos educativos y formas de intervención para atender las necesidades educativas de los alumnos, así como para establecer ambientes que favorezcan en ellos actitudes positivas hacia el aprendizaje.

En esta dimensión, el docente tiene conocimientos, habilidades y actitudes para: El diseño, la organización y el desarrollo de situaciones

de aprendizaje, la diversificación de estrategias didácticas, la evaluación del proceso educativo con fines de mejora y la creación de ambientes favorables para el aprendizaje en el aula y en la escuela.

Dimensión 3. Un docente que se reconoce como profesional que mejora continuamente para apoyar a los alumnos en su aprendizaje.

Esta dimensión implica la capacidad por parte del docente para aprender de sus experiencias y organizar la propia formación continua que se proyectará a lo largo de su vida profesional. Además de entablar un trabajo colaborativo con sus colegas.

En esta dimensión, el docente tiene conocimientos, habilidades y actitudes para: La reflexión sistemática sobre la propia práctica profesional, la disposición al estudio y al aprendizaje profesional para la mejora de la práctica educativa y la comunicación eficaz con sus colegas, los alumnos y sus familias.

Dimensión 4. Un docente que asume las responsabilidades legales y éticas inherentes a su profesión para el bienestar de los alumnos.

Esta dimensión se refiere al desarrollo de las capacidades del docente para el establecimiento de un clima escolar en donde sus acciones favorezcan la equidad, la inclusión, el respeto y la empatía de toda la comunidad escolar.

En esta dimensión el docente conoce, aplica, valora o resuelve situaciones relacionadas con: el ejercicio de la función docente en apego a los fundamentos legales y las finalidades de la educación pública mexicana, el establecimiento de un ambiente de inclusión y equidad, en el que todos los alumnos se sientan respetados, apreciados, seguros y en confianza para aprender, la importancia de que el docente tenga altas expectativas sobre el aprendizaje de todos sus alumnos.

Dimensión 5. Un docente que participa en el funcionamiento eficaz de la escuela y fomenta su vínculo con la comunidad para asegurar que todos los alumnos concluyan con éxito su escolaridad.

Esta dimensión incluye el reconocimiento de que la acción docente trasciende el ámbito del salón de clases y la escuela.

En esta dimensión el docente conoce, aplica, valora o resuelve situaciones relacionadas con: Los factores asociados a la gestión escolar que contribuyen a la calidad de los resultados educativos, el aprovechamiento de los apoyos que brindan padres de familia e instituciones cercanas a la escuela para la mejora de los aprendizajes y las características culturales y lingüísticas de la comunidad y su vínculo con la práctica educativa

CAPITULO IV. APORTACIONES TEORICAS SOBRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DENTRO DEL ÁMBITO EDUCATIVO.

En el siguiente capítulo se abordan aportaciones e investigaciones en donde se pretende destacar la importancia de la inteligencia emocional en el ámbito educativo teniendo como base el papel que ocupa esta habilidad para el desenvolvimiento adecuado de los docentes dentro del aula de clases.

En el artículo publicado por la revista Publicación Científica en Ciencias Biomédicas, Calle, Remolina y Velásquez (2011) en donde proponen estrategias que facilitan su desarrollo y aprovechamiento para el logro del aprendizaje de los estudiantes, puesto que las emociones son disposiciones corporales dinámicas que están en la base de las acciones y que toda acción humana se funda en una emoción; es decir, no hay acción humana sin una emoción por lo tanto cuando se expresan todos los sistemas se unen y forman un todo, por el contrario cuando las emociones se reprimen o se niegan, no se tiene un bienestar emocional por lo tanto su desarrollo es el encargado de hacernos sentirnos bien y el que dirige nuestra conducta, la inteligencia emocional da respuesta a una serie de necesidades presentes en la sociedad actual como son el estrés, la angustia, la ansiedad, la depresión, la violencia y la drogadicción, entre otros aspectos; por ello, es indispensable conocer el perfil emocional del individuo, cualquiera sea el ámbito de su desempeño, para orientar y modificar el comportamiento, lo cual le facilitará aprender a relacionarse con los demás, consigo mismo, conservar el equilibrio razón-emoción, que es un síntoma de madurez que falta en la convivencia pacífica y por consiguiente en el desarrollo cognitivo, como determinante esencial dirigido al logro de aprendizajes significativos y a fortalecer la autoestima para alcanzar la automotivación, las habilidades emocionales se hallan enlazadas de tal modo que, para una adecuada regulación emocional, es necesaria una buena comprensión emocional y a su vez, para una comprensión eficaz, se requiere de una adecuada percepción emocional, es así que para el desarrollo de la inteligencia emocional, lo

esencial es ejercitar las capacidades emocionales y convertirlas en un componente de las propias vivencias.

De este modo se encuentran plasmadas diferentes investigaciones en donde destaca las competencias y habilidades que un docente debe contar de acuerdo con la Inteligencia Emocional dentro del aula, entre ellas se encuentran las siguientes:

Bisquerra y Pérez, en 2005 (citado en Calle et al., 2011) menciona que se debe contar con competencias emocionales ya que son un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Así mismo, las competencias emocionales contribuyen a una mejor adaptación al contexto social y a afrontar de manera creativa los retos que se presentan en la cotidianidad; por ello, es importante que los docentes y estudiantes desarrollen estas competencias, para lograr un mejor aprendizaje, mejorar las relaciones inter/intrapersonales, lo que conlleva a elevar la calidad de vida y, por ende, ser más eficiente y eficaz en los diferentes escenarios donde tengan que desenvolverse.

Martín y Boeck, 2000 (citado en Calle, Remolina y Velásquez 2011) destacan cinco capacidades integrantes de la competencia emocional: que los docentes deben contar ya que son principales agentes educativos

- ✓ *Reconocer las propias emociones*: es decir, poder hacer una apreciación de las mismas.
- ✓ *Saber manejar las propias emociones*: conlleva a conducir y controlar las reacciones emocionales sustituyendo lo innato por formas sociales de comportamiento aprendidas
- ✓ *Utilizar el potencial existente el Coeficiente Intelectual (CI) alto* que por sí solo no es suficiente; para ser competente en los diferentes escenarios, es necesario tener desarrollada la inteligencia emocional.
- ✓ *Saber ponerse en el lugar de los demás*: para ello, se debe escuchar y comprender los sentimientos del otro (empatía).

- ✓ *Facilidad de establecer relaciones interpersonales*: para poder tener buenas relaciones, es necesario saber resolver los conflictos personales y captar los estados de ánimo del otro.

Continuando con lo anterior (Calle et al., 2011) se presenta la clasificación de competencias de manera emocional que cada docente debe adquirir para un óptimo desarrollo dentro y fuera del aula de clases.

- **Conciencia emocional**: capacidad para reconocer las propias emociones, sus efectos así como las de los demás.

Dentro de esta categoría se pueden incluir los siguientes aspectos:

- **Toma de conciencia de las propias emociones**, dar nombre a las emociones, comprensión de las emociones de los demás, tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.
- **Regulación emocional**: es la capacidad para manejar las emociones; tomar conciencia entre emoción, cognición y comportamiento; identificar estrategias de afrontamiento; y capacidad para autogenerarse emociones positivas. Mismas que integran la expresión emocional apropiada, regulación de emociones y sentimientos, habilidades de afrontamiento, competencia para autogenerar emociones positivas.
- **Autonomía emocional**: está relacionada con la autogestión personal como la autoestima, responsabilidad, actitud positiva, y capacidad para analizar críticamente las normas sociales, entre otros aspectos. Las microcompetencias son autoestima, automotivación, autoeficacia emocional, responsabilidad, actitud positiva y resiliencia.
- **Competencia social**: es la capacidad para mantener buenas relaciones con los demás. Las microcompetencias que incluye son el respeto por los demás, el dominio de las habilidades sociales básicas, la práctica de la

comunicación receptiva, incidencia de la inteligencia emocional en el proceso de aprendizaje. El comportamiento y cooperación, el compartir de las emociones, la asertividad, la prevención y solución de conflictos y la capacidad para gestionar situaciones emocionales.

- *Competencia para la vida y el bienestar:* la capacidad de adoptar comportamientos adecuados y garantías para afrontar con entereza los problemas que se presentan en los diferentes escenarios de la vida. Las microcompetencias propias son la fijación de objetivos adaptativos, la toma de decisiones, la ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable, comprometida y equilibrada propendiendo al bienestar emocional.

Así mismo (Calle, et al., 2011) destacan cinco características las cuales forman parte del desarrollo de la inteligencia emocional.

- *Conciencia emocional,* es decir, entender las propias fortalezas, los impulsos, estados de ánimo y, sobre todo, el propio sentimiento de vida, indispensable para el autocontrol.
- *Autocontrol:* es la habilidad para controlar nuestras emociones e impulsos, los estados de ánimo, permanecer tranquilos para afrontar los sentimientos de angustia, miedo y para recuperarse pronto de los sentimientos negativos.
- *Motivación:* es la capacidad de búsqueda constante y persistente del logro de los objetivos propuestos, haciendo frente a los problemas identificados.
- *Empatía:* es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos, emociones y problemas de los demás, sentir con las otras personas.
- *Habilidad social:* que es la destreza para manejar las relaciones con los demás, sentir alegría de estar entre la gente, colaborar, ayudar, pertenecer a un grupo.

De acuerdo con lo anterior las tres primeras características dependen de la persona correspondiéndose con el propio yo en cuanto ser consciente de uno mismo, saber controlar los propios estados de ánimo y motivarse a sí mismo; en contraposición, los otros dos hacen referencia a las relaciones interpersonales configurando ambas la competencia social, en este orden de ideas, se observan dos enfoques relacionados con la inteligencia emocional: el referente al ámbito de la personalidad como conjunto integrado de disposiciones o tendencias de comportamiento tales como asertividad, optimismo, baja impulsividad y sociabilidad; y el que determina a la capacidad cognitiva vinculada al ámbito de la inteligencia.

Cabe destacar que los docentes deben contar con una amplia serie de habilidades las cuales se establecen de acuerdo con el desarrollo de la inteligencia emocional, mismas que Gallego (1999) (citado en Calle et al., 2011) presentan en tres ámbitos:

Habilidades emocionales: que consisten en reconocer los propios sentimientos, identificarlos y expresarlos ante situaciones cotidianas, lo cual significa tener habilidad personal para poner los sentimientos en palabras con el fin de ser comprendido, así mismo controlar los sentimientos y evaluar su intensidad; tener conciencia en el momento de tomar una decisión, si ésta se halla determinada por los pensamientos o los sentimientos; aprender a controlar las emociones, teniendo en cuenta lo subyacente a un sentimiento: aprender formas diferentes de controlar los propios sentimientos.

Habilidades cognitivas: mediante las cuales se comprenden los sentimientos ajenos y se respetan las diferencias individuales; se aprende a leer e interpretar los indicadores sociales; asumir la responsabilidad de las propias decisiones y acciones; tener en consideración las consecuencias de diferentes alternativas posibles; dividir en fases la toma de decisiones y de resolución de problemas; aprender a reconocer las propias debilidades y fortalezas; conservar una actitud positiva ante la vida con un fuerte componente afectivo; cultivar esperanzas realistas de sí mismo; ser diestro en la cooperación, resolución de conflictos y negociación

de compromisos ante situaciones de conflicto, describir las mismas y cómo se hacen sentir, determinando las opciones de que se dispone para resolver el problema presentado y cuáles serían sus posibles consecuencias; tomar una decisión al respecto y llevarla a término.

Habilidades conductuales: que ayudan a resistir las influencias negativas; escuchar a los demás; participar en grupos positivos para interactuar con los compañeros; responder positivamente a la crítica; comunicarse con los demás a través de otros canales no verbales como gestos, expresión facial y tono de voz, entre otros; es clave resaltar que estas competencias no son cualidades innatas, sino habilidades aprendidas, las cuales individualmente aportan una herramienta básica para potenciar la eficacia; la carencia de las aptitudes mencionadas anteriormente se denominan analfabetismo emocional.

Ahora , docentes y estudiantes emocionalmente inteligentes se caracterizan por resaltar los aspectos positivos por encima de los negativos; valorar más los aciertos que los errores; más las cualidades que los defectos; más el esfuerzo que los resultados; buscar el equilibrio entre la tolerancia y la exigencia, es decir, poseer una actitud positiva. De igual modo, son capaces de reconocer las propias emociones y la afectividad, sobre todo aquellas que se consideran positivas y negativas; saber encontrar el equilibrio entre expresión y control; colocarse en el lugar del otro para captar sus emociones, así no las expresen en palabras, sino mediante la comunicación no verbal; demostrar capacidad de tomar decisiones adecuadas integrando lo racional y lo emocional; conservar la motivación, ilusión e interés; cultivar la autoestima y la confianza en sus propias capacidades para asumir los retos de la vida; tener la capacidad de superar las dificultades y frustraciones, así hayan sido negativas; poder integrar polaridades, es decir, lo cognitivo y lo emocional, de este modo las competencias emocionales propuestas por los diferentes autores incluyen prácticamente las mismas habilidades, lo cual permite deducir que todos concuerdan con unas competencias básicas que debe desarrollar el individuo para tener éxito en los diferentes ámbitos en que debe actuar

Por otro lado, Domínguez (2004) menciona en su investigación Intervención educativa para el desarrollo de la inteligencia emocional que la Inteligencia Emocional (IE) ha suscitado un gran interés en el ámbito educativo como una vía para mejorar el desarrollo socioemocional de los alumnos. Las primeras publicaciones que aparecieron realizaron multitud de afirmaciones sobre la influencia positiva de la inteligencia emocional en el aula. El único inconveniente fue que todas estas aseveraciones no estaban avaladas por datos empíricos contrastados que demostrasen, por un lado, el nivel predictivo de la IE y, por otro, el papel real de la IE así mismo el papel de la inteligencia las distintas áreas vitales. Ha sido recientemente cuando se han investigado los efectos que una adecuada inteligencia emocional ejerce sobre las personas.

Así mismo retoma que en las últimas dos décadas cada vez más autores destacan la importancia de las inteligencias más directamente relacionadas con la emocionalidad, la intensidad de las emociones y de los sentimientos, es necesario recordar que las emociones constituyen la personalidad y que la motivación de las personas depende de las relaciones que tengan un entorno, ante el que cada persona responde en función de sus necesidades, capacidades, experiencia y emotividad, es necesario insistir que las contribuciones para una inteligencia emocional se formen desde el sistema educativo ya que debe iniciar con los niños y las niñas pero más aún con los docentes ya que estos en son los educadores del día a día así mismo deben desarrollar sus facultades y encontrar un equilibrio consigo mismo y con su entorno (Domínguez,2004)

A la inteligencia se le han atribuido clásicamente las capacidades cognitivas de pensar, razonar, analizar y distintas facultades relacionadas con el pensamiento abstracto, teórico, científico y académico; sin embargo, en los últimos tiempos se han consolidado otras acepciones más amplia de la inteligencia y de los talentos estas nuevas inteligencias denominadas múltiples de forma interpersonal e intrapersonal así como social y emocional es decir se refieren, a la capacidad del sujeto para adaptarse situaciones cambiantes que genera emociones, conflictos

intra e interpersonales que a su vez dan lugar a emociones sentimientos relaciones y estados de ánimo.

Finalmente se propone destacar la importancia de mantener como objetivo educativo diseñar estrategias cognitivas, emocionales y sociales, así como seleccionar y aplicar programas de intervención, o bien buscar diversos procedimientos para favorecer la inteligencia emocional y las relaciones interpersonales, de este modo surge la importancia de una formación integral, ya que el rendimiento académico está íntimamente relacionado con los aspectos emocionales manteniendo relaciones de dependencia e influencia mutua y por las propias necesidades y características de los objetos; para seleccionar acciones de intervención en inteligencia emocional se debe prever la creación de un clima y una motivación adecuada así como comprobar que se den las siguientes condiciones: que se considere en el sentir y el comunicar como idea personal, educativo y social; que está este fundamentada la actuación en la teoría contrastada; que las actividades sean personal y socioculturalmente relevantes y motivantes; que puedan trabajarse en diversos tipos de inteligencia y capacidades; que enseñen diversos tipos de estrategias, que faciliten la sensibilidad hacia las diferencias individuales culturales de edad y de género que abarque los componentes de las emociones en sus diversas dimensiones para facilitar la solución de problemas desde problemas cotidianos y situaciones nuevas, que consideren los fallos o errores como posibilidad del aprendizaje emocional que promuevan las interacciones entre alumnos compañeros y sociedad y lo más importante que promuevan la autoevaluación por parte del docente y su entorno y que abarque las distintas características de las emociones conductuales, cognitivas, motivacionales ya que las emociones tienen un componente conductual expresivo y las conductas motoras, es decir gestos faciales o expresiones verbales, cada emoción conlleva a una u otra expresión (qué estudios antropológicos nos indican que siempre son universales), en este sentido las normas de cada cultural de cada edad y género, juegan un importante papel ya que las regula y lo hacen diferencialmente. Su éxito

y ajuste social depende de los factores situacionales que los rodeen, Domínguez (2004).

CAPITULO V. MARCO CONTEXTUAL.

5.1 UBICACIÓN Y REFERENCIAS

El municipio de Atlautla se encuentra situado en la región suroeste de la faja volcánica en el Estado de México. En cuanto a las características demográficas, el Municipio se identifican por la existencia de cuatro localidades o delegaciones: Atlautla de Victoria con 9,627 habitantes representando el 37.10%; San Juan Tehuixtitlan con 6,508, el 25.08%; San Andrés Tlalamac con 4,056 habitantes, el 15.63%, San Juan Tepecoculco con 3,426 habitantes, el 13.20%. SEDESOL (2010)

Limita al norte, con el municipio de Amecameca; al sur, con Ecatzingo y el estado de Morelos; al este, con los estados de Puebla y Morelos; al oeste con los municipios de Ozumba y Tepetlixpa. (Figura 4.)



Figura 2. Ubicación del municipio Atlautla, estado de México.

La escuela primaria Amado Nervo con clave: 15EPR2201I, cuenta con una matrícula de 455 alumnos, misma que ofrece educación pública de tiempo completo, impartiendo clases en un solo turno (matutino) que inicia de 8 de la mañana y termina a las 2:30 pm. Se encuentra ubicada en calle Corregidora, carretera Atlautla - Ozumba s/n colonia Santiago en Atlautla, Estado de México (Figura 3).

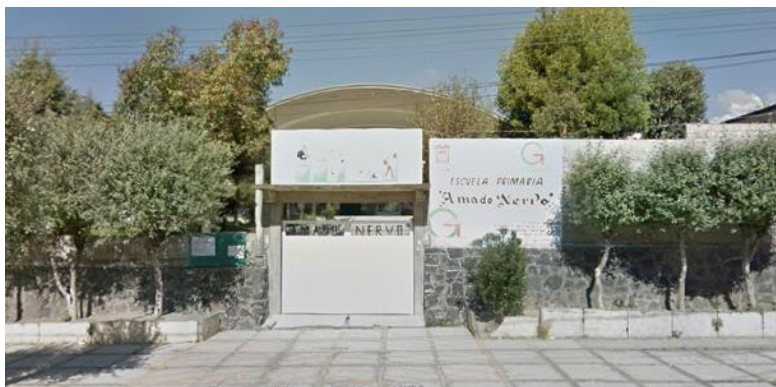


Figura 3. Primaria Amado Nervo

5.2 CONTEXTO SOCIOECONÓMICO DE LA MUESTRA.

La Secretaria de Desarrollo Social (2010) informa que la principal actividad económica del municipio es la agricultura, existiendo los cultivos de mayor importancia: el maíz, frijol, haba, alberjón y jitomate. En fruticultura, se produce una gran variedad de: aguacate, chirimoya, tejocote, membrillo, manzana, capulín, nuez de Castilla, zarzamora, ciruela y durazno. En cuanto a la ganadería, a la cría de aves de corral, conejos y colmenas, su desarrollo ha sido limitado, ya que es de tipo doméstico.

En el municipio la actividad industrial es mínima, por lo que la mano de obra emigra; de tal manera que se considera prioritaria la ubicación de nuevas fuentes de trabajo, que aliviarían la pobreza que padecen sus habitantes.

Los productos del campo, se comercializan en el tianguis del Municipio de Ozumba. Sin embargo, actualmente se está promoviendo que los productores se organicen, para que formen organizaciones industriales familiares, para que puedan aprovechar la fruta que produce la región. Los servicios constituyen, sin duda, una actividad importante en la generación de empleos para la población, a través de fondas y puestos semifijos de comida.

5.3. EDUCACIÓN Y CULTURA

De acuerdo con los informes de la Secretaria de Desarrollo Social (SEDESOL, 2010), el grado promedio de escolaridad de la población de 15 años o más en el municipio era de 7.8, frente al grado promedio de escolaridad de 9.1 en la entidad.

En 2010, el municipio junto con sus delegaciones contaba con 11 escuelas preescolares (0.1% del total estatal), 14 primarias (0.2% del total) y 8 secundarias (0.2%). Además, el municipio contaba con 5 bachilleratos (0.4%) y ninguna escuela de formación para el trabajo. En la actualidad la cabecera municipal de Atlautla cuenta con 3 escuelas de educación preescolar, 3 primarias, 2 secundarias, y 2 Escuelas de Educación Media Superior (CECyTEM y CBTa 231). Actualmente también cuenta con una Institución de educación Superior, Universidad Politécnica de Atlautla (UPA).

De este modo el grado de escolaridad predominante en el municipio se concentra en el nivel primario con 46.20%, le sigue el nivel medio básico con 17%, y en menor grado se encuentra el nivel superior con 5%.

CAPITULO VI. MÉTODO.

6.1. ENFOQUE Y DISEÑO.

El enfoque de esta investigación es cuantitativo, además, de acuerdo con los objetivos y fenómeno a estudiar la investigación es no experimental con un diseño de tipo transversal descriptivo para ello se ilustrara el nivel de inteligencia emocional en la muestra.

6.2. DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL DE VARIABLES.

Variables Independientes.

Inteligencia Emocional.

Definición conceptual: Habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.

Definición operacional. Manifestada en las respuestas obtenidas en la aplicación de la Escala Rasgos de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24), en donde se parte de la subescalas que componen dicha escala.

Competencia.

Definición conceptual: conjunto de conocimientos, capacidades y habilidades para realizar acciones con un determinado nivel de eficacia, la competencia implica saber hacer, saber ser y saber convivir; anteriormente en los ejes tradicionalistas,

Definición operacional: Se observa en la manera en que se los conocimientos teóricos se emplean en la práctica, en el caso de los docentes implica la facilidad

que se tiene para transmitir conocimientos a sus alumnos de forma adecuada, además del control, motivación y relaciones positivas que desarrolle en el grupo que esté a su cargo.

Emoción.

Definición conceptual: Es un estado del organismo que se caracteriza principalmente por una excitación que predispone al sujeto a la acción; por lo tanto, las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento.

Definición operacional: Cada emoción conllevan expresiones fáciles específicas y generan un patrón distinto en cuanto a la respuesta fisiológica que provoca la emoción.

Atención.

Definición conceptual: Capacidad de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada.

Definición operacional: La medición de la variable se llevará a cabo mediante la sumatoria de los ocho ítems que conforman esta subescala dentro de la Escala Rasgos de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24), en donde se pretende determinar el grado de atención que la persona presta a sus emociones.

Claridad:

Definición conceptual: Capacidad para comprender los estados emocionales.

Definición operacional: Para establecer el nivel de dominio de esta variable, se aplicara la Escala Rasgos de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24), en donde ochos de los veinticuatro ítems se enfocan en determinar si la persona es capaz de tener claro y conocer las emociones que experimenta.

Reparación:

Definición conceptual: Capacidad para regular los estados emocionales correctamente.

Definición operacional: Para determinar el grado de dominio que se tiene sobre esta variable, se aplicará la Escala Rasgos de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24) en donde se pretende determinar si la personas es capaz de ser optimista aun cuando se sienta mal.

Variables dependientes.

Desenvolvimiento en su labor educativa

Definición conceptual: comportamientos hacia los alumnos (manera de dirigirse comunicación, resolución de problemas, forma de reaccionar ante cualquier situación, la manera de ponerles atención a los niños).

Definición operacional: para conocer su desenvolvimiento se realizaron observaciones dentro de las instituciones en distintos horarios durante casi un ciclo escolar.

Alegría.

Definición conceptual: Emoción desencadenada por obtener resultados deseables, tales como tener éxito en alguna tarea, el logro personal, recibimiento de amor o afecto o experimentar situaciones placenteras.

Definición operacional: Es una de las emociones más fácilmente identificables en la expresión facial, se acompaña de la elevación de pómulos, la expresión de los labios varía en función de la intensidad de la emoción (sonrisa, carcajada) y elevación bilateral de los labios. También existe un tono de voz más alto, mayores variaciones tonales y se manifiesta en forma de risas emitida en diferentes sonidos.

Asco.

Definición conceptual: Emoción causada por el desagrado que se tiene hacia alguna cosa o por una impresión desagradable causada por algo, ocasionando

rechazo hacia el objeto, algún acontecimiento psicológico o valores morales considerados como repugnantes.

Definición operacional: En cuanto a reacciones fisiológicas puede presentarse a través de la náusea, además de expresarse mediante una ligera contracción del músculo de la nariz pues esta se frunce y se estrecha los ojos, el gesto de la nariz arrugada es simultáneo al de la elevación del labio superior.

Ira/enojo.

Definición conceptual: Esta emoción es el resultado de la sensación de haber sido perjudicado, tratado injustamente, insultado, despreciado, etc.

Definición operacional: Entre las expresiones faciales que caracterizan esta emoción se encuentran el descenso y unión de las cejas, elevación del párpado superior, labios en tensión y contracción en embudo y dilatación de los orificios nasales. En cuanto a tono de voz, este incrementa su velocidad y frecuencia.

Miedo.

Definición conceptual: Esta emoción surge como una interpretación que hace el individuo de una situación que percibe como peligrosa o amenazante, la forma de percibirlos pueden ser físicos y/o psicológicos, lo cual incita a la defensa.

Definición operacional: Entre las respuestas fisiológicas que provoca el miedo es el retiro de sangre en el rostro ocasionando una apariencia pálida y sensación de quedarse frío, la sangre fluye en la musculatura esquelética larga (por ejemplo, las piernas) con la finalidad de favorecer la huida.

Sorpresa.

Definición conceptual: Es una emoción causada por algo imprevisto o extraño, por ejemplo, una celebración inesperada, es decir, esta emoción puede experimentarse cuando se producen consecuencias o resultados espontáneos.

Definición operacional: Entre las expresiones faciales que caracterizan a esta emoción se encuentra el levantamiento de cejas colocándose curvas y elevadas, piel estirada debajo de las cejas, arrugas horizontales en la frente, párpados abiertos, párpado superior levantado y la mandíbula cae abierta, de modo que los labios y los dientes quedan separados, sin haber tensión ni estiramiento de la boca

Tristeza.

Definición conceptual: La tristeza es una emoción que se produce en respuesta a sucesos que son considerados como no placenteros, desencadenando melancolía y aflicción. Los desencadenantes de la tristeza son la separación física o psicológica, la pérdida o el fracaso.

Definición operacional: Las expresiones faciales que permiten identificar esta emoción son el descenso y unión de las cejas, elevación de mejillas, inclinación de cabeza y mirada hacia abajo. Además, estas expresiones fáciles se acompañan de un tono de voz bajo, lento y monótono, de menor intensidad y sonoridad.

6.3 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.

¿Cuál es el componente de Inteligencia emocional (**atención, claridad y/o reparación**) en la que los docentes de la Escuela Primaria Amado Nervo tienen menor dominio?

6.4. HIPOTESIS.

Hi: La reparación emocional, uno de los tres componentes de la inteligencia emocional, es el componente en el que los docentes de la Escuela Primaria Amado Nervo tienen menor dominio, siendo éste un factor importante.

Ho: Los docentes de la Escuela primaria Amado Nervo cuentan con excelente reparación emocional, uno de los tres componentes de la Inteligencia emocional.

Ha: Los docente cuentan con niveles adecuados en los tres componentes de la inteligencia emocional (Atención, claridad y reparación).

6.5. POBLACIÓN Y MUESTRA.

La muestra está compuesta por 14 docentes de la Escuela Primaria Amado Nervo, ubicada en el Municipio de Atlautla, Estado de México. Sus edades oscilan entre los 27 y 54 de edad teniendo un total de 15 mujeres y 2 hombres.

6.6. INSTRUMENTO.

Escala Rasgos de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24).

La escala de Rasgos de Metaconocimientos, tiene como objetivo obtener un índice que evalúe el conocimiento de cada persona sobre sus propios estados emocionales, lo que permite evaluar la Inteligencia emocional valorando las cualidades y capacidades para dominar las emociones, partiendo de la capacidad que tienen las personas sobre su capacidad de atención, claridad y reparación de sus estados emocionales.

Se encuentra basada en la Trait Meta-Mood Scale (TMMS) construida por el grupo de investigación de Salovey y Mayer en 1997. La escala original evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems, es decir, las

destrezas con las que podemos ser conscientes en nuestras propias emociones, así como de nuestra capacidad para regularlas. Sin embargo, existe una versión reducida de dicha escala; consta de veinticuatro ítems, y en cada una de ellos se pide a la persona, en este caso al estudiante, que evalúe el grado en el que está de acuerdo con cada uno en base a una escala de tipo Likert de 5 puntos (1= totalmente en desacuerdo, 5= totalmente de acuerdo). Cabe mencionar que en dicha escala se establece y aclara que no hay respuestas correctas o incorrectas o buenas ni malas, sino que debe contestarse según las preferencias de cada persona.

Dicha escala consta de tres subescalas con 8 ítems cada una de ellas: atención emocional, claridad de sentimientos y reparación emocional.

1. Atención emocional, cuando el individuo es capaz de sentir y expresar los sentimientos en una forma adecuada ítems del 1 al 8.
2. Claridad, se da cuando el individuo conoce bien sus propios estados emocionales ítems del 9 al 16.
3. Reparación, cuando una persona es capaz de regular sus estados emocionales correctamente ítems del 17 al 24.

Para la evaluación y obtención de puntuación para cada una de las escalas del test, se suman los ítems del 1 al 8 para obtener el factor percepción, a su vez, también se suman los ítems del 9 al 16 para el factor comprensión y por consiguiente los ítems del 17 al 24 para saber el factor regulación.

Posteriormente, a la sumatoria de cada escala o factor, se busca la puntuación en las siguientes tablas, recordando que la evaluación según los puntos obtenidos es diferente para hombres y mujeres.

	Puntuaciones Hombres	Puntuaciones Mujeres
Atención	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 21	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 24
	Adecuada atención 22 a 32	Adecuada atención 25 a 35
	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 36

Claridad	Puntuaciones <i>Hombres</i>	Puntuaciones <i>Mujeres</i>
	Debe mejorar su claridad < 25	Debe mejorar su claridad < 23
Adecuada claridad 26 a 35	Adecuada claridad 24 a 34	
Excelente claridad > 36	Excelente claridad > 35	

Reparación	Puntuaciones <i>Hombres</i>	Puntuaciones <i>Mujeres</i>
	Debe mejorar su reparación < 23	Debe mejorar su reparación < 23
Adecuada reparación 24 a 35	Adecuada reparación 24 a 34	
Excelente reparación > 36	Excelente reparación > 35	

Guía de observación no participante

Así mismo se realizó una guía de observación no participante, ya que solo se recogió información sin realizar interrupciones al grupo durante casi un ciclo escolar de este modo se me permitió el acceso a la institución desde las 8:00am de la mañana y en otras ocasiones por causas externas a las 11:00 am con salida a las 2:30 pm en donde se obtuvo la libertad de pasar a todos los grupos y percibir lo que pasa dentro de las aulas de clases, cabe mencionar que ya se tenía una confianza con los docentes ya que en otras ocasiones trabaje, de este modo los docentes no mostraron apáticos o renuentes a dicha indagación.

6.7. PROCEDIMIENTO.

La aplicación del instrumento utilizado en la investigación “Escala Rasgo de metaconocimientos sobre estados emocionales” (TSM-24) se realizó de la siguiente manera:

El instrumento fue entregado en una fecha asignada por la Directora de la Institución, se entregó en las primeras horas de clases a cada uno de los docentes. Sin embargo, por peticiones de las autoridades correspondientes, se pidió un lapso de tres días para que cada maestro contestara su escala, con la finalidad de no interrumpir horas-clase.

Cabe mencionar que antes de la fecha pactada para la entrega del instrumento ya contestado por cada docente, un día antes se optó por asistir a la institución para resolver cualquier duda que pudiera surgir en el momento de contestar la escala.

De acuerdo con la observación que realizó en casi todo el ciclo escolar dentro de las primeras horas de clase y posterior al receso, se registraron las conductas más significativas como la forma de dirigirse hacia los alumnos y la forma de resolver conflictos los cuales se presentan antes de salir al receso durante y después puesto que los niños regresan más activos así como también al momento de entregar planeaciones o actividades administrativas.

Cabe mencionar que antes ya se había trabajado con los grupos y por lo tanto ya se tenía la confianza para no sentirse intimidados y así poder observar las conductas más caras posibles.

CAPITULO VII. RESULTADOS.

Confiabilidad y Validez.

El grado de confiabilidad se determinar según el valor obtenido en el Alfa de Cronbach el cual debe equivaler a 1, sin embargo desde 0.7 se considera un valor aceptable y 0.8 un valor bueno.

La confiabilidad de la Escala TMSS-24, en una investigación realizada por Espinoza, Sanhueza, Ramírez y Sáez (2015) en estudiantes de enfermería en donde las edades oscilaron entre los 17 y 37, fue de .95, siendo este un valor alto de consistencia interna, es decir, la precisión de la medida. Asimismo, para cada una de las dimensiones, las medidas del coeficiente Alfa de Cronbach fueron las siguientes: atención .88, claridad de .89 y en la dimensión reparación de .86. Estos resultados permiten verificar que los ítems son homogéneos y que la escala mide de forma consistente la característica para la cual fue construida.

En lo que respecta a la validez de constructo, del mismo modo tomando como referencia la investigación ya mencionada, al realizar un análisis factorial basado en tres componentes equivalente a la tres subescalas a medir dentro de la Escala TMSS-24, cada uno de los reactivos se ordenaron tal y como se encuentran en la escala principal, es decir, cada uno de los 8 ítems se correlacionan positivamente en las subescalas correspondientes.

Resultados de la Escala Rasgo de Metaconocimientos sobre estados emocionales.

Para el análisis de los datos obtenidos en la aplicación de la Escala TMSS-24 se utilizó el programa SPSS, en el que se obtuvo los niveles de Inteligencia Emocional en los docentes, partiendo de los estadísticos descriptivos derivados.

Los estadísticos descriptivos de la Escala en general se encuentran en la **(Tabla 1)**, en donde la media es igual a 87.50,

**ESTADÍSTICOS INTELIGENCIA
EMOCIONAL**

N	Válidos	14
	Perdidos	0
Media		87.50
Mediana		87.50
Moda		77 ^a
Desv. típ.		11.614
Varianza		134.885
Suma		1225

Tabla 1. Estadística inteligencia emocional

Así partiendo de ésta, como puede observarse en la **(Gráfica1)**. Son 7 docentes de los 14 que componen la muestra, quienes cuentan con un buen nivel de inteligencia emocional, lo que significa que ponen atención y perciben adecuadamente las emociones que les genera cualquier situación, además de tener claro y poder dar etiqueta verbal a lo que sienten y finalmente llevar cabo un proceso de reparación que les permite anteponer una visión y pensamientos optimistas ante situaciones adversas.

Nivel de Inteligencia Emocional

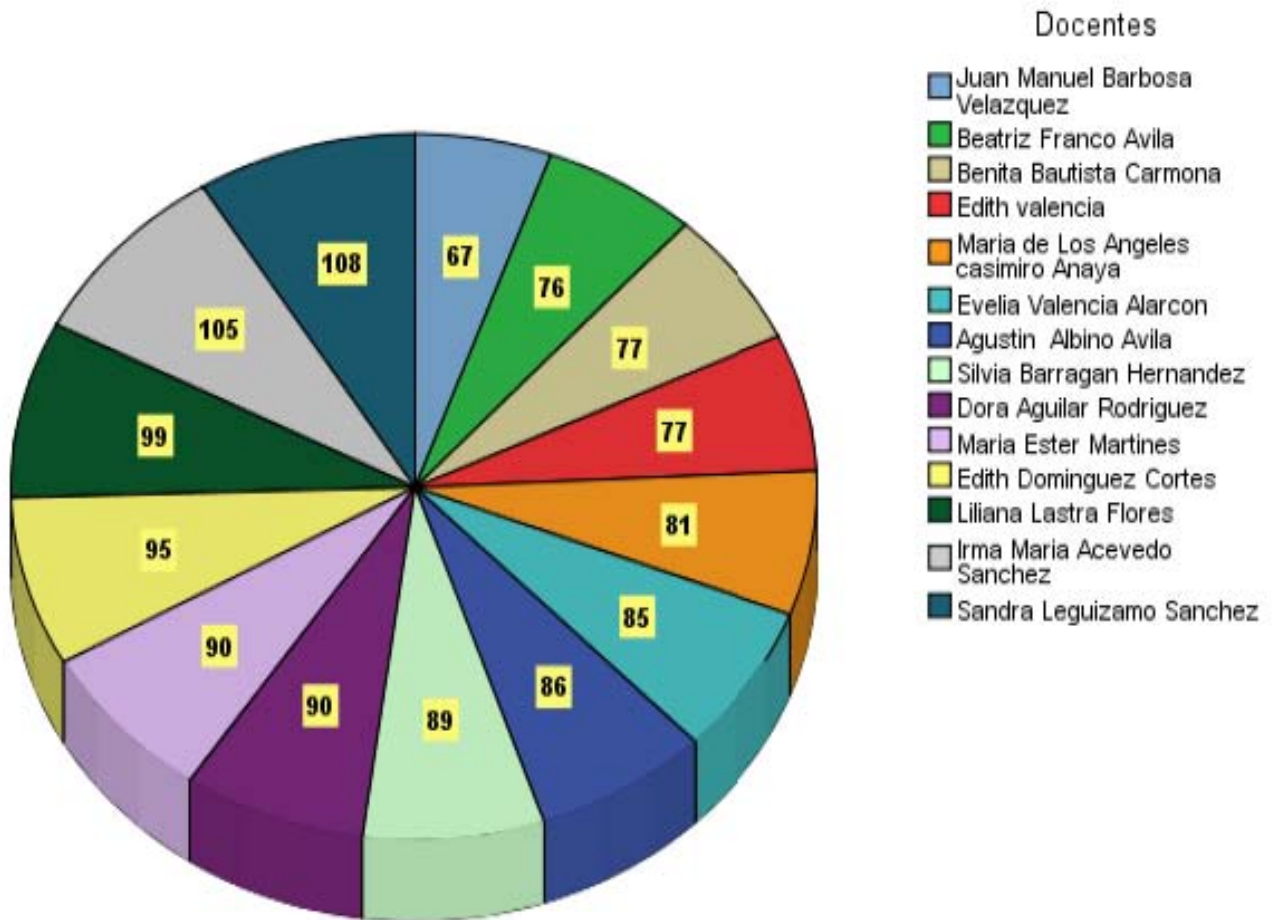


Grafico 1 Frecuencia de los resultados obtenidos en la Escala Rasgos de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24).

Resultados por subescala

- Atención.

N	Válidos	14
	Perdidos	0
Media		26.29
Mediana		25.50
Moda		17 ^a
Desv. típ.		6.855
Varianza		46.989
Suma		368

Mujeres	Hombres
22 a 32	25 a 35

Tabla 2. Estadística Atención

Como se muestra en la **(Tabla 2)** la media es igual a 26, cifra de la cual se parte para determinar que son 6 los docentes que perciben y prestan atención adecuada a sus emociones y sentimientos como se observa en la **(Gráfica 2)**.

Claridad.

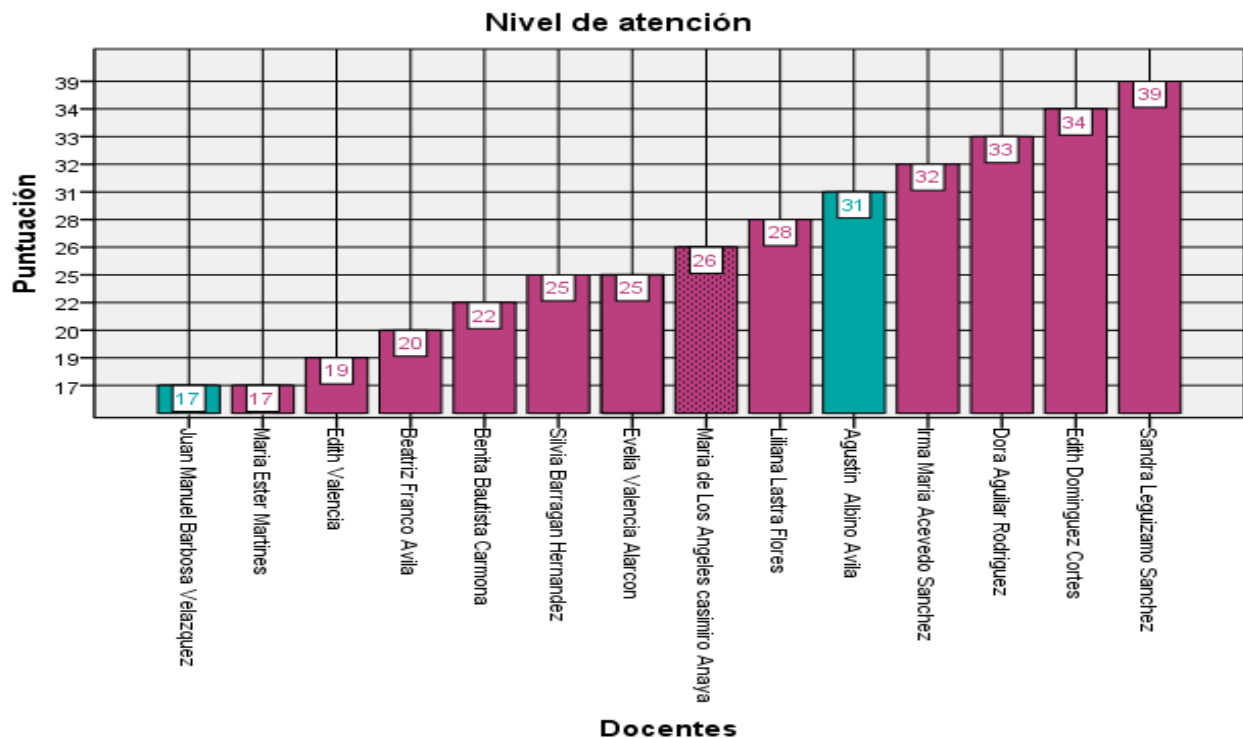


Gráfico 2 nivel de atención

ESTADÍSTICOS CLARIDAD

N	Válidos	14
	Perdidos	0
Media		29.36
Mediana		29.00
Moda		29 ^a
Desv. típ.		5.611
Varianza		31.478
Suma		411

Nivel adecuado

Mujeres	Hombres
26 a 35	24 a 34

Tabla 3. Estadística Claridad

En la **(Tabla 3)** puede observarse que la media en cuanto a esta subescala equivale a 29.9, cifra de la cual se parte para determinar que son 5 docentes quienes cuentan con una claridad adecuada lo que significa que son capaz de tener claros y definir su sentir emocional en todo momento y/o situación. **(Gráfica 3)**

Reparación.

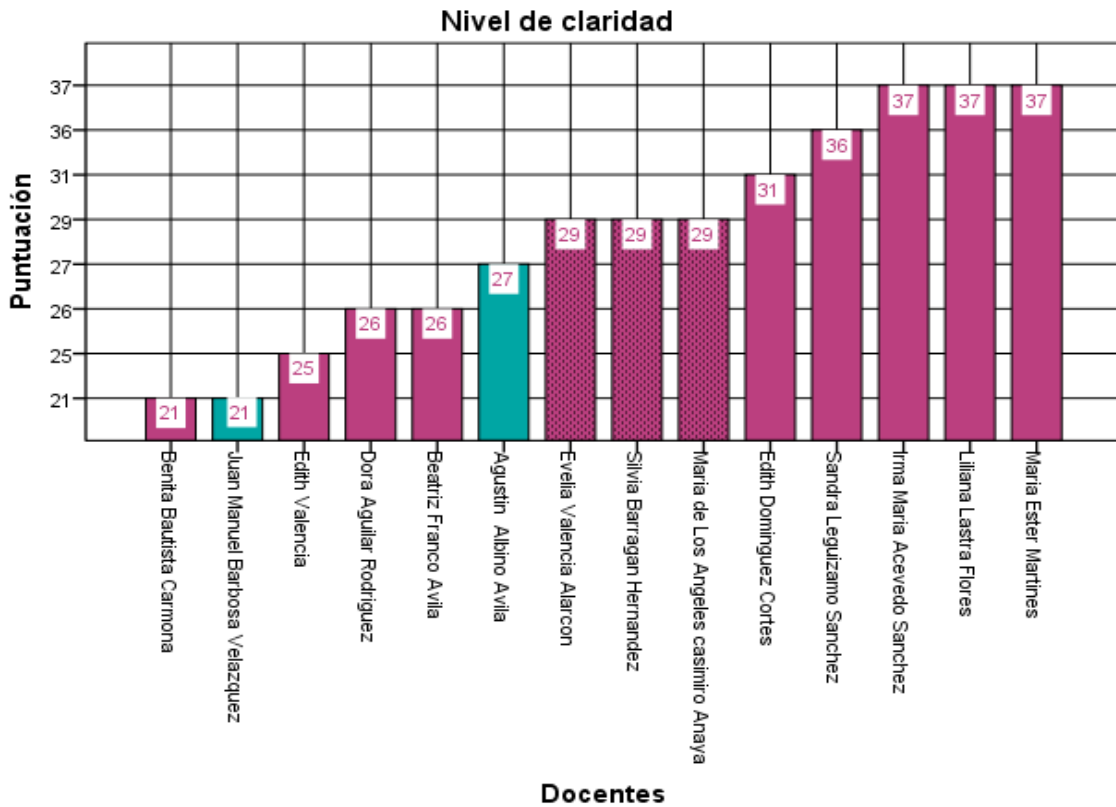


Gráfico 3 Nivel de claridad

ESTADÍSTICAS REPARACIÓN

N	Válidos	14
	Perdidos	0
Media		30.50
Mediana		31.50
Moda		26 ^a
Desv. típ.		4.735
Varianza		22.423
Suma		427

Niveles adecuados

Mujeres	Hombres
24 a 35	24 a 34

Tabla 4. Estadística Reparación

Como puede observarse en la **(Tabla 4)** la media es igual a 30.5, cifra que permite derivar que son 8 los docentes que cuenta una buena reparación, lo cual es interpretado como la facilidad que tienen para anteponer una visión optimista y pensamientos positivos que le posibiliten apreciar de mejor forma la situaciones que experimenten. **(Gráfica 4)**

Finalmente como puede mostrarse en la **(Gráfica 5)**, de acuerdo a las 3 subescalas los maestros obtuvieron resultados elevados en cuanto a reparación

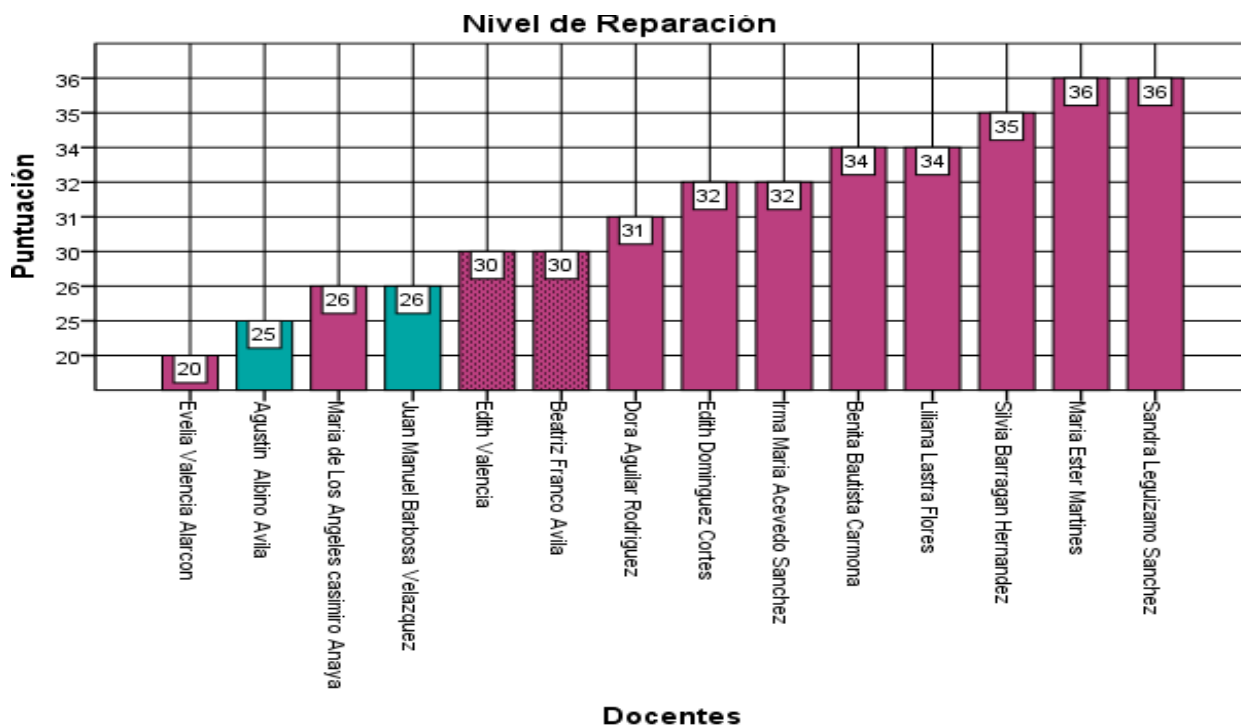
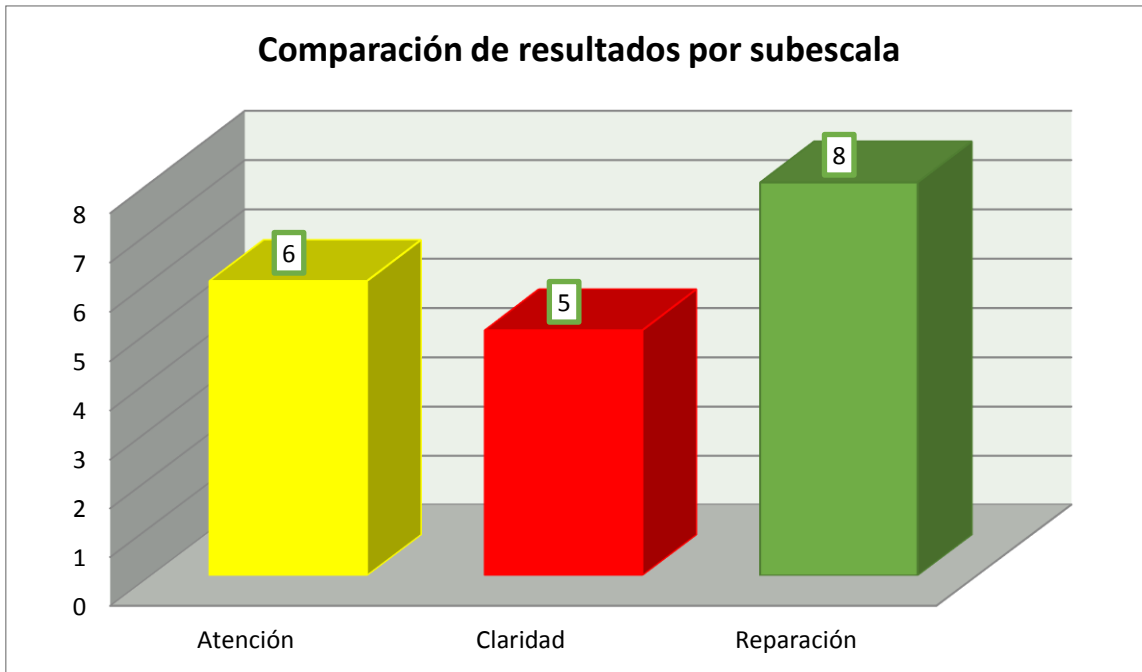


Grafico 4. Nivel de Reparación

mientras que por el contrario el resultado más bajo es en la subescala de claridad.



Gráfica 5. Comparación de resultados por subescala

Por lo tanto, partiendo del análisis de datos realizados con base en los resultados obtenidos, el docente no cuenta con una claridad lo que significa que no es capaz de comprender las emociones que le generan ciertas situaciones cotidianas lo que significa que no es capaz de comprender sus propias emociones por lo que probablemente tendrá mayor dificultad para comprender los estados emocionales de sus alumnos, ahora bien partiendo que una persona actúa de acuerdo a como se siente se puede inferir que no podrá desarrollarse en su labor educativa de forma satisfactoria, puesto que esta involucra el orientar y modificar el comportamiento, así como a relacionarse con los demás y consigo mismo así como conservar el equilibrio razón emoción, es por ello que se desarrolla un manual el cual se enfocará a potencializar el área de claridad emocional, esto mediante el desarrollo de una serie de actividades prácticas que puede llevar a cabo el docente, sin interferir en demasía en sus actividades habituales, esto con la finalidad primordial de dar herramientas a cada uno de los docentes que conforman la muestra de desarrollar inteligencia emocional, específicamente en el área de tener claros sus estados emocionales, que le posibiliten afrontar de mejor forma la

demandas externas (ambientales/sociales) y la demandas internas (control emocional), comprendiendo de mejor forma sus emociones para darle etiqueta verbal, encontrando la mejor manera de expresarlo.

Por otro lado, dentro de lo observado el trato que existe entre docente y alumno con qué frecuencia se presentan dichas conductas el orden de aparición su duración y la intensidad de este modo las conductas presentadas por los grupos son: falta de control en el aula puesto que todos hablan y gritan mientras están trabajando y como resultado el docente se mostraba irritado, teniendo como resultado gritos y regaños por lo que algunas ocasiones se salía del salón de clases y regresaba aún más molesto sin ningún resultados favorables; así mismo en algunas ocasiones se observaron a algunos niños llegar tristes y solo sus compañeros preguntaban ¿qué te pasa? y el docente simplemente se limitaba a dar su clase por otro lado cuando se suscitaba algún problema la solución expuesta es llevarlos a la dirección y recibir solo regaños sin antes detenerse a verificar que realmente está pasando, si alguno de los alumnos no entendía el tema simplemente el docente seguía dando su clase por lo que los niños solo se agachaban y esperaban que terminara esa lección mientras que otro alumno levantaba la mano para pedir nuevamente al profesor una explicación pero la respuesta solo era un gesto de desagrado y en ocasiones el profesor solo mencionaba ya vez que no pones atención; finalmente solo en los grados de primero y segundo las maestras mostraban un trato diferente pues se mostraban cariñosas y la manera de llamares la atención era pacifica así como en algunas ocasiones se observó la preocupación por atender a los niños que llegaban con un semblante triste, cabe resaltar que el trato es diferente dentro de cada grupo pero la preocupación por sus estados de ánimo debe ser igual, de este modo enseñarles a expresarse sin miedo y motivarlos para un buen desempeño escolar finalmente conseguir un óptimo desarrollo dentro de la labor educativa como docente puesto que el resolver algún conflicto requiere tener asertividad..

CONCLUSIONES

El desarrollo de Inteligencia emocional está relacionado con la capacidad de percibir, comprender y regular las emociones propias con la intención de utilizarlos de manera favorable que posibilite un desenvolvimiento adecuado, pero además implica entender lo que otros sienten para el mejoramiento de las relaciones que se entablan. Por ende, es en este aspecto en donde surge la inquietud por abordar en tema de Inteligencia Emocional en los docentes, ya que a diario tienen contacto directo con sus estudiantes, asumiendo un papel fundamental en el desenvolvimiento de quienes están dentro de su aula de clases, pues en la actualidad su papel ha trascendido, por lo que ahora no solo se concibe como un mero transmisor de conocimientos sino que es un modelo a seguir para muchos de sus alumnos, es por ello la importancia en la manera de regular y dirigir sus emociones.

Así en lo que respecta a los objetivos establecidos, cada uno de ellos se cumplió, comenzando por mostrar en base a aportaciones teóricas la importancia y papel fundamental que tiene la Inteligencia emocional dentro del ámbito educativo, especialmente en los docentes, siendo esta una habilidad fundamental para dar mejor solución a las demandas que su labor le delega. Además, según los resultados obtenidos en la aplicación de la Escala Rasgo de Metaconocimientos en Estados Emocionales, son (6 los docentes) que cuentan con un buen nivel de atención, además en el área de reparación en se obtuvieron los niveles más altos (8 docentes) finalmente los niveles más bajos en el área de claridad se posicionan (5 docentes).

De este modo de acuerdo con los resultados obtenidos se comprueba la hipótesis de investigación (Hi) la cual nos dice que la claridad emocional, uno de los tres componentes de la inteligencia emocional, es el componente en el que los docentes de la Escuela Primaria Amado Nervo tienen menor dominio, lo que les impide desenvolverse de forma adecuada en su labor educativa.

Ahora bien, las cifras y datos ya mencionados dan pauta para tener claro de dónde partir para proporcionar a los docentes herramientas que contribuyan en el desarrollo de inteligencia emocional, potencializando el área de menor dominio (claridad), ya que si bien es cierto el docente ha dejado de ser tan solo un agente de transmisión de conocimientos intelectuales y/o cognitivos, ya que ahora su tarea va más allá, pues probablemente sea una figura que muchos alumnos retomarán como un modelo a seguir, no solo por el conocimiento que posee, sino que también por la forma en cómo percibe al mundo, razona, transmite, moldea sus emociones, en otras palabras su forma de reaccionar ante la vida, en los problemas que se pueden presentar en el día a día de su labor educativa.

No obstante, no es una responsabilidad que dentro de esta investigación se le esté delegando a los docentes, sino por lo contrario, lo que se ha pretendido es mostrar el rol que juega en la formación de los alumnos, añadiendo una serie de estrategias que le posibiliten moldear sus emociones y que ello propicie desarrollar de forma oportuna la relación con los educando, tomando en cuenta lo siguiente: el impacto y relevancia que tienen sus palabras pueden levantarlos o por lo contrario pueden derribar el estado emocional en los alumnos y por otro lado cuando un alumno emocionalmente se encuentra devastado en ocasiones suelen dirigirse a sus educadores para obtener de ellos apoyo y comprensión ante las dificultades que se le presentan en la vida. Por lo tanto, un docente debe trabajar en el aspecto emocional, para la obtención de un buen nivel de inteligencia emocional, para proyectarlo en los alumnos, y que esto permita anteponer aspectos positivos por encima de los negativos; valorar más los aciertos que los errores y las cualidades que los defectos, es decir, poseer una actitud positiva. El desarrollar Inteligencia Emocional, le permitirá reconocer las propias emociones (positivas y negativas), así como saber encontrar el equilibrio entre expresión y control para colocarse en el lugar del otro y captar sus emociones, así no las expresen en palabras sino mediante la comunicación no verbal, demostrar capacidad de tomar decisiones adecuadas integrando lo racional y lo emocional, conservar la motivación, ilusión e interés y cultivar la autoestima y la confianza en sus propias capacidades para asumir los retos de la vida; tener la capacidad de superar las dificultades y

frustraciones, en otras palabras, desarrollar una buena atención y claridad emocional, que conlleve o derive una adecuada reparación para tener éxito en su actuar educativa.

Finalmente, considero que si bien es indispensable desarrollar y llevar a la práctica todo lo que conlleva la inteligencia emocional en los docentes, no debe dejarse toda la responsabilidad del desarrollo afectivo de los alumnos, ya que la familia también debe tener una participación activa para moldear el proceso emocional, siendo esta el primer espacio de socialización y educación emocional. Recalco esto, porque desafortunadamente como docentes no se cuenta con las herramientas ni los medios necesarios para saber cómo manejar las emociones de los alumnos, no obstante en la presente investigación se encuentra anexado un *“Manual sobre el desarrollo de Inteligencia emocional”*, conformándose de actividades que se muestran como una alternativa y/o herramientas para el docente en cuanto al manejo y conocimiento de sus emociones dentro de su labor educativa y porque no, también en su vida diaria, de acuerdo con lo anterior, se sugiere que los docentes también implementen técnicas dinámicas con sus estudiantes así como también realizar cambios de lugar, manejo de movimiento y posturas nuevas, así como ambientación del aula con el fin de establecer un equilibrio emocional que les permita liberarse del estrés, las tensiones, la angustia, la desconcentración y la desmotivación, entre otras dificultades inhibitoras del aprendizaje. De igual modo, se requiere tener en cuenta que las emociones no sólo nos ayudan a tomar más decisiones con rapidez, sino a tomar decisiones de mejor calidad basadas en un valor; por ello, un exceso o una carencia de emoción es algo contraproducente puesto que éstas son una parte importante de la vida; cuando se suprimen las emociones o se expresan de modos inadecuados se tienen problemas de disciplina y de aprendizaje; por esta razón, los docentes deben estimular las emociones productivas.

Finalmente como se mencionó en la presente investigación en el capítulo IV Aportaciones teóricas sobre la inteligencia emocional dentro del ámbito educativo, la inteligencia emocional se ha destacado en los últimos años, ya que se considera

una habilidad clave para el éxito en la vida, pues así como contribuye al bienestar personal (control emocional, motivación personal, adecuada autoestima, pensamientos e ideas positivas, etc.), también contribuye en el desenvolvimiento social (reflejado en la asertividad y empatía) y a tener sentimientos y pensamientos positivos.

A N N E X O S

Manual de inteligencia emocional

Herramientas para desarrollar la inteligencia emocional.

Este manual te permitirá aprender a conocer y comprender tus emociones.



Por: Juanita Villanueva Valencia

INDICE	p·p
Introducción.....	81
Como utilizar este manual	82
PRIMERA PARTE CONDICIONES TEÓRICAS	
1.1 Objetivos.....	83
1.2 Justificación.....	83
1.3 Enfoque.....	84
1.4 Que es la inteligencia emocional.....	85
1.5 características de las personas con inteligencia emocional.....	86
1.5.1 Características de las personas con inteligencia emocional.....	86
1.6 Importancia de la inteligencia.....	88
<u>SEGUNDA PARTE PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES</u>	
BLOQUE I INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MIS EMOCIONES.....	89
1.1 ¿Qué es la Inteligencia Emocional?	90
II BLOQUE CONOCIMIENTO DE SI MISMO	91
2.1. Conociendo mi emociones	92
Hoja de actividad.....	93
2.2. Conoce a la persona más maravillosa”.....	94
Hoja de actividad.....	95
2.3 Soy importante.....	96
Hoja de actividad.....	97
2.4. La importancia de conocerse a sí mismo.	98
Hoja de actividad.....	99
2.5. Mensajes positivos y negativos.	100

Hoja de actividad.....	101
III BLOQUE RELAJACIÓN.....	102
3.1. Un momento conmigo.....	103
IV BLOQUE RESPONDIENDO A MIS EMOCIONES	104
4.1. Generando conductas asertivas.	105
Hoja de actividad.....	106
4.2. Identificación de respuestas asertivas a determinadas situaciones.....	107
4.3. Desarrollo de asertividad.	108
Hoja de actividad.....	109
4.4. Si yo fuera.....	110
Hoja de actividad.....	111

INTRODUCCIÓN

Este Manual te permite aprender a *conocer tus emociones*, además de aprender a controlarlas y dominarlas en diversas circunstancias de una forma correcta. Por ello, mediante la presentación de una serie de actividades, se pretende que estas sirvan como una estrategia para la resolución de conflictos y la realización de una introspección de sí mismo.

Ya sean viejas discusiones o el drama de tu vida cotidiana, a través de las “Herramientas que desarrollan la Inteligencia Emocional” podrás mirar tus conflictos de manera diferente, y empezar a resolverlos. Encontrarás que hay conflictos sencillos, como malos entendidos. Y hay otros conflictos tan complejos, que parecen no tener solución. En ambos casos lo más importante es que TÚ PUEDES HACER ALGO para cambiar la situación. Aunque sea una gran montaña de problemas, un solo paso te acerca a la meta, y sobre todo te da la fuerza para dar el próximo paso.

Generalmente tus estados de ánimo se te presentan como reacciones emocionales: haces o dices cosas casi impulsivamente. Esas reacciones son comportamientos y estrategias aprendidas hace tiempo, y quizás algunas no te gusten. Sin embargo, esas reacciones y la emoción que tienen detrás son las pistas para que sepas que algo se ha movido dentro de ti. Por ende a través de estas herramientas descubrirás qué aspecto tuyo se encuentra detrás de cada reacción emocional. Verás que, en el terreno de las emociones no importa cuán pequeños sean los pasos. Cada modificación que realizas, puede ser la clave para que cambie toda la situación.

\

Al igual que en el tablero de ajedrez, donde basta que muevas una sola pieza a otro casillero o que mires el tablero desde otro ángulo, para que pueda cambiar el partido. En este Manual encontrarás ejercicios con los que puedes abordar cualquier tipo de problema emocional. Son dinámicas sencillas o JUEGOS de la imaginación así como técnicas de relajación.

COMO UTILIZAR ESTE MANUAL



Antes de realizar los ejercicios, revisa estos consejos.

A continuación se presentan una serie de actividades que integraran el “*Manual para el desarrollo de Inteligencia emocional en el docente, para generar una claridad emocional educativos*”, que se muestran como una alternativa y/o herramientas para el docente en cuanto al manejo y conocimiento de sus emociones dentro de su labor educativa y porque no, también en su vida diaria.

➤ Este manual será proporcionado a una población de catorce docentes que laboran en la primaria Amado Nervo, quienes tendrán como posibilidad la ejecución de cada una de las actividades que el manual indique, comenzando por tener un conocimiento más amplio acerca de lo que es la “Inteligencia emocional”, y así posteriormente saber cómo trabajar este tipo de inteligencia que es de suma importante en el desarrollo de la persona, pues recordemos que nuestro estado emocional repercute directamente en la manera de relacionarnos unos a otros.

➤ Dentro de su contenido te permitirá llegar rápidamente a la técnica que necesites y con una simple ojeada sabrás de qué se trata y que se requiere. No es un libro para leer de principio a fin si no que te apoyes de lo que te sirva. Así que revisa los consejos que te presentamos a continuación y estarás listo para lanzarte a las técnicas y mejor tu vida en poco tiempo.

➤ Ojea el índice y el manual, brinca por las diferentes técnicas para ir conociendo que puede hacer por ti cada una.

➤ La simbología de la izquierda de cada técnica te resume los principales requerimientos de la técnica, tómalos en cuenta al realizar la técnica.

➤ Lee primero la técnica antes de realizarla, si es muy larga puedes leerla incluso dos veces de manera que cuando la practiques tenga claro que tienes que hacer y puedas fluir con mayor facilidad.

➤ La mayoría de las técnicas son de manera individual, pero fijate que hay algunas van seriadas, esto es, que tienen un orden ellas, asegúrate de seguirlo cuando así se le indique.

Primera parte “Condiciones teóricas”

1.1 Objetivo: Promover el desarrollo de Inteligencia emocional en el docente, para la generación de una claridad atención y reparación en cuanto a sus emociones y posteriormente lograr conductas asertivas en la solución de conflictos educativos.

1.2 JUSTIFICACIÓN

Hablar de Inteligencia emocional nos remite a conceptualizarla para comprender de mejor manera el término; Según López & Gonzáles (2005) se entiende por inteligencia emocional a la capacidad para ejercer un adecuado autoconocimiento emocional, autocontrol y automotivación, que podrán ser externalizados en habilidades sociales como la empatía, el liderazgo y la convivencia.

Por ende, dentro de un marco de educación integral, trabajar con la parte emocional del individuo ha tomado mayor relevancia por el hecho de ser estas una parte primordial en la dirección de las conductas y modos de enfrentar un mundo cambiante, un mundo en constante transformación. Además en este nuevo marco institucional es imprescindible caracterizar al docente como uno de los actores principales que debe desarrollar una inteligencia no solo cognitiva o intelectual, sino también poseer una inteligencia que abarque la parte emocional.

Entonces el docente no solo es un agente de transmisión de conocimientos intelectuales y/o cognitivos, sino que su tarea va más allá al convertirse en una figura que probablemente muchos alumnos retomaran como un modelo a seguir, no solo por el conocimiento que posee, sino que también por la forma en cómo percibe al mundo, razona, transmite, moldea sus emociones y en sí cómo reacciona ante la vida, antes los problemas que se pueden presentarse en el día a día en su labor educativa.

Así algunos datos demuestran que la inteligencia emocional es un conjunto de habilidades que el docente debería aprender por dos razones: a) porque las aulas son el modelo de aprendizaje socio-emocional adulto de mayor impacto para los alumnos y b) porque la investigación está demostrando que unos adecuados niveles de inteligencia emocional ayudan a afrontar con mayor éxito los contratiempos cotidianos y el estrés laboral al que se enfrentan los profesores. (Leo, 2011).

Por lo tanto educar con inteligencia emocional se ha convertido en una tarea necesaria en el ámbito educativo, pues todas *las exigencias de reglas y normatividad de las instituciones educativas produce en el docente: malestares, cansancio, desconcierto, incertidumbre, etc., que lo llevan a caer en un desequilibrio emocional. Entonces crear un programa en el cual se trabaje la claridad y el control de emociones.

Parte de la necesidad de generar herramientas en el docente para la generación de conductas asertivas en la solución de los problemas cotidianos dentro de la institución educativa en donde laboren.

Finalmente retomando a Sylwester en 1995 (citado en Leo, 2011), acentúa que la emoción es muy importante para el proceso educativo porque dirige la atención, que a su vez dirige el aprendizaje y la memoria. Lo cual reafirma la importancia de implementar un programa que permita el desarrollo de una inteligencia emocional, ya que probablemente los docentes emocionalmente inteligentes tendrán mayor capacidad para percibir, comprender y regular sus emociones, así como relacionarse de mejor manera con sus iguales, padres de familia y alumnos.

1.3 TIPO DE ENFOQUE

Por otro lado las actividades están bajo un enfoque humanista ya que tomando en cuenta cada estructura es diferente así como los seres humanos. Ferrero (2010) menciona que el humanismo sostiene que cada persona es un ente individual, y por ende cada persona es un ente individual, completamente único y diferente de los demás, que merece respeto a su singularidad. El ser humano posee iniciativa y tiene preocupaciones y necesidades personales de crecer; es capaz de auto determinarse y tienen potencialidades para desarrollar actividades creativas por lo tanto no se debe reducir a los alumnos a las personas que continuamente procesar información en las clases; por el contrario ellos, poseen afectos, son individuos totales no fragmentados y, como un todo aprenden y creen como personas humanas.

Ferrero (2010) retomando a Rogers, insiste en la necesidad de comprender y creer en el hombre, como objetivos se busca propiciar: aprendizajes significativos vivenciales, dentro de los cuales los aprendizajes significativos deben ser de acuerdo con los intereses y necesidades, la cooperación entre los individuos, la autonomía entre ellos, ambientes de enseñanza aprendizaje de respeto comprensión y apoyo. Para que de esta manera sean autónomos y busquen soluciones a sus problemas por sí mismos. Entonces es aquí en donde surge la inquietud de desarrollar un programa que muestre la importancia de darse cuenta que habilidades que cada uno tiene y que además se deben potencializar para tener resultados satisfactorios, así mismo llevarlo a la práctica. Y el mejor lugar es el centro educativo puesto que es el lugar donde pasan la mayor parte del día. Asimismo dentro de la misma al aplicar un programa educativo persigue metas alcanzar los objetivos establecidos a través de las actividades propuestas y lograrlo con mayor éxito posible. Para conseguir dichos fines, será necesario tener siempre motivado el alumno lo cual únicamente podrá conseguirse al conocer que es la motivación y cómo puede generarse en el ser humano.

Además para lograr satisfactoriamente este proceso es necesaria una motivación de tal manera que sea un impulso que nace del organismo a partir de necesidades, construyendo una realidad dinámica que aparece, se desarrolla, desaparece y renace. Puede decirse que la motivación es un comportamiento resultante de la vinculación necesidades estímulos.

1.4 QUE ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

El concepto de inteligencia emocional es quizás un descubrimiento de la psicología del siglo XX, en cuanto a los nuevos elementos que aporta para la comprensión de la inteligencia humana. Estos nuevos conocimientos permiten una visión más realista y válida de los factores que conducen a la eficacia y adaptación personal, ayudando a tener una visión más equilibrada del papel que juegan la cognición y la emoción en la vida de las personas.

Es tal el auge de las investigaciones en este campo, que se puede afirmar que la inteligencia emocional es un concepto en amplia expansión de esta manera se abordan los conceptos por separado ya que González, Vivas, & Gallego (2007) mencionan a la Inteligencia la cual está vinculada a la capacidad para escoger las mejores opciones en la búsqueda de una solución. Es posible distinguir entre diversos tipos de inteligencia, según las habilidades que entran en juego. En cualquier caso, la inteligencia aparece relacionada con la capacidad de entender y elaborar información para usarla de manera adecuada. Por otra parte, lo emocional, es aquello perteneciente o relativo a la emoción (un fenómeno psico-fisiológico que supone una adaptación a los cambios registrados de las demandas ambientales). Lo emocional también es lo emotivo (sensible a las emociones). Por lo tanto el término fue popularizado por el psicólogo estadounidense Goleman (1996) quien establece su definición en su obra titulada „Inteligencia emocional” la cual nos dice que:

“La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social”.

De esta manera hace referencia a la capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos por lo tanto la persona, es inteligente (hábil) para el manejo de los sentimientos. Posteriormente la inteligencia emocional nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal. Finalmente la inteligencia puede ser fomentada y fortalecida en todos nosotros, de lo contrario la falta de la misma puede influir en el intelecto o

arruinar una carrera. Para ello implica capacidades básicas: como: descubrir las emociones y sentimientos propios, reconocerlos, manejarlos, crear una motivación propia y gestionar las relaciones personales.

1.5 CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS CON INTELIGENCIA EMOCIONAL

Según Goleman (1996), las personas con un adecuado nivel de inteligencia emocional se caracterizan por poseer unas determinadas características que confluyen en el siguiente perfil:

- Capacidad de automotivación: son personas cuya conducta no depende de la motivación extrínseca (los premios o halagos que nos dan los otros), sino de la motivación intrínseca (del deseo de hacer una tarea o conseguir algo por sí mismo).
- Saben posponer las recompensas: son personas que saben llevar a cabo un esfuerzo a pesar de que los resultados que buscan tras el mismo aparezcan más tarde o a veces sean inciertos (por ejemplo estudiar una carrera, presentar proyectos, preparar una oposición, plantar un jardín, etcétera).
- Controlan sus impulsos: no son víctimas de sus impulsos y decisiones tomadas en un momento puntual. Son reflexivos y saben valorar adecuadamente las diferentes alternativas.
- Toleran la frustración: no se rinden ni irritan fácilmente cuando no se ven cumplidos sus objetivos.
- Controlan sus estados emocionales: sienten emociones como todos, pero saben regularlas para que no les causen problemas (por ejemplo cuando se enfadan saben dejar de estar enfadados en lugar de enfrentar conflictos).
- Presentan adecuadas habilidades sociales: adoptan un estilo de comunicación asertivo en su relación con los demás y son personas empáticas.

1.5.1 Habilidades básicas para un adecuado control emocional son:

- PERCEPCIÓN, EVALUACIÓN Y EXPRESIÓN DE EMOCIONES. Esta habilidad se refiere al grado en que las personas son capaces de identificar sus emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que ellas conllevan. Además, implica la capacidad para expresar adecuadamente los sentimientos y las necesidades asociadas a los mismos en el momento oportuno y del modo correcto.

- **ASIMILACIÓN O FACILITACIÓN EMOCIONAL.** Implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando realizamos un proceso de toma de decisiones. Las emociones sirven para modelar y mejorar el pensamiento al dirigir nuestra atención hacia la información significativa, pueden facilitar el cambio de perspectiva y la consideración de nuevos puntos de vista.
- **COMPRENSIÓN Y ANÁLISIS DE LAS EMOCIONES.** Implica saber etiquetar las emociones y reconocer en qué categoría se agrupan los sentimientos. Así como conocer las causas que las generan y las consecuencias futuras de nuestras acciones.
- **REGULACIÓN EMOCIONAL.** Supone la regulación consciente de las emociones. Incluiría la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos. Además, abarcaría la habilidad para regular las emociones moderando las negativas e intensificado las positivas sin reprimir ni exagerar la información que comunican

1.6 IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA

Existen diversos tipos de inteligencia que involucran al ser humano donde las posturas son muy importantes además de controlarse a sí mismo y de acuerdo a ello se exponen diversas posturas y destacan las siguientes.

La aptitud emocional y social se refiere a la capacidad de comprender, procesar y expresar los aspectos emocionales y sociales de nuestra vida y esta aptitud define modos de inteligencia un conjunto de habilidades para resolver problemas que le dan al individuo la capacidad de solucionar dificultades o problemas genuinos para crear un producto eficaz que implica también la capacidad de detectar o crear problemas, estableciendo de este modo el fundamento para la adquisición de nuevos conocimientos. (Gardner, 1983 citado en Goleman 1996).

De acuerdo con Gardner en 1983 (citado en Goleman 1996) considera que la inteligencia se refiere a tres capacidades o procesos fundamentales 1) la de leer, decodificar, o comprender información en un dominio determinado 2) la de usar esa información para resolver problemas reales y finalmente 3) la de ser un aprendiz creativo. La inteligencia emocional y social implica la decodificación de uno mismo y de los otros esta capacidad establece el fundamento de la posibilidad de resolver problemas y brinda los medios que nos permite enfrentar una amplia gama de desafíos de aprendizaje: como modular nuestras experiencias emocionales, como comunicarnos, como generar soluciones creativas, como establecer amistades y relaciones laborales, como cooperar y como motivarnos a nosotros mismos.

De esta manera nos podemos percatar que la inteligencia es importante para el ser humano ya que con ella podemos realizar varias cosas además de ser creativos para generar nueva ideas, mostrar y dar a conocer lo que nos gusta, además permite que podamos apoyar a algunas personas o darles puntos de vista. Por lo tanto es considerada como una capacidad mental que te hace involucrarte en todo el contexto y relaciones sociales donde te desenvuelves de la manera que tú más creas conveniente.

Cohen (2003) determina que sea que denominemos aptitudes o modos de inteligencia a estas capacidades fundamentales, es claro que, al respecto, los niños evidencian variaciones normales y también desviaciones y así como existe un patrón normativo de capacidades lingüísticas y matemáticas los niños evidencian un patrón normativo en su capacidad de ser autorreflexivos y de reconocer pensamientos y emociones en los otros.

A lo largo de la vida pasan los años y esos niños no aprenden a reconocer las emociones debido a que las han escondido por mucho tiempo y el problema radica en que la inteligencia emocional nos lleva a conectar con los otros, lo cual es importante dentro de una sociedad, además, la carencia de ella nos impide reconocer, incluso, nuestras propias necesidades.

Utilizar las emociones sin inteligencia emocional puede llevarnos a sabotear nuestras relaciones, tanto personales como laborales, e incluso, nuestra salud ya que sobrecargamos nuestro cuerpo de estrés, de tristeza o de ansiedad.

Todas las emociones son útiles, aunque parezcan negativas sirven para algo, siempre y cuando tengan un manejo adecuado, es por ello que es importante aprender a distinguir las y usarlas, existen 4 emociones básicas: ansiedad, tristeza, enojo y felicidad; cada una tiene una “gramática” similar en sus enunciados.

Ansiedad: Los pensamientos que nos llevan a la ansiedad suelen ser del tipo ¿Y si...? ¿Y si me asaltan? ¿Y si me despiden del trabajo por no poder realizar esta tarea? ¿Y si me muero? y sus signos físicos son: aceleración del pulso, músculos tensos.

Tristeza: Los pensamientos recurrentes son aquellos negativos en cuanto al pasado. El síntoma físico es una sensación de cansancio y pesadez, así como una necesidad de llanto sin aparente motivo.

Felicidad: Los pensamientos se centran en lo que has ganado o en lo que tienes, más allá de lo que te falta te sientes agradecido. Físicamente te sientes en calma y sonríes... o ríes, además, tiendes a enfermarse menos.

Enojo: Piensas que las cosas no han sido realizadas como DEBE ser, de modo que aquel que lo hizo mal TIENE que ser castigado.

Posteriormente es importante Identificar las emociones. A lo cual se pueden contestar las siguientes preguntas

Es primordial preguntarnos, para identificar lo que sentimos:

1. ¿De qué me protejo? ¿Qué es lo que puede pasar?
2. ¿Qué he perdido? ¿Mi pérdida es terrible e irreparable?
3. ¿De qué forma eso que pasa me ha atacado? ¿Me pone en peligro a mí? ¿Es realmente un ataque contra mí o mis valores?
4. ¿Qué es lo que he ganado? ¿Qué es lo que tengo? ¿Cuáles son las causas por las que debo estar agradecido?

Una vez que has identificado las emociones puedes aprender a reconocerlas y manejarlas de forma adecuada, con la finalidad de llegar a un crecimiento personal.

1.1 ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?



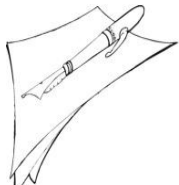
Lugar con privacidad



Las veces que quieras



Acceso a internet



1 lápiz y 1 hoja

Objetivo: Generar un conocimiento de sí mismo es importante, y tiene como finalidad aprender a apreciarse y valorarse como persona, buscando alternativas para convertir los aspectos negativos en positivos.

Esta actividad te ayuda a tener un panorama de mayor amplitud dentro del campo de la Inteligencia emocional. Además de ser una aportado de introducción, te ayudara a comprender de mejor manera la relación existente entre la Inteligencia Emocional y las conductas asertivas. Tomate tu tiempo, pues esta parte es fundamental para entender a fondo la importancia de desarrollar dicha inteligencia.

Sigue estos pasos:

1. Checa el siguiente video que se encuentra en línea, llamado; “¿Qué es la inteligencia emocional?”. Lo encuentras en:

<https://www.youtube.com/watch?v=GhKPpYCCXLs>

2. Posteriormente tomando en cuenta que la asertividad es parte fundamental de la aplicación y desarrollo de Inteligencia emocional, checa el siguiente video que se encuentra en línea “Inteligencia Emocional (Asertividad)”. Lo encuentras en:

https://www.youtube.com/watch?v=Wuf_yYM7T3g

3. Finalmente ya teniendo un panorama acerca de lo que es la “Inteligencia Emocional”, realiza una lista en donde indiques las razones por las que consideras necesario el desarrollo y práctica de la “inteligencia emocional” y “asertividad” en la práctica educativa.

BLOQUE II

CONOCIMIENTO DE SI MISMO

Conocerse a través de múltiples observaciones es alcanzar la comprensión de todo lo que fundamenta nuestros actos y motivaciones, es decir, significa entender las fuerzas que nos mueven. A través de ello podemos modificar nuestros esquemas mentales y transformar nuestra realidad desde las raíces de nuestro ser.

Entonces el auto conocimiento nos confiere el dominio de sí mismos y la libertad de los condicionamientos que hemos desarrollado por el contacto con el medio, así dentro de este dominio se incluye el ámbito emocional. Posiblemente resulte complicado llegar a conocernos, sin embargo, este conocimiento es fundamental para lograr una cierta estabilidad emocional.

Ahora bien, tomemos en cuenta que el ser humano es un ente en constante cambio, lo que tal vez complique esta aspiración existente para conocernos, no obstante recordemos que es un trabajo diario, un trabajo de toda la vida. Por ello a continuación se presentan una serie de actividades que ayuden a este proceso de conocimiento y aceptación de todo lo que concierne a lo que somos como personas. ÉXITO!

*“El que sabe conocerse
Así mismo, es dueño de sí”
(Pierre de Ronsard)*



Tiempo libre



Lugar con privacidad



Las veces que quieras



Conexión a internet

2.1 “CONOCIENDO MI EMOCIONES”

Objetivo: Es de suma importancia conocer las emociones principales dentro del desarrollo personal y cotidiano dentro de las cuales abordaran las siguientes (amor, tristeza, alegría y miedo) para que posteriormente identifiquen que casusa dicha acción.

Sigue estos pasos:

1. Como primer punto se observara el video en la siguiente dirección <https://www.youtube.com/watch?v=gDCg0jO4kEE> que lleva por nombre “que son las emociones”
2. posteriormente deberá describir con sus propias palabras el significado de emoción y cada una de ellas.
3. Por ultimo mención que emoción predomina más cotidianamente y por qué.

Actividad 2.1 “conociendo mi emociones”

Emoción	Amor	Tristeza	Alegría	Miedo

Emoción predominante	Explica el por que



Tiempo libre



2.2 CONOCE A LA PERSONA MÁS MARAVILLOSA”

Objetivo: Es de suma importancia lograr que puedas describirte de manera positiva y realista para tener una imagen positiva de lo que es y así sacar el potencial para tu entorno

SUGUE ESTOS PASOS

1. Debes imaginar que acabas de conocer a una persona maravillosa, de la cual tiene que contar a su mejor amigo que vive en otro estado, por lo tanto tendrá que describir como es esta persona lo cual serás tú
2. Finalmente guárdala en un lugar donde siempre la tengas presente y recordar lo que maravilloso que eres y lo mucho que puede lograr

Actividad 2.2 LA CARTA

En esta carta te contare sobre una persona muy interesante que he conocido últimamente. Te diré que esta persona:

Respecto a su apariencia y cualidades físicas

es _____

En relación a sus estudios, podría decirte

que: _____

Cuando se relaciona con los demás

es: _____

Cuando se relaciona con las demás chicas es

Con sus padres y con sus

familiares: _____

Emocional y mentalmente es una persona:

Acerca de su honestidad y de su sinceridad podría decirse que:

Querido /a _____, espero que te hayas hecho una buena idea de mi nueva/o amiga/o. ya te contare más detalles cuando nos veamos. Hasta entonces recibe unos afectuosos besos.

Firma y fecha



Objetivo: Lograr que el alumno se auto explore, con la intención de lanzar del subconsciente mensajes que el alumno logre apropiarse y conservar dentro de una memoria positiva y con grandes logros.

Desarrollo:

1. En la hoja de frases incompletas se pedirá que complete las 20 frases que estarán en la hoja.
2. Tendrá que reflexionar acerca de lo que colocara para completar las frases, de manera que haga un autoanálisis de lo que considera es adecuado según su persona.
3. Posteriormente redacte como podría mejorar esas cualidades ya sean positivas o negativas.
4. Finalmente el alumno complementará la actividad agregando las frases;

**A PESAR DE TODO ME AMO Y ACEPTO
COMPLETA Y PROFUNDAMENTE!**

ACTIVIDAD 2.3 FRASES PARA COMPLETAR

"Yo _____ soy una persona importante
porque _____

1. Me gusta:
2. Confió en mí porque:
3. Para mí no es fácil admitir que:
4. No puedo creer que en el pasado yo:
5. No me es fácil aceptarme cuando yo:
6. Una de mis emociones que no me gusta aceptar es...
7. Una de mis acciones que no me gusta aceptar es...
8. Uno de los pensamientos que no me gusta aceptar es...
9. Una de las partes de mi cuerpo que no me gusta aceptar es...
10. Si yo aceptara más mi cuerpo...
11. Si yo aceptara más las cosas que he hecho...
12. Si yo aceptara más mis sentimientos...
13. Si yo aceptara mis deseos y necesidades de forma honesta...
14. Lo que más me asusta de aceptarme es...
15. Si los demás vieran que me acepto más...
16. Empiezo a darme cuenta de que...
17. Empiezo a sentir...
18. Si aceptara más mis sentimientos...
19. Si fuera más honesto acerca de mis deseos y necesidades...
20. Me estoy dando cuenta de que...

**A PESAR DE TODO ME AMO Y ACEPTO COMPLETA Y
PROFUNDAMENTE**



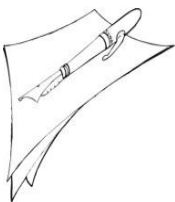
Tiempo libre



Lugar con privacidad



Las veces que quieras



1 lápiz y 1 hoja

2.4 LA IMPORTANCIA DE CONOCERSE A SÍ MISMO.

Objetivo: Generar un conocimiento de sí mismo, con la finalidad de aprender a apreciarse y valorarse como persona, buscando alternativas para convertir los aspectos negativos en positivos.

Este ejercicio te permitirá realizar una introspección de sí mismos, con la finalidad de detectar aquello que no te es tan grato ser, pero que posiblemente tenga alternativas de solución para poder mejorarlo. Por ende, procura ser honesto contigo y con lo que realmente piensas y sientes.

Sigues estos pasos:

1. En el siguiente cuadro se presentan una serie de enunciados que deberás contestar de acuerdo a aquello que le caracterice.

2. Comienza por completar las oraciones y/o palabras que se encuentra en el cuadro (primera columna)

3. Posteriormente en la columna número dos coloca la manera en cómo podrías mejorar o cambiar las situaciones que le desagraden.

4. Al término de los pasos anteriores, repite

en voz alta cada una de las oraciones que describen aspectos negativos, agregando las alternativas de solución para mejorarlas o revertirlas. Por ejemplo: Pienso que mi labor docente no está cumpliendo con mis expectativas, sin embargo con dedicación y trabajo arduo puedo mejorar.

5. Finalmente contesta las siguientes preguntas: ¿Quién soy?, ¿Cómo soy? Y ¿Cómo quiero ser?

2.4 La importancia de conocerse a sí mismo.

Frases y/o palabras	¿Cómo puedo mejorarlo, potenciarlo o cambiarlo?
Soy:	
Me siento:	
Quiero:	
Tengo:	
Debo:	
Me ilusiona que:	
A lo mejor:	
Pienso que:	
No me gusta que:	
Me duele que:	
Odio que:	
Me causa alegría:	
Me da miedo que:	
Me agrada que:	
Me enoja que:	
<p>NOTA: Cuando hablamos con nosotros mismos y nos escuchamos, nos damos cuenta de la profundidad de nuestras ideas, de nuestras verdaderas motivaciones que nos hacen pensar y sentir de determinada manera.</p>	



Tiempo libre



2.5 MENSAJES POSITIVOS Y NEGATIVOS.

Objetivo: Inversión de mensajes negativos, por mensajes positivos.

Recuerda... que nosotros somos quienes programamos nuestra mente, por ende si queremos cambiar algo, tendríamos como buena herramienta escribirlo en un papel con deseos o afirmaciones positivas, tantas veces como sea posible para recordarlo siempre y hacerlo parte de nosotros.

Instrucciones:



Lugar con privacidad

1. . Contesta el cuadro según estas indicaciones.
2. En la primera columna anota los mensajes negativos que a diario sueles repetirte (pueden ser los más desagradables).
3. Posteriormente en la segunda columna trate de empatar la lista anterior, convirtiendo esos mensajes negativos en positivos.
4. Finalmente contesta las siguientes preguntas: ¿Cómo me sentí? y ¿Qué aprendí?



Las veces que quieras



Sin interrupciones

2.5 Mensajes positivos y negativos.

Mensajes positivos	Mensajes negativos.
NOTA: Recuerde la importancia de programar nuestra mente con mensajes positivos.	

BLOQUE III

RELAJACIÓN

En muchas ocasiones las actividades de la vida cotidiana nos superan, debemos atender a demasiadas exigencias a la vez, y nuestra capacidad de respuesta se ve rebasada por el incremento de demandas que desde el exterior se nos realiza. La continua y persistente solicitud de nuestra atención acaba logrando que la capacidad de respuesta disminuya hasta resultar inadecuada.

Cada persona convive bien con cierto nivel de estrés, por encima de ese límite la sensación de inseguridad, nerviosismo, angustia incluso, impiden el funcionamiento correcto de mis capacidades intelectuales, emocionales y físicas, llegando a producirse un deterioro en las mismas capaz de afectar profundamente a la salud física y mental..

Vemos pues que el estrés al mismo tiempo que reduce nuestro nivel energético, impide la recuperación, ya que nuestro sistema metabólico no descansa ni en el momento reservado para ello, los músculos s siguen perdiendo energía por la noche cuando deberían descansar, y no es extraño que muchas personas se levanten ya por las mañanas agotadas teniendo que enfrentarse aún así a un duro día de trabajo.

El entrenamiento en relajación produce desde los primeros intentos una sensación intensa de descanso, favoreciendo el sueño y facilitando la recuperación orgánica general, tiene además la ventaja, con respecto a otras medidas (químicas por ejemplo) , de que una vez aprendida la o las técnicas adecuadas no son precisos más recursos externos.

Con el entrenamiento de relajación aprendemos a modificar la respuesta orgánica de nuestro cuerpo respecto a las solicitudes externas que sobre el se realizan, aprendemos a responder fisiológicamente con calma en lugar de estrés.

"Cuando yo estoy bien, todo está bien; cuando yo estoy mal, todo está mal" (Miguel de Cervantes)

Objetivo: Es importante lograr una reflexión a fondo sobre nuestras acciones a lo largo del día y lograr una relajación como producto final de una jornada laboral



Tiempo libre

Sigue estos pasos:

– Crea un ambiente con música suave,(alguna vela e incienso, pero no es necesario). Utiliza tu imaginación para conseguir que el lugar te sea totalmente agradable y que por supuesto nadie te interrumpa el ejercicio.



ACTIVIDAD

– Elige alguna de las siguientes posiciones
A) Una de ellas puede ser recostado en la cama, con la espalda recta, cuello y hombros relajados y palmas de las manos hacia abajo.
B) Sentado en una silla, con el cuerpo relajado, los pies cruzados en la zona de los tobillos y las manos apoyadas encima de las piernas.
C) Sentado en una superficie recta, con las piernas cruzadas en la típica posición de yoga.



Lugar con privacidad

Posteriormente cierra los ojos, respira profundamente 3 veces en 10 veces para relajarte. Una vez que hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo, en una playa). Cualquiera que sea el lugar que elijas, imagínate totalmente relajado y despreocupado. Imagínate en ese lugar lo más claramente posible.



Las veces que quieras

Relaja lentamente todos los músculos de tu cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza. Piensa en a persona maravillosa que eres, lo que sientes, lo que piensas lo que quieres, y como lograrlo. Posteriormente realiza una carta donde enlistes soluciones para una mejor calidad de vida feliz y en paz.



Sin interrupciones

Finalmente Practica este ejercicio tan a menudo como sea posible, al menos una vez al día durante unos 10 minutos en cada ocasión. Si te ha convencido la utilidad del ejercicio, recuerda que debes practicarlo para llegar a automatiza el proceso y

BLOQUE IV

BLOQUE RESPONDIENDO A MIS EMOCIONES

Actuar de manera asertiva significa expresar lo que se piensa, se siente, se desea o se necesita de una manera clara y oportuna. Además es una habilidad para hacer valer los derechos propios diciendo lo que necesitamos, creemos, sentimos y pensamos de manera clara, directa, firme, sin agredir, respetando los derechos de las otras personas.

Una persona asertiva sabe respetar a los demás sin dejar de respetarse a sí misma. No pretende entrar en el dilema de ganar o perder en la relación con los otros, sino en ¿cómo podemos llegar a un acuerdo benéfico para ambos? De tal manera que se caracteriza por ser una persona racional, pues actúa de forma más adaptativa y adecuada a las situaciones que se le pudiesen presentar en todo momento.

Entonces los sentimientos y emociones de una persona asertiva son más estables y controlados que los de las personas inhibidas o agresivas; derivado de todo esto su sentido de autonomía y autoestima es elevado. Por ende, a continuación se presentan una serie de actividades que te ayudaran a aplicar y practicar la asertividad, para que logres llevarlo a la práctica. ÉXITO!!

“Aprendamos a decir las cosas con prontitud, claramente, de forma sencilla y con una determinación serena: hablemos poco, pero con claridad; no digamos más que lo que es estrictamente necesario”.

(Emile Coué)



Tiempo libre



Lugar con privacidad



Las veces que quieras



Sin interrupciones

4.1 GENERANDO CONDUCTAS ASERTIVAS.

Objetivo: Reconocer la manera en como reaccionamos ante ciertas situaciones, según la emoción que esta genere.

Recuerda... La asertividad es una habilidad que puede ser de aprendida, entrenada y mejorada. Además no olvides que los pequeños cambios hacen la diferencia.

Instrucciones:

1. Deberás contestar el siguiente cuadro de manera personal, siendo auto-reflexivo y analítico al recordar tus acciones diarias.
2. En la primera columna está indicada una emoción, partiendo de ella, en la columna numero dos tendrás que indicar una situación escolar que te provoca la emoción mencionada.
3. Posteriormente en la tercera columna deberá indicar la conducta o comportamiento que considere asertiva ante tal situación. Recuerda que este es la parte importante para identificar nuestro actuar, partiendo de ello para lograr ser personas asertivas en nuestra vida laboral.
4. Recuerde que al contestar cada columna es fundamental por un lado tomar conciencia de cada respuesta y en segunda instancia, aprender a manejarlas cada emoción para poder alcanzar nuestras metas.

4.1 Generando conductas asertivas.

Emoción.	Situación.	Conducta asertiva.
1. Sorprendido (a).		
2. Enojo.		
3. Frustrado (a)		
4. Contento (a).		
5. Seguro (a)/ confiado (a).		
6. Rencoroso (a)		
7. Orgullosa (a)		
8. Triste.		
9. Avergonzado (a).		
10. Culpable.		
NOTA: Este ejercicio nos ayudará a conocer las emociones que están presentes en nuestra vida y acompañan las decisiones que tomamos, muchas veces decisiones clave para nuestra vida laboral y/o personal.		



Tiempo libre

4.2 IDENTIFICACIÓN DE RESPUESTAS ASERTIVAS A DETERMINADAS SITUACIONES.



Objetivo: Identificar conductas y respuestas asertivas en determinadas situaciones dentro del contexto escolar.

Recomendación: Toma en cuenta que una respuesta asertiva consiste en un saber defender las propias necesidades frente a las exigencias de los demás sin llegar a utilizar comportamientos agresivos o violentos.

Sigue estos pasos:

1. Lee cada una de las situaciones que se te presentan a continuación.
2. Busca una respuesta y/o comportamientos asertivos para dar solución a cada una de las problemáticas.
3. Desarrolla con detalle la manera en como resolverías cada situación.



Lugar con privacidad



Las veces que quieras

Situación 1.

El profesor se encuentra trabajando con un grupo de alumnos en el salón. Un alumno entra gritando, se muestra agresivo porque acaba de enterarse de un problema y piensa que el profesor tiene la responsabilidad sobre el mismo. Una vez aclarado y resuelto el problema, el profesor desea que esa situación no se repita y le dice al alumno:



Sin interrupciones

Situación 2.

Usted se había comprometido con un grupo de compañeros para realizar una actividad. No asististe a la hora acordada. El grupo te reclama tu impuntualidad. Una persona te dice: “¡Oye, ya está bueno, es la tercera vez que llegas tarde!”, otro: “¡Así no hay quien haga nada!”. Otros miembros del grupo asienten y comienzan a protestar. Usted responde:



Tiempo libre



Lugar con privacidad



Las veces que quieras



Sin interrupciones

4.3 DESARROLLO DE ASERTIVIDAD.

Objetivo: Desarrollo de asertividad mediante el uso de enunciados que muestren derechos que se tienen como un ser que vive y siente.

Recuerda... Crear hábitos positivos implica formar nuevos patrones a nivel mental, lo que conlleva a una reprogramación. Esto solo puede lograrse si existe disposición para enfrentar el cambio, fijándonos y recordando a diario las metas o ideas que se pretenden alcanzar.

Sigue estos pasos:

1. Lea los siguientes enunciados.
2. Identifica cuál de ellos sueles olvidar y crees que sería interesante incorporarlo en tu vida cotidiana.
3. No pretendas abarcar varios simultáneamente; es mejor hacerlo de uno en uno.
4. Elabora una tarjeta con el enunciado seleccionado y déjala en algún lugar en donde lo visualices cotidianamente (la carpeta de estudio, la agenda, el libro que estás leyendo, etc.).
5. Cada vez que veas de nuevo la tarjeta, léala. De esta manera, será como un recordatorio de su propósito de incorporar lo que menciona el enunciado a tu vida.
6. Una vez lograda esa conducta, debe empezar el ciclo de nuevo con otra conducta que desees mejorar.

4.3 Desarrollo de asertividad.

Enunciados:

1. Tengo derecho a cometer errores.
2. Tengo derecho a tener mis propias opiniones y creencias.
3. Tengo derecho a cambiar de idea, opinión, o actuación.
4. Tengo derecho a intentar cambiar lo que no me satisface.
5. Tengo derecho a pedir ayuda o apoyo emocional.
6. Tengo derecho a sentir y expresar el dolor.
7. Tengo derecho a recibir el reconocimiento por un trabajo bien hecho.
8. Tengo derecho a negarme a una petición, a decir «no».
9. Tengo derecho a no justificarme ante los demás.
10. Tengo derecho a no responsabilizarme por los problemas de los demás.
11. Tengo derecho a no anticiparme a los deseos y necesidades de los demás.
12. Tengo derecho a tener mis propias necesidades y que sean tan importantes como las de los demás.
13. Tengo derecho a experimentar y expresar mis propios sentimientos, así como a ser mi único juez.
14. Tengo derecho a decidir qué hacer con mi cuerpo, tiempo, y propiedad.
15. Tengo derecho a rechazar peticiones sin sentirme culpable o egoísta.



Tiempo libre

4.4 SI YO FUERA

Objetivo: reconocer y entender la comunicación verbal y no verbal de los alumnos, para hacer una intervención adecuada.



Recuerda.... En una plática debes poner mucha atención en lo que traten de decir o bien poner atención a las personas que manejen un lenguaje no verbal, Deja que se exprese, y piensa que si hace lo que hace o dice lo que dice, es porque tiene sus motivos, un mal día, presiones familiares, motivos económicos, preocupaciones de salud escucha. No juzgues, sólo escucha. Te sentirás bien al ver que la otra persona confía en ti y te cuenta todo lo que le preocupa, será el primer paso a un entendimiento entre ambos que deberás potenciar continuamente. Aprender a escuchar es fundamental de esta manera podrás ayudar a quien lo necesita y no solo desesperarte por su conducta.



Lugar con privacidad

Sigue estos pasos:



Las veces que quieras

1. De acuerdo con la siguiente lectura contesta las preguntas que se te piden a continuación

a. Errores cometidos por Pablo

b. Errores cometidos por Samuel

c. Habilidades demostradas por Pablo

d. Habilidades demostradas por Samuel

e. Redacta una posible solución



Sin interrupciones

HISTORIA

En el taller Tornasol, trabaja Pablo como auxiliar de almacén y su jefe Samuel. Samuel le explica a Pablo, cada tarde, las tareas que debe revisar para el día siguiente. Hoy, mientras su jefe le está explicando las tareas que debe realizar para el día siguiente, Pablo piensa en la pelea que tuvo con sus papas ya que llegaron a los gritos por lo que no le pone atención, al fin y al cabo ya sabe por otras veces como debe hacer el trabajo. Pablo interrumpe la conversación para pedir a Samuel las llaves del almacén, porque se ha olvidado las suyas encasa. Su jefe le llama la atención y resume las instrucciones del día, a lo que Pablo le responde: No se preocupe, recuerdo todo lo que ha dicho aunque no lo anote. Al día siguiente Pablo va al almacén y descubre que hay mercancía que nunca antes había visto, y no recuerda donde le dijo su jefe que debía colocarla. Además hoy no puede telefonar a su jefe y preguntarle, pues está de viaje y no puede atenderle. Observa la situación anterior e identifica las habilidades utilizadas por Pablo y su jefe para la escucha efectiva y los errores que han cometido.



ANEXO 2

TMMS-24.



Escala Rasgo de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales

Datos personales.

Nombre: _____

Grado: _____ Sexo: _____ Edad: _____

INSTRUCCIONES: A continuación encontraras algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lee atentamente cada frase e indica por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señala con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

NOTA: 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
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
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
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

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agudo, L. (2014). *Emoción, afecto y motivación*. Recuperado de <https://books.google.com.mx/books?id=xkaUBQAAQBAJ&pg=PA38&dq=Emociones+básica&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwiCmP7NnJLLAhWGbz4KHfB7BYoQ6AEIGjAA#v=onepage&q=Emociones%20b%C3%A1sica&f=false>
- Albajedo, M. (2010). *Cómo decirlo. Entrevistas eficaces en el ámbito educativo*. : Graó: Barcelona.
- Aldape, T. (2008). *Desarrollo de las competencias del docente. Demanda de la aldea global siglo XXI*. Recuperado de https://books.google.com.mx/books?id=piMmkvzRJ8cC&pg=PA44&dq=responsabilidades+y+expectativas+del+docente&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwi_5N6W2pTLAhWBUSYKHag4AbQQ6AEIUTAJ#v=onepage&q=responsabilidades%20y%20expectativas%20del%20docente&f=false
- Blanco, A. (2007). *Trabajadores competentes. Introducción y reflexiones sobre la gestión de recursos humanos por competencias*. Madrid: ESIC.
- Casassus, J. (2007). *La educación del ser emocional*. Chile: Índigo.
- Calle, M., Remolina D., y Velásquez, B. (2011). *Insidencia de la inteligencia emocional en el proceso de aprendizaje . Nova, publicación científica en ciencias biomédicas, 9 (15)*. Recuperado de file:///C:/Users/Argenis/Desktop/NOVA15_REVIS2_INTELIG.pd
- Cohen, J. (2003). *La inteligencia emocional en el aula proyectos, estrategias e ideas*. Argentina.
- Delors, J. (1997). *La educación encierra un gran tesoro*. México: UNESCO.

- Domínguez , R. (2004). *Inervención educativa para el desarrollo de la integrencia emocional. Faisca revista de altas capacidades*, 11 (67). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2476406>
- El Sahili, L. (2010). *Psicología para el Docente: Consideraciones sobre los riesgos y desafíos de la práctica magisterial*. Recuperado de https://books.google.com.mx/books?id=q7V3f9PXqssC&pg=PA266&dq=el+docente&hl=es419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=el%20docente&f=false
- Espinoza, M., Sanhueza, O., Ramírez, N. y Sáez, K. (2015). *Validación de constructo y confiabilidad de la escala de inteligencia emocional en estudiantes de enfermería. Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 23 (1). Recuperado de http://www.scielo.br/pdf/rlae/v23n1/es_0104-1169-rlae-23-01-00139.pdf
- Ferrero, G. R. (2010). *Estrategias didacticas del aprendizaje cooperativo*. México: Trillas.
- Fernández, P. & Ruíz, D. (2008). *La inteligencia emocional en la educación. Revista electrónica de investigación psicoeducativa*, 6 (2). Recuperado de www.researchgate.net/...La_Inteligencia_emocional.../0912f50a3e70073e7
- Fernández, J. (2013). *Matriz de competencias del docente de educación básica. Revista Iberoamericana de Educación*. Recuperado de: <http://rieoei.org/investigacion/939Fernandez.PDF>
- Escudero, M. (2015). *Servicios de atención comercial*. Recuperado de https://books.google.com.mx/books?id=ue7JCQAAQBAJ&pg=PA30&dq=asertividad+y+empat%C3%ADa&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=asertividad%20y%20empat%C3%ADa&f=false
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.

- Goleman, D, (1995). *Inteligencia emocional*. Recuperado de <http://dipsc.unich.it/PAS/Materiale%20didattico/Didattica%20della%20letteratura%20e%20cultura%20%20spagnola/Seconda%20lezione/Intelligenzaemocional.pdf>
- González, M., Vivas , D., & Gallego , B. (2007). *Educación de las emociones*.
Recuperado, de:
http://www.escoltesiguies.cat/files/u21417/libro_educar_emociones.pdf
- Leo, C. (2011). *Desarrollo de habilidades de Inteligencia Emocional en Docentes del CECyTEY Plantel 02 Hunucmá, que facilite un mayor nivel en las relaciones humanas profesor-alumno*. Universidad Marista De Mérida.
- López, M. y González, M. (2005). *Inteligencia emocional. Pasos para elevar el potencial infantil*. Colombia: Gamma.
- Maldonado, M (2008). *Habilidades básicas del pensamiento*. México: Chicome.
- Prieto, M. (2011). Empatía, asertividad y comunicación. *Revista digital: Innovación y experiencias educativas*, (41), 1-8. Recuperado de http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_41/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_02.pdf
- Redorta, J., Obiols, M. & Bisquerra, R. (2006). *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar sus emociones*. Barcelona: Paidós.
- Reeve, J. (2003). *Motivación y emoción*. México: McGraw-Hill.
- Roca, E. (2003). *Cómo mejorar tus habilidades sociales. Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional*. Valencia: ACDE.
- Secretaría de Desarrollo Social (SEDESOL). (2010) Informe anual sobre la situación de pobreza y Rasgo social. Pdf. Recuperado de http://www.sedesol.gob.mx/work/models/SEDESOL/Informes_pobreza/2014/Municipios/México_009.pdf
- Secretaría de Educación básica (2015). Perfil, parámetros e indicadores para docentes y técnicos docentes. Recuperado de http://servicioprofesionaldocente.sep.gob.mx/content/ba/docs/2015/parametros_indicadores/PERFILES_INGRESO_FEBRERO%202015.pdf
- Segura, M. y Arcas, M. (2003). *Educación de sentimientos y emociones. Introducción a la práctica para el mundo complejo de las emociones*. Recuperado de

<https://books.google.com.mx/books/about/Educacion+de+las+emociones+y+los+sentimientos.html?id=V10M6Zp1q3YC>

- Trujillo, M. & Rivas, L. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *Revista de Ciencias Administrativas y Sociales*. 15 (25). Recuperado de www.redalyc.org/pdf/818/81802502.pdf
- Vaello, J. (2003). *El profesor emocionalmente competente*. España: Graó.
- Vidales, I. (2006). *Psicología General*. México: Limusa.
- Vivas, M, Gallego, D. & González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Venezuela: Dykinson.
- Zúñiga, J. (2015). *Inteligencia emocional para el liderazgo*. Recuperado de <https://books.google.com.mx/books?id=Gq62CAAAQBAJ&pg=PT9&dq=historia+de+la+inteligencia+emocional&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjZy6WEs5LLAhWINiYKHSWnDgIQ6AEIODAG#v=onepage&q&f=false>