



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**“REPORTE DEL RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES DURANTE
UN CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL”**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

ALEJANDRA HERNÁNDEZ PRUNEDA

DIRECTORA DE TESIS:

Dra. Araceli Lámbarri Rodríguez

MIEMBROS DEL JURADO

Dra. Ma. Del Carmen Montenegro Núñez

Mtra. Paula Chávez Santamaría

Mtra. Esther González Ovilla

Mtra. Margarita Molina Áviles



**Facultad
de Psicología**

Cd. Universitaria, Cd. Mx.

Agosto, 2017



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.

INDICE

Contenido	
Introducción.....	3
Capítulo I	
El estudio científico de las emociones.	
a) Teorías y conceptos de la emoción.....	9
b) Clasificación de las emociones.....	13
c) La importancia de las emociones.....	17
d) Emoción y salud.....	18
e) Emoción y trabajo.....	20
Capítulo II	
El concepto de la inteligencia emocional.	
a) Antecedentes de la inteligencia emocional.....	23
b) Importancia de la inteligencia emocional.....	27
c) Definición de la inteligencia emocional.....	31
d) Habilidades de la inteligencia emocional.....	34
Capítulo III	
Los docentes y la inteligencia emocional en la actualidad.	
a) El nuevo modelo educativo y la inteligencia emocional.....	41
b) Importancia de la inteligencia emocional en los docentes....	43
Capítulo IV	
Reporte del Reconocimiento de las Emociones Durante un Curso de Inteligencia Emocional.	
a) Descripción del taller.....	50
b) Resultados.....	70

Capítulo V	
Discusión	94
Conclusiones	101
Sugerencias	102
Anexo	104
Referencias Bibliográficas	126
Webgrafía.....	129

INTRODUCCIÓN.

El tema educativo ha estado presente como una de las prioridades a lo largo de la historia nacional, siempre con la consigna de superar las deficiencias y encaminar los programas al logro de metas acordes con el mundo moderno.

En el sexenio actual incluso se emprendió lo que hoy se conoce como la Reforma Educativa, el objetivo es lograr que el Nuevo Modelo de Estudios 2016, permita elevar el nivel académico y social de los niños de nuestro país, promover los conocimientos y generar las habilidades emocionales y sociales que necesita el país para elevar su productividad y crecimiento económico en los próximos años, en dicho modelo se plantea la formación de estas habilidades emocionales tanto en los alumnos como en los profesores.

La sociedad cambia día con día y formar a niños y adolescentes que encuentran a la mano toda la información académica que un docente les puede brindar, y muchas veces más y más diversa, hace más desafiante el ser educador. Ya que no solamente se tiene que tener la información, sino la capacidad para enamorar y atraer al alumno dentro del salón de clases.

El docente debe conocer sus propias emociones para poder lidiar con ellas dentro del aula. Los maestros que se enfrentan a desarrollar su propia inteligencia emocional logran ser líderes emocionales. Y los alumnos se ven más atraídos por maestros que les brindan cercanía, confianza, credibilidad, respeto, motivación, y sólo así un profesor emocionalmente competente podrá desarrollar en sus alumnos estas cualidades, y crear el clima de trabajo efectivo para un aprendizaje académico esperable.

Goleman (1995), señala que el manejo de las emociones es fundamental para enfrentarnos de manera adecuada ante los problemas cotidianos. Los resultados encontrados en investigaciones sobre el tema, han reafirmado que la capacidad intelectual no es suficiente para el éxito personal y profesional de una persona, sino que es necesario conocer todo tipo de emociones, manejarlas, expresarlas en el momento y en el lugar adecuado para así lograr el éxito que se espera.

Si nos preguntamos ¿por qué algunas personas parecen dotadas de un don especial que les permite vivir bien, aunque no sean las que tienen un coeficiente intelectual superior? ¿Por qué algunos son más capaces que otros de enfrentar contratiempos, superar obstáculos y ver las dificultades bajo una óptica distinta? Esto se debe a que son personas que conocen del manejo de sus emociones y que tienen un alto nivel de INTELIGENCIA EMOCIONAL, la cual permite tomar conciencia de las emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que en la vida cotidiana se presentan. Así mismo, nos enseña a acentuar nuestra capacidad para trabajar en equipo, adoptando una actitud empática y social, lo cual nos brinda un desarrollo personal óptimo (Goleman, 1995).

Para comprender los desafíos que nos depara el futuro no es necesario ser una persona con un alto Coeficiente Intelectual (CI) o un héroe. Lo que la sociedad y la ciencia en general necesitan son personas que se entiendan con los demás y para conseguirlo la Inteligencia Emocional es la facultad apropiada para lograrlo.

Al tener conciencia de lo que sentimos, de nuestro humor y de nuestras ideas sobre ese humor, reconocemos nuestros estados de ánimos y esto hace que los manejemos de manera adecuada. Por ejemplo, en el caso de un sentimiento negativo, como la ira, es importante enfrentarlo, saber qué es lo que lo provoca, para tratar de liberarnos de ello. Una vez que concienticemos nuestros sentimientos negativos, nosotros tenemos la libertad de evaluar la situación y decidir si preferimos minimizar los sentimientos experimentados y cambiar la visión de las cosas para superar el mal humor. Nosotros no elegimos muchos de los eventos que se nos presentan en nuestras vidas, pero si podemos elegir como reaccionar ante ellos. Las personas son los únicos seres del mundo animal que somos conscientes de su destino y percibimos y reconocemos un pasado, un presente y un futuro. Pero no todos estamos conscientes a construir significados vitales de crear orden allí donde de otro modo reinaría el caos. Sin embargo, cuando estos significados se ven amenazados, experimentamos ansiedad y cuando son edificantes experimentamos felicidad (Lazarus, 1994).

Existe un gran interés por parte de algunos educadores para enseñar el tema de Inteligencia Emocional, en México el Nuevo Modelo Educativo, ya que pretende implementar el tema dentro del plan de estudios. Por supuesto, ningún programa, ni siquiera este curso, es una respuesta para todos los problemas. Pero dada la crisis de valores que enfrentamos y enfrentan nuestros niños en la actualidad surge la necesidad de diseñar un curso que enriquezca y desarrolle el conocimiento sobre alfabetización emocional dentro y fuera de las aulas escolares. “La preocupación por la formación de personas capaces de adaptarse a las exigencias del mundo actual se refleja en las recomendaciones de organismos internacionales como la UNESCO (1998), que a través del informe Delors (1997), propone cuatro pilares en los cuales se debería cimentar la educación para el siglo XXI: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a ser. Los últimos dos pilares (aprender a convivir y a ser), se encuentran íntimamente relacionados con habilidades sociales y emocionales que ayudarían a los estudiantes a desarrollarse integralmente a lo largo de toda su vida. También la OCDE (2011), dentro de su Informe DeSeCo, compilado por Rychen y Hersh (2004), al identificar el conjunto de competencias necesarias para que tanto niños como adultos lleven vidas responsables y exitosas en una sociedad moderna, establece una categoría específica de competencias clave para interactuar con grupos socialmente heterogéneo. Dicha categoría de competencias se desprende de la inteligencia emocional” (Hersh, Rychen, Urs y Konstant, 1999, citado en Fragoso, 2015 pág. 113).

Las habilidades emocionales empiezan a generarse desde nuestro hogar a través de la interacción con nuestros padres. Los padres ayudan a sus hijos a identificar sus emociones, respetar sus sentimientos y vincularlos con las experiencias cotidianas que surgen en su entorno social. Sin embargo, este tipo de situaciones ocurren en menor y mayor grado en cada hogar dependiendo la historia emocional que cada familia tiene, pero se reconoce que estas habilidades también se pueden aprender a través de los maestros y familiares cercanos, así como de los cuentos y películas que los niños observan día con día (Salovey y Mayer, 1997, citado en Salovey y Sluyer, 1997). Por lo mismo al observarse que las escuelas tienen un papel central en la formación del carácter, valores y la disciplina de los niños se busca que los maestros aprendan el conocimiento de la inteligencia Emocional para que enseñen la importancia del

manejo de las emociones dentro y fuera de las aulas. Meichenbaum, (Delgado,1983) hace evidente en sus investigaciones que la enseñanza a las personas para modificar las evaluaciones y manifestaciones sobre sí mismas de una manera positiva y el generar alternativas para afrontar situaciones problemáticas, puede producir generalización y mantenimiento de los efectos terapéuticos.

Uno de los mayores obstáculos para el desarrollo de la inteligencia emocional, son las expectativas negativas por parte de las figuras de autoridad que nos rodean, ya que, si ellos tienen expectativas pobres, eso lleva a obtener de un individuo precisamente lo que esperan de él. Es decir, si el niño obtiene calificaciones bajas, se convierte este resultado en un billete para el carril lento de la vida. Así lo que tan fácilmente nos empuja por la cuesta abajo a la ruina no es el cociente intelectual por sí mismo, sin las expectativas negativas que genera (Sternberg, 1997).

De acuerdo a Goleman (1995) uno de los diversos programas de alfabetización emocional que se realizaron fue el *Proyecto de Mejora de la Conciencia Social – Resolución de Problemas Sociales*, en las Escuelas de Nueva Jersey. En el proyecto se evaluaron al mismo número de alumnos que participaron en el proyecto y al mismo número de alumnos que no participaron y encontraron que en las escuelas participantes los alumnos se mostraban más sensibles a los sentimientos de los demás, su autoestima estaba más elevada, hubo un aumento en su conducta pro-social, mejoraron sus habilidades para aprender a aprender y mejoraron su autodominio, conciencia social y toma de decisiones fuera y dentro del aula (p.352)

En este contexto, el objetivo del presente curso es buscar un cambio de actitudes y conocimiento de las habilidades de la Inteligencia Emocional para que los integrantes (docentes) conozcan sus emociones, las manejen, las expresen, así como reconozcan las emociones de otros para lograr una mejor comunicación, todo esto a partir de técnicas y dinámicas de grupo. Así mismo, se espera que los participantes al reconocer sus propias emociones no las supriman, ya que

cada emoción tiene su valor y su significado. Y al reconocerlas y manejarlas ellos mismos puedan enseñarle esta habilidad a cada uno de sus alumnos.

En este trabajo de investigación se analizó a la inteligencia desde el enfoque emocional por lo que se hablará del mundo de las emociones, el cual es bastante complejo, ya que incluye un amplio rango de conductas observables, pensamientos, sentimientos expresados y cambios en estados corporales. Es indudable que la diversidad de significados de la palabra emoción, ha hecho que el tema sea difícil de estudiar.

En el primer capítulo, se hace una revisión de las diferentes teorías comenzando por la Evolucionista de Darwin, pasando por las Teorías Psicofisiológicas de James, Cannon, Lange, las Teorías Psicoanalíticas de Freud, Breuer, las Conductistas de Tolman, Watson, Skinner hasta las Cognitivas de Ellis, Beck, Schachter, Lazarus y Goleman. Así mismo, mencionaremos las diferentes clasificaciones que diversos autores le dan a las emociones. Observando que no se ha encontrado un acuerdo común para clasificar a las emociones primarias y sus derivados. Hablaremos del impacto que tienen las emociones en nuestra vida cotidiana, de la importancia de cada una de ellas y como afectan nuestra salud al no manejarlas de manera adecuada. Y como nuestras emociones también afectan nuestro entorno laboral y la importancia de saber manejarlas para ser exitosos profesionalmente.

En el segundo capítulo se hace una recapitulación sobre los antecedentes del concepto de la Inteligencia Emocional desde sus inicios como Inteligencia Social con Thorndike y Gardner hasta Peter Salovey y Jhon Mayer pioneros de este concepto. Se mencionará la importancia de la Inteligencia Emocional y el éxito emocional que representa el conocimiento de las habilidades de este tipo de Inteligencia. Se revisarán sus diversas definiciones, desde los diversos enfoques, investigadores del tema como Mayer y Salovey, de psicólogos infantiles como Shapiro, periodistas como Goleman, empresarios como Simmons, psicólogos enfocados a la salud holística como Segal, y maestros en educación como Díaz Barriga y muchos más.

En el tercer capítulo, se lleva a cabo un somero análisis del Nuevo Modelo Educativo que propone el Gobierno de México para el ciclo escolar 2018 y la importancia que tienen los maestros en la formación emocional para poder desempeñarse de la mejor manera para formar individuos exitosos para el futuro de México y ser parte del cambio social que México necesita.

En el cuarto capítulo se describe la experiencia y resultados obtenidos al implementar el Taller de Inteligencia Emocional a 80 participantes de una escuela particular, de los cuales 66 fueron profesores de educación básica y media básica y 14 participantes fueron personal administrativo. El objetivo del curso taller fue enseñar las cinco habilidades de la Inteligencia Emocional, para que los participantes pudieran reconocer sus emociones durante el curso. Para ello se realizaron 3 sesiones, de 1 hr. 30 min aprox en tres diferentes días, por grupo de maestros. En donde se agruparon 25, 25 y 30 maestros al azar. Cada una de las sesiones estuvo dividida en etapas (8 diferentes temas) en donde se abarco la parte teórica y la parte vivencial que se llevaron a cabo actividades individuales y/o grupales.

Finalmente, en el quinto capítulo, se presenta la discusión, conclusiones y sugerencias sobre el taller de Inteligencia Emocional.

CAPITULO I

EL ESTUDIO CIENTÍFICO DE LAS EMOCIONES.

a) Teorías y Concepto de la Emoción.

El concepto de emoción es bastante complejo, ya que comprende un amplio rango de conductas observables, pensamientos, sentimientos expresados y cambios en estados corporales. Es un concepto que se ha definido de diversas maneras por diferentes psicólogos. Dependiendo el campo de estudio, las teorías en las que se basa, el momento histórico es como se va a definir a la emoción.

Cornelius (1996) comenta que en la mayoría de las definiciones de las emociones se observa la existencia de los sentimientos, gestos, conductas y experiencias previas, sin embargo, la mayoría de los psicólogos, aunque están de acuerdo con los componentes de la emoción, no se ponen de acuerdo cuál de estos es el más importante y cuál utilizar para concluir una definición. La mayoría de las definiciones pueden estar correctas, sin embargo, cada una de ellas es parcial ya que está sustentada en aspectos diferentes, por lo que es importante tomarlas a todas en cuenta para formar una definición global.

A lo largo de la historia del estudio de las emociones encontramos diversas teorías sobre el significado de las emociones, entre ellas encontramos:

1. Teoría Evolucionista.

Darwin C. (1955) después de haber recopilado durante años evidencia sobre la historia evolutiva de las emociones relaciona al valor de la supervivencia con el comportamiento expresivo emocional de los animales y del humano, enfocando su atención por completo en el comportamiento expresivo, como las posturas los gestos y las expresiones faciales, sugiriendo una estrecha relación de todas ellas entre los animales inferiores y las de los humanos (Plutchik, 1987).

2. Teorías Psicofisiológicas.

En 1884 William James, en contradicción con Darwin sugirió en su Teoría Psicofisiológica que los cambios corporales siguen de modo directo a la percepción de un evento excitante, y que la percepción de estos cambios corporales constituye la emoción, es decir "...que nos afligimos porque lloramos, nos encolerizamos porque golpeamos y tememos porque temblamos..." (James 1890 citado en Plutchik, 1987). Aplicó esta teoría sólo a las emociones denominadas primarias tales como la ira, el miedo, la aflicción y el amor,

Casi al mismo tiempo, Carl Lange proponía un enfoque similar en donde todo el aspecto emocional de nuestra vida mental, nuestras alegrías y penas, nuestras horas felices e infelices, se debe a nuestro sistema vasomotor. (Lange 1887 citado en Plutchik, 1987), lo que provocó que este enfoque fuera conocido como la Teoría James – Lange.

A los pocos años de la muerte de William James, Walter Cannon publicó una serie de estudios en donde proponía una alternativa a la teoría James – Lange. En su libro "*Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage*" (publicado por primera vez en 1915 y revisado en 1929) presentó pruebas de su propia teoría, estudiando a las emociones entre el sistema nervioso autónomo y la emoción, argumentando que existen cambios viscerales similares en emociones diferentes, y que algunos cambios viscerales pueden tener consecuencias emocionales muy distintas, dependiendo del contexto. Destacando la integración cerebral entre la experiencia emocional y la respuesta emocional.

3. Teoría Psicoanalítica.

Freud en colaboración con Breuer en 1895 publicó su libro "Estudios sobre la Histeria" en el cual describe el desarrollo del origen de esta enfermedad, y al mismo tiempo sienta las bases para una teoría de las emociones. Muy al principio, Freud supuso dos clases de instintos o pulsiones: las sexuales y los relacionados con el yo. Estas pulsiones las consideraba como estímulos internos que afectaban el comportamiento de cada individuo regulando la dirección y el

tipo de acción. Cada pulsión tenía un origen, una meta y un objeto. El concepto de las pulsiones de Freud no era una teoría de las emociones, pero sí proporcionó una base para las interpretaciones psicoanalíticas de dos afectos importantes, la ansiedad y la depresión.

4. Teoría Conductista:

Por otra parte, Edward C. Tolman (1923) indicó que la emoción no es el comportamiento exhibido que muestra una persona, sino más bien la “inclinación o impulso para tal conducta”, sugiriendo así que la emoción es cierta clase de estado hipotético o predisposición para la acción. Así mismo, agregó que no se puede definir la emoción como sólo respuestas o sólo estímulos, sino únicamente en términos de las relaciones entre los dos.

En 1924 Watson definió la emoción en su libro *“Psychology from the Standpoint of a Behaviorist”*, como un patrón - reacción hereditario que implica cambios profundos en la totalidad del mecanismo corporal, pero de manera especial en sus sistemas visceral y glandular. Luego definió el significado de patrón – reacción como los detalles separados de la respuesta que se manifiestan con alguna constancia, alguna regularidad y en aproximadamente el mismo orden de secuencia cada vez que se presenta el estímulo excitante.

Burrhus F. Skinner consideró que el término emoción no siempre ha sido consistente, por lo que parece estar dispuesto a conservar el concepto de emoción como una especie de estado hipotético que representa una disposición a actuar de cierta manera. Define a la emoción como un estado particular de fuerza o debilidad, en una o más respuestas, inducido por cualquiera de una clase de operaciones, pudiendo hacer cuantas diferencias sea nuestro deseo entre emociones distintas.

5. Teoría Cognitiva.

Schachter en 1965 en su Teoría Cognitiva de las Emociones, sugirió que los individuos interpretan la activación visceral en términos del estímulo que provoca

las actividades del entorno y de sus estados cognitivos. Por lo que las etiquetas emocionales, - cólera, miedo, alegría – dependen de las interpretaciones de una actividad, que son controladas, por sistemas cognitivos internos. Siendo así, que un estado emocional es el resultado de una activación fisiológica y las actividades cognitivas relacionadas con ellas (Rosenzweig y Leiman, 1992).

Richard S. Lazarus, en su teoría sobre “La emoción como respuesta de adaptación”, señala que a fin de sobrevivir el organismo tiene que poder “identificar y eliminar” los estímulos que no son importantes para él. Determinando así el sentimiento emocional que lo sigue y la respuesta adaptativa y de mejor manejo de la situación. Cuando el instinto de resolver la situación es de evitarla, entonces aparece el miedo; por otra parte, cuando es el ataque el impulso para enfrentarse a las circunstancias, ocurre la cólera (Lazarus, 1968 citado en Plutchik, 1987).

Aarón Beck considera que nosotros percibimos al mundo de acuerdo a nuestras creencias y experiencias, las cuales crean pensamientos automáticos que nos llevan a actuar y a sentir las emociones

Alber Ellis con su modelo de la Terapia Racional Emotiva (TRE) menciona que lo que podríamos llamar problemas psicológicos surgen principalmente de percepciones y concepciones erróneas acerca de lo que sucede en nuestras experiencias activantes o eventos, lo que nos lleva a consecuencias o reacciones emocionales que proceden de nuestras creencias o ideas conscientes o inconscientes (Ellis y Abrahams, 1986). Sin embargo, a través de una intervención terapéutica podremos cambiar nuestras consecuencias emotivo-conductuales racionales, adaptativas.

Goleman (1995) considera que todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida, que la evolución nos ha inculcado. La raíz de la palabra emoción es *motere*, el verbo latino *mover* además del prefijo “e” que implica alejarse, lo que sugiere que en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar.

b) Clasificación de las emociones.

En el estudio de las emociones no se ha podido llegar a un acuerdo de cómo clasificar a las emociones, algunos psicólogos como Wilhem Wundt en el siglo XIX propuso que existen tres dimensiones básicas en las emociones: agradable - desagradable, tensión – liberación y excitación – relajación.

Por otra parte, McDougall “Las sensaciones de un color presentan, al igual que las emociones, una variedad indefinidamente amplia de tonos que se matizan entre sí a través de grados imperceptibles; sin embargo, este hecho no evita que consideremos todas estas numerosas y delicadas variedades como reducibles, a través de análisis, a unos cuantos tonos primarios simples...” (Mc Dougall, 1921 citado en Plutchik, 1987).

Plutchik (1987) propuso que existen ocho emociones básicas agrupadas en cuatro pares de opuestos, las cuales son: alegría versus tristeza, aprobación versus disgusto, cólera versus miedo y sorpresa versus anticipación. Considera que las demás emociones derivan de combinaciones de este abanico básico. Estas emociones básicas pueden ser conceptualizadas en términos de por lo menos tres “lenguajes” distintos: lenguaje de los estados de sentimientos subjetivos, el lenguaje de la conducta y el lenguaje de las funciones.

Según Ekman, existe un puñado de emociones centrales basadas en las expresiones faciales reconocidas por personas de culturas de todo el mundo, incluidos los pueblos prealfabetizados presumiblemente no contaminados por la exposición al cine o a la televisión, lo cual sugiere su universalidad. Estas emociones son: el temor, la ira, la tristeza y el placer. (Goleman, 1985).

Darwin mucho tiempo antes consideró que las expresiones faciales son una prueba de que las fuerzas de la evolución habían impreso estas señales en nuestro sistema nervioso central.

Existen cientos de emociones, junto con sus combinaciones, variables, mutaciones y matices. Goleman (1995) utiliza el término emoción para referirse

a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos; y una variedad de tendencias a actuar.

Se continúa discutiendo acerca de cuáles emociones pueden considerarse las “emociones primarias”, a partir de las cuales surgen las combinaciones de diferentes sentimientos. La lista a continuación de emociones no resuelve todas las preguntas sobre como categorizarlas, ya que el debate científico de cómo hacerlo continúa, sin embargo, se considera a las emociones en términos de familias principales - ira, tristeza, temor, placer, amor, vergüenza, sorpresa y disgusto- y sus dimensiones a los infinitos matices de nuestra vida emocional. Cada una de estas familias tiene un *núcleo emocional básico* (ira), así como, los *estados de ánimo*, que son más apagados y duran mucho más tiempo que una emoción (es difícil mantener el calor de la ira todo el día sin embargo tenemos nuestro humor irritable), más allá de los estados de ánimo encontramos *el temperamento*, es la reacción casi inmediata para evocar una emoción o estado de ánimo determinado que hace que la gente sea animosa u hostil (en el caso de ira). Y finalmente dentro de este núcleo emocional básico encontramos los evidentes *trastornos* de la emoción, que es cuando llega al extremo la emoción y resulta patológico para la persona como por ejemplo la violencia o el odio en el caso antes mencionado (Goleman, 1995).

1. **Ira:** furia, ultraje cólera, exasperación, indignación, aflicción, acritud, animosidad, fastidio, irritabilidad, hostilidad y en extremo violencia y odio patológico.
2. **Tristeza:** congoja, pesar, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, abatimiento, desesperación, y en casos graves y patológica depresión.
3. **Temor:** ansiedad, aprehensión, nerviosismo, preocupación, consternación, inquietud, cautela, incertidumbre, pavor, miedo, terror y en nivel patológico fobia y pánico.
4. **Placer:** felicidad, alegría, alivio, contento, dicha deleite, diversión, orgullo, placer sensual, estremecimiento, embeleso, gratificación, satisfacción, euforia, extravagancia, éxtasis y en extremo maná.
5. **Amor:** aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, infatuación, ágape (amor espiritual).

6. **Sorpresa:** conmoción, asombro y desconcierto.
7. **Disgusto:** desdén, desprecio, menosprecio, aborrecimiento, aversión, disgusto, repulsión.
8. **Vergüenza:** culpabilidad, molestia, disgusto, remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación y constricción.

Lazarus (1994) considera a las emociones como reacciones complejas en las que se ven mezcladas tanto la mente como el cuerpo. Estas reacciones comprenden: un estado mental subjetivo, un impulso a actuar, y profundos cambios corporales. Es una obra vital personal, que tiene relación con el destino de nuestros objetivos en un episodio particular y nuestras creencias y en el mundo en el que vivimos.

Las divide como:

1.- Emociones desagradables: enojo, envidia y celos. Se les considera desagradables porque hasta cierto punto todas ellas comparten un deseo de hacer daño a otros, o a uno mismo, provocando problemas en el individuo, en su comunidad y en la sociedad en general.

2.- Emociones existenciales: ansiedad-miedo, culpa y vergüenza. Se les considera existenciales porque las amenazas en las que se basan tienen que ver con significados sobre quiénes somos, nuestro lugar en el mundo, la vida y la muerte, y la calidad de nuestra existencia.

3.- Emociones provocadas por condiciones de vida desfavorables: alivio, esperanza, tristeza y depresión. Se les denomina emociones desfavorables por las condiciones de vida en las que el individuo está inmerso, como una enfermedad grave, el dolor y la pérdida real o potencial de un ser querido o del estatus personal.

4.- Emociones provocadas por condiciones de vida favorables: felicidad, orgullo y amor. Este tipo de emociones tienden a favorecer la consecución de nuestros objetivos.

5.- Emociones empáticas: gratitud compasión, y aquellas suscitadas por experiencias estéticas. Este tipo de emociones está relacionado porque cada uno depende en cierto modo de la capacidad de sentir empatía hacia los demás.

Greenberg (1997), desarrolló un esquema para conceptualizar a las emociones como primarias, secundarias e instrumentales. Se trata de un esquema funcional que diferencia los diversos procesos emocionales que requieren distintos tipos de intervención. Las emociones primarias son aquellas respuestas emocionales fundamentales o iniciales a los estímulos externos. Las emociones secundarias constituyen reacciones identificables ante procesos emocionales primarios, es decir, son respuestas secundarias en el tiempo ante ciertas respuestas emocionales primarias. Sentirse deprimido cuando primero uno se sintió fracasado. Por último, las emociones instrumentales, que son las emociones que la persona ha aprendido y que producen un efecto sobre los demás.

Dentro de las **emociones primarias** encontramos:

1. Emociones adaptativas.
 - a. Emociones discretas: tristeza ante la pérdida, enfado ante violación, miedo ante la amenaza.
 - b. Sentimientos y sensaciones corporalmente sentidos: inseguridad
 - c. Dolor emocional: roto, herido.
2. Emociones desadaptativas.
 - a. Emociones y sentimientos: miedo ante el logro y miedo al bienestar
 - b. Sentimientos complejos: vergüenza y miedo.

Dentro de las **emociones secundarias**:

1. Emociones desadaptativas:
 - a. Sentimientos de malestar: indefensión, desesperanza, rabia y desesperación.
2. Otras: sentimientos complejos: orgullo y humildad.

Dentro de las **emociones instrumentales**:

1. Desadaptativas.

- a. Disfuncionales: lágrimas de cocodrilo y enfadarse para dominar.
- 2. Otras: rol social: indignación moral y sentirse abochornado.

c) La importancia de las Emociones.

De todas las criaturas del universo los seres humanos son los más emocionales, todas nuestras acciones se ven distorsionados por nuestras emociones, ya que son una herramienta vital para avanzar en el mundo, ya sea para adaptarnos, huir, o defendernos. No todo lo que hacemos en nuestra vida cotidiana necesariamente debe implicar una emoción. Podemos preparar el desayuno, llevar el perro a pasear, limpiar nuestra casa, conducir hacia el trabajo, charlar con amigos, sin ninguna emoción perceptible o apreciable, aunque resulten agradables y cómodas. Sólo se considera con significado emocional negativo si algunas de las tareas antes mencionadas nos desagradan. O con significado emocional positivo si la tarea en cuestión es realizada para alguien o con alguien importante. Cuanto más deseemos que ocurra o no algo, más fuerte será la emoción. Así que, una actividad rutinaria, no emocional, se vuelve emocional por el significado personal que le construimos, para llevarla a ser un evento emocional positivo o negativo (Lazarus, 1994).

Comprender las emociones propias o ajenas es comprender la manera en que las personas interpretan la importancia de acontecimientos cotidianos en sus vidas y cómo estos acontecimientos afectan su bienestar personal (Lazarus, 1994). Es por ello que, la forma en que expresamos nuestras emociones y les damos un significado (por nuestra historia) es la firma personal que nos identifica como individuos, ya sea enojones, ansiosos, alegres, etc. Al aprender sobre nuestras emociones, al reconocerlas y comprenderlas, podremos adquirir control sobre ellas, en especial aquellas que nos angustian y perjudican nuestras relaciones interpersonales, esto con el fin de ser más hábiles en el control de nuestra vida.

Como veremos más adelante nuestras emociones pueden afectar nuestra salud física. Cohen y colegas (1991), realizaron una investigación en donde demuestran que las emociones del estrés pueden debilitar el sistema

inmunológico e incrementar la posibilidad de una infección. Se examinó a un elevado número de hombres y mujeres que gozaban de buena salud para saber su grado de estrés y posteriormente se les introdujo en los conductos nasales un virus del resfriado. Se concluyó que entre más estrés registraban algunos sujetos, más rápido quedaron infectados los sujetos en comparación con los que registraban menor estrés.

Greenberg (1997) considera que las emociones son necesarias e importantes ya que regulan el funcionamiento mental, organizando tanto el pensamiento como la acción, de manera que establece metas prioritarias y nos organiza para reaccionar; es decir el miedo establece que la meta es escapar y nos prepara para huir. Así mismo, apoya la teoría de Darwin en donde considera a las emociones como señales internas que nos dirigen para mantenernos vivos y adaptarnos a las circunstancias que nos rodean, de tal manera que el asco nos aleja de lo putrefacto, y la compasión nos sensibiliza para responder al dolor del otro. Por otra parte, considera que las emociones influyen en el pensamiento y la memoria, ya que ayudan a reducir las opciones que uno tiene valorando preconsciousmente con rapidez las cosas como buenas o malas para nosotros mismos. También nos motivan para lograr o evitar estados o acciones, nos informan sobre las reacciones ante diversas situaciones y nos comunican que es lo que sentimos o que es lo que siente el otro.

d) Emoción y Salud.

A través del estudio de las emociones encontramos que nuestra vida emocional dependiendo del manejo que le demos produce tanto salud como enfermedad, por ello es importante darles un significado positivo a los acontecimientos cotidianos de nuestra vida para nuestra propia salud emocional.

Ader (1990) descubre que existe una gran comunicación entre el sistema nervioso central y el sistema inmunológico, lo que hace que la mente, las emociones y el cuerpo estén íntimamente interrelacionados. Años más tarde Felten, colega de Ader, descubre que el sistema nervioso no sólo se conecta con

el sistema inmunológico, sino que es esencial para la función inmunológica adecuada (Goleman,1995).

Por lo que se concluye que existen tres maneras en las que las emociones podrían afectar la salud de las personas:

1.- Cuando una persona enfrenta el estrés de manera perjudicial para su salud.

2.- A partir de nuestra respuesta emocional se pueden producir o segregarse potentes hormonas que perturban el funcionamiento inmunitario del organismo, creando con ellas enfermedades o dolencias.

3.- De manera opuesta, ante nuestra positiva reacción emocional, se pueden producir o segregarse hormonas, fomentando así ecuanimidad corporal, protegiéndonos de enfermedades, dolencias y ayudaría a curar la enfermedad.

Lazarus y Lazarus (1994), comenta que existen factores emocionales que afectan la salud en cuatro tipos de enfermedades:

- Trastornos psicosomáticos. En donde cualquier enfermedad o dolencia, no sólo las calificadas psicosomáticas podrían tener causas emocionales o verse agravadas por las emociones del estrés (Weiss, 1977 citado por Lazarus y Lazarus, 1994). Esta y otras investigaciones centradas en la medicina psicosomática y medicina conductual se basan en principios de que ciertos estilos de vida, incluyendo los emocionales, son peligrosos para la salud y que la enfermedad y la dolencia en cierta medida pueden ser controladas e incluso prevenidas cambiando el estilo de vida.
- Enfermedades infecciosas, como resfriados, gripes, mononucleosis, etc. Sabemos que el sistema inmunológico es demasiado complejo, ya que existen varios componentes separados pero interrelacionados como los glóbulos blancos, células T, células B y varios tipos de leucocitos que rodean y matan a las bacterias, trabajando al unísono para luchar contra diversas enfermedades e infecciones. Sin embargo, algunas de las hormonas segregadas en presencia de las emociones del estrés obstaculizan o debilitan el proceso inmunitario al reducir la cantidad de linfocitos, dejando al paciente más vulnerable ante una infección.
- Enfermedades cardiovasculares. Existen por lo menos tres razones para pensar que las emociones están relacionada con este tipo de enfermedad.

1. Las emociones del estrés incrementan el nivel de colesterol de baja densidad en la sangre –principal causa de obstrucción de las arterias que llevan la sangre al corazón-.
 2. Las emociones de estrés producen sistemas de afrontamiento negativo y de mala adaptación, como, por ejemplo, fumar más, dejar de comer o comer en exceso, ingerir bebidas alcohólicas, etc.
 3. Las emociones del estrés aumentan el nivel de adrenalina en el cuerpo incrementando notablemente el ritmo cardiaco y la presión sanguínea.
- Cáncer, el cual consiste en varias enfermedades relacionadas, cada una definida por el tipo de tumor y el órgano que afecta, mama, pulmón, estómago, hígado, próstata, etc. sin saber si estas enfermedades tienen una causa en común o si cada una es distinta. Una de las teorías que investigan que tanto las emociones afectan a esta enfermedad, considera que las personas que tienden a suprimir sus emociones son más proclives al cáncer que otras. Greer y Morris (1978), evaluaron a un grupo de mujeres con presencia de un bulto sospechoso en el pecho, dicha evaluación se basaba en los factores de personalidad en específico tendencia a suprimir sus emociones. Se descubrió que las mujeres que tendían a suprimir o negar emociones tales como el enojo eran más propensas a tener el cáncer de mama que las que no lo hacían.

Como podemos ver, a lo largo de nuestra evolución como especie hemos desarrollado herramientas biocognitivas y emocionales que nos permitieron la supervivencia y la trascendencia como seres humanos y es desde hace aproximadamente un siglo que la psicología está al tanto de la relación entre emociones, salud y rendimiento (Goleman 2013).

e) Emoción y Trabajo

Actualmente en la mayoría de las empresas se observa que no sólo el coeficiente intelectual es importante para obtener un puesto determinado, sino que también es esencial el cómo nos manejamos emocionalmente. Los grandes empresarios, jefes y líderes en general, necesitan de un alto coeficiente intelectual, ya que

representan organizaciones, sin embargo, al tratar con diferentes personas y tener gente a su cargo los obliga a ser empáticos y a ser hábiles para entender a sus empleados para darles una retroalimentación constructiva.

Hace años, los empleados eran evaluados primordialmente por sus conocimientos técnicos. Ahora ha aumentado la importancia sobre el reconocimiento de tener empleados con habilidades de comunicación y relaciones interpersonales adecuadas (Fowler, 1999). No sólo es importante tener un coeficiente intelectual para ser exitosos en la vida. También es necesario manejar las emociones negativas como la furia y la ira y concentrarse en las emociones positivas como confianza y simpatía. Goleman (1995) comenta que las habilidades cognitivas abren las puertas para ingresar a las empresas, pero las habilidades emocionales son las que hacen que los trabajadores sepan mantenerse dentro.

Aunque se asume que el coeficiente intelectual de una persona no es aprendido, la capacidad para el manejo de las emociones sí lo es y se puede desarrollar. Por lo que las empresas pueden enseñar el manejo de las emociones (Goleman, 1995). Enseñar a una persona a ser emocionalmente competente, no es fácil, ya que puede ser un proceso largo, que requiere de práctica, asesoramiento y paciencia, ya que uno se involucra con el corazón y la mente de cada individuo. Sin embargo, muchas empresas se han dado a la tarea de enseñarles a sus empleados este tipo de conocimiento emocional, muchas veces a través de cursos rápidos con seguimiento de pláticas o de talleres extensos.

Las emociones son indispensables para la toma de decisiones, por lo que es importante cómo las manejamos en nuestro campo laboral. De acuerdo a estudios realizados en 500 organizaciones mundiales, indican que las personas con un alto nivel de inteligencia emocional son las que actualmente alcanzan los puestos más altos en las corporaciones. Los empleados estrellas poseen más habilidades de relaciones interpersonales y confianza que los empleados regulares (Goleman, 1995).

Cada trabajo requiere de habilidades emocionales diferentes, como un ejemplo un vendedor debe ser empático y tener habilidades para saber cómo y a quién venderle cierto producto. Un deportista deberá tener más autodisciplina y motivación que otros trabajadores. Un empleado de Bolsa de Valores deberá saber cómo manejar el estrés en el que vive cotidianamente y tener la habilidad para toma de decisiones asertivas. Así mismo, aunque no trabajara sólo es importante el tener una disciplina emocional y automotivación para sacar los proyectos adelante (Weisinger, 1998). Las emociones desempeñan un papel importante en el ámbito laboral, ya que cada día nos enfrentamos a diversas emociones en el trabajo. La clave está en utilizar las emociones de forma inteligente, es decir hasta que nuestras emociones trabajen en beneficio propio, de modo que nos ayuden a controlar nuestra conducta y nuestros pensamientos para obtener mejores resultados.

Dentro del ámbito laboral es importante estar conscientes de lo que sentimos y de nuestro comportamiento, así como de la percepción que los demás tienen de nosotros, ya que estos factores influyen sobre nuestras acciones. Al comprender nuestras emociones podemos transformarlas para nuestro beneficio, a través de un diálogo interior, respiración profunda para bajar las alteraciones fisiológicas que el suceso haya desencadenado, darnos un tiempo para calmarnos y pensar las cosas para después dar una solución acertada. Así mismo, también es importante tener una motivación para aprender nuestras tareas laborales, ya que hay momentos en las que postergamos sin razón alguna, por lo que debemos recurrir a nuestra mente para buscar esos motivadores que nos hagan realizar la tarea.

Como podemos analizar, las emociones importan en cualquier aspecto de nuestra vida, ya que éstas son el salvavidas para el conocimiento de uno mismo y para relacionarnos con los demás. Las emociones nos informan que cosas son trascendentales en nuestra vida. El conocernos emocionalmente nos permite mantener una buena salud física, personal, interpersonal, espiritual y nos enseña a manejarnos de la mejor manera en nuestra vida cotidiana.

CAPÍTULO II.

“EL CONCEPTO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL”.

a) Antecedentes del concepto de Inteligencia Emocional.

A lo largo de los años muchos teóricos del Coeficiente Intelectual (CI) han intentado de vez en cuando colocar a las emociones dentro del campo de la inteligencia. Por ejemplo, Thorndike, planteó en un artículo de Harper's Magazine que un aspecto de la inteligencia emocional, la inteligencia "social", la capacidad para comprender a los demás y actuar de manera prudente en las relaciones humana es parte del CI de una persona. Sin embargo, ni esta ni otras formulaciones de la época tuvieron demasiada repercusión entre los teóricos del CI y "alrededor de 1960 un influyente texto sobre las pruebas de inteligencia declaró que la inteligencia social era un concepto inútil" (Goleman, 1995).

Sternberg (1997), llegó a la misma conclusión de que la inteligencia social es distinta de las capacidades académicas y que es una parte importante para que a la gente progrese en el aspecto práctico de la vida. Así mismo, propone que existen tres tipos de inteligencias:

1. **Inteligencia escolar:** se caracteriza por saber resolver una tarea propuesta, esto nos hace observar por qué en la vida personas con un alto CI fracasan, sólo hacen lo que se les indica. "No hay nada de malo en tener puntuaciones buenas en los tests. Me gustaría destacar esto: los buenos resultados no impiden la inteligencia exitosa, pero tampoco la garantizan, ya que nunca desarrollan las otras habilidades necesarias para una inteligencia exitosa" (Stenberg, 1997).
2. **Inteligencia de la calle o inteligencia de rata:** son de las personas que tienen un CI elevado pero que no saben conseguir los medios para

promover o realizar investigaciones. Este tipo de personas no produce a la larga ningún resultado sobresaliente (Brockert y Braun,1997).

3. **Inteligencia para reconocer los problemas:** en la vida los problemas no nos son servidos en bandeja de plata. Uno mismo debe de ver lo que funciona mal, interesarse, arriesgarse y enfrentarse. Existen tres aspectos para alcanzar la inteligencia exitosa, el ser analíticos, creativos y prácticos.

Sternberg, (1997) opina que las personas con inteligencia exitosa desafían las expectativas negativas, aun cuando tales expectativas se basen en el coeficiente intelectual. No permiten que las evaluaciones de otras personas les impidan alcanzar sus objetivos, a pesar de que encontrarán obstáculos en su camino y que parte de su reto es superar estos obstáculos. Este tipo de personas son personas autosuficientes y que confían en sus posibilidades. Buscan modelos a seguir y su propio éxito representa la unificación de los mejores atributos de los diversos modelos, forman su propia identidad distintiva.

Así mismo, la inteligencia exitosa es el tipo de inteligencia que se emplea para lograr objetivos importantes, a través del conocimiento de las propias virtudes y debilidades; y la capacidad para capitalizar estas virtudes y compensar o corregir las debilidades. Este tipo de inteligencia se puede alimentar y desarrollar en las escuelas para lograr la plena realización del potencial intelectual en la vida. De alguna manera este tipo de inteligencia está relacionada con la Inteligencia Emocional (IE), ya que varios de sus objetivos se encuentran resumidos en las cinco habilidades de la IE. Considera que las personas que logran la inteligencia exitosa son capaces de:

- 1.- Automotivarse.
- 2.- Controlar sus impulsos.
- 3.- Saber cuándo perseverar.
- 4.- Sacar el máximo partido a sus habilidades.
- 5.- Traducir el pensamiento en acción.
- 6.- Orientarse hacia el producto.
- 7.- Completar las tareas y llegar al final.

- 8.- Tener iniciativa.
- 9.- No tener miedo de arriesgarse al fracaso
- 10.- No postergar
- 11.- Aceptar el reproche justo.
- 12.- Ser independientes.
- 13.- Rehusar la autocompasión.
- 14.- Tratar de superar las dificultades personales.
- 15.- Centrarse y concentrarse en realizar sus éxitos.
- 16.- No tratar de hacer varias cosas a la vez, ni de hacer demasiado pocas.
- 17.- Aplazar la gratificación.
- 18.- Ser capaces de ver al mismo tiempo el bosque y los árboles.
- 19.- Tener un nivel razonable de autoconfianza y creer en su capacidad para alcanzar sus objetivos.
- 20.- Equilibrar el pensamiento creativo, práctico y analítico.

Así como en la inteligencia emocional, en la inteligencia exitosa es importante saber cuándo y cómo usar estos aspectos que simplemente tenerlos. Las personas con este tipo de inteligencia no sólo poseen estas habilidades, sino que reflexionan sobre cuándo y cómo usarlas de manera efectiva. Es un largo recorrido para el aprendizaje de estas habilidades; sin embargo, si éstas se enseñan desde pequeños el individuo será capaz de poseer las características de ser inteligentemente emocional y lograr el éxito que se desee.

Gardner (1995) propone en su “Teoría de las Inteligencias Múltiples” que la inteligencia es la capacidad para resolver problemas o para elaborar productos que son de gran valor para un determinado contexto comunitario o cultural. Considerando que las personas pueden diferir en los perfiles particulares de inteligencia con los que nacen y los que desarrollan con el paso del tiempo, no todas tienen los mismos intereses y capacidades y no todos aprendemos de la misma manera.

Las siete inteligencias que maneja Gardner son:

1. Inteligencia Lingüística.
2. Inteligencia Lógico – matemático.

3. Inteligencia Espacial.
4. Inteligencia Musical.
5. Inteligencia Corporal y Cinética.
6. Inteligencia Interpersonal.
7. Inteligencia Intrapersonal.

Las últimas dos inteligencias se engloban como la inteligencia personal del individuo, en la que la inteligencia Interpersonal es la capacidad para entender a las otras personas: lo que los motiva, cómo trabajan, y como trabajar con ellos en forma cooperativa como, por ejemplo, los vendedores, los políticos, los profesores.

La inteligencia Intrapersonal es la capacidad de formarse un modelo ajustado, verídico, de uno mismo y de ser capaz de usar este modelo para desenvolverse eficazmente en la vida. Este tipo de inteligencia está actualmente siendo más requerido en la mayoría de las empresas, ya que buscan que los líderes reconozcan sus propias emociones, las de los otros y tengan la habilidad para comunicarse eficientemente en su campo laboral (Fowler,1999).

Basándose en las Inteligencias Múltiples, Gardner, en especial en la inteligencia Intrapersonal, el término IE fue utilizado por primera vez en 1990 por los psicólogos Peter Salovey de la Universidad de Harvard y por John Mayer de la Universidad de New Hampshire (Goleman,1995). En donde consideran a la IE como el conjunto de necesidades emocionales, de impulsos y valores verdaderos de una persona, que dirige toda su conducta visible, es decir que determina lo que hace y lo que hará la persona. Este incluye el autodomínio, la capacidad de motivarse uno mismo, la persistencia, el celo y las habilidades como el autoconocimiento emocional, manejo de las emociones, propia motivación, interpretación de las emociones de otros y el manejo de las relaciones interpersonales que nos enseñan a utilizar eficazmente el potencial intelectual que cada uno de nosotros tenemos. Para bien o para mal, el potencial intelectual puede no tener la menor importancia cuando las emociones nos dominan.

Hasta ahora se ha considerado a la inteligencia emocional como un concepto integrado por diversas habilidades. Sin embargo, se ha cuestionado si además de la inteligencia emocional existen los conceptos de *logro emocional* y *competencia emocional*, así como en la inteligencia académica que existen el logro académico y la competencia académica. En la esfera de la inteligencia académica, la inteligencia es la aptitud, los logros representan lo que uno ha obtenido y la competencia indica los logros personales de acuerdo a un promedio estándar. Análogamente, la inteligencia emocional representa la parte central de las aptitudes o habilidades que razonan con las emociones. Los logros emocionales representan el conocimiento que la persona tiene de las emociones y la competencia emocional se da cuando uno alcanza un determinado número de logros. Si los logros, la competencia y la inteligencia de cada una de las esferas (intelectual o emocional) se mantienen porcentualmente igual, se supone que la inteligencia emocional de la persona llega a determinar el número de logros alcanzados. Sin embargo, no siempre se logra la equidad en estos tres conceptos, ya que todos crecemos en distintos ambientes familiares, nuestras experiencias emocionales varían y los conocimientos sobre las emociones son diversos (Salovey y Sluyer, 1997).

Mayer y Salovey (1997) señalan que Saarni, en su libro *Emotional Competence*, apoya la teoría de las competencias emocionales, basándose en que el conocimiento y las habilidades aprendidas tienen mayor peso en la resolución de problemas cotidianos que la misma inteligencia emocional. Sin embargo, Salovey y Mayer apoyan su teoría de la inteligencia emocional argumentando que este tipo de inteligencia se basa en la historia de la persona en su entorno político, étnico y religioso y en diversas características de su vida personal. En contraste con la Competencia Emocional, que sólo se basa en el comportamiento emocional del individuo.

b) Importancia de la Inteligencia Emocional.

El concepto de Inteligencia Emocional se empezó a popularizar a partir de 1995 por la publicación del libro *Inteligencia Emocional* del autor Daniel Goleman. Una de las primeras frases que comenta en su libro es la de Aristóteles “Cualquiera

puede ponerse furioso... eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto y en la forma correcta.... eso no es fácil” (Goleman,1995 p. 13). Así mismo, menciona que para ser emocionalmente inteligente es necesario tener las cinco habilidades que caracterizan una rica y balanceada personalidad. Estas habilidades son aprendidas a lo largo de nuestra vida, desde nuestra infancia, son habilidades que pueden ser aprendidas en cualquier momento de nuestra vida con el fin de reparar nuestros defectos emocionales y hacerlos virtudes, con el fin de desarrollarnos emocionalmente inteligentes. Las personas que carecen de la inteligencia emocional pueden presentar ansiedad, problemas de alimentación, tales como bulimia y anorexia, drogadicción, vandalismo, ruptura familiar, etc. Es por ello que Goleman (1995) abre las puertas de este concepto para ofrecer a los padres de niños y adolescentes la oportunidad para enseñarles las habilidades y evitar posibles problemas sociales y psicológicos en un futuro. Goleman se basa en las cinco habilidades que Salovey y Mayer sugieren en sus investigaciones:

- 1.- Autoconocimiento de emociones
- 2.- Control y manejo de las emociones
- 3.- Automotivación.
- 4.- Interpretación de las emociones de otros
- 5.- Manejo de relaciones interpersonales adecuadas.

Cada uno de nosotros difiere de las habilidades antes mencionadas, ya que el sistema neurológico determina las capacidades iniciales que dominan la inteligencia emocional. Sin embargo, a pesar de que la base de la IE es neuronal, el sistema cerebral es maleable lo que permite el aprendizaje y con mayor empeño el cambio para el logro eficaz de la Inteligencia Emocional (Kaplan, 1996).

Como ya se ha mencionado la inteligencia emocional empieza en los primeros años de vida del individuo y se va desarrollando durante la niñez, adolescencia hasta la etapa adulta. Sin embargo, durante la infancia y la adolescencia es en donde se encuentra la mayor oportunidad para establecer los hábitos emocionales que se sustentaran con mayor fuerza y perdurarán para toda la vida. La importancia de enseñarle a los niños las habilidades de la inteligencia emocional es que “se cambia la química de sus cerebros, más exactamente les está enseñando formas de controlar ellos mismos el funcionamiento de sus cerebros... ya que las emociones adquieren la forma de elementos bioquímicos producidos en el cerebro y ante los cuales el cuerpo reacciona” (Shapiro, 1997). Por ejemplo, la serotonina es sólo una de las sustancias químicas, denominadas neurotransmisores, que producen reacciones emocionales, tales como disminución de la agresión y la impulsividad. Si nosotros enseñamos a los niños y adultos a llevar una dieta balanceada, dormir sus ocho horas diarias, realizar ejercicio físico, entrenamos sus cuerpos para producir de manera natural esta sustancia y se logra enfrentar el estrés (Shapiro, 1997; Kaplan, 1996).

Dentro del ámbito de la psicología infantil, el Dr. Lawrence E. Shapiro, experto en el diseño y empleo de juegos de psicoterapia infantil, apoya el concepto de la inteligencia emocional y utiliza diversos juegos para desarrollar la inteligencia emocional desde los primeros años de vida de nuestros hijos, el cual se extiende al lugar de trabajo y prácticamente a todas las relaciones y los emprendimientos humanos. Considera que cuando los padres asumen un papel determinado en la educación emocional de los hijos, les enseña formas de modificar la bioquímica de sus emociones, ayudándolos a adaptarse mejor, a mantener un mayor control y a ser simplemente más felices.

De acuerdo con Goleman (1995), Bowlby y Winnicott, afirman que los niños emocionalmente sanos aprenden a serenarse tratándose ellos mismos de la misma forma en que los han tratado las personas que los cuidaban, lo que los hace menos vulnerables a las perturbaciones del cerebro emocional.

Existen varios psicólogos interesados en el tema, que decidieron dar a conocer su experiencia en la Inteligencia Emocional, desarrollando nuevas técnicas y

juegos para mejorarla, enriquecerla y /o desarrollarla tanto en el hogar como en el ámbito laboral; entre ellos se encuentra Segal (1997) que menciona que el Coeficiente Emocional (CE) o Inteligencia Emocional (IE) proporciona un margen crítico en los ambientes familiares, laborales, sociales, sentimentales e incluso espirituales; la conciencia emocional centra nuestro mundo interior. Nos permite elegir qué comer, con quién casarnos, qué empleo aceptar y cómo mantener un equilibrio mutuamente saludable entre nuestras necesidades y las de los demás. Es importante mencionar que Goleman (1995) considera que el CE es difícilmente cuantificable, por lo que sugiere el manejo del concepto de IE, ya que no se ha encontrado pruebas verídicas y objetivas que puedan apoyar el concepto de CE.

Por su parte, Martineaud y Engelhart (1998), pretenden, a través de varios ejercicios y juegos, complementar con criterio práctico la información de Goleman (1995). Contiene más de 2,000 ejercicios y 33 pruebas que intentan estimular el conocimiento de uno mismo, disminuir los sentimientos de angustia, depresión y ansiedad; motivarse uno mismo; controlar nuestros impulsos y ser empáticos. Todos estos ejercicios como lo menciona su autora no son tests en el sentido literal del término, pero son juegos realizados con seriedad para que uno desarrolle su intuición, espíritu afectivo, aprenda a controlarse y sacar partido a la inteligencia emocional que tenemos cada uno de nosotros.

A lo largo del estudio de la Inteligencia Emocional, se observó que todos los autores, coinciden en que los individuos inteligentemente emocionales tienen un alto control emocional y de motivación personal; la vida es más fácil de llevar, ya que son responsables de sus actos, tienen principios bien fundamentados; manejan y expresan de manera adecuada sus emociones, siendo asertivos y simpáticos en sus relaciones interpersonales. Están a gusto consigo mismos, con los demás y en el entorno social en el que viven y manejan el estrés sin preocupación.

Las emociones y la inteligencia van de la mano, razón por la cual los humanos, seres altamente inteligentes, son unos animales tan emocionales (Lazarus, 1994).

c) Definición de Inteligencia Emocional.

Los educadores consideraron a la inteligencia como la capacidad para aprender nuevos conocimientos, los biólogos la definieron como la capacidad para adaptarse al medio ambiente, los psicólogos como la capacidad para deducir las relaciones entre los objetos y eventos, los teóricos de la información como la capacidad para procesar información (Weschler, 1975)

Algunos escritores se oponen al término inteligencia con sus connotaciones respecto a que la capacidad mental general es innata y proponen se sustituya por el término capacidad académica general o capacidad educativa general (Aiken, 1996).

Con el paso del tiempo, un gran grupo de psicólogos especialistas en el tema han coincidido adoptando una visión más amplia de la inteligencia en función de que las emociones son importantes en la vida para alcanzar el éxito.

Mayer y Salovey (1997), definieron a la inteligencia emocional de acuerdo a las habilidades involucradas en el concepto. Una de sus primeras definiciones de la inteligencia emocional fue “la habilidad de controlar los sentimientos y emociones propias, así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones”. Pero esta y otras de las primeras definiciones ahora se ven vagas, ya que solamente se habla de la percepción y regulación de las emociones omitiendo el proceso del pensamiento en los sentimientos. Por lo que se llegó a la siguiente conclusión que “la inteligencia emocional está vinculada con la habilidad para percibir, evaluar y expresar emociones; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos a través de nuestros pensamientos; la habilidad para entender y analizar las emociones utilizando el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones de manera adaptativa” (Mayer y Salovey, 1997 citado en Salovey y Sluyer, 1997).

Brockert y Braunm (1997), señalaron que en general se define a la inteligencia como la capacidad para responder de la mejor manera a las exigencias que nos

presenta el mundo. Pero que estas exigencias son tan diferentes que para enfrentarlas necesitamos de dos tipos de inteligencias. El primer tipo es la que se conoce a partir de la escuela y la ciencia, la cual requiere de tiempo y calma y el segundo tipo de inteligencia es la inteligencia emocional, marcada por decisiones extremadamente rápidas y decisiones confusas para las personas pero que se muestran absolutamente correctas. Estos autores presentan una lista de contraposiciones entre el Coeficiente Intelectual (CI) y el Coeficiente Emocional (CE) o Inteligencia emocional, dando algunos ejemplos en el siguiente listado:

Inteligencia de CI	Inteligencia de CE
Reflexión, meditación	relacionarse
Acumulación de datos	hallazgo de nuevas ideas
Conocer el significado	establecer nuevos significados
Decidir según la lógica	decidir a partir de intentos y errores
Tiempo y calma	rapidez e impaciencia
Desde la cabeza	desde lo más profundo del pecho
Datos consistentes	información maleable
Analítico	globalizador
Aislado	vinculado
Distanciado	integrado

Llegando a la conclusión de que estos dos tipos de inteligencias se complementan, reafirmando la teoría de los pioneros de la inteligencia Emocional Salovey y Mayer. Así mismo, afirman que en la mayoría de las escuelas sólo se ha fomentado la inteligencia del CI (Brockert y Braun, 1997).

Goleman (1995) basándose en los principios de Salovey y Mayer, resume a la inteligencia emocional como la capacidad de discernir y responder apropiadamente a los estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y deseos de las demás personas, estableciendo contacto con los propios sentimientos, discerniendo entre ellos para aprovechar este conocimiento y así orientar nuestra conducta.

Segal (1997), considera a la inteligencia emocional como la habilidad para aprender a reconocer los mensajes del cuerpo, así como la responsabilidad de nuestra autoestima, de la conciencia de uno mismo, la sensibilidad social y la adaptabilidad social. Ella recomienda técnicas sencillas, ejercicios escritos y tests a partir de los cuales los individuos podrán obtener una mayor armonía entre su intelecto y sus emociones para lograr una plena realización humana.

Muray (1999), menciona que la inteligencia emocional es la habilidad para controlar los sentimientos negativos como la furia y la inseguridad, y enfocarlos en los positivos como la confianza y la simpatía

Dentro del mismo campo laboral, encontramos a Weisinger (1998), psicólogo que ha participado en varios programas de la educación en diferentes Universidades de los Estados Unidos. Posee un gran prestigio en la aplicación de la IE, ya que ha creado técnicas de entrenamiento para realizar críticas constructivas, canalizar el enfado dentro y fuera del hogar. En su libro *La Inteligencia Emocional en el Trabajo* define a la IE como el uso inteligente de las emociones. Él considera que nosotros somos los que hacemos que las emociones trabajen para uno mismo, utilizándolas para que guíen nuestro comportamiento para alcanzar mejores resultados. Considera que la IE se utiliza de manera intrapersonal (ayudándonos a nosotros mismos) y de manera interpersonal (ayudando a los que nos rodean) por lo que es un instrumento eficaz para resolver situaciones delicadas con nuestros compañeros, cerrar tratos difíciles, criticar al jefe y para enfrentar retos que afecten nuestro éxito.

En México Olvera, Domínguez y Cruz (1998) como resultado de una investigación definieron a la Inteligencia Emocional cómo: “la capacidad de un individuo para ejecutar y depurar las siguientes habilidades: observar sus emociones y la de otros; regular sus emociones; ser capaz de expresarlas oportunamente; compartir sus dificultades oportunamente; poseer un estilo de afrontamiento adaptativo; mantener elevada la motivación; mantenerse perseverante en el logro de metas.

Actualmente, estamos en los inicios del conocimiento de la Inteligencia Emocional, sin embargo, se cree que los próximos años se realizarán estudios que contribuirán al entendimiento del este concepto.

d) Habilidades de la Inteligencia Emocional.

El éxito de las personas depende de muchos factores, no sólo de la capacidad intelectual o la destreza técnica que el individuo tenga. Es por ello necesario las habilidades de la Inteligencia Emocional para sobrevivir, ya que estas competencias nos ayudan a enfrentar y disfrutar nuestras actividades cotidianas.

La definición de Inteligencia Emocional de Salovey incluye las inteligencias personales de Gardner, logrando así la formación de cinco esferas principales. Cada componente básico de estas esferas representa capacidades que combinándolas dan lugar a la Inteligencia Emocional. Se organizan de modo jerárquico y cada nivel superior incorpora y desarrolla las capacidades de los niveles inferiores (Weisinger, 1998).

1. Conocer las propias emociones.

Es decir, el conocimiento de uno mismo, la capacidad de reconocer un mismo sentimiento en el mismo momento en que aparece. Este primer paso constituye la piedra angular de la Inteligencia Emocional. Por ejemplo, si discutimos con un amigo, nuestra pareja, un cliente o nuestro jefe y nos estamos enfadando, es importante reconocer nuestro enojo para apaciguar nuestra irritación y responder de una manera diferente o proponer un momento de calma para evitar mayores problemas.

2. Manejar las emociones o controlar las emociones.

Es concientizarse uno mismo para controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento. Conocer la propia existencia y ante todo el propio sentimiento de la vida. Así como valorar y expresar las emociones con precisión. No se trata de suprimir nuestros sentimientos, ya que esto nos privaría de una valiosa

información que nuestras emociones puedan aportarnos. El controlar nuestras emociones nos permite comprenderlas para luego utilizarlas de manera productiva a las situaciones que se vivan.

Nuestro sistema emocional está compuesto de tres diferentes componentes que para dar un rendimiento óptimo deben trabajar juntos y de manera eficaz. Si esto no sucede podremos tener reacciones emocionales poco satisfactorias. La interacción de los siguientes componentes son el resultado de nuestras emociones en respuesta de un acontecimiento dado:

2.1. Nuestros pensamientos o valoraciones cognitivas.

Es todo aquello que nos pasa por la mente como respuesta de un comentario o situación. Es todo lo aprendido y lo vivido a lo largo de nuestra vida. Son las “conversaciones interiores” como diría Weisinger, que pueden preceder, acompañar o seguir a las emociones (Weisinger,1998). Estas conversaciones interiores, se conocen como pensamientos automáticos los cuales tienden a ser irracionales, son crípticos, suelen desencadenar otros pensamientos automáticos y pueden conducir a un razonamiento distorsionado ya que les damos crédito.

2.2. Nuestros cambios fisiológicos.

Los sentimientos suelen estar ligados a sensaciones físicas específicas. Las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado.

Diversas investigaciones han surgido para determinar cuáles son las respuestas fisiológicas para cada emoción por lo que encontramos que Goleman (1995), describe las siguientes respuestas fisiológicas para determinada emoción:

- Con la ira la sangre fluye a las manos y así resulta más fácil tomar un arma o golpear un enemigo. El ritmo cardiaco se eleva y la adrenalina

genera energía lo suficientemente fuerte para originar una reacción vigorosa.

- Con el miedo la sangre va a los músculos esqueléticos grandes, como los de las piernas y resulta más fácil huir mientras que el rostro queda pálido debido a que la sangre deja de circular por él. El organismo se encuentra en alerta general preparado para la acción y la atención se fija en la amenaza cercana,
- El amor los sentimientos de ternura y la satisfacción sexual dan lugar a una respuesta de la relajación.
- La sorpresa se manifiesta levantando las cejas para producir un mayor alcance visual que produce más información haciendo más fácil distinguir lo que ocurre.
- Con el disgusto, el labio superior torcido a un costado mientras que la nariz se frunce ligeramente, bloqueando las fosas nasales para no percibir lo repugnante.
- La tristeza produce caída de energía y de entusiasmo por las actividades de la vida, sobretodo de las diversiones y los placeres, provocando aislamiento.
- Con la felicidad se observa un aumento de actividad en el centro nervioso que inhibe los sentimientos negativos y favorece un aumento de la energía disponible y una disminución de aquellos que generan pensamientos inquietantes. Descanso general, buena disposición y entusiasmo para cualquier tarea que se presente y lograr una gran variedad de objetivos (Goleman 1997, p.. 25-26).

Los individuos que tienen la habilidad para auto observarse e identificar sus emociones; así como, rotularlas y posteriormente compartirlas, también tendrán facilidad para regular sus estados de ánimo (Domínguez, Olvera y otros,1999). Cuando percibimos nuestros cambios fisiológicos ante cualquier tipo de situación nos permite utilizarlos como indicador de que es hora de reaccionar o modificarlos para disminuir la ansiedad, el temor o cualquier emoción que nos altere nuestra correcta respuesta a actuar.

2.3. Nuestro comportamiento o acciones.

El comportamiento o la acción es la respuesta a la situación. Esta se genera por nuestros pensamientos y respuestas fisiológicas. En caso de que no reconozcamos nuestras emociones y nuestras respuestas fisiológicas y no las sintonicemos podemos actuar de maneras impulsiva o quedarnos estáticos ante la situación y no resolver de manera adecuada la problemática. El comportamiento está tan ligado a las emociones como los cambios fisiológicos, es por ello importante reconocer nuestro comportamiento ante X situación. Por ejemplo: sabemos que cuando estamos tristes tendemos a posponer las tareas, cuando estamos felices podemos llegar a ser impulsivos, etc, pero en ocasiones no nos damos cuenta de lo que hacemos.

Es importante tener en cuenta que estos componentes son los que deben desencadenar nuestras respuestas emocionales y no los comportamientos o emociones de los demás.

3. La automotivación.

Ordenar las emociones al servicio de un objetivo es esencial para prestar atención para la automotivación, creatividad y el dominio. Ser capaz de saber permanecer en una tarea, no desanimarse cuando algo no sale como uno quisiera. La capacidad de generarlos a voluntad, en la medida que faciliten el entendimiento de uno mismo. Cuando estamos motivados, podemos empezar una tarea, perseverar en ella y llevarla a término, afrontando los problemas que surjan en el proceso.

Existen diversas fuentes de donde podemos extraer la motivación, ya sea de uno mismo; la comprensión de los amigos, familiares, pareja; un mentor emocional y/o nuestro entorno, ya que fomentan la confianza, el optimismo, la tenacidad, la flexibilidad y el entusiasmo (Weisinger,1998).

Desde el punto de vista de la Inteligencia Emocional, el tener automotivación es tener la energía necesaria para canalizarla en todo proceso y mantenerlo en marcha. Sabemos que a veces ciertas situaciones tienden a hacer estragos nuestra motivación, pero es importante saber cómo enfrentarnos a estos contratiempos. La manera en que un individuo utiliza las cuatro fuentes de motivación descritas por Weisinger, y la manera de enfrentar los contratiempos es diferente en cada una de las personas, sin embargo “los elementos de motivación son comunes a todos: confianza, optimismo, tenacidad, entusiasmo y resistencia” (Weisinger,1998).

- 3.1. Nosotros mismos.** Son nuestros pensamientos, nuestra respuesta moral, nuestro comportamiento, aspectos que debemos de conocer de nosotros mismos.
- 3.2. Amigos comprensivos, familiares, colegas y pareja** a los que le tengo confianza, a los que les suelo llamar y pueden ser las idóneas para motivarme.
- 3.3. Mentor emocional.** Es una persona real o ficticia que nos inspire, a quien quisiéramos tener cerca. De quién supiéramos como respondería ante tal situación.
- 3.4. Nuestro entorno.** El aire, la luz, los sonidos, y otros estímulos que nos rodean y podemos cambiar para nuestra comodidad, que sea un espacio sano, rodeado de cosas que nos motiven y organizado.

A veces sólo una de estas cuatro fuentes es necesaria para motivarnos

4. Interpretación de las emociones de otros.

La empatía o la capacidad para poder entender las sutiles señales sociales que indican lo que otros necesitan o quieren. Saber ponerse en el lugar de las otras

personas, en su interior, aunque ésta no nos resulte simpático. Así mismo, es debemos reconocer las emociones de los demás para resolver una situación de forma productiva y utilizarlas para ayudar a los demás a ayudarse a sí mismo. Es decir, prestar atención al efecto que causa nuestra comunicación sobre sus sentimientos, pensamientos y comportamiento y ajustarla en la manera correspondiente para entablar una buena comunicación.

La base para conocer a los demás es una buena comunicación, ya sea a través de señas, cara a cara, correo electrónico, lenguaje corporal, etc. Lo importante de toda comunicación es que sea eficaz y sólo la conseguiremos a través de técnicas ya utilizadas en diversas empresas, cursos, escuelas, etc. Nos enfocaremos en las mencionadas por Weisinger (1998):

4.1. Exteriorización. Transmitir con claridad al otro lo que pensamos, sentimos y queremos.

4.2. Asertividad. Defender nuestras propias opiniones, ideas y necesidades, al mismo tiempo que respetamos a los demás.

4.3. Atención dinámica. Escuchar de verdad y con atención lo que dicen los demás.

4.4. Crítica. Compartir de manera constructiva, nuestras ideas y sentimientos sobre las ideas y actos de otra persona.

4.5. Comunicación de equipo. Comunicarnos en una situación de equipo, es decir compartir ideas, apoyarse entre sí, ofrecer soluciones creativas y en donde cada uno de los miembros es imprescindible.

5. Manejo de relaciones interpersonales.

Es una habilidad que presupone relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas. Orientarnos hacia los demás, no como observador, sino como personas que podemos lograr algo en común, entenderse con la gente y

sentir la alegría de la convivencia. Una persona puede ser muy inteligente, trabajadora y conocer bien un área determinada, sin embargo, si no se puede relacionar eficazmente con sus compañeros lo más probable es que dure poco contrato laboral y sus relaciones interpersonales no sean del todo buenas.

Claro está que las habilidades de las personas en cada una de estas esferas son diferentes. Todo parte de nuestro sistema nervioso, ya que el cerebro es flexible y aprende constantemente, por lo que nuestros errores en las habilidades emocionales pueden ser solucionados a través del manejo adecuado de estas cinco esferas. Al estudiar la IE debemos tener en cuenta que todas las personas tenemos características que en función de las exigencias del entorno se pueden volver cualidades o defectos.

CAPITULO III

“LOS DOCENTES Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ACTUALIDAD”.

a) El Nuevo Modelo Educativo y la Inteligencia Emocional.

El Modelo Educativo que presenta el Presidente Enrique Peña Nieto, en el 2012, propone una reforma educativa con el objetivo de que el Nuevo Modelo de Estudios 2016, permita elevar el nivel académico y social de los niños de nuestro país, el cual, promueva los conocimientos y genere las habilidades que necesita el país para elevar su productividad y crecimiento económico en los próximos años, según Aurelio Nuño, titular de Educación, 2017. Dicho Modelo se aplicará a todos los niveles educativos, desde preescolar hasta bachillerato.

A continuación, en base al Nuevo Modelo Educativo mencionaré los aspectos más importantes relacionados con los docentes y la Inteligencia Emocional:

México tiene 35 millones de estudiantes, 2 millones de maestros y diversos planteles educativos los cuales requieren de mucha capacitación para poder ofrecer una educación de calidad que sea incluyente y equitativa. Se busca que la educación llegue a todos y que el país tenga ciudadanos más libres, autónomos, responsables, informados, competitivos e íntegros. Capaces de ejercer y defender sus derechos y participar en la vida social, económica y política de su país. Estudiantes que logren el éxito personal, laboral y familiar. Por lo que se requiere de una transformación profunda para lograr mejores maestros y centros educativos. (JUNIO 2016, MODELO EDUCATIVO 2016, GOB.MX).

Los principales cambios que propone el Modelo Educativo son la organización y los procesos en las escuelas, las practicas pedagógicas dentro del salón de clases y la currícula. Para lograrlo el maestro tendrá que tener la capacidad para aterrizar la información curricular de manera creativa, novedosa, de acuerdo al contexto en el que se desenvuelven su institución. Así mismo, el modelo, pretende que haya mayor comunicación y participación activa entre los padres

de familia, la SEP, maestros, sociedad civil, así como con los sindicatos y gobiernos del edo.

El Nuevo Modelo Educativo se centra en el alumno para que desarrolle valores y habilidades que lo haga más competente. Ya no será un modelo basado en la enseñanza, sino en el aprendizaje, en donde el alumno tendrá un papel más activo en la construcción de su propio conocimiento y aprendizaje. Es por ello, importante y necesario que todos los maestros reciban la capacitación, formación y apoyo, para que cuenten con mayores estrategias, habilidades y materiales de calidad dentro del salón de clases. El Gobierno señala que se basó en investigaciones sobre diversos sistemas educativos de otros países, (Finlandia, entre ellos) que han logrado un buen sistema de enseñanza para formar el Modelo Educativo 2016. Se busca que los alumnos comprendan los contenidos y sean creativos para expresarlos. De nada sirve que memoricen información sin comprenderla, ya que no la podrán aplicarla en su contexto actual. Se busca que el alumno y el profesorado aprenda a desarrollar su inteligencia emocional, ya que ésta influye de manera significativa en el aprendizaje. Así como, el desarrollo de las capacidades de pensamiento crítico, análisis, razonamiento lógico y la argumentación que son capacidades indispensables para un aprendizaje profundo que permita trasladar la información a las diversas situaciones que el alumno enfrente en su entorno social.

El Nuevo Modelo Educativo pretende garantizar una educación de calidad, que los estudiantes se formen de manera integral, tal como lo señala el art 3 constitucional y así logren los aprendizajes que necesitan para ser exitosos en el siglo XXI. (MODELO EDUCATIVO, 2016).

Uno de los principales objetivos del Modelo Educativo 2016, es darles a las escuelas autonomía, para que ajusten parte de su currícula, con el fin de adaptarlo al contexto social, cultural, geográfico y económico de cada comunidad, para así lograr que los alumnos comprendan a través de sus propias vivencias el tema a tratar y así poder contribuir al propio desarrollo personal y social de cada comunidad. Que los nuevos conocimientos se puedan reutilizar en el día a día. Que cada comunidad educativa pueda ejercer un trabajo colaborativo e innovador y que exista intercambio horizontal, ya que las personas

necesitan enriquecerse una de otra. Y necesitan aprender a aprender de quienes los rodean.

El Nuevo Modelo Educativo en su primer punto está basado en siete ámbitos de aprendizaje (Competencias Educativas, de acuerdo al plan 2011) los cuales son:

- Lenguaje y comunicación
- Pensamiento crítico y reflexivo
- Convivencia y Colaboración
- Desarrollo Físico y Emocional
- México y el mundo
- Arte y cultura
- Medio ambiente (MODELO EDUCATIVO, 2016).

Como podemos observar otro punto importante dentro del Modelo Educativo es el desarrollo emocional de los alumnos y maestros. Se espera poder capacitar a través de cursos en línea a todo el profesorado antes de que se inicie el ciclo escolar 2018. Ya que el propósito es que los docentes ofrezcan una retroalimentación positiva a sus estudiantes para que logren comprender el aprendizaje cognitivo, emocional y moral a través de sus propios éxitos y fracasos dentro del aula escolar de manera personal y colaborativa. Busca que el docente se transforme, que ya no sea un maestro de enseñanza tradicional, sino que sea un mediador en donde guie a los alumnos en sus aprendizajes y en sus emociones. Se propone que el maestro este en continua capacitación y formación para poder transmitirles a sus alumnos todos los conocimientos y las actitudes emocionales esperadas para ser un ciudadano exitoso. Así como, que cuenten los maestros con los recursos pedagógicos actualizados, tutorías y asesorías necesarias, para poder implementar el “Nuevo Modelo Educativo” dentro del salón de clases, ya que una buena enseñanza-aprendizaje está relacionado con una buena pedagogía.

b) Importancia de la Inteligencia Emocional en los docentes.

La sociedad cambia día con día y formar a niños y adolescentes que encuentran a la mano toda la información académica que un docente les puede brindar, hace más desafiante el ser educador. Ya que no solamente uno tiene que tener la

información, sino la capacidad para enamorar y atraer al alumno dentro del salón de clases.

Ser docente implica trabajar también en uno mismo, además de los conocimientos de su propia materia. El educador debe conocer sus propias emociones para poder lidiar con ellas dentro del salón de clases. Es por ello que es un requisito indispensable que todo docente trabaje en su inteligencia emocional. Los educadores se enfrentan a desarrollar su propia inteligencia emocional para poder ser líderes emocionales. Ya que los alumnos se ven más atraídos por maestros que les brindan cercanía, confianza, credibilidad, respeto, motivación, y sólo así un profesor emocionalmente competente podrá desarrollar en sus alumnos estas cualidades, y crear el clima de trabajo efectivo para un aprendizaje académico esperable.

Es necesario que el docente esté preparado emocionalmente para ser un buen educador, sugiere Carlos González Pérez en su libro 23 Maestros de Corazón (González Pérez, 2013): "Educar empoderando, no consiste en llevar la terapia a clase, sino en iniciar un camino de autoconocimiento, que permita al alumno, desde su propia sabiduría interior, reconocerse más allá de las experiencias vividas, y de ésta forma aprender a crear personajes traslúcidos, a su esencia, en definitiva, aprender a ser uno mismo, más allá de lo que la cultura y demás presiones sociales, familiares e interiores de todo tipo pretendan en nosotros"

Es aprender y enseñar al alumno a empoderarse a través de:

1. Amarse a sí mismo. No se puede ayudar y amar al otro si primero no se logra primero consigo mismo.
2. Amar a la vida sin reservas. ¿Cómo puedo preparar para la vida si no la quiero...? Sentirla como un misterio a desvelar, como una oportunidad para crear, como un camino hacia el corazón del otro, como un espejo de mi propia belleza interior...
3. Amar también sin reservas a la persona que pretendemos enseñar.
4. Provocarla. Este paso es imprescindible si queremos sacar a relucir los potenciales que encierra el educando. Cuestionarlo.

5. Confianza. Con ella se integran todos los puntos anteriores. Un verdadero maestro es amigo, en su sentido más profundo, de su alumno. no se puede enseñar, si a la vez, no se está aprendiendo; lo cual implica ver al educando también como educador, y por lo tanto, como un igual.
(González Pérez, 2013)

No se puede evitar formar o mal formar socio-emocionalmente. La relación que existe entre maestro y alumno no se puede limitar a aspectos académicos, cada uno está transmitiendo sus historias, creencias, carencias, limitaciones, miedos y se van mezclando con la enseñanza aprendizaje del entorno dentro del aula y fuera de ella, por lo que es inevitable contagiarse de sensaciones y emociones. En el salón de clases hay por lo tanto aprendizajes académicos/explicitos, pero también (sobre todo) socio-emocionales/implícitos. El alumno aprende de todo a todas horas. El profesor enseña, por acción u omisión, y enseña lo que es y lo que siente, más que lo que dice o pretende transmitir académicamente. Es hora pues de que se pongan las cosas en su sitio: el respeto, la responsabilidad, las actitudes prosociales, el esfuerzo o la fuerza de voluntad, están presentes en cualquier momento del proceso enseñanza-aprendizaje y deberían formar parte de las competencias personales de cualquier alumno o profesor (Vaello Orts, 2009).

Existen numerosas razones que apoyan la relevancia de las competencias socio-emocionales en la educación, Juan Vaello en El profesorado socio-emocionalmente competente destaca las siguientes:

- 1- Son instrumento de poder (objetivo social). Las competencias socio-emocionales son un poderoso instrumento de influencia social, siendo la vía más directa y efectiva para conseguir cambios beneficiosos en pensamientos, sentimientos, actitudes y comportamientos de los alumnos.

- 2 - Facilitan la consecución de logros (objetivo instrumental). De la madurez emocional depende el éxito en el trabajo, en los estudios, el acierto en la elección de los amigos o el éxito social, por encima de la brillantez académica: competencias como el esfuerzo, la perseverancia, la resiliencia o el autocontrol, están en la base de cualquier logro académico o personal.

3- Son vehículo de satisfacción (objetivo afectivo). Las relaciones constructivas y seguras, basadas en la aceptación mutua y el respeto, sirven para aumentar la sensación de bienestar, factor nada desdeñable en una actividad que nos ocupa muchas horas cada año.

4 - Sirven para adaptarse eficazmente al contexto (objetivo ecológico). Las emociones en los profesores están ligadas a la capacidad para adaptarse funcionalmente a un escenario-aula y de responder a situaciones a menudo problemáticas. Las emociones positivas multiplican las probabilidades de adaptación, mientras que las negativas las merman considerablemente, al nublar nuestros recursos racionales.

5 - Tienen valor protector (objetivo preventivo). Sirven para proteger la autoestima y el equilibrio emocional, generando efectos saludables que arman frente a los conflictos, combatiendo activamente problemas de salud en forma de burnout, crisis de ansiedad u otras alteraciones anímicas.

Los alumnos deben aprender cualidades humanas, las cuales deben ser también reflejo de lo que viven sus maestros. Cesar Bona, maestro de Educación Primaria, nominado Global Teacher Prize 2014 en una entrevista para RTVC (Redacción Televisión Canaria), considera que “el currículo importa demasiado cuando debería impulsarse la creatividad y la imaginación y que los maestros deben volver a pensar cómo niños ya que el cambio educativo debe de venir de uno mismo” Para que los docentes miren hacia su interior y se pregunten como pueden aportar a la sociedad y así alentar el compromiso social en los alumnos (RTVC, 2017).

El maestro que es emocionalmente inteligente, verá en su alumno más allá de lo que le pueda molestar de él. El alumno constantemente pasa por cambios físicos y psicológicos, los cuales no puede controlar, pero que el maestro por su experiencia y madurez emocional si puede reconocer. El maestro al reconocer estos comportamientos propios de la edad entenderá y guiará a su alumno sin juzgar, para así poder desarrollar el gran potencial que hay en cada uno. Como dice Carlos González en su documental Entre Maestros: “Un maestro de corazón es el que aprende en todas partes, porque cada persona es una fuente de

conocimiento y de amor”. De ahí parte que hay que llevar el autoconocimiento a las aulas para transformar la educación.

Como pudimos observar se requiere mucho más que conocimientos sobre la materia a tratar, el papel de docente es muy importante y lleva un compromiso y una responsabilidad muy alta. Ya que el convive día a día con diferentes realidades, ya que cada alumno es una historia diferente. En los últimos años se han observado diferentes programas de Inteligencia emocional, en donde muchas escuelas en especial, las privadas buscan que sus profesores conozcan y reconozcan las emociones en los demás. Pero es un proceso que lleva su tiempo y en el cual uno tiene que trabajar día a día para ser inteligentes emocionalmente. Se trata de un proceso continuo en donde deberán reflexionar quienes son, que hacen y hacia dónde quieren ir.

Para los alumnos, el salón de clases es el modelo de aprendizaje socioemocional de mayor impacto que viven, ya que es en donde aprenden a relacionarse día a día, y a enfrentar situaciones diversas que los prepara para su adultez. Así mismo, el maestro enfrenta situaciones con ellos en donde tendrá que manejar su inteligencia emocional para dar ejemplo de actitud y valores a sus alumnos, a pesar de los problemas por los que esté pasando y en el entorno en donde se desarrolle. El maestro supone manejar las situaciones y autorregularse para tener empatía con cada uno de sus alumnos, es decir, ponerse en los zapatos de cada uno (Barba, 2014).

Enseñarles a los maestros la importancia de sus sentimientos y la importancia de no ocultarlos, ya que el aceptar nuestras emociones y sentimientos es el primer paso para ser dueños de nuestra propia vida. Habrá que formar a los maestros para que cuenten con las habilidades socio-emocionales, como la Inteligencia interpersonal e intrapersonal que Howard Gardner (1995) nos mención dentro de las Inteligencias Múltiples.

- Inteligencia Intrapersonal que es la capacidad de formar un modelo realista y preciso de uno mismo, entendiendo nuestros propios sentimientos. Reconociendo nuestras cualidades y defectos, para así poder tomar decisiones más certeras.

- Inteligencia Interpersonal que es la capacidad de comprender las reacciones y emociones de los demás, así como interpretar sus gestos y expresiones para poder relacionarnos de manera empática.

Pasar del modelo maestro-canal de transmisión- de una misma currícula y una misma pedagogía para todos los alumnos del país, a maestros con la formación requerida para motivar y acompañar el aprendizaje de alumnos/as extraordinariamente diversos. Nuevo Modelo Educativo (2016) Los profesores como personas promotoras de la educación dentro del aula, son los encargados de dirigir a los alumnos para que aprendan a transformar la información que recibe o investiga y que a partir de ella tome decisiones y solucione problemas en colaboración con otros. Por ello los profesores requieren dominar habilidades y capacidades para solucionar problemas personales/sociales y puedan enseñar a los alumnos estrategias, actitudes y valores necesarios dentro de su contexto social. Ahora deberán trabajar en problemas reales, basados en la experiencia histórica, y que los alumnos puedan analizar en forma personal y/o colaborativamente para crear mejores resultados. Existen cuatro habilidades que el maestro puede ofrecer a sus alumnos para determinar el éxito o fracaso del aprendizaje del alumno, según Chabot y Chabot (2009):

- Comunicación interpersonal. Corresponde a la comunicación verbal y no verbal de los individuos.
- Motivación. Es el impulso que las personas requieren para satisfacer una necesidad.
- Adaptabilidad o autonomía. Es la capacidad de adecuarse a una situación y tomar sus propias decisiones.
- Gestión Personal. Es la planificación, coordinación, desarrollo y organización que tiene una persona con respecto a una situación.

Estas cuatro habilidades las tendrá que manejar el maestro para poderlas modelar a sus alumnos y para lograrlo se deberán hacer cambios continuos en la formación de los maestros para aprender a ser inteligentes emocionalmente. Como dice Ángel Díaz Barriga en la entrevista realizada por Conacyt “la educación en nuestro país puede ser mejor, pero la única posibilidad de alcanzarlo es a través de los maestros” Asegura que este país ha cometido un

grave error al despreciar al maestro y colocar la profesión docente como algo sin sentido, sin razón de ser. Ureña, Judith (2016). Tendremos que empezar a realizar cambios para que el ser docente sea valorado y formado como una profesión que tiene la fuerza y capacidad para formar y educar a niños y niñas que representen un México con alto nivel intelectual y emocional.

CAPÍTULO IV

“REPORTE DEL RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES DURANTE UN CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL”

DESCRIPCION DEL TALLER

Problemática.

El lugar en donde se llevó a cabo este taller es un colegio particular creado hace 25 años en una pequeña casa particular. Los sueños de sus fundadores fueron crear alumnos con valores a través del amor, la disciplina, el trabajo, los conocimientos y el compromiso para ser excelentes seres humanos capaces de enfrentar los pormenores de la vida cotidiana. Con el tiempo se fueron formando los diferentes grados escolares hasta lograr obtener grupos completos de Secundaria, hasta hoy cuentan con 1300 alumnos aprox. Así mismo, forman parte de este colegio 66 maestros y 24 personas encargadas de la parte administrativa, todos ellos enfocados hacia un mismo objetivo.

Hoy en día su filosofía es la misma, sin embargo, buscan actualizarse en los temas de interés tanto de maestros como de los padres de familia. Les preocupa la época actual en donde los alumnos día con día se están enfrentando a problemas de violencia tanto dentro como fuera del hogar, problemas de drogadicción y/o alcoholismo, abandono por parte de alguno de los padres de familia, promoción de la sexualidad, etc. Es por ello que los directivos del colegio continuamente se han estado informando de diversos cursos o pláticas para instruir a los maestros para que ellos puedan promover la información obtenida y aprendida de cada uno de los diferentes temas. Cuando se les explicó sobre el concepto de la Inteligencia Emocional y de lo que se trataba el curso, decidieron que se les presentara a los maestros y personal administrativo para que conocieran las diferentes habilidades de la Inteligencia Emocional y supieran reconocer cada uno de ellos sus diferentes emociones a lo largo del curso, para así enseñarles a sus alumnos a lo largo del ciclo escolar lo aprendido en el curso.

El curso- taller se dividió en tres sesiones de 1.30 hr cada una en diferentes días. Se formaron tres grupos de maestros elegidos al azar y se formaron grupos de ,25, 25 y 30 participantes por grupo. Cada sesión se dividió en etapas. Cada etapa manejo temas diferentes, en donde se desarrolló la parte teórica y la parte vivencial con dinámicas grupales y/o individuales relacionadas con el tema.

Objetivo.

Desarrollar un curso para enseñar las cinco habilidades de la Inteligencia Emocional, para que los participantes puedan reconocer sus emociones durante el curso.

Sujetos.

Contamos con 80 participantes de los cuales 17 son profesores de Kinder y Pre-primaria, 9 de 1°, 2° y 3° grado de primaria, 21 de 4°, 5° y 6° grado de primaria, 19 de Secundaria y 14 asistentes del personal administrativo de la escuela. Doce participantes se encuentran entre los 18 y 29 años de edad; veintiuno entre los 30 y 39 años de edad; 26 entre los 40 y 49 años de edad; 19 entre los 50 y 59 años de edad y tres entre los 60 y 69 años de edad.

Para poder manejar y crear un ambiente más personalizado se dividieron los 80 participantes en 3 grupos. Dos grupos de 25 maestros y uno de 30. Se contó con el apoyo de una psicóloga para las dinámicas y actividades del curso. El curso fue impartido en tres días de la semana con duración de cada sesión de 1.30 hr. aprox. desde inicio a fin.

Son maestros que cuentan con estudios superiores, que continuamente se están actualizando en los diferentes temas que afectan a la sociedad mexicana. Cada uno de ellos además de ser profesor, son personas con familias que desean aprender y enseñar valores para ser y formar mejores seres humanos día con día.

Material.

1.- Dinámicas escritas para cada participante dentro de un folder.

- Autoevaluación de mis emociones.
- Tipo de emociones.
- Conociendo nuestras emociones.
- Respuestas Fisiológicas
- Mis respuestas emocionales.
- Relaciones interpersonales.
- Roles y responsabilidades

2.- Instrumentos de Recolección de Datos de las Emociones. El cual se basa en las emociones, señaladas por Goleman (1995), que cada participante sintió al final de cada una de las ocho etapas. Al concluir el curso, se van a separar las emociones de cada participante por etapa, para determinar cuáles fueron las emociones más expresadas en cada etapa.

3.- Material para dinámicas: micas de colores y ipod con música.

Material general: Lápices, cañón de proyección y etiquetas que identificó a cada participante.

Dinámicas.

Las dinámicas escritas fueron información que cada uno de los participantes contestó de manera individual o grupal según se les señaló. Se les recomendó guardar las dinámicas al finalizar el taller, para que posteriormente analicen y reflexionen sus respuestas en la intimidad de su hogar. Así como, repasen los pasos a seguir para el manejo adecuado de sus emociones. A continuación, se describen las dinámicas y el instrumento de recolección de datos de las emociones.

1.- Autoevaluación de mis emociones.

- Fue una dinámica individual en donde cada participante expresó como se sintió en cada uno de los 7 incisos. Tomando al no. 1 como negativo al no. 10 como positivo. Su objetivo fue que los sujetos tomaran conciencia de sus estados anímicos en ese momento. Dinámica basada en el Seminario de Phoenix sobre la Psicología del Éxito (1993) Anexo 1. Ejemplo:

1. Estoy totalmente libre de estrés, ansiedad, carencia y otras emociones negativas.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2.- Tipo de emociones.

- Esta dinámica fue grupal, formando 5 equipos de 4 personas, en la cual correlacionaron los 24 sentimientos de la columna A con las 8 emociones generales de la columna B. Goleman, (1995). De esta manera empezaron a conocer las emociones generales y sus derivados. Anexo 1.

3.- Conociendo nuestras emociones.

- Esta dinámica individual de 8 incisos. En donde cada participante describió la ocasión en donde experimentaron la emoción que se le pidió y la razón de su reacción. En el segundo inciso se les pidió que escribieran la emoción si hoy hubieran experimentado esa vivencia y el porqué de su reacción emocional. El objetivo de esta evaluación fue que los sujetos se dieran cuenta que el resultado de sus reacciones emocionales es dado por las experiencias que cada uno vivimos a lo largo de nuestra vida. Anexo 1. Ejemplo:

Temor _____

Emoción _____

4.- Mis respuestas fisiológicas.

- Esta dinámica surgió de las descripciones que hace Goleman (1995) sobre las reacciones fisiológicas que se experimentan en cada tipo de emoción, por lo que los participantes de manera grupal adivinaron las seis emociones que se les pidió en cada caso. Este ejercicio tuvo como finalidad que se conocieran las respuestas fisiológicas que cada emoción presenta, para así conocerse más y conocer a los demás. Anexo 1. Ejemplo:

_____ la sangre fluye a las manos y así resulta más fácil tomar un arma o golpear un enemigo. El ritmo cardiaco se eleva y la adrenalina genera energía lo suficientemente fuerte para originar una reacción vigorosa.

5.- Mis respuestas emocionales.

- Durante ésta dinámica escrito los integrantes del curso formaron 4 equipos de 5 personas en donde comentaron la reacción que manifestaron en cada una de las diez situaciones que se describieron. Dinámica tomada del libro Sentirse Bien de David Burns (1998). Tuvo como finalidad conocer las diversas reacciones que cada uno de nosotros tenemos ante un mismo evento. Anexo 1 Ejemplo:

1.- Desempaquetas un aparato que acabas de comprar, lo enchufas y descubres que no funciona.

6.- Relaciones Interpersonal:

- Esta dinámica fue una autoevaluación tuvo como finalidad que el participante calificara que tan satisfecho estaba con sus relaciones interpersonales tomando el 1 como mínimo y el 10 como máximo. Anexo 1. Ejemplo:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PADRE										
HIJO 1										

7.- Roles y responsabilidades.

- Esta dinámica comprendió tres ejercicios. El primero, el participante seleccionó 7 roles que representa cotidianamente. En el ejercicio 2 calificó de manera individual cada uno de los roles tomando al 1 como menor calificación y al 10 como la más alta. El tercer ejercicio fue una pregunta de reflexión para que ellos mismos se las contestaran. La finalidad de estos ejercicios fue para que los individuos se dieran cuenta que tan involucrados están en cada uno de sus 7 roles más importantes y que tanto sus respuestas emocionales afectan sus relaciones interpersonales. Anexo 1. Ejemplo:

_____ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Qué tanto tus emociones afectan estos roles?.....

8.- Conductas observables en el salón de clases.

- Esta dinámica de evaluación se contestó de manera personal, según las propias experiencias dentro del aula. Tuvo como finalidad detectar cuales han sido las conductas más repetidas en su día a día dentro del salón de clases y de acuerdo con lo aprendido en el curso tratar de eliminarlas o cambiarlas para entablar una educación emocional.

En el presente curso también se desarrollaron dos dinámicas con material no escrito.

9.- Dinámica de música.

- Dinámica:

Se utilizó un ipod con diez estrofas de melodías diferentes. Tuvo como finalidad observar las reacciones no verbales de cada uno de los participantes ante los diversos temas musicales, que fueron desde, música rock, marcha nupcial, clásica, fúnebre, new age, pop, etc.

10.- Dinámica de filtros visuales.

- Dinámica:

Durante esta dinámica se utilizaron micas de colores para que cada uno de los participantes observaran como es que cada uno de nosotros vemos la vida de diferente color.

Instrumento de Recolección de Datos de las Emociones de cada etapa del curso.

Evaluación de las emociones. Fue una evaluación anónima en donde encontramos sólo los datos de sexo y edad del participante. Así como, las emociones experimentadas en cada etapa del curso. Dicho instrumento tuvo como finalidad detectar las emociones que tuvieron cada participante en cada etapa y así poder establecer el sentimiento generalizado por sesión. Anexo 1

Ejemplo:

	EMOCIONES
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

▼

Estructura del Curso.

El presente curso estuvo formado por tres sesiones, de 1 hr 30 min aproximadamente, de las cuales cada una estuvo presentada por diferentes etapas y cada etapa contuvo:

- Parte teórica, en donde se exponen los temas.
- La (s) dinámica (s) de grupo o individuales basadas en los temas expuestos.
- En la evaluación de la emoción de cada uno de los participantes.

SESIÓN	ETAPAS (TEORÍA)	TIEMPO	DINAMICA	MATERIAL
1	1.1. Presentación.	20 min	Presentación	Hoja de evaluación de emociones y diapositivas 1 y 2.
	1.2. Introducción al tema de las emociones.	35 min	Autoevaluación de mis Emociones	Hojas de autoevaluación de mis emociones, evaluación de emociones y diapositivas 3, 4, 5 y 6
	1.3. Componentes de la emoción y Teorías.	35 min	Tipo de Emociones	Hojas de evaluación de las emociones, tipos de emociones y diapositivas 7,8 y 9
2	2.4. Manejo de las emociones.	35 min	Autoconocimiento de Emociones	Hojas de evaluación de emociones, conociendo nuestras emociones y anexo 1. Diapositivas 10, 11 y 12.

	2.5. Interpretación de las emociones de otros.	35 min	Filtros Visuales. Música e interpretación de emociones	Hoja de evaluación de las emociones, mica de color, música y una hoja en blanco. Diapositivas 13 y 14.
3	3.6. Automotivación.	35 min	Mis respuestas fisiológicas. Mis respuestas emocionales	Hojas de evaluación de emociones, mis respuestas fisiológicas y mis respuestas emocionales. Diapositivas 15, 16 y 17.
	3.7. Manejo de las relaciones interpersonales.	35 min.	Relaciones Interpersonales . Roles y Responsabilidades	Hoja de evaluación de emociones, relaciones interpersonales, el de Roles y responsabilidades. Diapositivas 18 y 19.
	3.8. Beneficios, conclusiones y cierre del curso.	20 min.		Hoja de evaluación de emociones. Diapositivas 20 y 21

Descripción del curso.

El presente curso estuvo formado por la parte teórica, la parte vivencial y el tipo de emoción que se experimentó en cada etapa, se dieron a conocer los pasos que se siguieron, el tiempo estimado y las dinámicas que se realizaron, posteriormente se dio un resumen de cada una de ellas. En cada sesión del curso se consideró 15 min aprox. de organización y descanso, según se vio la repuesta de cada grupo.

En el Anexo se darán a conocer las dinámicas escritas y las diapositivas que se presentaron en cada una de las etapas.

1ERA SESIÓN.

Etapa 1. Presentación del curso.

- a) Entrega del material
- b) Presentación del instructor.
- c) 1era emoción. ¿Qué emoción estaba experimentando en ése momento el sujeto al recibir la nueva información?

Tiempo estimado: 20 min

Procedimiento:

Al entrar al salón de clases se entregó a cada uno de los participantes un fólder con las diferentes dinámicas escritas, un lápiz, una mica de color y una etiqueta de color autoadherible. A continuación, se les pidió que tomaran asiento, y escribieran su nombre en la etiqueta de color que está pegada en el fólder y en la etiqueta y que se la colocaran en el pectoral izquierdo para identificarlos.

Se procedió a la presentación del instructor y su ayudante, quienes también portaron una etiqueta con su nombre, se les explicó el contenido del fólder y se les pidió que sacaran la hoja de emociones para que posteriormente identificaran la emoción que en ese momento estaban sintiendo y la escribieran en el primer inciso justificando el porqué de esa emoción.

Terminando de escribir la emoción se les leyó la frase de Aristóteles.

Proyección:

1. Diapositiva de Presentación.
2. Diapositiva de Bienvenida
3. Diapositiva de la Frase de Aristóteles.

Etapa 2. Introducción al tema de emociones.

- Tema: ¿Qué es la emoción?, Tipos de emociones, ¿Por qué es importante en tu vida el manejo de las emociones? y Autoconocimiento emocional.
- Dinámica individual de Autoevaluación de emociones.
- Conclusiones grupales.
- 2da emoción. ¿Qué emoción estaba experimentando en ése momento después de recibir la información?

Tiempo estimado: 35 min.

Procedimiento:

El primer tema que se trató fue el relacionado con las emociones. Se les pidió a los asistentes el significado de la palabra emoción, al escuchar 5 o más significados se les mostró el significado resumido del libro de Rosenzweig (1992) p. 614. Se les dio una explicación sobre el significado con ejemplos cotidianos.

A continuación, se le platicó sobre la gran variedad de emociones que existen haciendo analogía con los colores y el por qué se eligieron las emociones generales, basándonos en el libro de Goleman (1995).

Posteriormente se les habló sobre la importancia del control de las emociones tanto en su vida personal como profesional para enfrentar los obstáculos de la vida cotidiana y alcanzar una salud emocional para obtener las cinco esferas que Goleman menciona en su libro Inteligencia Emocional en el tema de Alfabetización Emocional.

- Autoconocimiento emocional.
- Manejo de las emociones.
- Automotivación.

- Interpretación de las emociones de otros: Empatía
- Manejo de las relaciones Interpersonales

Una vez revisados de manera general estas esferas, se procedió a la explicación del Autoconocimiento Emocional y sus beneficios.

Dinámica: Se les pidió a los participantes que sacaran de su fólter la Autoevaluación de “Mis emociones” para contestarla de manera individual después de haberla leído detenidamente. Su calificación fue de 1 como negativa hasta 10 como positivo.

Al terminar de contestar la evaluación se les pidió a los participantes emitir conclusiones generales sobre los temas tratados.

Así mismo, se les pidió de nuevo a los participantes que escribieran la segunda emoción que sienten y la justificaran

Proyección:

4. Diapositiva de “¿Qué es la emoción?”
5. Diapositiva de “¿Qué tan importante es en tu vida el control de las emociones?”
6. Diapositiva de “Autoconocimiento emocional”.
7. Diapositiva de “Emociones Generales”

Etapa 3. Tema: “Componentes de la emoción y Teorías.

- Temas: Componentes de la Emoción, Teorías de Albert Ellis y Aarón Beck.
- Dinámica grupal de “Tipo de Emociones”.
- Conclusiones grupales.

- 3era. Emoción. ¿Qué emoción estaba experimentando en ése momento después de recibir la información?

Tiempo estimado: 35 min.

Procedimiento:

Basándonos en el libro de Psicología Fisiológica de Rosenzweig (1992) en el siguiente tema se explicó que las emociones están compuestas por:

1. Los sentimientos o pensamientos subjetivos.
2. El instinto de supervivencia.
3. Las respuestas corporales.

Se dieron ejemplos de la vida cotidiana.

Así mismo, se presentó el Modelo de Terapia Racional de Albert Ellis y la Teoría Cognitivo – Conductual de Aarón Beck.

Dinámica:

Al concluir la parte teórica de componentes de la emoción y las teorías vistas, se les pidió a los participantes dividirse en 5 equipos de 4 integrantes cada uno con el fin de realizar el ejercicio escrito: “Tipos de Emociones”. Al concluirlo se revisó de manera grupal y se procedió a las conclusiones generales de esta etapa.

De nuevo se les pidió escribir en su hoja individual, la emoción que estaban sintiendo en ese momento y la justificaran.

Proyección:

8. Diapositiva de “Componentes de la Emoción”
9. Diapositiva de “Modelo de la Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis”
10. Diapositiva de “Terapia Cognitivo-conductual de Aarón Beck”

2NDA SESIÓN.

Etapa 4. Manejo de las Emociones.

- Temas: Manejo de las Emociones, Semáforo para el control de las Emociones y Método XYZ.
- Dinámica individual “Conociendo nuestras emociones”
- Conclusiones grupales.
- 4ta emoción. ¿Qué emoción estaba experimentando en ése momento después de recibir la información?

Tiempo estimado 35 min.

Procedimiento:

A continuación, se les habló sobre los beneficios del manejo de sus emociones. Se les enseñaron los ejercicios del “Semáforo” y el de “XYZ” para el manejo de las emociones dentro y fuera del salón de clases.

Dinámica:

Con el fin de continuar con el autoconocimiento de las emociones se les aplicó de manera individual una evaluación para que identificaran en que ocasión se sintieron con “X” emoción y justificaran el porqué de su reacción. Posteriormente en el mismo ejercicio, se les pidió que en caso de que su justificación ante tal situación hubiese sido lo contrario que emoción hubieran experimentado.

Conclusiones grupales.

Se les pidió de nuevo expresen de manera escrita su siguiente emoción y la justifiquen.

Proyección:

11. Diapositiva de “Manejo de las Emociones”

12. Diapositiva de “XYZ”.

13. Diapositiva de “Semáforo para el control de las emociones”

Receso.

Aprox. 15 min.

Etapa 5. Interpretación de las emociones de otros

- Temas: Interpretación de las emociones de otros, Distorsiones Cognitivas.
- Dinámica individual “Filtros visuales” y Dinámica grupal “Música e interpretación de emociones”.
- Conclusiones grupales.
- 5ta emoción. ¿Qué emoción estaba experimentando en ése momento después de recibir la información que se le dio?

Tiempo estimado: 35 min.

Procedimiento:

El siguiente tema trató sobre cómo debemos interpretar las emociones de los demás con el fin de entender por qué actúan como lo hacen y así mostrarnos empáticos para con los demás. Mencionamos los beneficios del conocimiento de las emociones de otros. Así mismo, se mencionó el tema de distorsiones cognitivas ya que cada uno de nosotros vemos al mundo de diferente manera, es por ello importante tratar de ponernos en el zapato del otro para ver qué es lo que está pasando y entender la situación.

Dinámica:

Dinámica de “Filtros Visuales”. Se le pidió a cada uno de los participantes que de su fólter sacaran la mica de color que cada uno tiene. Y que se la pusieran en los ojos y observaran a su alrededor, con el fin de que se concientizaran de que cada uno ve el mundo de diferente manera y de diferente color.

Interpretamos a la mica como nuestras experiencias, creencias, miedos, a lo largo de la vida.

Posteriormente se les pidió que hicieran dos filas de 10 participantes cada una, uno enfrente de otro. Los de la primera fila escucharon la música que se les sintonizó y con los ojos cerrados expresaron las emociones que cada una de las melodías les provocaron. Fueron 5 melodías diferentes en cada ejercicio.

Los de la segunda fila, es decir los de enfrente, interpretaron las emociones que su compañero demostró. Se hicieron dos ejercicios iguales cambiando los papeles de los participantes.

Al término de la música se intercambió la información entre las parejas con el fin de demostrar si su pareja le atino a la emoción expresada o no.

Se concluyó de manera general.

Se les pidió de nuevo que escribieran la emoción que en ese momento estaban sintiendo y que la justificaran.

Proyección:

14. Diapositiva de "Interpretación de las emociones de otros".

15. Diapositiva de "Filtros Mentales"

3ERA SESIÓN.

Etapa 6. "Automotivación".

- Temas: Automotivación, Respuestas fisiológicas.
- Dinámicas individuales y grupales: "Mis respuestas fisiológicas y mis respuestas emocionales".
- Conclusiones grupales.

- 6ta emoción. ¿Qué emoción estaba experimentando en ese momento, después de realizar las actividades?

Tiempo estimado: 35 min.

Procedimiento:

Se les explicó a los participantes sobre los beneficios de la automotivación, a partir del conocimiento de uno mismo, de la relación con los amigos y /o familiares, de la confianza y manera en como ellos pueden motivarlos, algún mentor emocional o recreando su entorno para sentirse mejor. Así mismo, se retoman los ejemplos de las técnicas “XYZ, del Semáforo o a través distintos tipos de terapias, realizando algún tipo de deporte, escribiendo, leyendo, realizando hobbies, etc. Se les habló sobre las repuestas fisiológicas que tienen las personas cuando no manejan de manera adecuada sus emociones y no logran automotivarse para sentirse mejor.

Dinámicas:

Al terminar la parte teórica se realizaron dos ejercicios escritos (los cuales se encuentran dentro del fólder) “Mis respuestas fisiológicas” y “Mis respuestas emocionales”. El primer ejercicio se hizo de manera grupal. Cinco participantes escogidos al azar leyeron uno de los 5 párrafos del ejercicio y de manera grupal se dieron las respuestas. Durante el segundo ejercicio el grupo se dividió en equipos de 4 personas cada uno y lo contestaron. Al terminar el ejercicio se revisaron las respuestas de manera grupal y se concluyó de manera general con todo el grupo.

Al terminar se les recordó escribir la emoción que en ese momento estaban sintiendo y justificarla,

Proyección:

16. Diapositiva de “Automotivación”.

17. Diapositiva de “Respuestas Fisiológicas”

Etapa 7. Manejo de Relaciones Interpersonales.

- Temas: Manejo de Relaciones Interpersonales e Interacción Biopsicosocial.
- Dinámica individual “Relaciones Interpersonales” y dinámica individual “Roles y Responsabilidades”.
- Conclusiones grupales.
- 7ma. Emoción. ¿Qué emoción estaba experimentando en ése momento después de recibir la nueva información?

Tiempo estimado 30 min.

Procedimiento:

Se le explicó al grupo los beneficios del manejo adecuado de las relaciones interpersonales. Se les recordó lo importante de ser empáticos con los demás y la importancia de reconocer que vivimos en una sociedad en donde cada uno representa diferentes roles y tiene distintas responsabilidades, las cuales pueden afectar nuestro entorno social.

Dinámica:

Se les pidió a los integrantes del curso que del fólder sacaran el ejercicio escrito de relaciones interpersonales y lo resolvieran de manera individual. Tomando el 1 como negativo y el 10 como positivo. Al terminar de contestarlo respondieron el ejercicio de Roles y Responsabilidades. Se les pidió que se escribieran los 7 principales roles que representan cotidianamente de mayor a menor importancia. Y se calificaran en el mismo orden en el ejercicio siguiente del 1 como negativo a 10 como positivo.

Se les dejó abierta la pregunta de ¿qué tanto sus emociones afectan esos roles?, para que ellos lo analizaran de manera personal en sus casas.

De nueva cuenta se sacaron conclusiones generales y se les pidió que anotaran su emoción del momento justificándola.

Proyección:

- 18. Diapositiva “Manejo de Relaciones Interpersonales”
- 19. Diapositiva “Interacción Biopsicosocial”

Etapa 8. Beneficios, conclusiones y cierre del curso.

- Tema: Beneficios del manejo de emociones en nuestros alumnos, frase y cierre del taller.
- Conclusiones grupales y generales.
- 8va. Emoción. ¿Qué emoción estaba experimentando en ése momento después de recibir la información?

Tiempo estimado. 20 min.

Procedimiento:

Se les comentó a los integrantes del curso los beneficios de la inteligencia emocional en los alumnos. Antes de cerrar el curso uno de los integrantes leyó la frase para concluirlo.

Dinámica:

Se les pidió a los integrantes analizaran las respuestas que sus alumnos tienen cotidianamente y de qué manera podían ayudarlos a través de lo aprendido durante el curso.

Proyección:

- 20. Diapositiva “Beneficios en nuestros alumnos”
- 21. Diapositiva “Frase”

Conclusiones del taller.

Procedimiento:

Se obtuvieron las conclusiones generales del curso. Se les pidió anotaran su última emoción que experimentaron después de recibir la última información y se procedió al cierre.

Los maestros entregaron la hoja de las emociones. Y se les pidió llevaran sus ejercicios a sus casas para que analizaran como pueden mejorar su inteligencia emocional y beneficiar a los que los rodean.

RESULTADOS.

En el siguiente capítulo se presentarán los resultados obtenidos del curso impartido a partir de las características de la población, tomando en cuenta el sexo, la edad y el nivel de estudios que los participantes atienden.

Así mismo, se plantearán las emociones que se fueron presentando a través de las ocho diferentes sesiones del curso. Y finalmente se presentarán cómo se fueron desarrollando las emociones en cada participante en función del nivel de estudios que atendían.

1.- CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN.

A continuación, presentaré cuáles son las características de los participantes del curso tomando en cuenta la totalidad de los sujetos, el sexo, la edad y el nivel escolar al que atienden.

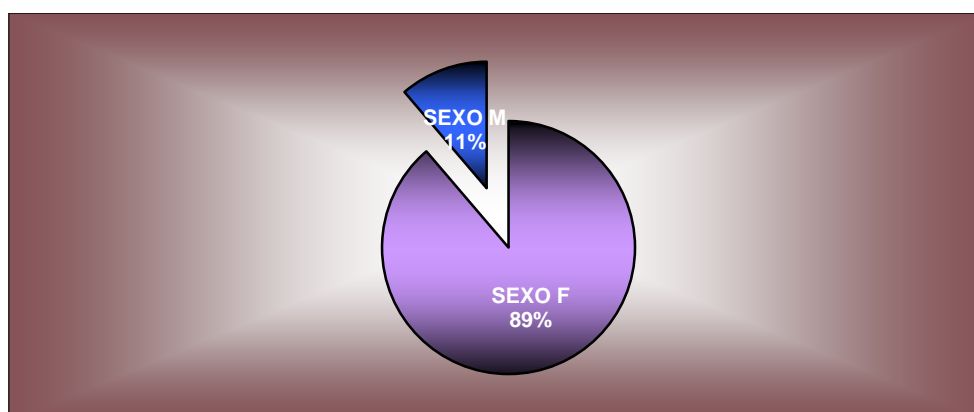
Tabla 1

Distribución por sexo de la muestra evaluada.

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	71	89
Masculino	9	11
Total	80	100

Gráfica 1.

Distribución por sexo de la muestra evaluada.



Contamos con 80 participantes en su totalidad, de los cuales nueve de cada diez son mujeres (Véase tabla 1). Seis de los nueve maestros varones atienden el nivel escolar de Secundaria y los 3 restantes atienden el área administrativa. Las mujeres por su parte se presentan en todos los niveles de la estructura escolar.

Por otra parte, en la tabla 2 se observa que la edad promedio de la población total es de 41.1 años. Teniendo como mayor número de individuos dentro del rango de los 40 a los 49 años de edad y como mínimo los del rango de los 60 a 69 años de edad.

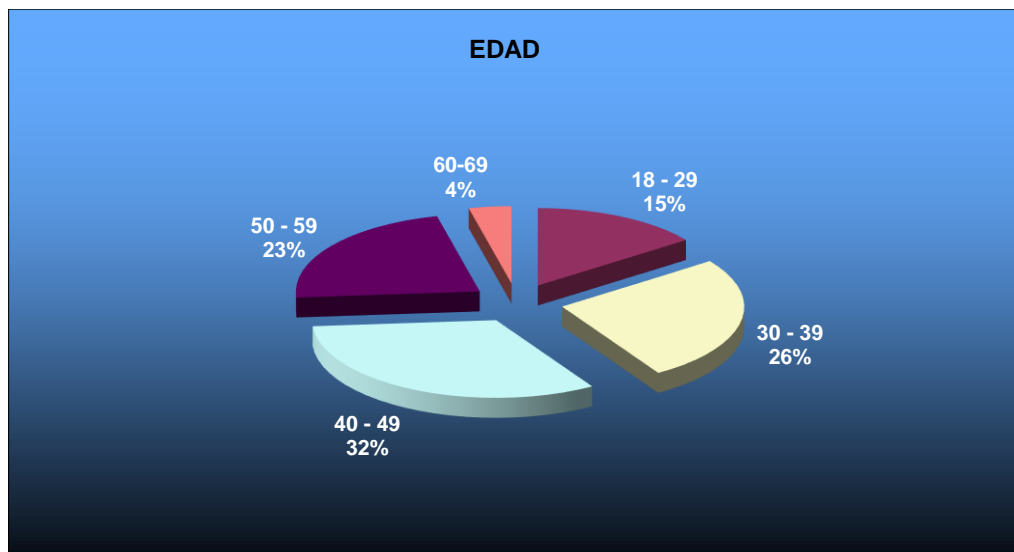
Tabla 2.

Distribución por edad de la muestra evaluada.

Edad	Frecuencia	Porcentaje
18-29	12	15
30-39	21	26
40-49	26	32
50-59	18	23
60-69	3	4.0
Total	80	100

Gráfica 2.

Distribución por edad de la muestra evaluada.



La edad mínima es de una mujer de 18 años como maestra de kínder y pre-primaria y la edad máxima es de otra mujer de 66, impartiendo clases en Pre-primaria 1.

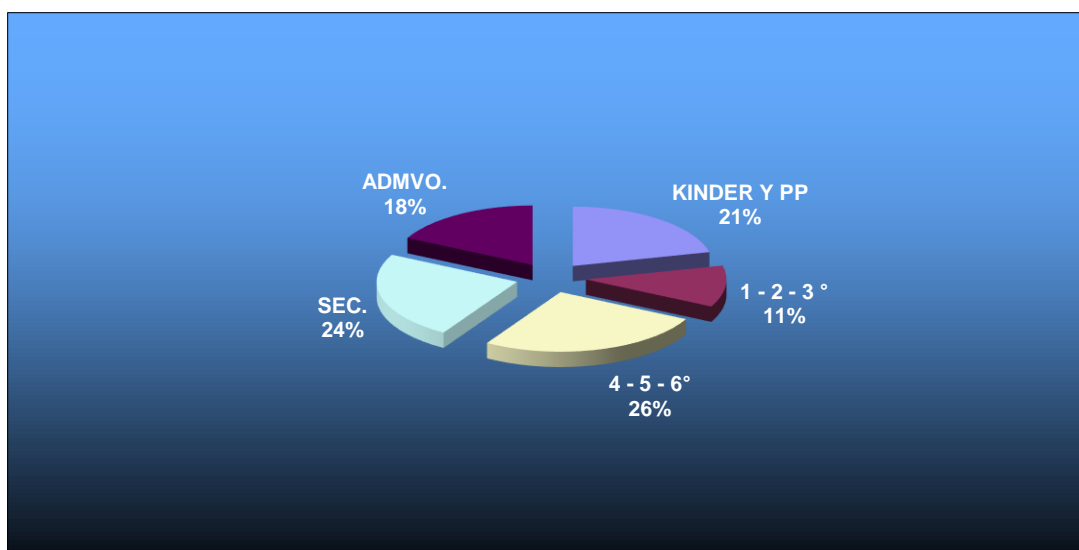
Tabla 3.

Distribución por nivel escolar de la muestra evaluada.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Kínder y Pre-primaria	17	21
1 – 2 – 3°	9	11
4 - 5 - 6°	21	26
Secundaria	19	24
P. Administrativo	14	18
Total	80	100

Gráfica 3

Distribución por nivel escolar de la muestra evaluada.



En los niveles escolares superiores existe una mayor cantidad de profesores en comparación con los de nivel Kínder a 3° de primaria (Véase tabla 3). Tomando en cuenta que en los niveles superiores se administran mayor número de materias como Biología, Matemáticas, Física, Química, Civismo, Deportes, etc. requiriendo por lo tanto personal para cada una de ellas. Mientras que en los niveles de Kínder y Pre-primaria 1 – 2 – 3° sólo imparten maestros de inglés, español, audiovisual y deportes.

2.- PRESENCIA DE LAS EMOCIONES A LO LARGO DEL CURSO.

A continuación, mostraremos como cada una de las ocho emociones (vergüenza, ira, tristeza, temor, placer, amor, sorpresa y disgusto) fueron afectando cada una de las etapas del curso. Tomando en cuenta las ocho etapas, contenidas en las tres sesiones mencionadas en el Capítulo III.

- SESIÓN 1
 - Etapa 1, se presentaron al exponente y al asistente del taller y cada uno de los participantes de manera individual. Así mismo, se les informó sobre el material del curso.

- Etapa 2, se presentó al tema de las emociones, en dónde a través de dinámicas se trató de crear un ambiente amigable y se dio a conocer el tipo de emociones que existen según Goleman.
- Etapa 3, se expusieron los componentes de la emoción y las teorías sobre el Modelo de Terapia Racional de Albert Ellis y la Teoría Cognitivo – Conductual de Aarón Beck.
- SESIÓN 2
 - Etapa 4, se les enseñó a las participantes técnicas fáciles para manejar sus emociones negativas y enfrentar favorablemente los conflictos cotidianos dentro y fuera del salón de clases.
 - Etapa 5, considerada como la más dinámica por el tipo de actividades vivenciales, se pretendió demostrar la importancia de la interpretación de las emociones de otros, con el fin de reconocer en los otros y en un mismo que es o que están sintiendo para evitar malos entendidos.
- SESIÓN 3
 - Etapa 6, se les explicó la trascendencia de la automotivación y la utilización adecuada de las emociones, para evitar posibles enfermedades y estrés causadas por las respuestas fisiológicas que nuestro organismo tiene ante el mal manejo de las emociones.
 - Etapa 7, se aclaró lo fundamental que es manejar adecuadamente las relaciones interpersonales y mantener redes sociales para enfrentar los roles y responsabilidades cotidianos.
 - Etapa 8, se retomaron los puntos importantes sobre la inteligencia emocional y los beneficios que ésta tiene. Se concluyó de manera general y se cerró el curso.

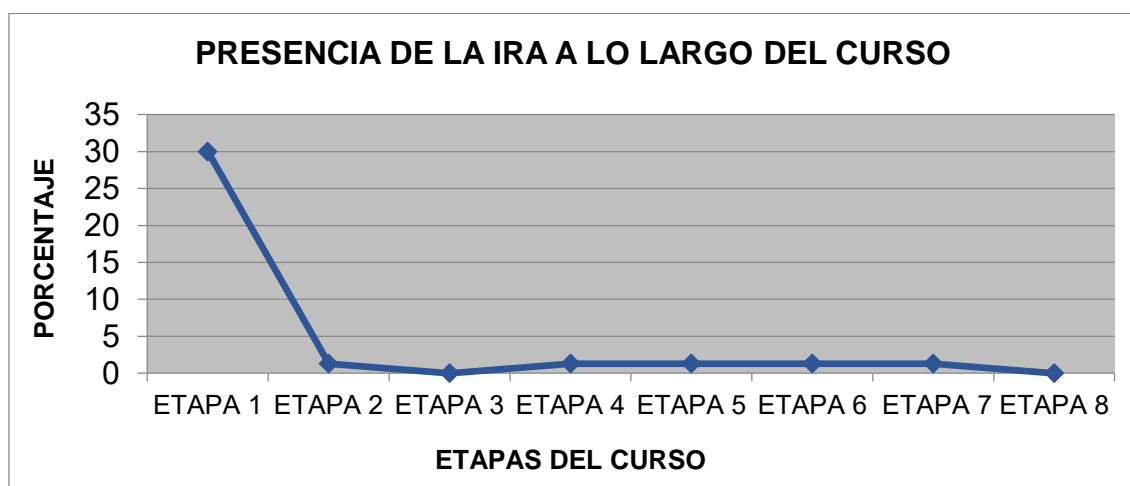
2.1. Presencia de la ira a lo largo del curso:

Tabla 4.
Presencia de la Ira a lo largo del curso

ETAPAS	PORCENTAJE
I. Presentación	30.0
II. Emociones	1.3
III. Teorías	0.0
IV. Manejo	1.3
V. Interpretación	1.3
VI. Utilización	1.3
VII. Relaciones	1.3
VIII. Cierre	0.0

Como lo indica la gráfica, el nivel de ira durante la primera etapa de presentación del curso, es elevado, pudiendo ser por el desconocimiento de los maestros acerca de lo que trataba el curso y/o por la asistencia obligatoria al curso fuera de su horario laboral.

Gráfica 4
Presencia de la Ira.



En las siguientes etapas se produjo una disminución de la ira, casi total, pudiendo ser por el manejo dinámico del curso y el conocimiento de que el curso es para beneficio de ellos. En la última etapa no se observa ira, a pesar de que había

una constante de 1.3 en la mayoría de las etapas anteriores, equivalente a 1 persona de las 80 participantes, ver tabla 4.

2.2. Presencia de la tristeza a lo largo del curso.

De acuerdo a la Gráfica 5 en la segunda etapa del curso es evidente la presencia de la tristeza en algunos participantes, quizás porque acaban de identificar sus emociones y a evaluarse a sí mismos. En la tercera etapa se observó una disminución de esta emoción, pudiendo ser porque se dio una explicación del cómo nos vemos afectados por nuestras emociones y cómo muchas veces confundimos una emoción por otra. En la cuarta etapa hay un leve incremento, siendo un factor posible el hecho de que en esta parte del curso se explicó el cómo podemos manejar nuestras emociones para no agredir a los demás ni a uno mismo, lo cual no todos lo sabemos manejar apropiadamente. Continuando con el proceso del curso, durante la quinta etapa se dio otra vez una disminución de la emoción quizás a la dinámica vivencial del reconocimiento de las emociones de otros y así hasta llegar a la séptima etapa; a lo largo del curso, se podría decir que fueron 6 de 80 participantes, como máximo en la séptima etapa quienes manifestaron esta emoción (Véase Tabla 5.)

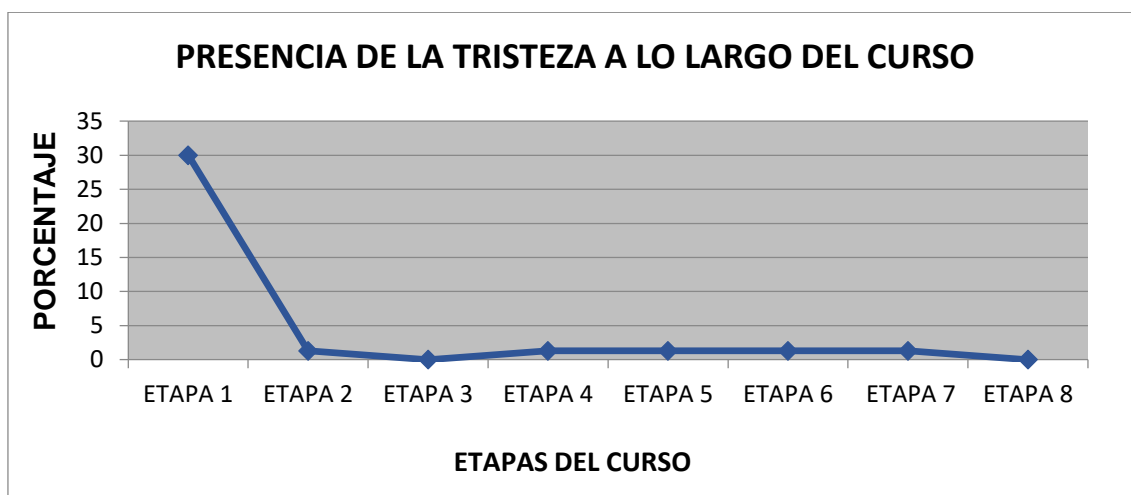
Y en la octava etapa no hay indicios de dicha emoción.

Tabla 5.
Presencia de la Tristeza .

ETAPAS	PORCENTAJE
I. Presentación	30.0
II. Emociones	1.3
III. Teorías	0.0
IV. Manejo	1.3
V. Interpretación	1.3
VI. Utilización	1.3
VII. Relaciones	1.3
VIII. Cierre	0.0

Gráfica 5.

Presencia de la Tristeza.



2.3. Presencia del temor a lo largo del curso.

La presencia del temor se observa desde un principio, quizá al desconocimiento del porqué del curso. Posteriormente se observa, que a algunos posiblemente les causó temor el auto examinarse y darse cuenta de que sus emociones estaban un tanto alteradas por el estrés, sin embargo, fue disminuyendo poco a poco en algunos participantes a través del conocimiento de la inteligencia emocional.

Tabla 6.

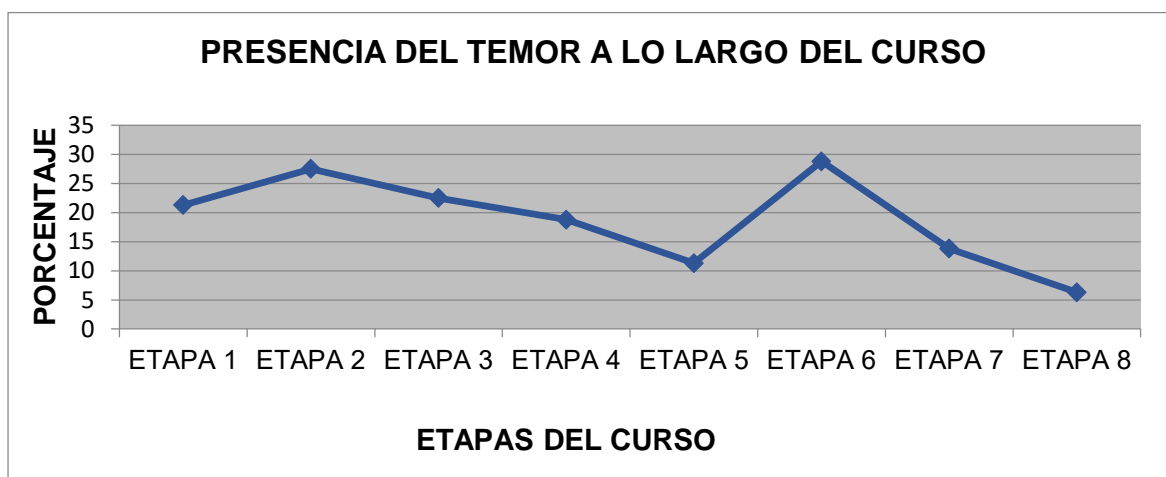
Presencia del Temor.

ETAPAS	PORCENTAJE
I. Presentación	21.3
II. Emociones	27.5
III. Teorías	22.5
IV. Manejo	18.8
V. Interpretación	11.3
VI. Utilización	28.8
VII. Relaciones	13.8
VIII. Cierre	6.30

Se produce un aumento del temor en la sexta etapa del curso en donde se informó que el mal manejo de las emociones puede causar serias alteraciones

fisiológicas en nuestro organismo. Sin embargo, a través de la etapa siete del curso, en donde se retoma la importancia de la inteligencia emocional y el saber que uno cuenta con personas y que uno no está sólo, el temor disminuye llegando a un mínimo de personas con temor durante el cierre del curso.

Gráfica 6.
Presencia del Temor.



2.4. Presencia del amor a lo largo del curso.

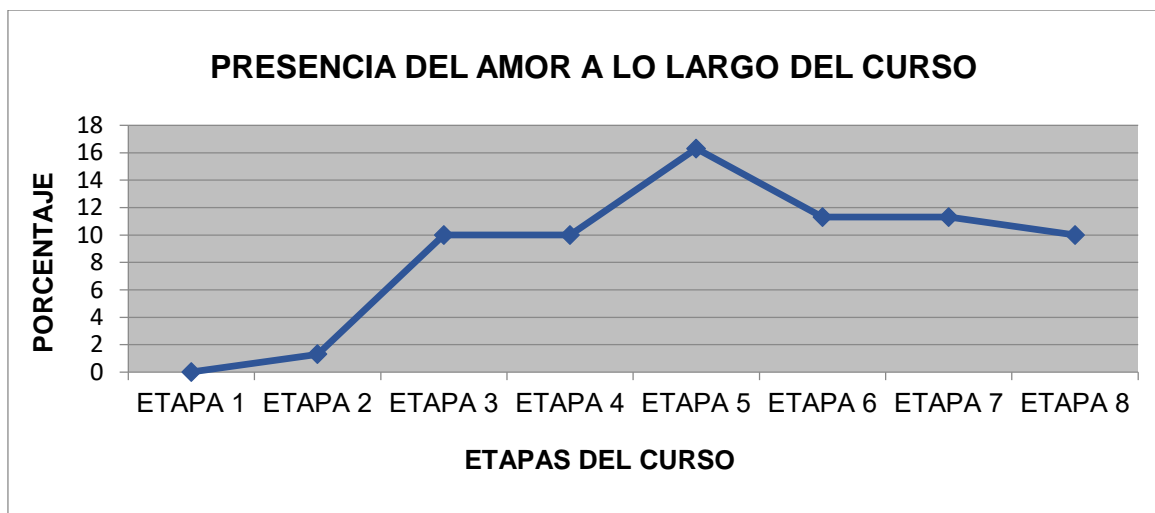
Como describimos antes, el amor provoca varios sentimientos agradables y positivos. En un principio ante el desconocimiento del porqué del curso y de qué se trataba, la ausencia del amor es esperable. Sin embargo, a través de los diferentes temas y dinámicas presentadas, este va en aumento. Se mantuvieron estables durante la sesiones tercera y cuarta del curso, ya que la información dada es de tipo teórica informativa.

Tabla 7
Presencia del Amor.

ETAPAS	PORCENTAJE
I. Presentación	0.0
II. Emociones	1.30
III. Teorías	10.0
IV. Manejo	10.0
V. Interpretación	16.3

VI. Utilización	11.3
VII. Relaciones	11.3
VIII. Cierre	10.0

Gráfica 7.
Presencia del Amor.



Durante la quinta etapa, la dinámica grupal de “música e interpretación de las emociones de otros” aumentó el sentimiento de amor. Se mantuvo una estabilidad en las siguientes dos etapas en donde se habló de la automotivación y las relaciones interpersonales. Disminuyó en algún participante este sentimiento al cierre del curso.

2.5. Presencia de la sorpresa.

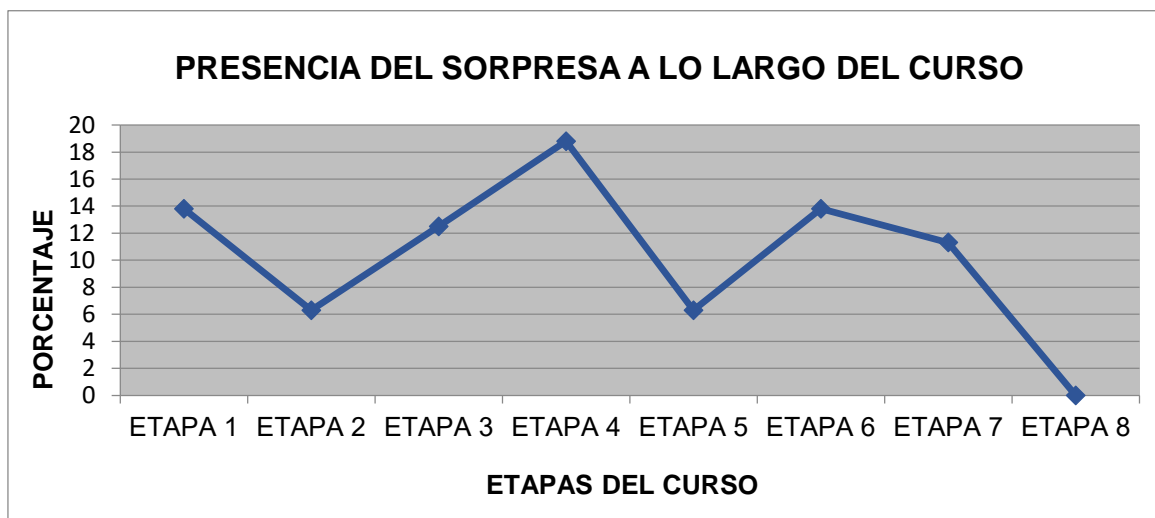
Se observó que en todas las etapas existió la emoción sorpresa. Se cree que pudo ser por el desconocimiento del tema y de las dinámicas que se impartirían a lo largo del curso.

Tabla 8
Presencia de la Sorpresa.

ETAPAS	PORCENTAJE
I. Presentación	13.8
II. Emociones	06.3
III. Teorías	12.5
IV. Manejo	18.8
V. Interpretación	06.3

VI. Utilización	13.8
VII. Relaciones	11.3
VIII. Cierre	00.0

Grafica 8.
Presencia de la Sorpresa.



Es evidente que en la cuarta etapa se dio un aumento quizá, por el hecho de conocer técnicas fáciles para manejar nuestras emociones. Muchas veces se cree que uno necesita de cambios drásticos para manejar las emociones, por lo que sorprende este tipo de dinámicas.

2.6. Presencia del disgusto a lo largo del curso.

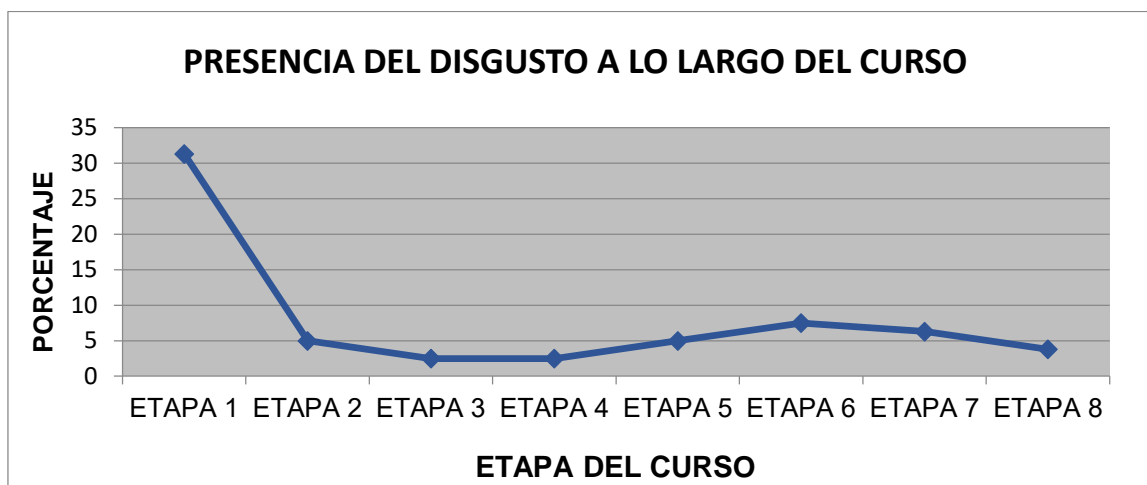
Tabla 9
Presencia de Disgusto

ETAPAS	PORCENTAJE
I. Presentación	31.3
II. Emociones	5.00
III. Teorías	2.50
IV. Manejo	2.50
V. Interpretación	5.00
VI. Utilización	7.50

VII. Relaciones	6.30
VIII. Cierre	3.80

El disgusto se presentó en la primera etapa, ya que como la ira puedes ser una emoción que proyecta el desacuerdo por asistir a un curso desconocido, en dónde los participantes no tienen noción de si la escuela los va a calificar u observar. Es notable que después de la introducción esta emoción disminuye a 5% de la población, ya sea por seguir en desacuerdo de la asistencia, o por razones de que no se aceptan abrirse emocionalmente (Véase tabla 9).

Gráfica 9.
Presencia del Disgusto.



Sólo hasta la sexta y séptima etapa se observó un aumento leve del disgusto, ya que se tomó tiempo extra para concluir el curso en su totalidad. Algunos de los profesores tenían actividades posteriores al curso, por lo que quizá estaban impacientes por irse. Sin embargo, en la última etapa, el disgusto de este grupo de maestros disminuyó. Sólo dos de los 80 participantes estuvieron a disgusto al final.

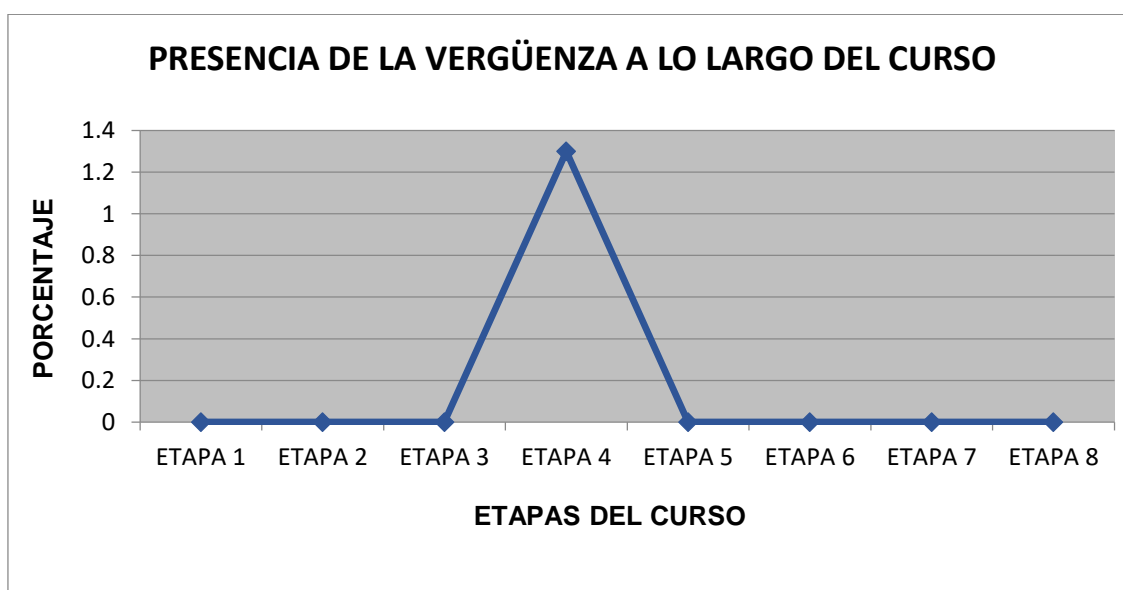
2.7. Presencia de la vergüenza a lo largo del curso.

Como se puede observar en la tabla 10 en comparación con la mayoría de las emociones anteriores, la vergüenza se dio en un solo sujeto en la cuarta etapa quizá porque no sabía técnicas tan fáciles para manejar sus emociones negativas.

Tabla 10.
Presencia de la Vergüenza.

ETAPAS	PORCENTAJE
I. Presentación	0.0
II. Emociones	0.0
III. Teorías	0.0
IV. Manejo	1.3
V. Interpretación	0.0
VI. Utilización	0.0
VII. Relaciones	0.0
VIII. Cierre	0.0

Gráfica 10
Presencia de la Vergüenza.



2.8. Presencia del placer a lo largo del curso.

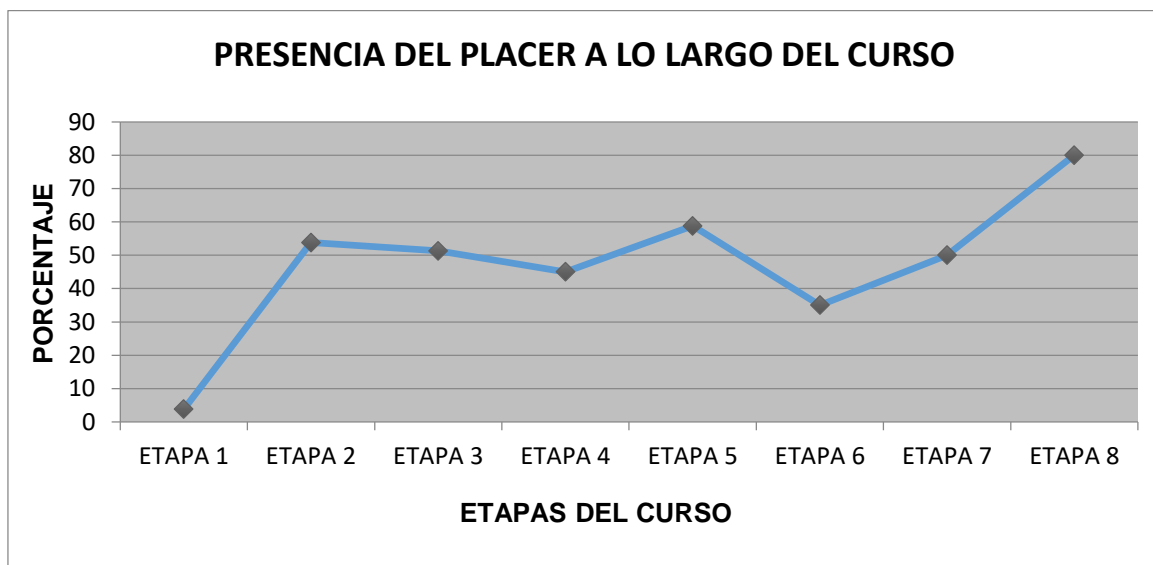
Tabla 11
Presencia Placer.

ETAPAS	PORCENTAJE
I. Presentación	3.8
II. Emociones	53.80
III. Teorías	51.30

IV. Manejo	45.00
V. Interpretación	58.80
VI. Utilización	35.00
VII. Relaciones	50.00
VIII. Cierre	80.00

Observando la gráfica 11 concluimos que la emoción de placer estuvo presente en todas las etapas exceptuando la primera, en donde al no tener conocimiento de lo que ocurriría en el curso se cree que ningún sujeto sintió esta emoción. Se observa una disminución durante la sexta etapa, en donde se dieron a conocer las respuestas fisiológicas que podemos tener en caso de no controlar de manera adecuada nuestras emociones.

Gráfica 11.
Presencia del Placer.



Sin embargo, en las siguientes dos etapas aumentó el placer quizá al concientizarse los participantes de cuáles son sus roles y responsabilidades en su medio ambiente, así como al reconocer que uno no está sólo y que cuenta con muchas personas y los beneficios que da el tener una inteligencia emocional desarrollada.

3. DESARROLLO DE LAS EMOCIONES EN CADA ETAPA, EN FUNCION DEL NIVEL DE ESTUDIOS QUE SE ATIENDE.

A continuación, daremos a conocer los resultados obtenidos de cómo las emociones se fueron presentando en cada etapa del curso con relación al grado escolar al que atienden los profesores, todo ello con la finalidad de determinar qué nivel escolar presentó un porcentaje mayor de emociones negativas y/o positivas a lo largo del curso.

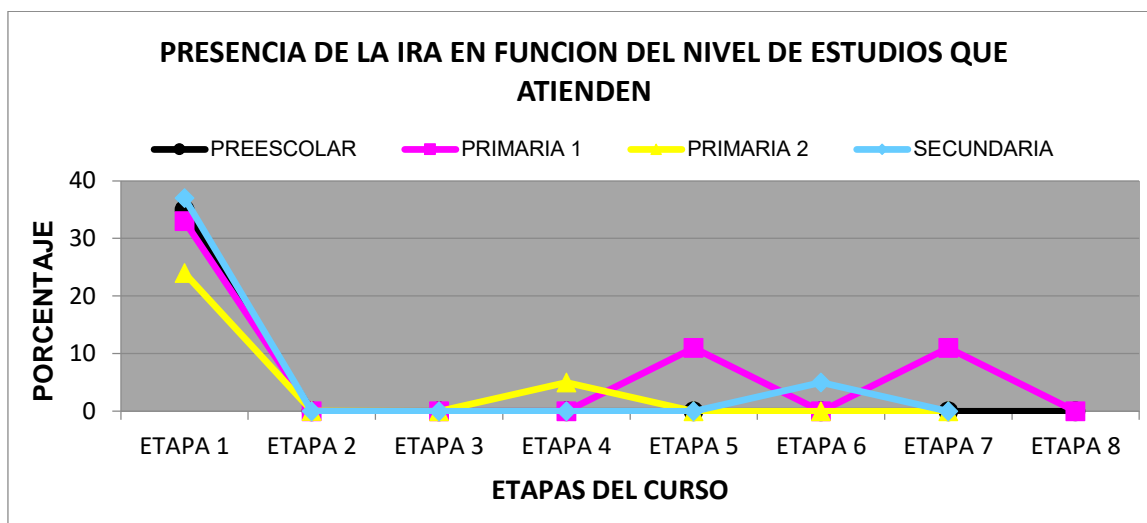
3.1. Desarrollo de la ira en función del nivel de estudios que se atiende.

Se observa en la tabla 12, que en un principio aprox. El 35% de los participantes sintieron ira, tal vez por ser un curso obligado fuera del horario escolar. Sin embargo, se observa una gran disminución de ella a lo largo del curso. Preescolar no volvió a tener presencia de la ira en ninguna de las siguientes etapas, sin embargo, se observó que Primaria 1 en la sesión 5 y 7 mostró inquietud quizás por el tipo de material o tema en discusión.

Tabla 12
Desarrollo de la Ira

	PREESCOLAR	PRIMARIA 1	PRIMARIA 2	SECUNDARIA
I. Presentación	35.3 %	33.3 %	23.8 %	36.8 %
II. Emociones	0.0 %	0.0 %	4.8 %	0.0 %
III. Teorías	0.0 %	0.0 %	0.0 %	0.0 %
IV. Manejo	0.0 %	0.0 %	4.8 %	0.0 %
V. Interpretación	0.0 %	11.1 %	0.0 %	0.0 %
VI. Automotivación	0.0 %	0.0 %	0.0 %	5.3 %
VII. Relaciones	0.0 %	11.1 %	0.0 %	0.0 %
VIII. Cierre	0.0 %	0.0 %	0.0 %	0.0 %

Gráfica 12.
Desarrollo de la Ira.



Primaria 2, también tuvo este tipo de respuesta, aunque en una cantidad mayor durante la 2da y cuarta sesiones. Y finalmente el grupo de Secundaria mostró ira en la sexta etapa en el tema de respuestas fisiológicas, de que tanto nuestras emociones afectan nuestro organismo.

3.2. Desarrollo de la tristeza en función del nivel de estudios que se atiende.

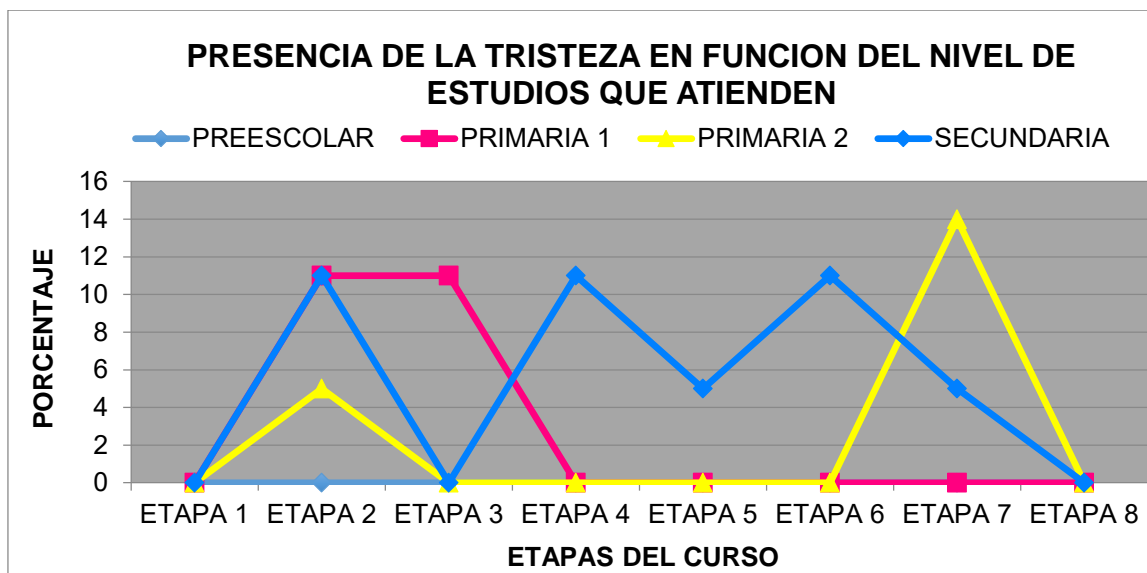
Tabla 13
Desarrollo de la Tristeza.

	PREESCOLAR	PRIMARIA 1	PRIMARIA 2	SECUNDARIA
I. Presentación	0.0 %	0.0 %	0.0 %	0.0 %
II. Emociones	0.0 %	11.1 %	4.8 %	10.5 %
III. Teorías	0.0 %	11.1 %	0.0 %	0.0 %
IV. Manejo	0.0 %	0.0 %	0.0 %	10.5 %
V. Interpretación	0.0 %	0.0 %	0.0 %	5.3 %
VI. Automotivación	0.0 %	0.0 %	0.0 %	10.5 %
VII. Relaciones	0.0 %	0.0 %	14.3 %	5.3 %
VIII. Cierre	0.0 %	0.0 %	0.0 %	0.0 %

Observando la segunda etapa, podemos descubrir que durante el curso sólo 1 o 2 personas a lo máximo tuvieron tristeza, tal vez por recuerdos o por darse

cuenta de que muchas ocasiones por falta del manejo adecuado de las emociones podemos cometer errores importantes.

Gráfica 13.
Desarrollo de la Tristeza.



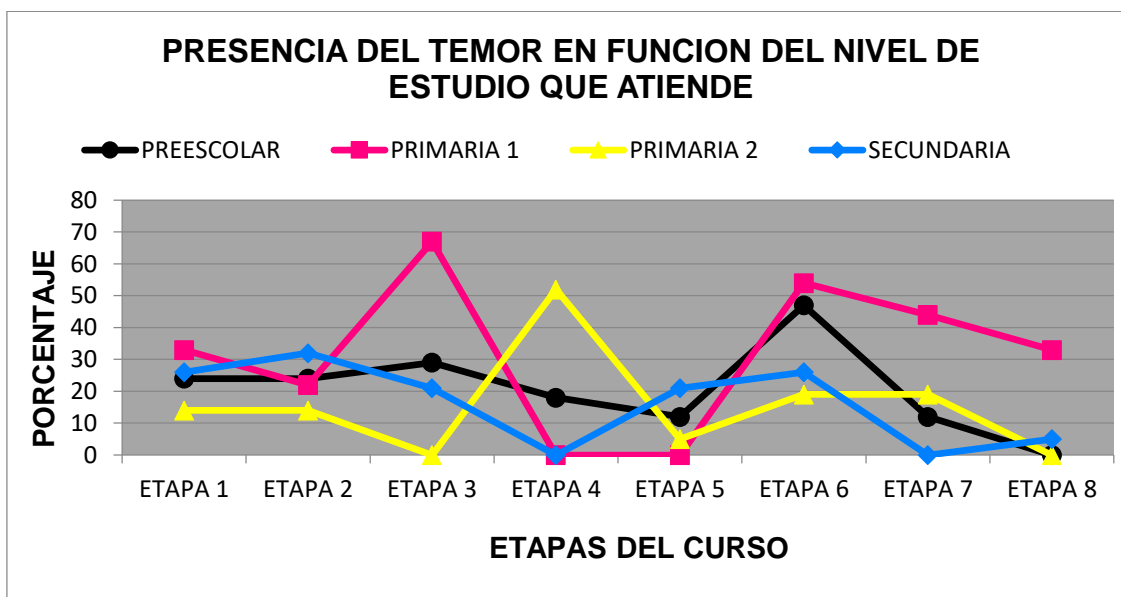
En la etapa siete existe un aumento de Primaria 2, 3 personas de 20 individuos sintieron tristeza quizás por razones similares mencionadas anteriormente, o porque se manejó el tema de roles y relaciones interpersonales y las personas no realizan el papel que quieren en la sociedad.

3.3 Desarrollo del temor en función del nivel de estudios que se atiende.

Tabla 14
Desarrollo del Temor

	PREESCOLAR	PRIMARIA 1	PRIMARIA 2	SECUNDARIA
I. Presentación	23.5 %	33.3 %	14.3 %	26.3 %
II. Emociones	23.5 %	22.2 %	14.3 %	31.6 %
III. Teorías	29.4 %	66.7 %	0.0 %	21.1 %
IV. Manejo	17.6 %	0.0 %	52.4 %	0.0 %
V. Interpretación	11.8 %	0.0 %	4.8 %	21.1 %
VI. Automotivación	47.1 %	55.6 %	19 %	26.3 %
VII. Relaciones	11.8 %	44.4 %	19 %	0.0 %
VIII. Cierre	0.0 %	33.3 %	0.0 %	5.3 %

Gráfica 14.
Desarrollo del Temor.



Podemos observar que Pre-primaria y Primaria 1 son los niveles escolares que quizá manejaron menos el tema o quizás estuvieron más temerosos de ser calificados a lo largo del curso. Por otro, lado Primaria 2 y Secundaria se observó menor presencia del temor en comparación con los niveles inferiores. Sin embargo, Primaria 2 transmitió temor en la etapa de auto conocimiento emocional en 11 de sus 20 integrantes.

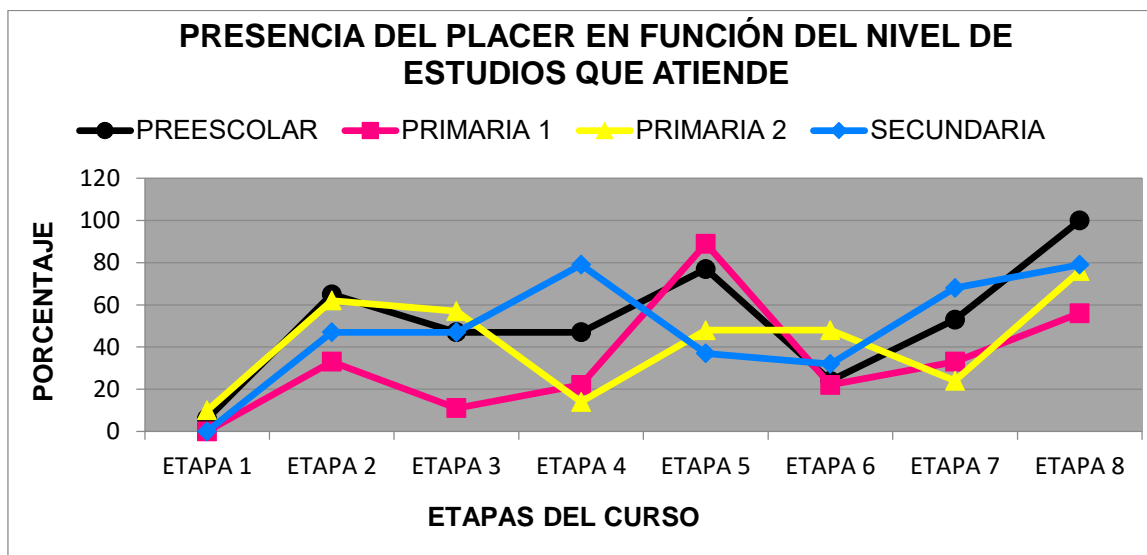
3.4 Desarrollo del placer en función del nivel de estudios que se atiende.

Tabla 15.
Desarrollo del Placer.

	PREESCOLAR	PRIMARIA 1	PRIMARIA 2	SECUNDARIA
I. Presentación	5.9 %	0.0 %	9.5 %	0.0 %
II. Emociones	64.7 %	33.3 %	61.9 %	47.4 %
III. Teorías	47.1 %	11.1 %	57.1 %	47.4 %
IV. Manejo	47.1 %	22.2 %	14.3 %	78.9 %
V. Interpretación	76.5 %	88.9%	47.6%	36.8 %
VI. Automotivación	23.5 %	22.2 %	47.6 %	31.6%
VII. Relaciones	52.9%	33.3 %	23.8 %	68.4 %
VIII. Cierre	100%	55.6 %	76.2 %	78.9 %

Esta emoción, considerada una de las emociones positivas es la que en sólo en la sesión 1 de Primaria 1 y Secundaria no se observó su presencia. Es una emoción que a pesar de que inició con unos cuantos participantes en los cuatro grupos, en 3 de los cuatro grupos, al final del curso se obtuvo más del 70% de presencia de ésta emoción. Se encontró que en los niveles de Primaria 1 y Preescolar, durante el tema y dinámicas de “interpretación de las emociones de otros” esta emoción afectó a más del 70 % de sus participantes, mostrando aceptación del tema y dinámicas (véase tabla 15).

Gráfica 15.
Desarrollo del Placer.



Sin embargo, se observó su descendencia en todos los grupos en el siguiente tema “Automotivación y Respuestas Fisiológicas”, en dónde nos dimos cuenta cómo nuestro organismo es afectado por las emociones.

3.5. Desarrollo del amor en función del nivel de estudios que se atiende.

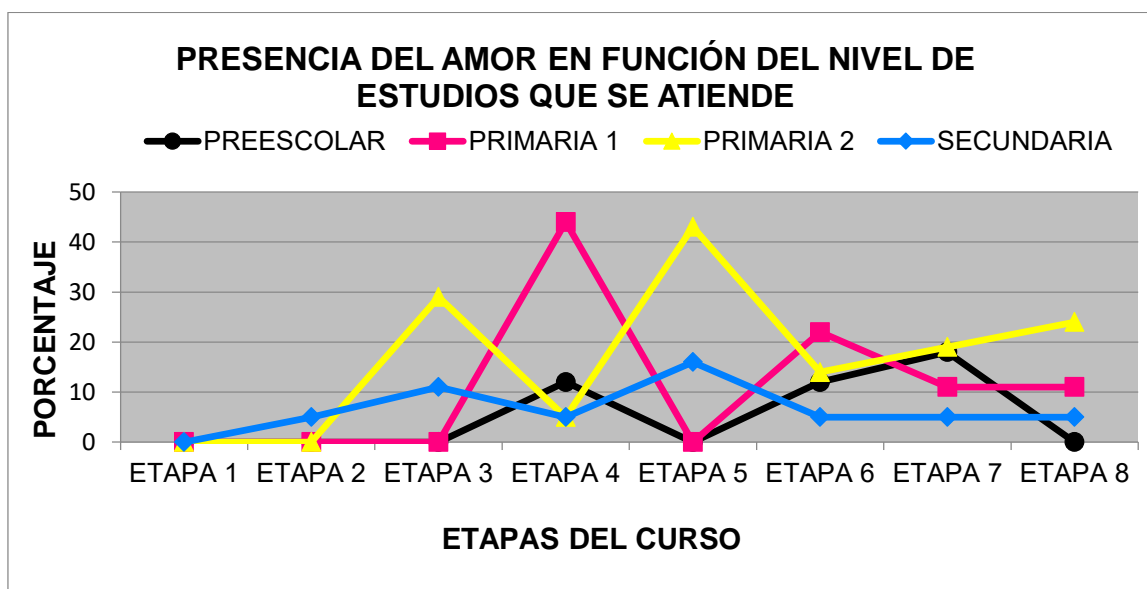
El amor otra emoción positiva se encuentran en 7 de las 8 etapas. Observando un aumento en el tema del “manejo de las Emociones”, en donde los participantes adquirieron información fácil de transmitir de cómo utilizar las emociones en el lugar adecuado, con las personas adecuadas y la intensidad adecuada.

Tabla 16.
Desarrollo del Amor.

	PREESCOLAR	PRIMARIA 1	PRIMARIA 2	SECUNDARIA
I. Presentación	0.0 %	0.0 %	0.0 %	0.0 %
II. Emociones	0.0 %	0.0 %	0.0 %	5.3 %
III. Teorías	0.0 %	0.0 %	28.6 %	10.5 %
IV. Manejo	11.8%	44.4 %	4.8 %	5.3 %
V. Interpretación	00.0 %	0.0 %	42.9 %	15.8 %
VI. Automotivación	11.8 %	22.2 %	14.3 %	5.3 %
VII. Relaciones	17.6 %	11.1%	19 %	5.3 %
VIII. Cierre	0.0 %	11.1 %	23.8 %	5.3 %

Como podemos observar en la tabla 16, en el nivel de Primaria 1, 9 (44%) de sus 20 participantes en la sesión 4 experimentaron este sentimiento, disminuyendo su porcentaje en las etapas 6, 7 y 8. Y no presenciando Amor alguno en las demás.

Gráfica 16.
Desarrollo del Amor.



En comparación en Primaria 2, existió un promedio del 22% de participantes que experimentaron el Amor a lo largo de las 6 últimas etapas. Secundaria mantuvo

un promedio más parejo, de los 19 participantes, 1 a máximo 3 participantes en la etapa 5 presenciaron ésta emoción (Véase tabla 16).

3.6. Desarrollo de la sorpresa en función del nivel de estudios que se atiende.

A pesar de que fueron pocos los sujetos que experimentaron la Sorpresa, Primaria 2 y Secundaria fueron los niveles escolares que más sorprendidos estuvieron quizás por el tipo de información que obtuvieron y que no tenían. En la Tabla Num.16, podemos observar, que en la etapa 4 de todos los niveles, hasta un 33.3 % se sorprendió con el tema “Manejo de las Emociones”, pudiendo ser por las técnicas fáciles de usar para manejar las emociones en el momento adecuado, con las personas adecuadas y la intensidad adecuada.

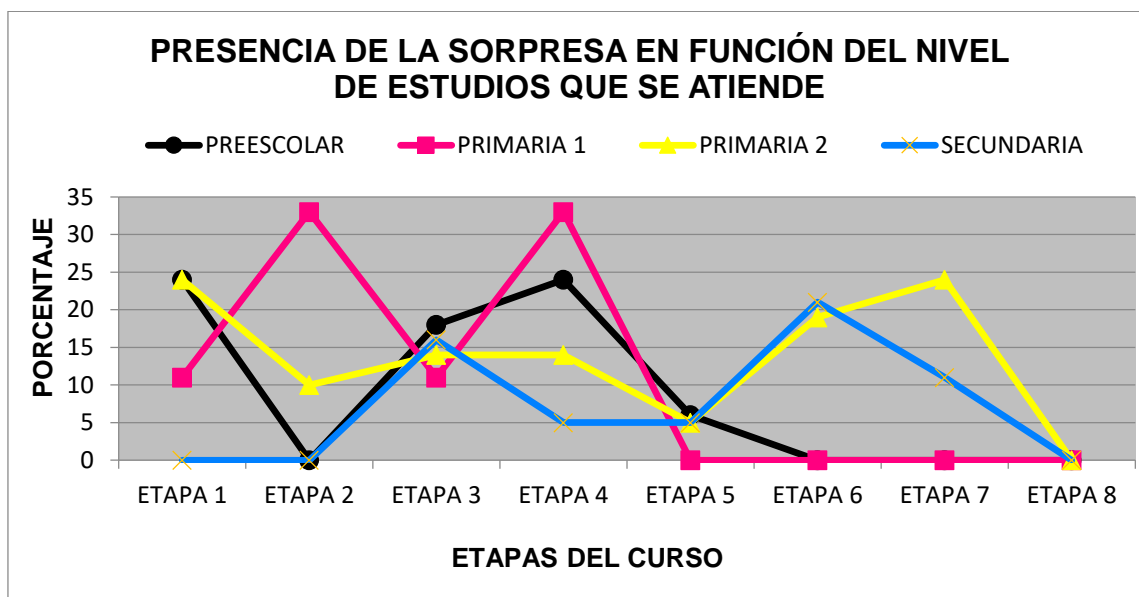
Tabla 17.
Desarrollo de la Sorpresa.

	PREESCOLAR	PRIMARIA 1	PRIMARIA 2	SECUNDARIA
I. Presentación	23.5 %	11.1 %	23.8 %	0.0 %
II. Emociones	0.0 %	33.3 %	9.5 %	0.0 %
III. Teorías	17.6 %	11.1 %	14.3 %	15.8 %
IV. Manejo	23.5 %	33.3 %	14.3 %	5.3 %
V. Interpretación	5.9 %	0.0 %	4.8 %	5.3 %
VI. Automotivación	0.0 %	0.0 %	19 %	21.1 %
VII. Relaciones	0.0 %	0.0 %	23.8 %	10.5 %
VIII. Cierre	0.0 %	0.0 %	0.0 %	0.0 %

Primaria 1 fue quien obtuvo mayor número de casos, 3 de sus 9 participantes registrados reaccionaron sorpresivamente en el tema “Autoconocimiento emocional, autoevaluación de las emociones y Manejo de las emociones”, pudiendo relacionarse con el poco conocimiento que un tiene de uno mismo y del manejo adecuado y fácil de las emociones.

Gráfica 17.

Desarrollo de la Sorpresa.



3.7 Desarrollo del disgusto en función del nivel de estudios que se atiende.

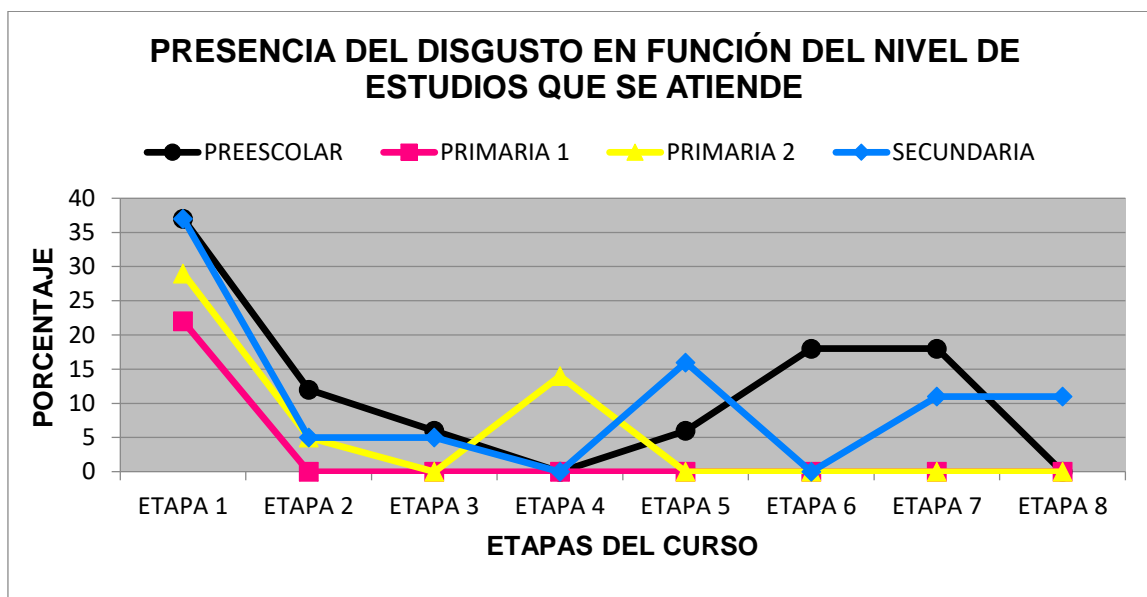
Es evidente que en la tabla 18 podemos determinar, la existencia del disgusto en la primera etapa del curso, ya que muchos no conocían de que se trataba y lo que se iba a medir a lo largo de éste. Sin embargo, después de que se les explicó el motivo del curso, el disgusto disminuyó.

Tabla 18.

Desarrollo del Disgusto.

	PREESCOLAR	PRIMARIA 1	PRIMARIA 2	SECUNDARIA
I. Presentación	36.8 %	22.2 %	28.6 %	36.8 %
II. Emociones	11.8 %	0.0 %	4.8 %	5.3 %
III. Teorías	5.9 %	0.0 %	0.0 %	5.3 %
IV. Manejo	0.0 %	0.0 %	14.3 %	0.0 %
V. Interpretación	5.9 %	0.0 %	0.0 %	15.8 %
VI. Automotivación	17.6 %	0.0 %	0.0 %	0.0 %
VII. Relaciones	17.6 %	0.0 %	0.0 %	10.5 %
VIII. Cierre	0.0 %	0.0 %	0.0 %	10.5 %

Gráfica 18.
Desarrollo del Disgusto.



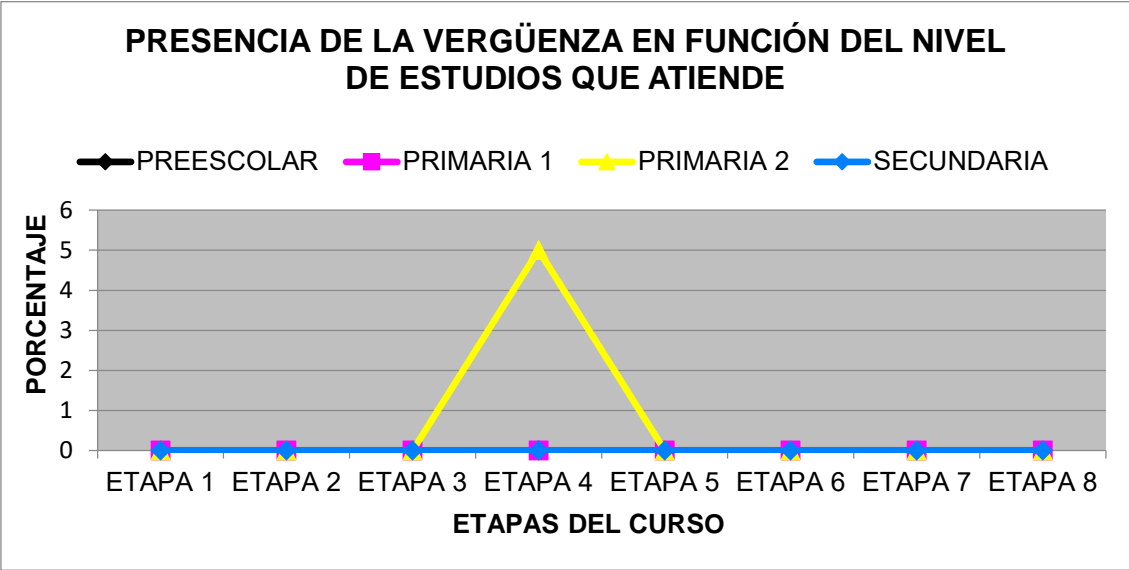
3.8 Desarrollo de la vergüenza en función del nivel de estudios que se atiende.

Tabla 19.
Desarrollo de la Vergüenza.

	PREESCOLAR	PRIMARIA 1	PRIMARIA 2	SECUNDARIA
I. Presentación	0.0 %	0.0 %	0.0 %	0.0 %
II. Emociones	0.0 %	0.0 %	0.0 %	0.0 %
III. Teorías	0.0 %	0.0 %	0.0 %	0.0 %
IV. Manejo	0.0 %	0.0 %	4.8%	0.0 %
V. Interpretación	0.0 %	0.0 %	0.0 %	0.0 %
VI. Automotivación	0.0 %	0.0 %	0.0 %	0.0 %
VII. Relaciones	0.0 %	0.0 %	0.0 %	0.0 %
VIII. Cierre	0.0 %	0.0 %	0.0 %	0.0 %

Este tipo de emoción sólo se observó en 1 de los 20 participantes en la etapa del tema “Manejo adecuado de las emociones”, quizá por el desconocimiento del mismo, o el darse cuenta de lo fácil que es manejar uno sus emociones en situaciones estresantes (Véase tabla 19).

Gráfica 19.
Desarrollo de la Vergüenza.



DISCUSIÓN.

La experiencia de implementar un Taller sobre el Manejo de las Emociones de los Docentes, involucra al propio tallerista, desde esta posición se debe contextualizar la situación laboral y política de la educación en nuestro país.

A través de la elaboración de este trabajo, se fueron adquiriendo datos interesantes sobre los resultados del curso impartido a los 80 maestros de los diferentes niveles escolares, Kinder, pre – primaria, primaria y secundaria.

Se observó que las mujeres representaban el mayor porcentaje de maestras quizá por predominio del sexo femenino en los estudios para hacer carrera como Maestro Normalista. Se incluyeron a participantes del área Administrativa para cerrar el grupo de 80 candidatos, entre los cuales la mayoría ha prestado o presta servicio de medio tiempo o como sustituto de maestro. La edad de los maestros oscila entre los 18 y 60 años, en su mayoría entre los 30 y 50 años, con la experiencia necesaria para ejercer como maestros; estos datos fueron obtenidos en la entrevista con la Directora de la escuela. A partir de 4to. de Primaria la cantidad de maestros es mayor, ya que existen materias más específicas y Laboratorios que requieren de personal especializados en el tema a tratar.

Como anteriormente se ha mencionado, el curso fue dividido en tres sesiones, de las cuales se dividieron en etapas, en las cuales se manejaron diferentes temas, y dinámicas, tanto individuales como grupales. En cada etapa se esperaron diferentes reacciones emocionales, por el tipo de dinámica y los temas impartidos. Los resultados más sobresalientes se obtuvieron al seleccionar la emoción que en cada etapa fue más dominante. Quiero resaltar que el taller se impartió en horarios fuera de la jornada del docente y de manera obligatorio, de tal suerte que en el primer contacto con los participantes se sintió la emoción de malestar, rechazo e inconformidad. Ya que muchos de ellos trabajan en otros lugares y sus ingresos se ven afectados al faltar al otro trabajo, ya que el sueldo de un solo turno es insuficiente para sufragar sus gastos.

Como podemos recordar en la primera etapa del curso se entregó el material que cada participante ocupó a lo largo del taller, a continuación, se presentó al

instructor y ayudante y se les pidió a los participantes, que por primera vez escribieran en su hoja de recolección de datos la emoción que en ese momento estaban sintiendo. Se decidió empezar así el curso para determinar la disposición y la emoción que cada participante tenía al iniciar. Se les explicó que el curso se dividiría en tres sesiones de 1 hora 30 min y que cada sesión se dividiría en etapas, las cuales fueron evaluadas a través de las emociones que ellos sintieron, por lo que fue necesario que anotaran al final de cada etapa la emoción que experimentaron. En esta etapa del curso se observó que el 31 % de los participantes mostró disgusto y el 30% ira, ya que son emociones que posiblemente proyectaron por estar en desacuerdo por asistir a un curso que no estaba programado dentro de sus actividades laborales, que además desconocían, si la escuela solamente los iba a observar o calificar. Este tipo de emociones engloban sentimientos como la repulsión, la irritabilidad y la falta de ánimo, Goleman (1995) las cuales pueden mostrar el desacuerdo de los maestros, por ser obligados a asistir al curso en horas no laborables.

En la segunda etapa se tocó el tema de las emociones cuestionando ¿qué es la emoción?, los tipos de emociones, la importancia de su manejo y su propio autoconocimiento emocional, temas que introducen a la Inteligencia Emocional. Este tipo de información fue dada para que los participantes tuvieran nociones sobre las emociones, algunos derivados de ellas y conocieran la importancia de la Inteligencia emocional Goleman (1995). Así mismo, se dio inicio al tema de la primera habilidad de Autoconocimiento emocional. Posteriormente se realizó la primera dinámica individual de autoevaluación de emociones junto con la evaluación personal, que tenía como finalidad que los participantes detectaran el estado anímico que estaban experimentando en ese momento y conocieran la gama de emociones que existen para poder reconocerlas en ellos mismos y no confundirlas para poder manejarlas de manera adecuada, puesto que como menciona Lazarus (1994) las emociones son herramientas vitales para adaptarnos, huir o defendernos, y al reconocerlas, los docentes están preparados para ser mejores educadores, ya que el aprendizaje se da por acción u omisión (González Pérez, 2013 y Vaello Orts, 2009).

Al concluir la segunda etapa del curso se detectó que casi el 54% de los participantes mostraron placer, que es la emoción que, según Goleman (1995), es una de las emociones principales de la cual se derivan la felicidad, alegría, alivio, contento, deleite, diversión, orgullo, embeleso, gratificación y muchas más. Es por ello que quizá al descubrir que el curso estaba hecho para que ellos mismos se autoevaluaran y conocieran más sobre sus propias emociones, les dio alivio y su emoción negativa de ira o disgusto se transformó a placer y sus derivados, ya que la información que se les dio les podrá ser útil para su vida personal y profesional. Así mismo, la autoevaluación de sus emociones los pudo haber concientizado de cómo se sintieron y se encontraban en ese momento y darse cuenta que de alguna manera todos manejan estrés y emociones positivas y negativas en su vida diaria, las cuales no habían notado hasta el momento de la autoevaluación, pudiendo darles gratificación al reconocerlas. Como menciona Joan Vaello (2009) las emociones positivas multiplican las probabilidades de adaptación, mientras que las negativas las merman considerablemente al nublar nuestros recursos racionales. Por ello es importante identificarlas, aceptarlas y manejarlas.

En la tercera etapa se manejaron los temas relacionados con los componentes de la Emoción, Teorías de Albert Ellis y Aarón Beck, se consideró, por dos razones importantes dar a conocer las Teorías Cognitivas – Conductuales, la primera para explicar la capacidad que tenemos los seres humanos para cambiar nuestros pensamientos y actitudes a través del autoconocimiento emocional y la segunda, porque nos encontrábamos frente a un grupo de profesionales que requerían información sustentada en teorías psicoeducativas. La dinámica grupal de Tipos de Emociones se realizó con el fin de que conocieran los derivados de las ocho emociones principales y alcanzaran un vocabulario más extenso para poder interpretar sus emociones de manera adecuada (Goleman, 1995).

También en esta etapa, se observó que más del 50% de los participantes sintieron placer, emoción que como ya se dijo, genera gratificación, embeleso, deleite, alegría, alivio, felicidad y otras más, debido posiblemente a que cada uno de nosotros sabemos que reaccionamos de diferente manera, de acuerdo a la

historia personal y por lo que nos rodea, haciéndonos seres humanos con virtudes y defectos que podemos sentir cualquier emoción sin remordimiento a que esté bien o mal. Así mismo, los participantes al conocer la gran variedad del alfabeto emocional, les permitió categorizar de manera adecuada sus emociones y no confundirlas con otras para saber más adelante como manejarlas.

Sin embargo, se distingue que un 22% sintió temor, quizá por la falta de información que cada uno tiene del tema o por darse cuenta de que a veces se confunde una emoción con otra y cuesta trabajo aceptarlo. Es por ello que se propone la clasificación de Goleman (1995) la cual divide a las emociones en ocho grupos para distinguirlas, y reconoce que entre ellas se crean combinaciones, dando un abanico de posibilidades.

Durante la cuarta etapa del curso, denominada Manejo de emociones (segunda habilidad de la Inteligencia Emocional) se dieron a conocer tanto el semáforo para el control de las emociones, como el método XYZ, posteriormente se realizó la dinámica individual “Conociendo nuestras emociones”, que tuvo como fin que cada participante se diera cuenta que el resultado de sus reacciones emocionales es dado por las experiencias que cada uno experimenta a lo largo de su vida, saber de ellas permite utilizarlas en la vida personal y profesional, para evitar problemas mayores.

En esta cuarta etapa del Manejo de las Emociones, el 45% de los participantes mostraron de nuevo la emoción de placer y sus derivados, quizá debido a las técnicas que se utilizaron y que representan formas fáciles de manejar de manera adecuada nuestras emociones en cualquier situación. O debido a la dinámica individual en donde se pretendió que los participantes se dieran cuenta la relevancia de conocer la historia de las situaciones para reaccionar con la emoción adecuada y no salir lastimados de ella. El que cada uno de los participantes notara que sus reacciones emocionales son derivadas de su historia personal, les pudo haber dado alivio, porque para esos momentos su historia personal es la que estaba reaccionando. Pero a partir de experiencias nuevas esas emociones pueden ser transformadas y enfrentadas, en caso de que sea necesario a través de las técnicas de manejo de emociones mencionadas durante el curso. Es curioso que durante esta etapa del curso una

sola persona se sintió avergonzada, quizá por darse cuenta que existen técnicas de las que se pueden hacer uso de manera fácil para manejar las emociones. Los maestros al aprender técnicas para reconocer sus emociones, aprenden a comprenderlas y a adquirir control sobre la situación que están viviendo en el salón de clases de esta manera están posibilitados para enseñar a sus alumnos a relacionarse adecuadamente en el día a día con sus compañeros (Barba, 2014).

En la quinta etapa se impartieron los temas de Interpretación de las emociones y de las distorsiones cognitivas, puesto que conocer las emociones de los demás es fundamental para evitar malos entendidos y tener una mejor comunicación personal y laboral. El tema de distorsiones cognitivas, se dio con el fin de que cada uno reconociera el tipo de distorsión que tiene al juzgar los actos de los demás o los propios y las consecuencias que estas distorsiones provocan, sino las detectamos, consecuentemente al reconocer las emociones de los demás nos volvemos más empáticos y nuestras relaciones interpersonales mejoran, haciendo que seamos más exitosos socialmente y obtengamos mejores resultados (Goleman, 1995 y Barba, 2014).

Quiero resaltar que, durante esta etapa del curso, la emoción del placer había ido en aumento de etapa en etapa, quizá porque los participantes se sintieron relajados al observar que cada uno tiene su historia de diferente color y que en ocasiones hay que conocer la de los demás para entenderlos mejor y no juzgarlos. Así mismo, al identificar cuál o cuáles fueron sus distorsiones cognitivas sintieron alivio, porque de esta manera aprendieron a ver los problemas de manera más objetiva. También se logró observar que no todos son capaces de demostrar de manera adecuada sus emociones, quizá por no conocer cómo interpretarlas, entonces al observar a los otros, se aprende a manifestarlas, aspecto fundamental en un salón de clases, en donde el modelo es el docente. Uno de los participantes sintió vergüenza, quizá al darse cuenta que no supo cómo interpretar sus emociones o por que no estaba acostumbrado a hacerlo. Otro participante mostró ira, pudiendo deberse a que a muchas personas no les gusta que la gente sepa lo que sienten y son parcas para expresar sus emociones.

Durante la sexta etapa del curso se manejaron los temas de Automotivación y Respuestas Fisiológicas. El tema de respuestas fisiológicas fue dado a conocer, ya que muy pocas personas relacionan sus problemas físicos con sus estados emocionales. Al finalizar esta etapa, la emoción de placer disminuyó casi un 35%, ya que puede ser que no todos los participantes tuvieran conocimiento de que las emociones mal manejadas pueden provocar respuestas fisiológicas negativas que derivan en enfermedades crónicas. Estas temáticas, entre otras generaron sorpresa, de la cual se derivaron emociones tales como conmoción y asombro que aumentaron un 14%, temor, del cual se derivaron ansiedad, nerviosismo, preocupación, incertidumbre, miedo y otras, afectó a casi un 29% de la población; causado por el desconcierto o la incertidumbre al ignorar el tema expuesto, ya que la mayoría de las enfermedades generan aprehensión y miedo. Ante este tipo de emociones se les recordó la importancia del manejo de la Inteligencia emocional en sus vidas para evitar respuestas fisiológicas desagradables y daños a la salud, relaciones emanadas de investigaciones que se han hecho desde hace aproximadamente un siglo, y aunque antes no existían pruebas clínicas ahora gracias a los avances médicos y tecnológicos, se ha demostrado que existe (Goleman, 2013).

Durante la séptima etapa del Manejo de Relaciones Interpersonales, quinta habilidad de la Inteligencia Emocional, se expusieron los temas de manejo de relaciones interpersonales e interacción biopsicosocial. Reconocerse como seres sociales implica asumir el desempeño de roles, la participación en redes sociales y las responsabilidades que cada uno tiene como ser humano que interactúa biológica, psicológica y socialmente con otros, así como la necesidad de ser empáticos con los demás para establecer relaciones interpersonales adecuadas. Como dice Sternberg (1997) al ser emocionalmente inteligentes las personas son autosuficientes, confían en sus posibilidades y logran objetivos importantes a través de sus propias virtudes y debilidades; además al hacer uso de la inteligencia interpersonal e intrapersonal explicitada por Gardner y Goleman (1995) lograrán utilizar eficazmente el potencial intelectual con el que cada uno cuenta (Fowler, 1999).

Al finalizar la séptima etapa cuarenta de los ochenta participantes mostraron placer y/o satisfacción quizá porque se percataron de lo significativo que es

representar los roles que les son más importantes y que lo están logrando de manera satisfactoria. Se trató de que en este tema valoraran las redes sociales con las que cuentan para enfrentar los problemas de manera grupal. Se observó que aprox. el 14% de la población sintió temor en esta etapa, recordando como derivados de esta emoción, según Goleman 1995, la preocupación, la inquietud, la consternación, etc., quizá porque el participante no ha logrado representar de manera adecuada sus roles y responsabilidades, o tal vez, porque se concientizó de la carencia de sus redes sociales, por causa de exceso de trabajo, por su poca empatía ante los demás u otras razones. Por otra parte, solo una persona manifestó ira al finalizar la etapa, quizá porque el tiempo transcurría y no terminaba el curso, porque no se adaptó al grupo o por carácter.

Por último, en la etapa ocho del curso se analizaron los beneficios del manejo de emociones y la Inteligencia emocional en nuestros alumnos y en nosotros mismos, se concluyó de manera grupal el curso. Se retomaron las cinco habilidades y mencionaron los beneficios que cada una tiene, concluyendo que el manejo adecuado de la Inteligencia Emocional es un factor determinante para el desarrollo personal y profesional de las personas, sin importar el CI de cada una de ellas.

Antes de concluir el curso se realizó la última dinámica individual sobre la detección de las conductas más repetitivas de los alumnos en el salón de clases, que tuvo como objetivo analizar esas conductas y a través de lo aprendido durante el taller, tratar de manejarlas o modificarlas a lo largo del siguiente año escolar. También se pidieron conclusiones generales para que el grupo a través de sus comentarios se retroalimentara.

Carlos González en su documental “Entre maestros” (2013) y en su libro “23 Maestros de Corazón” (2013) comenta: el maestro que es emocionalmente inteligente, verá en su alumno más allá de lo que le pueda molestar de él. El alumno constantemente pasa por cambios físicos y psicológicos, los cuales no puede controlar, pero que el maestro por su experiencia y madurez emocional si puede reconocer y al hacerlo entenderá y guiará a sus alumnos sin juzgarlos y así poder desarrollar el gran potencial que hay en cada uno.

En esta última etapa de beneficios y cierre del curso el 80% de los participantes sintieron placer, alegría, dicha, orgullo, etc., lo que indica un alto grado de satisfacción, ya sea porque se sintieron agradecidos por lo aprendido, por que pasaron un buen rato, por que obtuvieron información que los beneficiará en su vida personal y profesional, alivio por saber la importancia de manejar las emociones a través de técnicas sencillas, automotivación, y/o conocimiento de las cinco habilidades de la Inteligencia emocional.

Durante la conclusión grupal del taller, se observó que la emoción de placer si se logró establecer, gracias al conocimiento obtenido a lo largo de las diferentes etapas. Observamos que sólo 8 participantes al final del curso sintieron temor (6.3%) y disgusto (3.8%), quizá porque el tiempo se había extralimitado y tenían cosas que hacer, como ir al trabajo, cuidar a sus hijos, etc. Es interesante señalar que la emoción de Amor, se presentó en un 10% de la población al finalizar el curso.

CONCLUSIONES.

Recordando que el objetivo del presente trabajo fue desarrollar un curso para enseñar las cinco habilidades de la Inteligencia Emocional, para que los participantes pudieran reconocer sus emociones, podemos concluir, en términos generales, que, si se logró, ya que los participantes que intervinieron, comentaron lo satisfechos que estuvieron por conocer la información presentada a lo largo del curso.

A pesar de que no existe información escrita sobre si se logró el objetivo en forma individual, puesto que algunos de los participantes tenían cosas que hacer o estaban disgustados, se observó que colaboraron de manera activa en todas las dinámicas y actividades escritas, por lo que se cree que de alguna manera conocieron las cinco habilidades de la Inteligencia Emocional. En la mayoría de las etapas el porcentaje de placer, emoción que se deriva de la alegría, satisfacción, alivio, orgullo y otras emociones, fue elevado lo cual puede significar satisfacción por lo aprendido. De la misma forma, todos los participantes llevaron

a sus casas el material escrito durante el curso, para que en cuanto quisieran releyeran sus apuntes y ejercicios con el objetivo de recordar las habilidades y la importancia de la Inteligencia emocional.

Así mismo, podemos observar que a lo largo del curso durante la mayoría de las etapas se presentaron emociones positivas, quizá por el manejo de los temas y de las dinámicas, a pesar de que algunas etapas causaron un poco de angustia como la primera, quizá como se ha dicho anteriormente por desconocer el tipo de curso causó disgusto o aversión y la sexta en donde se maneja el tema de Respuestas Fisiológicas que elevó el porcentaje de temor o preocupación a lo conocido. Sin embargo, a pesar de la angustia que les pudo haber producido estas dos etapas, se mantuvieron las emociones de alegría, satisfacción, gratificación, felicidad (placer), así como la emoción de aceptación, simpatía, afinidad, derivadas de la emoción Amor que en la última etapa se manifiesta como la segunda emoción con porcentaje mayor.

Fue interesante observar que durante las dinámicas vivenciales, los hombres mostraban actitudes participativas elevadas, por lo que se puede determinar que hoy en día, son capaces de demostrar sus emociones a pesar de que históricamente habían sido obligados a reprimirlas por sus antecesores.

El manejo de las emociones es un tema que involucra integralmente a las personas, por lo que la dificultad en su manejo es elevada, es por ello necesaria la capacitación y/o conocimiento de uno mismo para entendernos cada día mejor y en la vida cotidiana sepamos manejar las vicisitudes que a diario se presentan. Un curso no resuelve una problemática tan compleja, pero es un granito de arena que abona en los cambios que socialmente tratamos de promover. Es trabajar día a día con nuestras emociones y nuestra historia personal.

SUGERENCIAS.

A lo largo de la interpretación de los resultados pude observar la importancia de tener mayor número de instrumentos de recolección de datos, con el fin de

determinar el porqué de las emociones mencionadas a lo largo de cada etapa para lograr información más precisa sobre el tipo de malestares que están experimentando, el nivel de estrés y de emociones negativas, así como, el autoconocimiento de sus emociones, su aceptación y su disposición al cambio. Considero necesario recabar información sobre la opinión de cada uno de los participantes acerca de lo experimentado en el Taller.

Se detectó que fue mucha la información dada en hora 1. 30 minutos, por lo que se recomienda aumentar un poco más el tiempo para así aclarar dudas, presentar los temas con mayor tranquilidad y detenimiento.

Como ciudadanos y profesionales debemos de apoyar iniciativas de cambio y promover talleres y cursos para que cada comunidad logre una mejor capacitación. Difundir este tipo de cursos y/o talleres en donde se busca que los maestros desarrollen su inteligencia emocional y así cada uno pueda trabajar con sus propios alumnos de cada comunidad educativa. Crear clases en donde todos sean responsables, clases que sean creación de todos en donde sea importante el hacer y el dejar de hacer. Hacernos responsables todos de lo que enseñamos y aprendemos. Hay que promover la diversión en el aprendizaje, descubrir con los alumnos la magia de lo desconocido.

Quizá un primer paso es que los docentes en México cuestionen su actual condición académica / administrativa y luchen por mejorar sus condiciones profesionales y laborales y así contribuyan a la transformación social formando estudiantes críticos, reflexivos y autónomos. (Bañuelos, V., 2017)

ANEXOS

DINÁMICAS Y DIAPOSITIVAS

CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Dinámica 1. Autoevaluación de mis emociones

Marcar en cada uno de los 7 incisos cómo te sientes, tomando al no. 1 como negativo y al no. 10 como positivo

- Estoy totalmente libre de temor, estrés, ansiedad, carencia y otras emociones negativas.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Disfruto de una energía animada y continua.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Soy capaz de establecer y de disfrutar plenamente relaciones que me satisfacen.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Me encuentro completamente libre de preocupaciones económicas.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Tengo metas e ideales claros que dotan de mi vida de significado.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Me comprendo perfectamente y comprendo perfectamente por qué hago las cosas que hago.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Creo sinceramente que me estoy convirtiendo en todo lo que soy capaz de convertirme.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Dinámica 2. Tipo de Emociones

Relaciona los sentimientos de la columna A con las Emociones de la columna B.

A SENTIMIENTOS	B EMOCIONES
Culpabilidad Repulsión Conmoción Simpatía Placer Felicidad Ansiedad Pesar Furia Remordimiento Menosprecio Asombro Simpatía Euforia Cautela Pesimismo Irritabilidad Mortificación Aversión Asombro Devoción Éxtasis Incertidumbre Pavor Desesperación Hostilidad	IRA TRISTEZA TEMOR PLACER AMOR SORPRESA DISGUSTO TEMOR

Ira: furia, ultraje cólera, exasperación, indignación, aflicción, acritud, animosidad, fastidio, irritabilidad, hostilidad y en extremo violencia y odio patológico.

Tristeza: congoja, pesar, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, abatimiento, desesperación, y en casos graves y patológica depresión.

Temor: ansiedad, aprehensión, nerviosismo, preocupación, consternación, inquietud, cautela, incertidumbre, pavor, miedo, terror y en nivel patológico fobia y pánico.

Placer: felicidad, alegría, alivio, contento, dicha deleite, diversión, orgullo, placer sensual, estremecimiento, embeleso, gratificación, satisfacción, euforia, extravagancia, éxtasis y en extremo maná.

Amor: aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, infatuación, ágape (amor espiritual).

Sorpresa: conmoción, asombro y desconcierto.

Disgusto: desdén, desprecio, menosprecio, aborrecimiento, aversión, disgusto, repulsión.

Vergüenza: culpabilidad, molestia, disgusto, remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación y constricción.

Dinámica 3. Conociendo nuestras emociones.

Describe la ocasión en donde experimentaste la emoción que se señala y la razón de tu reacción.

En el segundo inciso escribe la emoción si hoy experimentarás esa experiencia y por qué.

IRA _____

Emoción _____

TRISTEZA _____

Emoción _____

TEMOR _____

Emoción _____

PLACER _____

Emoción _____

AMOR _____

Emoción _____

SORPRESA _____

Emoción _____

DISGUSTO _____

Emoción _____

TEMOR _____

Emoción _____

Dinámica 4 Respuestas Fisiológicas.

	<p>La sangre fluye a las manos, y así resulta más fácil tomar un arma o golpear a un enemigo; el ritmo cardíaco se eleva y un aumento de hormonas como la adrenalina genera un ritmo de energía lo suficientemente fuerte para originar una acción vigorosa.</p>
	<p>La sangre va a los músculos esqueléticos grandes, como los de las piernas y así resulta más fácil huir, y el rostro queda pálido debido a que la sangre deja de circular por el (creando la sensación de que la sangre se hiela). Al mismo tiempo el cuerpo se congela, aunque sólo sea por un instante, tal vez permitiendo que el tiempo determine si esconderse será la reacción más adecuada.</p>
	<p>Inhibición de los sentimientos negativos, y favorece un aumento de la energía disponible, y disminución de pensamientos inquietantes. Tranquilidad, descanso general. Disposición y entusiasmo para cualquier tarea que se presente y para conseguir una gran variedad de objetivos.</p>
	<p>La ternura y la satisfacción sexual dan lugar a un sentimiento parasimpático o respuesta de relajación, con un conjunto de reacciones en todo el organismo, que genera un estado general de calma y satisfacción, facilitando la cooperación.</p>
	<p>Levantar las cejas, permite un mayor alcance visual, y que llegue más luz a la retina. Esto ofrece más</p>

<hr/>	<p>información sobre el acontecimiento inesperado, haciendo que resulte más fácil distinguir con precisión lo que está ocurriendo e idear el mejor plan de acción.</p>
<hr/>	<p>Algo tiene un sabor u olor repugnante, o lo es en sentido metafórico. El labio superior torcido a un costado mientras la nariz se frunce ligeramente, sugiere un intento primordial de bloquear las fosas nasales para evitar un olor nocivo de escupir un alimento perjudicial.</p>
<hr/>	<p>Adaptarse a una pérdida significativa o una decepción grande. Caída de energía y el entusiasmo por las actividades de la vida cotidiana, sobre todo de las diversiones y los placeres. Aislamiento introspectivo crea la oportunidad de llorar y comprender las consecuencias que tendrá en la vida de cada uno, mientras se recupera la energía.</p>
<hr/>	<p>Relajamiento del cuerpo y goce de la situación. Genera un despertar en todos nuestros sentidos.</p>

Dinámica 5 Mis Respuestas Emocionales.

Describan cada uno que reacción tendrían en caso de:

- 1.- Desempaquetas un aparato que acabas de comprar, lo enchufas y descubres que no funciona bien.
- 2.- Te cobran demás por una reparación que no tienes otro remedio que realizar.
- 3.- Le hablas a alguien que no te contesta.
- 4.- Alguien finge ser quien no es.
- 5.- Alguien comete un error y te echa la culpa.
- 6.- Cuelgas tu ropa y alguien te la tira y no la recoge.
- 7.- Se te queda el coche estancado en el lodo.
- 8.- Estas tratando de concéntrate y alguien que está cerca anda dando golpecitos continuamente.
- 9.- Has tenido un día difícil y tu pareja te reprocha que se te olvido algo que el té pidió que hicieras.
- 10.- Le prestas algo a alguien y no te lo regresa.

Dinámica 6. Relaciones Interpersonales

Que tan satisfecho estas con tus relaciones interpersonales tomando el 1 como mínimo y el 10 como máximo.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PADRE										
MADRE										
HIJO 1										
HIJO 2										
HIJO 3										
CONYUGE										
JEFE										

Dinámica 7. Roles y Responsabilidades.

1. _____ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Qué tanto tus emociones afectan estos roles?.....

2. _____ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Qué tanto tus emociones afectan estos roles?.....

3. _____ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Qué tanto tus emociones afectan estos roles?.....

4. _____ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Qué tanto tus emociones afectan estos roles?.....

5. _____ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Qué tanto tus emociones afectan estos roles?.....

6. _____ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Qué tanto tus emociones afectan estos roles?.....

7. _____ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Qué tanto tus emociones afectan estos roles?.....

Dinámica 8. Conductas observables dentro del salón de clases.

Describe algunas conductas recurrentes en tu salón de clases y escribe a continuación nuevas formas de reaccionar a partir de lo aprendido durante el presente curso.

Instrumento de Recolección de Datos de las Emociones al final de cada sesión del curso.

AUTOEVALUACIÓN DE MIS EMOCIONES

Sexo _____

Edad _____

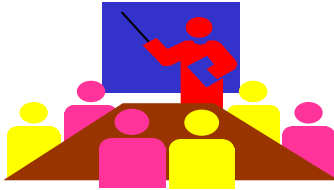
Evaluación de las emociones de cada sesión del curso.

	EMOCIONES
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

DIAPOSITIVAS

I Sesión: Presentación del curso.

¿QUÉ TAN IMPORTANTE ES EN TU VIDA EL CONTROL DE LAS EMOCIONES?



Impartido por:
Alejandra Hernandez Pruneda.



1. Presentación.

2. Bienvenida

"Cualquiera puede ponerse furioso...
Eso es fácil. Pero estar furioso con la
persona correcta, en la intensidad
correcta, en el momento correcto y
de la forma correcta... Eso no es
fácil.

Aristóteles.

3. Frase de Aristóteles.

II. Sesión: Introducción al tema de emociones.

¿QUÉ ES LA EMOCIÓN?

- Un sentimiento y sus pensamientos característicos, estados psicológicos, biológicos y una variedad de tendencias a actuar.



¿QUÉ TAN IMPORTANTE ES EN TU VIDA EL CONTROL DE LAS EMOCIONES?

- El conocer la importancia de nuestras emociones tanto en nuestra vida personal como en la práctica profesional nos hace capaces de enfrentar los obstáculos de la vida cotidiana.



SALUD EMOCIONAL

4. ¿Qué es la Emoción?

5. ¿Qué tan importante es en tu Vida el Control de las Emociones?

AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL

"Un compromiso de aprender de por vida es una expresión natural de la práctica de vivir conscientemente."

- Reconocer las emociones o designar a respuestas fisiológicas emociones propias.
- Entender las causas de nuestros sentimientos.
- Diferenciar entre lo que sentimos y lo que decimos y/o hacemos.



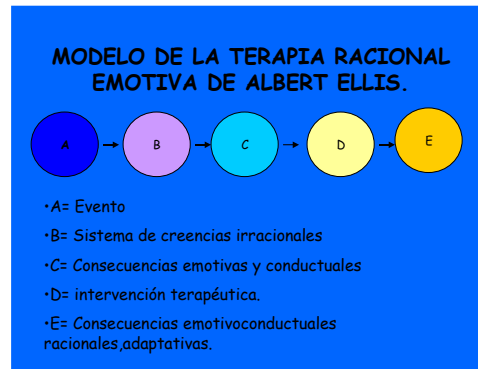
EMOCIONES GENERALES



6. Autoconocimiento Emocional

7. Emociones Generales

III Sesión: Tema “Componentes de la emoción y Teorías.”



8.- Componentes de la Emoción	9.-Modelo de la Terapia Racional Emotiva Albert Ellis
-------------------------------	---

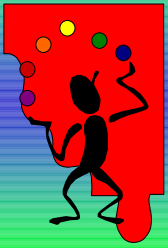


10.-Terapia Cognitivo-conductual de Aarón Beck
--

IV Sesión: Manejo de las Emociones.

MANEJO DE LAS EMOCIONES.

- Tolerancia a frustraciones.
- Controlar el enojo.
- Capacidad para expresar adecuadamente la emoción sin llegar a pleito.
- Mejor manejo de estrés.
- Menor sentimientos de soledad.
- Menor ansiedad social.



X DECIR EXACTAMENTE CUÁL ES EL PROBLEMA

Y CÓMO SE SIENTE UNO AL RESPECTO

Z PROPONER UNA SOLUCIÓN

11. Manejo de las Emociones

12. Modelo XYZ

SEMÁFORO PARA EL CONTROL DE LAS EMOCIONES

Deténte, cálmate y piensa antes de actuar.

Cuenta el problema y dí como te sientes.
Proponte un objetivo positivo.
Piensa en una cantidad de emociones.
Piensa en las consecuencias posteriores

Adelante y pon en práctica el mejor plan.



13. Modelo Semáforo para el Control de las Emociones

V Sesión: Interpretación de las emociones de otros

INTERPRETACIÓN DE LAS EMOCIONES DE OTROS

"Cuéntanos tus problemas y habla con libertad. Un torrente de palabras siempre alivia las penas del corazón."

- Conocer la causa de las emociones.
- Tratar de comprender las emociones de la persona.
- Ser sensible a los sentimientos de los que nos rodean.
- Escuchar sin criticar.



DISTORSIONES COGNITIVAS

- Pensamiento todo o nada.
- Generalización excesiva.
- Filtro mental.
- Razonamiento emocional.
- Enunciación debería.
- Etiquetación.
- Personalización.
- Descalificación de lo positivo.
- Magnificación - Minimización.
- Conclusiones apresuradas.
 - Lectura del pensamiento.
 - El error de la Adivina.



14. Interpretación de las Emociones de Otros.	15. Filtros Mentales.
---	-----------------------

VI Sesión: "Automotivación"

AUTOMOTIVACIÓN.

- Ser más responsable.
- Mayor capacidad para concentrarme.
- Ser menos impulsivo.
- Tener más confianza en la toma de decisiones.
- Ser capaz de saber permanecer en una tarea, no desanimarme cuando algo no sale como yo quiero.
- Afrontar los problemas que surjan en el proceso.
- Tener la energía necesaria para canalizarla en todo proceso y mantenerlo en marcha.



RESPUESTAS FISIOLÓGICAS.
El estrés y las emociones negativas debilitan la eficacia de las células inmunológicas.

- Estrés
- Depresión
- Ansiedad
- Ira
- Anorexia
- Bulimia
- Adicciones
- Trastornos del Sueño
- Tristeza
- Asma
- Artritis
- Úlceras pépticas
- Cardiopatías
- Colitis
- Hipertensión
- Hipertiroidismo
- Dermatitis
- Dolor crónico.
- Dolor de cabeza
- Cáncer
- Gastritis
- Etc.

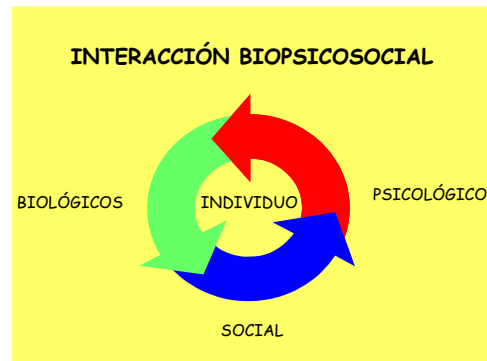


16. Automotivación.	17. Respuestas Fisiológicas
---------------------	-----------------------------

VII Sesión: Manejo de Relaciones Interpersonales.

MANEJO DE RELACIONES INTERPERSONALES

- Comprender mejor nuestras relaciones.
- Resolver con mayor facilidad los conflictos.
- Negociar desacuerdos.
- Actuar y comunicarnos de manera positiva.
- Sociabilidad armoniosa.
- Ser más considerados con los demás.
- Trabajo en equipo eficiente.
- Ser compartido.

18. Manejo de Relaciones Interpersonales	19. Interacción Biopsicosocial
--	--------------------------------

VIII Sesión: Beneficios y cierre del curso.

BENEFICIOS EN NUESTROS ALUMNOS.

- Ellos se demuestran afectuosos.
- Controlan más sus emociones negativas.
- Se preocupan con menos frecuencia y cuando lo hacen saben serenarse.
- Son niños menos enfermizos.
- Son más populares.
- Tienen menos problemas de conducta.
- Se concentran con mayor facilidad.
- Ponen mayor atención a clase.
- Evitan meterse en líos con sus compañeros.

"Es importante que en la vida estemos sintonizados con los sentimientos de aquellas personas con quienes tratamos, ser capaces de resolver desacuerdos, tener la habilidad de atravesar todo tipo de emociones, con el fin de crear una atmósfera en donde la diversidad de personalidades resulte valiosa para así vivir mejor."

¡¡¡FELIZ DÍA DE SAN VALENTÍN!!!

20. Beneficios en Nuestros Alumnos	21. Cierre
------------------------------------	------------

INDICE DE TABLAS

Características de la población.	
Tabla 1. Distribución por sexo de la muestra evaluada.	70
Tabla 2. Distribución por edad de la muestra evaluada.	71
Tabla 3. Distribución por nivel escolar.	72
Presencia de las emociones a lo largo del curso.	
Tabla 4. Presencia de la ira.	75
Tabla 5. Presencia de la tristeza.	76
Tabla 6. Presencia del temor.	77
Tabla 7. Presencia del amor.	78
Tabla 8. Presencia de la sorpresa.	79
Tabla 9. Presencia del disgusto.	80
Tabla 10. Presencia de la vergüenza.	82
Tabla 11. Presencia del placer.	82
Desarrollo de las emociones en cada etapa en función del nivel de estudios que se atiende.	
Tabla 12. Presencia de la ira.	85
Tabla 13. Presencia de la tristeza.	86
Tabla 14. Desarrollo del temor.	87

Tabla 15. Desarrollo del placer.	88
Tabla16. Desarrollo del amor.	90
Tabla 17. Desarrollo de la sorpresa.	91
Tabla18. Desarrollo del disgusto.	92
Tabla 19. Desarrollo de la vergüenza.	93

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Ader, R. (1990). *Psychoneuroimmunology*. San Diego: Academic Press.

Brockert, S. y Braun, G. (1997). *Los Tests de la Inteligencia Emocional*. México: Océano

Burns, David. (1998). *Sentirse Bien*. Mexico: Paidós.

Cohen, S., Tyrrell, D y Smith, A. (1991) *Psychological stress and susceptibility to the common cold*. Citado en Lazarus, R. y Lazarus, B. (1994).

Cornelius, R. (1996). *The Science of Emotion*. New Jersey: Prentice Hall.

Chabot, Daniel y Chabot, Michel. (2009). *Pedagogía Emocional. Sentir para Aprender*. Ed Alfaomega

Darwin, C. (1984) *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*. Madrid: Alianza editorial.

Delgado, F. (1983). *La Terapia de Conducta y sus Aplicaciones*. México: Trillas.

Díaz B. Frida. *Los Desafíos de las TIC para el Cambio Educativo*. España: Fundación Santillana.

Elias, M., Tobias, S. y Friedlander, B. (1999). *Educación con Inteligencia Emocional*. México. Plaza Janes.

Ellis, A. y Abrahms, E. (1986). *Terapia Racional Emotiva*. México. Pax – México.

Fowler, R. (1999) Psychologists as managers. *APA Monitor*. Vol. 30 No. 3
Marzo.

Gardner, H. (1995). *Inteligencias Múltiples*. Barcelona: Piados.

Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional*. México: Javier Vergara.

Goleman, D. (2013) *El Cerebro y La Inteligencia Emocional*. Barcelona: B,
S.A. Libro electrónico

González Perez, C. (2013) *23 Maestros de Corazón*, España: Desclée De
Brouwer. Libro Electrónico.

Greenberg, L. Y Paivio, S. (1997). *Trabajar con las emociones en
psicoterapia*. Barcelona: Piados.

Greer, S y Morris, T. (1978) *The Study of psychological factors in breast
cancer: Problems of method*. Citado en Lazarus, R. y Lazarus, B. (1994)

Kaplan H. (1996) *Compendio de Psiquiatría*. Versión Cd-rom. Filadelfia.
Kaplan y Sadock's

Lazarus R. Y Lazarus B. (1994) *Pasión y Razón*. Barcelona. Piados.

Martineaud S. y Engelhart, D. (1998) *El Test de Inteligencia Emocional*.
Barcelona. Martínez – Roca.

Mayer, J. y Salovey, P. (1997). *What is Emotional Intelligence?* En Salovey y
Sluyer (1997). Nueva York. Basic Books. Pags. 3 a la 23.

Muray, B. (1999). *¿Es importante la inteligencia emocional en el trabajo?* APA
Monitor.

Plutchik, R. (1987). *Las Emociones*. México: Diana.

Rosenzweig, M. y Leiman, A. (1992). *Psicología Fisiológica*. Madrid: Mc Graw Hill.

Shapiro, L. (1997). *La Inteligencia Emocional de los Niños*. Madrid: Zeta.

Salovey, P. y Sluyer, D. (1997). *Emotional development and emotional intelligence*. Nueva York: Basic Books

Segal, J. (1997). *Su Inteligencia Emocional*. Barcelona: Grijalbo.

Simmons, S. y Simmons, J. (1998). *EQ cómo medir la inteligencia emocional*. Madrid: EDAF.

Sternberg, R. (1997). *Inteligencia Exitosa*. Barcelona. Paidós.

Tracy, B. (1993). *El Seminario Phoenix. Psicología del Éxito*. Executive Learning System.

Tecniques: Connecting Education and Careers (2000). *Educating More Than The Mind*. Nov / Dec . Vol 75. Sección 8. P. 12 1/7p.

Vaello Orts, J. (2009) *El Profesor Emocionalmente Competente*. Barcelona: Ed Graó. Libro Electrónico

Weisinger, H. (1998). *La Inteligencia Emocional en el Trabajo*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.

WEBGRAFIA

Bañuelos, Vania. Mayo, 2017. Pensamiento Crítico: Tensiones desde el Discurso Oficial y la Puesta en Práctica. www.nexos.com.mx

Barba G, Ma. De Lourdes Fátima. (2014) El Rol del Docente en la Educación Emocional. *Conexxion Revista Académica*. Año 3 Numero 8.

Díaz B., Angel (Mayo 2017) Los Docentes del Siglo XXI www.iisue.unam.mx/boletin

Fragoso L. Rocío (2015) Inteligencia Emocional y Competencias Emocionales en Educación Superior, ¿Un mismo Concepto? Revista electrónica *iisue* Núm. 16 Vol. vi 2015 pag 113

Heredia, Blanca. Marzo, 2017 www.elfinanciero.com.mx El Nuevo Modelo Educativo.

MODELO EDUCATIVO 2016 www.gob.mx.

Ureña, Judith (2016) Ángel Díaz Barriga, Referente de la Educación en México www.conacytprensa.mx

González Pérez, C (2013) Película / Documental “*Entre Maestros*”

RVTC Redacción Televisión Canarias. Abril, 2017 <http://www.rtv.es>