



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ARAGÓN

“INTELIGENCIA EMOCIONAL:
UNA HERRAMIENTA PARA EL DESARROLLO DE
HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES EN
ADOLESCENTES EN LA TELESECUNDARIA 39”

T E S I S

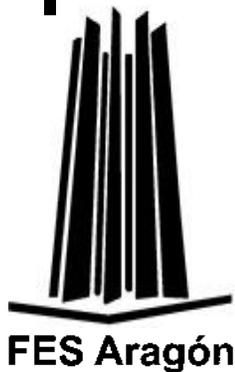
PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:
KAREN ALICIA AGUILAR SANTOS

ASESOR:
DRA. MÓNICA MORALES BARRERA

CIUDAD NEZAHUALCÓYOTL, EDO. DE MÉXICO

2018





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

A mis padres

Alicia y Mauricio por el esfuerzo que han hecho para que no me falte nada, por su paciencia, amor y apoyo brindado a lo largo de mi vida, haciendo de mí una persona con valores y metas a cumplir, enseñándome que con paciencia y perseverancia se puede lograr lo que uno se proponga.

Me han aconsejado y ayudado a valorar lo que se tiene para construir a partir de ello, aprovechando las oportunidades y aprendiendo de éxitos y fracasos para seguir adelante sin olvidar quien soy.

Gracias por siempre creer en mí y apoyarme en mis decisiones.

A mi hermano

Mauricio quien es un compañero de vida de quien aprendo algo nuevo todos los días, que con sus comentarios me hace ver errores y crecer como persona, recibiendo su apoyo constante e incondicional, siempre mostrándome matices de la vida y plantándome los pies sobre la tierra, sacándome a diario una sonrisa y contagiándome de su alegría.

A mi Chiquis

Quien se convirtió parte esencial en mi vida, estando siempre a mi lado y compartiendo hermosos momentos, acompañándome en las noches de desvelo, volviendo mis días malos en buenos con solo mirarla a los ojos, enseñándome a disfrutar las cosas sencillas de la vida y que sin palabras dejo una huella imborrable en mí, convirtiéndose en mi motivación.

A mis tíos

Carmen y Juan por su interés en mi educación y por creer en mí.

A mi asesora

Mónica Morales por su tiempo y su gran apoyo para la realización de este trabajo, por su paciencia en cada momento y por sus conocimientos compartidos de una manera agradable y significativa. Gracias por sus consejos que me servirán en mi vida profesional y personal.

A mis amigas

Sofí, Sara y Anny quienes son parte importante en mi vida, siendo que de cada una he aprendido y las admiro porque son grandes personas. Gracias por siempre tener unas palabras de aliento cuando lo necesito, por estar constantemente apoyándome, tener confianza en mí y darme ánimos para lograr mis metas.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO 1: PROBLEMAS MÁS FRECUENTES QUE SE GENERAN DURANTE LA ADOLESCENCIA	10
1.1 Contexto familiar y los adolescentes	12
1.2 Baja autoestima	16
1.3 Conducta agresiva	19
1.4 Depresión	21
1.5 Suicidio	23
1.6 Abuso y dependencia de drogas	24
1.7 Crisis de identidad	28
CAPITULO 2: INTELIGENCIA EMOCIONAL	35
2.1 Emociones	37
2.2 Inteligencia Emocional desde Mayer y Salovey	41
2.3 Inteligencia interpersonal e intrapersonal	44
2.4 Elementos de la Inteligencia Emocional.....	47
2.5 Adolescentes y la Inteligencia Emocional	56
CAPITULO 3: PROPUESTA	62
3.1 Objetivo de investigación	65
3.2 Estructura del taller.....	65
3.3 Encuadre del taller	66
3.4 Metodología	67
3.5 Evaluación.....	75
CAPÍTULO 4: IMPLEMENTACIÓN DEL TALLER	78
4.1 Presentación	78
4.2 Lluvia de ideas.....	78
4.3 Proyección de videos	79
4.3.1 <i>Video “Cerebro dividido”</i>	79
4.3.2 <i>Video “Un verdadero amigo”</i>	80
4.4 Dado de las emociones	82
4.5 ¿Cuánto me conozco?	83
4.6 Caricias sin pellizcos.....	84

4.7 Mi árbol.....	84
4.8 En un párrafo soy.....	86
4.9 Ensalada de frutas.....	86
4.10 Adivina el animal.....	88
4.11 Completa el texto.....	88
4.12 Role playings.....	90
4.13 Escucha y siente.....	91
4.14 Supongamos que.....	93
4.15 Los tres vasos.....	94
4.16 Firme entre jalones.....	95
4.17 Yo me sentí.....	96
4.18 “A o B”.....	97
4.19 Riesgos y decisiones.....	97
4.20 Lectura “Lo que he aprendido en la vida”.....	98
4.21 Proyecto de vida.....	98
4.22 Carta al “yo”.....	99
4.23 Evaluación del taller.....	100
CAPITULO 5: RESULTADOS.....	101
5.1 Facilidad para participar.....	101
5.2 Mayor comunicación y escucha.....	102
5.3 Trabajo en equipo.....	102
5.4 Empatía.....	103
5.5 Reflexión sobre la toma de decisiones.....	103
5.6 Proyecto de vida.....	104
5.7 Trabajo del pedagogo.....	106
5.8 Temas emergentes.....	107
5.8.1 <i>Violencia</i>	107
5.8.2 <i>Género</i>	108
5.8.3 <i>Embarazos no planeados y enfermedades de transmisión sexual</i>	108
5.8.4 <i>Consumo de drogas</i>	108
5.8.5 <i>Redes sociales</i>	109
5.9 Valoración de la planeación didáctica.....	109

CONCLUSIONES	114
BIBLIOGRAFÍA	118
ANEXOS	121

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa de la vida en donde se dan cambios físicos, sexuales, psicológicos, sociales y afectivos que pueden llegar a ocasionar problemas en los jóvenes. En dichos cambios influyen diversos factores como la cultura, la familia, la sociedad y cuestiones personales que propician el desarrollo de ideologías y conductas que se reflejarán en la juventud y en la vida adulta.

Durante el transcurso de esta etapa, se pueden presentar diversas problemáticas en un solo adolescente dependiendo de su personalidad y del contexto en el que se encuentren, los cuales serán tratados de distinta manera dependiendo de las herramientas que cada uno tenga para afrontarlos o evitarlos.

Algunos problemas que puede presentar el adolescente son: dificultad para integrarse o relacionarse con otros sujetos, falta de confianza en sí mismo o para expresar sus pensamientos y emociones, preocupaciones excesivas sobre su físico, conductas agresivas o poco tolerantes, desacuerdos con los padres, uso y abuso de drogas, ansiedad, depresión, suicidio o tentativas de suicidio, trastornos de alimentación, entre otros.

Al enfrentarse a un escenario social que no suele estar estructurado debido a que la sociedad moderna se torna inestable, con cambios inesperados, se busca que el joven alcance una madurez que le permita la toma de decisiones que guíen su vida, adquiriendo experiencias que podrán ayudarle a desempeñar responsabilidades y desarrollarse con autonomía.

Una propuesta para trabajar con adolescentes es la Inteligencia Emocional, la cual es trabajada como un conjunto de habilidades en la cual, el punto central son las emociones, pudiendo percibir las y expresarlas adecuadamente, generando una comunicación asertiva y un autoconocimiento que permitirá la toma de decisiones y una visión a futuro dependiendo de la autoestima e identidad de cada adolescente para contribuir en su formación.

En esta investigación la Inteligencia Emocional se trabajó como herramienta para el desarrollo de habilidades socio-emocionales que contribuya al manejo emocional de los jóvenes y el control de los comportamientos en función a las emociones de los demás.

Al hablar de competencia y/o habilidades emocionales, las cuales se vuelven herramientas para la vida, se requiere de una planeación donde se definan objetivos, determinar contenidos y planificación de actividades para el diseño de programas de intervención donde se tome en cuenta la inteligencia emocional.

Esta investigación se realizó con el fin de trabajar con la Inteligencia Emocional por medio de una intervención pedagógica para desarrollar ciertas habilidades propias de la Inteligencia Emocional en adolescentes donde se retomaron temas como lo es la autoestima, comunicación, asertividad, empatía, toma de decisiones y el proyecto de vida, siendo el desarrollo de estas habilidades de suma relevancia para los adolescentes, construyendo sus propias herramientas que ayudaran a plantarse ante diversos escenarios de una manera positiva en la cual podrán aprovechar su personalidad y emociones.

El que los adolescentes desarrollen esas habilidades contribuirá de manera significativa en su vida y tendrán conocimiento sobre sus sentimientos y emociones para llegar a evitar o enfrentar los problemas que se le presenten de una manera efectiva, aprendiendo de su día a día para salvaguardar su persona.

La propuesta para el desarrollo de habilidades socio-emocionales fue la elaboración e implementación de un taller, el cual se elaboró conforme a los temas que trabaja la Inteligencia Emocional, haciendo una praxis en donde se ponían en práctica a través de diversas actividades los conceptos de acuerdo a cada tema central. Dicho taller llevo por hombre “Pensando y actuando con emoción y razón”, el cual estaba conformado por 5 sesiones con duración de 2 horas cada una.

La intervención se realizó en la Telesecundaria 39 ubicada en la Colonia Pradera de la Ciudad de México, donde se trabajó con una población de 22 alumnos que cursaban el 3er año, dicho grupo estaba conformado por 12 hombres y 10 mujeres de entre 14 y 15 años.

La investigación realizada fue cualitativa debido a que las emociones son propias del ser humano y cada uno está conformado por experiencias y formaciones distintas, siendo en este caso cada adolescente parte de un todo como objeto de estudio, donde cada participación y comportamiento fue significativo para el análisis de datos por medio de la observación participante y el diario de campo para el registro de lo que sucedió durante la intervención planteada en este trabajo.

El marco teórico permite dar validez al problema retomando autores que guiaron la investigación y dando paso a la propuesta, entre esos autores están: Françoise Dolto quien aborda diversos temas que suceden en la etapa adolescente, Grace J. Craig hablando de la importancia de conocer los diversos ámbitos en los que se desarrolla el ser humano, Gerardo Castillo Ceballo abordando los problemas que suceden en la etapa adolescente.

En torno al tema de Inteligencia Emocional, se abordaron a los psicólogos John Mayer y Peter Salovey quienes fueron los precursores de este concepto y planteando el “modelo de habilidad”, al igual que a Daniel Goleman con las habilidades interpersonales e intrapersonales.

El presente trabajo consta de los siguientes 6 capítulos:

En el primer capítulo se aborda la construcción del objeto de estudio, en el cual se presentan los problemas más frecuentes que se generan durante la adolescencia, hablando sobre sus posibles causas y consecuencias planteando los ámbitos en los que suelen estar inmersos los adolescentes.

El segundo capítulo presenta el marco teórico de la Inteligencia Emocional, hablando sobre los autores que han contribuido a su estudio, los modelos que se han propuesto, abordando principalmente las emociones y las habilidades que se pueden desarrollar al conocer los elementos de la Inteligencia Emocional y su relación en la etapa adolescente.

En el tercer capítulo se plantea la propuesta y la metodología empleada en este trabajo, la población a la que va dirigido y donde se realizaría la intervención, mostrando el objetivo de la investigación, la estructura del taller con los temas abordados en cada sesión, hablando de lo que es necesario para su elaboración, las cartas descriptivas correspondientes al taller y la forma de evaluación.

El cuarto capítulo muestra el análisis de los datos recabados en la implementación del taller, planteando lo que sucedió durante las actividades realizadas con la población estudiada mencionando testimonios y actitudes que se fueron dando en cada una de ellas para la obtención de resultados.

En el último capítulo se presentan los resultados obtenidos por medio del análisis de los datos recabados en la implementación del taller, mencionando temas emergentes que no estaban contemplados en la planeación, sin embargo, fueron trabajados en el momento que surgieron ligándolos a los temas específicos de la Inteligencia Emocional y se plantea la valoración de la planeación didáctica y la evaluación del taller.

Por último, se presentan las conclusiones de la investigación ligado a los logros y limitaciones que se tuvieron durante la implementación de la propuesta.

Con esta investigación se trata de plantear el importante papel que juegan las emociones en la vida del ser humano tanto funcional significativo como estructural en el comportamiento, siendo la Inteligencia Emocional una herramienta que puede ser trabajada por la pedagogía para el desarrollo de habilidades socio-emocionales tornándose de utilidad para establecer relaciones con su entorno de manera positiva, tomando en cuenta su personalidad y a que la toma de decisiones sea más acertada, en este caso, para los adolescentes.

CAPÍTULO 1: PROBLEMAS MÁS FRECUENTES QUE SE GENERAN DURANTE LA ADOLESCENCIA

Durante la etapa adolescente, todos los jóvenes pasan por pruebas o problemas provenientes de su interior o de su entorno, donde hay un proceso de desarrollo en el cual, comienza a tomar sus propias decisiones acerca del cómo actuar, pensar y sentir. Esta etapa de la vida suele ser definida desde distintas perspectivas, dependiendo del enfoque que se esté abordando, por ejemplo, algunos suelen definirla como transición hacia la adultez, otros en cuestión de crecimiento o como un capítulo más de la vida humana.

La cuestión no es solo definirla, sino conocer, qué de esa etapa se puede interpretar desde cada perspectiva y qué aporta cada una para un estudio más a fondo, pudiendo así trabajar multidisciplinariamente para ayudar a los jóvenes.

En la vida nos encontramos ante infinidad de escenarios donde se deben tomar decisiones dependiendo de las opciones que generemos ante el contexto, dichas decisiones tienen que ver con la identidad y formación de cada sujeto.

Françoise Dolto (1990), psicoanalista francesa, habla de una *fase de mutación*: en el caso de un feto, al nacer el niño se tiene que adaptar a las nuevas condiciones, como al aire y a la interacción con su entorno, en el caso de los adolescentes, esa fase es como una *muda*, donde el joven tiene que cambiar una cosa por otra, elegir entre diversidad de opciones, desde algo tan simple como el qué ponerse de ropa, como algo tan complicado como el sí aceptar o no ser novio/a de alguien. Dichos cambios conllevan a una toma de decisiones que va ligado al contexto, identidad y autonomía que tenga cada adolescente.

Algunas personas creen que los bebés no comprenden nada por el hecho de estar pequeños, sin embargo, oyen palabras y reciben miradas que afectan tanto de manera positiva como negativa las relaciones que el niño tenga en el futuro. En esta primera etapa, el bebé es sensible a su entorno, lo que sucede con los jóvenes, es que están en pleno desarrollo, sólo que las personas que se encuentran en su alrededor, no saben cuándo es el periodo de sensibilidad para cada joven.

En esa fase de mutación, las personas que están alrededor del joven, pueden cuestionarse sobre qué es lo que le está pasando, preocupándose por él y tratando de ayudar, ya que un papel importante que tienen los adultos, es ayudarlos a adquirir ciertas responsabilidades.

En el proceso de construir su identidad, los jóvenes suelen estar vulnerables, por lo que las personas secundarias juegan un papel importante, ya que pueden favorecer o desalentar (limitar) la identidad y toma de decisiones del joven, quien va creando mecanismos de defensa que pueden no ayudar en las situaciones en las que se encuentre, sino empeorarlo.

Cada joven va generando su ideología, tratando de comprender y entrar en el mundo de los adultos, sin embargo, suele ser excluidos o su opinión no es tomada en cuenta por ellos, lo que le genera desconfianza en sí mismo y hacia los demás. Al no ser tomado en cuenta por lo que piensa, puede buscar otras maneras de llamar la atención, lo que podría generar problemas más graves para el joven.

Cuando se es niño, la mayoría de la atención se centra en el grupo más próximo, el cual estaría conformado por los padres, hermanos y la familia más cercana, construyendo así una *primera vida imaginaria*, donde el exterior no tiene tanta importancia, sin embargo, hay temas que en la vida familiar no son tratados y que al iniciar la adolescencia, vista como la *segunda vida imaginaria* se interesan por otros temas que lo irán preparando para su vida real.

Al tomar más en serio su entorno, comienza a retomar de los modelos con los que ha crecido y de los exteriores, conductas e ideologías que le harán construir su identidad y tomando autonomía, tratando de integrarse en otros grupos, enfrentándose a dificultades, donde habrá éxitos y fracasos que irán siendo parte de su vida y de los cuales aprenderán.

Al experimentar ciertas problemáticas, les generan dudas sobre que elegir o que hacer, provocando que el joven construya sus propias opciones para elegir la que considere correcta y solucionar su problema. En la adolescencia, los jóvenes comienzan a razonar sobre sí mismos y su entorno social, produciéndose importantes cambios cognitivos, afectivos y conductuales, donde ven a los problemas como situaciones que lo ponen en riesgo. Los problemas más comunes en la edad adolescente son los siguientes:

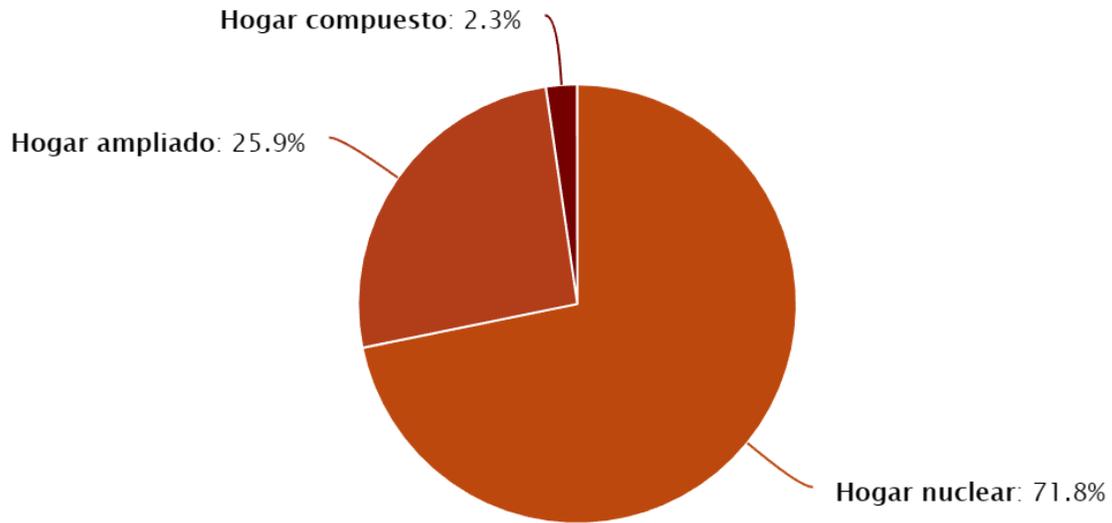
1.1 Contexto familiar y los adolescentes

El ámbito familiar es determinante en la vida de cualquier adolescente, siendo los padres o las personas que tengan la tutela del adolescente, gran influyente en la construcción de su identidad, ya que los jóvenes pueden ser vulnerables ante modelos de su entorno. En la familia “es donde se adquieren las normas, valores, derechos, obligaciones y roles; además de preparar a la persona para el papel que desempeñará en el futuro” (Cobos, 2008, pág. 108), tomando como base que la familia está más cercana a cualquier persona, puede ser un factor de riesgo, habiendo falta de apoyo, violencia familiar, deserción escolar, entre otros.

La familia solía ser definida como el vínculo del matrimonio que es reconocido por la sociedad, como la unión entre dos personas, aunque en algunas culturas sea permitida la poligamia. Sin embargo, no hay un solo tipo de hogar o lo que se llama “familia tradicional o biparental”, la cual está conformada por el padre y la madre, sino que existen también las “monoparentales” en las que por diversas circunstancias está solo el padre o la madre u otras conformadas por parejas homosexuales, o las que se forman por la convivencia y otros sentimientos sin tener parentesco sanguíneo, entre otras.

La INEGI en su Encuesta Nacional de los Hogares 2016 (INEGI, 2016), obtuvo los datos estadísticos mostrados en la gráfica 1 respecto a los hogares familiares por tipo de aproximadamente 31,949,709 hogares, donde se muestra que el hogar nuclear cuenta con el 71.8% siendo el de mayor porcentaje respecto a los demás, predominando en la actualidad la familia biparental o monoparental ya que ambas entran en este tipo de hogar, mientras que el hogar ampliado lo constituye un hogar nuclear más otros parientes (hermanos, tíos, primos, suegros, etc.), si se presenta algún de estos hogares más personas sin parentesco con el jefe de familia, se cataloga como hogar compuesto, siendo que éste último cuenta con poco porcentaje, sin embargo, cualquier tipo de hogar en el que se encuentre el adolescente influye en su desarrollo integral.

Gráfica 1- Hogares familiares por tipo



La familia, al ser el primer contacto que tiene el niño y ser el modelo que los guiará, es responsable en gran parte de la formación que va a recibir. Las relaciones que lleguen a tener los adolescentes, ya sea con su padre o su madre, dependerá mucho de cómo los perciba.

Al ser los padres quienes están en constante contacto desde que el hijo nace, son los responsables de premiar o castigar actos y conductas del niño, lo que va configurando los modelos cognitivos y las relaciones que tiene con los demás. Algunas veces hay dificultades en la comunicación entre hijos y padres, pudiendo estar ligados a la dificultad que algunos jóvenes tienen para comunicarse, pueden sufrir malestares físicos y psicológicos o ser propensos al uso y abuso de alguna droga.

Hay factores importantes dentro del contexto familiar que son muy significativos para los hijos, algunos de esos factores son: el afecto (relacionado a la cercanía, armonía y apoyo que hay entre los padres y el adolescente), la comunicación, siendo un medio para expresar el afecto, se puede deteriorar en la etapa adolescente, ya que los jóvenes suelen hablar menos de cuestiones personales.

El control es otro factor que influye en la adolescencia, tanto las normas y límites que les son otorgados a los hijos, al igual que castigos o las exigencias de responsabilidades. Los conflictos entre familia es algo que no se puede evitar, pueden llegar a controlarse o disminuir para que no genere problemas más graves, ya que en la adolescencia, el hecho de estar en busca de su identidad y de una autonomía, suelen desobedecer a los padres.

El joven, al ir tomando decisiones por sí solo, va involucrando la búsqueda de autonomía que puede traer consigo conflictos familiares que genera un cambio en la relación con los padres. Ante los conflictos, hay padres que apoyan a los jóvenes en sus decisiones, promoviendo su independencia y así disminuyen la aparición de problemas, mientras que otros, al intentar querer tener el control sobre ellos, pueden generar más problemas.

Dolto menciona que “si el adulto dominador no devuelve su libertad al adolescente al que gobierna, el cautivo no se realizara” (pág. 26), viendo a esa realización en un joven que es capaz de tomar decisiones, siendo responsable de sus actos, habiendo construido su autonomía e identidad.

En cuestión familiar, también se encuentra la manera en cómo son educados los jóvenes, que se ve reflejado en pensamientos y comportamientos. El modo de educar a los hijos es importante para la construcción del –yo- que los jóvenes están buscando. De acuerdo con Baumrind (1971), psicóloga clínica, hay ciertos estilos educativos, los cuales son:

Estilo autoritario: Basado en el control firme y la imposición de normas utilizando castigos.

Estilo democrático: Donde hay respeto, castigos y responsabilidades adecuadas.

Estilo permisivo: Hay falta de límites y reglas. Este se divide en dos:

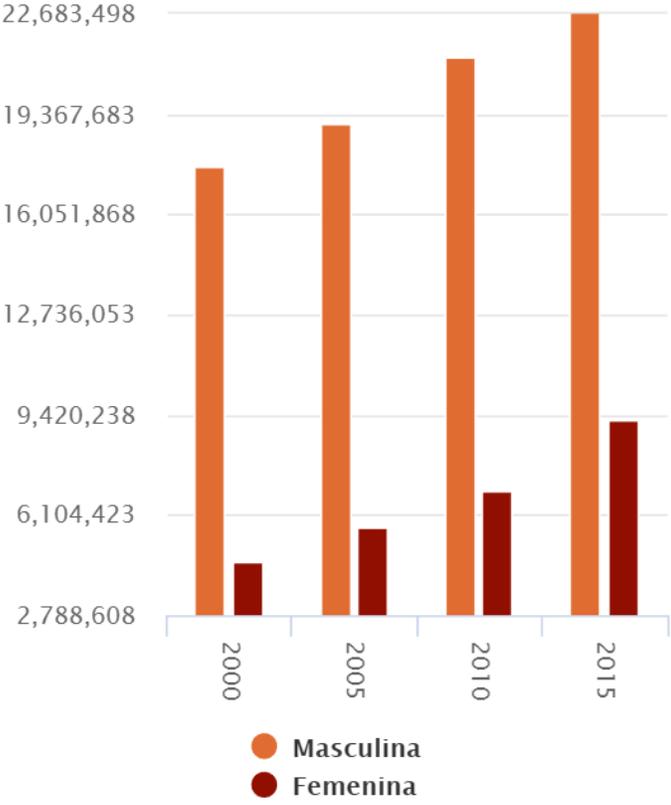
1. Indulgente (con comportamiento pasivo por parte de los padres)
2. Negligente (donde no tienen ningún control sobre los hijos y no hay preocupación por ellos).

Dependiendo de las circunstancias, los padres suelen utilizar uno o varios de estos estilos para educar a sus hijos, gran parte de esto es influyente para el desarrollo del adolescente en diversos ámbitos.

Para mantener un hogar se requieren diversos aspectos como el afectivo y el económico, donde la mayoría de las ocasiones los padres o jefes de familia suelen realizar alguna actividad que les es remunerada, donde en algunos casos, los hijos pueden también aportar en los gastos familiares si realiza alguna actividad, afectando o no su desarrollo dependiendo el contexto.

En la gráfica 2 obtenida de Censos y Conteos de Población y Vivienda (INEGI, 2016), se muestra el cambio que ha habido del año 2000 al 2015 respecto a los hogares con jefatura masculina y con jefatura femenina que realizan actividades económicas, siendo notable la creciente población que aporta económicamente a sus hogares.

Gráfica 2- Hogares con jefatura masculina y con jefatura femenina



Es posible que si pasan la mayoría del tiempo trabajando o realizando otras actividades, no cuenten con el tiempo suficiente para ponerle la debida atención a lo que sucede con sus hijos, dedicándoles menos tiempo, pudiendo propiciar que los jóvenes tengan problemas complejos que no les sean atendidos.

No hay un factor único de los que podría generar problemas graves en los adolescentes, sin embargo, hay medios para reducir o intervenir en ellos como lo es la Inteligencia Emocional.

1.2 Baja autoestima

La adolescencia, al ser un periodo de cambios, genera diversos pensamientos, donde los jóvenes se llegan a sentir felices o no conformes con lo que está sucediendo con ellos. Ante dichos cambios, pueden ir teniendo inseguridades y sentir vergüenza porque no les agrada como se ven, lo que les tomara tiempo para que se adapten a dichos cambios, por lo que la autoestima tiene un papel importante en el desarrollo adolescente.

La autoestima suele ser definida como “el concepto que tenemos de nuestra vida personal que involucra todos nuestros sentimientos, pensamientos, actitudes y experiencias que sobre nosotros mismos hemos recogido en el trayecto de nuestra vida” (Estrada, Pastrana Chávez, & Mejía Sánchez, 2011, pág. 3), al ser la autoestima, esa idea que cada sujeto tiene de sí, el valor y respeto que tiene por él, ayudan a defender sus derechos y a atender sus necesidades.

Al hablar de personas con baja autoestima, pasa lo contrario a lo anterior, ya que suelen dejarse humillar, creen que las necesidades de los demás son más importantes que las suyas y piensan que ellos no tienen nada que dar y ofrecer a los otros. La baja autoestima puede ser generada por las críticas que los jóvenes reciben de sus padres, compañeros, maestros, etc., que al creérselas, llegan a pensar que valen menos que los demás, lo que puede llevar a que el joven, por el hecho de querer ser aceptado y valorado, haga cosas que no quiere o se deje humillar para sentir que lo quieren.

El cómo es visto y tratado por los demás, al igual que el cómo se percibe el mismo, son factores importantes para que el joven vaya construyendo su autoestima, que va ligado a la construcción de la identidad.

Gerardo Castillo menciona que “en la etapa adolescente (etapa de los cambios bruscos en el desarrollo físico, de los miedos, de las dudas, de las indecisiones, de los complejos, de la inseguridad), suele aumentar considerablemente la necesidad de autoestima” (Ceballos, 1999, pág. 95), al estar el joven en busca de su propio –yo-, tratando de encontrar qué lo diferencia de los demás, construyendo un *conjunto de conceptos* relacionados con diversos aspectos de su vida (físico, de conducta, social, etc.) que va generando su autoestima.

La baja autoestima está relacionada con la imagen corporal, donde los jóvenes suelen no estar conformes o satisfechos con lo que ven de sí, pudiendo generar otros problemas como trastornos alimenticios. Un trastorno se refiere a “un conjunto de síntomas, conductas de riesgo y signos que puede presentarse en diferentes entidades clínicas y con distintos niveles de severidad” (Weissberg & Galván, 2004, pág. 10) , más específicamente, los trastornos alimenticios suelen presentarse cuando la persona no recibe la ingesta de alimentos que su cuerpo necesita para funcionar de acuerdo a la edad, estatura y otros aspectos de la persona. Entre los trastornos alimenticios más comunes están:

- **Anorexia:** En este trastorno hay una gran reducción del consumo de alimentos, afectando las necesidades vitales del ser humano. No tiene que ver con la falta de apetito, sino con la resistencia a comer, presentando una excesiva preocupación por reducir o no subir de peso.

Este trastorno aparece con frecuencia en la adolescencia, aproximadamente desde los 13 y llegando hasta los 18 años de edad, donde el adolescente tiene problemas de imagen corporal, queriendo adelgazar rechazando alimentos por miedo a ganar peso. Otros problemas a los que conllevan, depende del nivel del trastorno, es a la depresión, preocupación excesiva por lo que comen y negación a los síntomas (resistiéndose a un tratamiento).

- **Bulimia:** Se caracteriza por ingerir una gran cantidad de alimentos, acompañada de una pérdida de control en su consumo. En esos episodios pueden llegar a tener sentimiento de culpa, por lo que los jóvenes recurren a medidas inadecuadas para sentirse mejor, como la provocación del vómito, ayunos prolongados, ejercicio excesivo o el uso de diuréticos y laxantes. Suele aparecer años más tarde que la anorexia, en adolescentes con miedo al aumento de peso.

Los adolescentes que presentan estos trastornos solo llegan a pensar en cuánto y cómo comen o simplemente, en dejar de hacerlo. Se preocupan excesivamente por su imagen, la cual esta distorsionada y no corresponde a la real, llevándolos a una preocupación excesiva por el peso.

Algunas personas pueden presentar ambos trastornos en periodos alternados de tiempo. Los trastornos alimenticios suelen presentarse con más frecuencia en la adolescencia. En el caso de las personas adultas que la padecen, pudieron iniciarla en esa etapa de su vida.

Estos trastornos se pueden presentar en hombres y mujeres, aunque la mayor cantidad suele ser de mujeres.

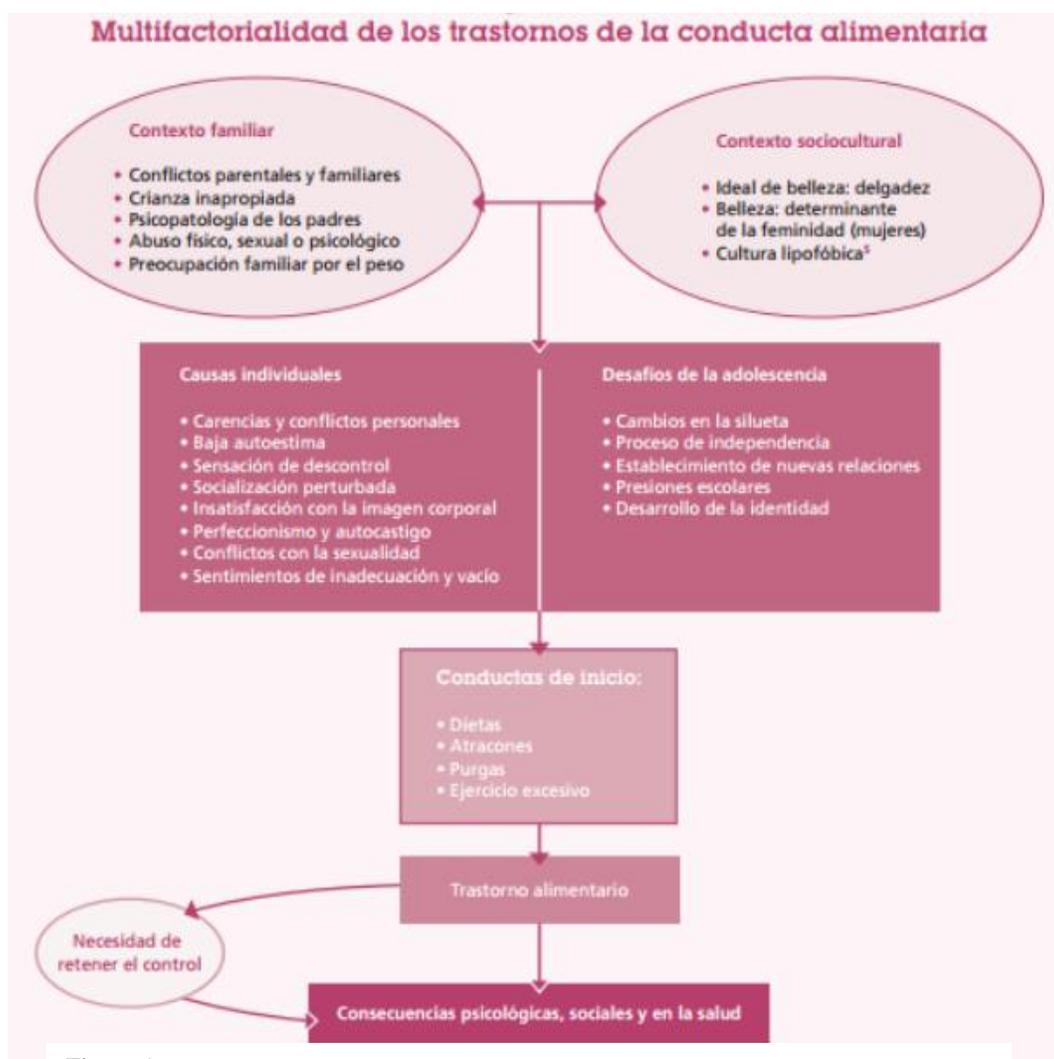


Figura 1.

Nota: No se ha establecido una causa del porqué de los trastornos alimenticios, sino que se trata de una *causalidad multifactorial* que se suelen combinar y acumular en el adolescente.

Estos trastornos, además de los multifactores presentados en la figura 1, suelen estar relacionados con conflictos emocionales basados en experiencias de la vida personal del joven, viendo a dichos trastornos como formas de protegerse, autocastigarse, expresar enojo, etc.

1.3 Conducta agresiva

El cómo cada joven vive su adolescencia, depende mucho de cómo se han vivido etapas anteriores. Al estar el sujeto en desarrollo (visto como un proceso mediante el cual, el ser humano transforma su medio ambiente y se va apropiando de él, haciendo cambios en cuestión de su percepción en la forma de actuar), va realizando una acomodación progresiva al contexto en el que se encuentra, dicha relación se ve afectada por entornos físicos y sociales. La conducta está en función del contacto del sujeto con el ambiente. En ésta etapa, el joven es un ser creciente y dinámico que va reestructurando su entorno para una mejor adaptación.

Se determina que el comportamiento agresivo es *multicausal*, sin embargo, “dado que el papel de la familia en el desarrollo psicológico de la persona es indiscutible, el funcionamiento familiar, es el mejor predictor de la aparición de las conductas agresivas” (Gallegos, 2013, pág. 29) ya que la familia es el primer contacto con el que tiene cualquier ser humano.

En el ambiente familiar, se van adquiriendo los primeros modelos de conducta o esquemas que serán guía para las relaciones sociales futuras y de los pensamientos que tenga de sí mismo y de las personas que lo rodean.

En la mayoría de los casos, las personas disfrutan de una familia segura y protectora, mientras que en otros, hay situaciones en las que los niños y adolescentes que presentan conductas agresivas son generadas por el desgaste de la interacción familiar, o que podría generar que estén ante actos agresivos, teniendo como concepto de que el mundo es inseguro, donde eres el agredido o el agresor, no hay otra opción, viendo al agresor como el único medio para estar a salvo de cualquier peligro.

Algunos factores para el desarrollo de conductas agresivas son la marginalidad, el abandono, la desintegración familiar, entre otros. Doula Nicolson (1990) menciona varios tipos de conductas agresivas, las cuales son:

- **Física o verbal:** agresión donde se utiliza la violencia física y/o el maltrato verbal.
- **Emocional o expresiva:** hacer daño u ofender a otra persona.
- **Agresión defensiva:** consiste únicamente en defenderse de un ataque.
- **Infrasocializada:** expresada por un sujeto solitario.
- **Socializada:** expresada por un sujeto que tiene vínculos sociales.

Los jóvenes, al adoptar una forma de agresión, pueden ser desafiantes con personas adultas, “se produce el rechazo de los compañeros, dificultades en las relaciones entre iguales y baja autoestima” (Nicolson & Ayers, Problemas de la adolescencia, 2002, pág. 104), propiciando otros problemas como el consumo de drogas, bajo rendimiento escolar, entre otros.

Al detectar un acto agresivo, dependerá de las creencias personales y del contexto donde se dé (normas sociales y culturales), de quien lo haya detectado, generalmente, dicho acto se liga a una baja tolerancia a la frustración e irritabilidad.

La agresividad es considerada “un impulso o disposición innata que debe dirigirse por unos canales socialmente aceptables” (Nicolson & Ayers, Problemas de la adolescencia, 2002, pág. 105), es decir, que por naturaleza, el hombre cuenta con un instinto de agresividad que debe ser expresado por medios que sean aceptados ante los demás, ya sea mediante un deporte o alguna actividad que lo ayude a expresarse.

Los adolescentes que tienen comportamiento agresivo, suelen hacerlos con el propósito de protegerse de algún dolor psicológico que proviene de conflictos que pueden ser conscientes o inconscientes. Ellos no cuentan con estrategias para enfrentar sentimientos desagradables, lo que los lleva a expresar sus sentimientos por medio de conductas agresivas, que pueden ser racionalizadas por ellos, creyendo que lo que hacen no genera daños.

Las conductas agresivas también se ven como *resultado de procesos de aprendizaje*, donde los niños o adolescentes mantienen esa conducta por haber observado acciones agresivas de modelos como los padres, amigos, medios de comunicación, etc., imitando a personas que han sido recompensadas por su agresividad, o siendo ellos agresivos sin ser castigados.

En el entorno familiar, los jóvenes pueden experimentar malos tratos físicos y psicológicos, abandono afectivo por parte de sus padres o que estos emplean una dura y autoritaria disciplina, utilizando castigos corporales y/o humillaciones que afectan la seguridad del adolescente, haciendo correr el riesgo de que ellos sean agresivos.

Al tener conductas agresivas, se puede generar violencia, la cual, la Organización Mundial de la Salud considera como “el uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como consecuencia o es muy probable que tenga como consecuencia un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte” (OMS, 2016), tomándola como un problema grave y preocupante en la sociedad, ya que rebasa fronteras de edad, educativas, socioeconómicas, etc.

En el caso adolescente, se ha catalogado la violencia juvenil como un problema de salud pública, donde actúan jóvenes desde los 10 hasta los 29 años, desde actos de intimidación y agresiones verbales hasta llegar a las físicas y sexuales.

Un joven al tener actos agresivos, es muy probable que genere violencia, tanto en él mismo o hacia los demás, por lo que se debe poner atención en actos de este tipo para poner solución a dicho problema y disminuir la violencia y los actos agresivos.

1.4 Depresión

La depresión es considerada una enfermedad que afecta fuertemente la vida de las personas que la padecen. Suele provocar pérdida de interés en diversas actividades que la persona realiza, ya sea en el ámbito laboral, escolar y familiar, en el peor de las situaciones, puede llevar al suicidio.

Esta enfermedad “puede variar desde cambios comunes en el estado de ánimo hasta sentimientos crónicos repetidos de inutilidad, incapacidad y desesperanza” (Carracedo, 2004, pág. 79), y es diferente a las variaciones que suele tener cada sujeto con su estado de ánimo o de las respuestas emocionales que se dan ante problemas que se suscitan en la vida diaria.

Los adolescentes con depresión, pueden presentar bajos niveles de autoestima, pesimismo, tienen perspectivas negativas sobre el futuro y sobre el mundo, pueden tener insomnio o sueño excesivo, poca concentración, suelen sentir culpa desmedida sobre algo o alguien, darle importancia a ciertos aspectos oscuros de las cosas o situaciones, sintiéndose inútiles, pudiendo llegar a tener pensamientos suicidas.

Ante las problemáticas que se les suelen presentar, busca huir o alguna distracción en lugar de tomar acciones para solucionarlo, pareciendo que está enojado con él mismo. Ante un problema de depresión, suelen ser notables los cambios en las conductas de los adolescentes en diversos ámbitos, como en el rendimiento escolar, forma de vestir, gustos, etc., pueden volverse agresivos o individualistas, generando rechazo por parte de sus compañeros y amigos.

En ocasiones los logros obtenidos por el adolescente no llegan a lo que él aspiraba o no le son reconocidos sus logros por personas que para él son importantes, provocándole cierta desconfianza en sí mismo.

Algunos factores implicados en la depresión pueden ser: alguna pérdida significativa para el adolescente (separación o divorcio de los padres, muerte o rechazo de algún ser querido, falta de límites en la familia, entre otros), los conflictos familiares, falta de comunicación con las personas cercanas o depresión de los mismos padres.

Doula Nicolson (1990) menciona algunas causas de la depresión:

- *Depresión parental*: donde los padres o familiares del adolescente deprimido padezcan de depresión o de algún trastorno psiquiátrico que conlleve a la depresión del adolescente.

- *Malas relaciones interpersonales*: puede ser que los adolescentes tengan relaciones negativas con padres, hermanos, compañeros, etc.
- *Duelo*: puede llevar a que el adolescente se sienta culpable y tener una baja autoestima.
- *Divorcio y conflictos conyugales*: estas situaciones pueden afectar gravemente al adolescente y llevarlo a una depresión.
- *Malos tratos físicos y sexuales*: al sufrir estos maltratos, el adolescente corre el riesgo de deprimirse o presentar otros problemas como agresividad, vergüenza, culpabilidad, entre otros.

Esta problemática varía de un joven a otro, depende de los síntomas que vayan presentando, del contexto familiar y social de cada situación. Algunas veces la depresión que presentan es episódica y en otro puede haber síntomas continuos, lo que podría llevar a intentos de suicidio. Ante la presencia de algún síntoma no habitual en el joven, habría que estar más pendiente para evitar o disminuir problemas asociados a la depresión como la violencia, drogadicción, suicidio, entre otras.

1.5 Suicidio

La Organización Mundial de la Salud, define el suicidio como “un acto deliberadamente indicado y realizado por una persona en pleno conocimiento o expectativa de su desenlace fatal” (Salud, 2015), lo que habla de un problema complejo dentro de la sociedad, que abarca diversos factores como el biológico, genético, psicológico, social y ambiental que lo generan.

Se estima que, a nivel mundial, más de 800 000 personas mueren por suicidio cada año, siendo la segunda causa de muerte entre jóvenes de 15 a 29 años. La palabra suicidio proviene de las palabras latinas *sui* (uno mismo) y *caedere* (matar). Thomas Browne, médico y filósofo inglés, utilizó el término *suicidio* en 1642, para diferenciar el homicidio propio y el homicidio hacia otra persona.

Durante la adolescencia pasan diversidad de pensamientos por la cabeza de cada joven, uno de ellos, puede ser el suicida, pudiendo llegar a pensar en quitarse la vida para escapar de la desesperación y lograr un estado de tranquilidad, el querer reunirse con algún ser amado, por castigarse a él o a los demás, entre otras razones por las cuales pudieran llegar a pensar que el suicidio es la única opción que tienen.

Algunas causas predisponentes para el suicidio son:

- Aislamiento social
- Pérdida de algún familiar
- Problemas psiquiátricos o de salud física
- Pérdida de autoestima
- Violencia emocional, física o sexual
- Depresión
- Acoso en la escuela
- Abuso de drogas

Algunas veces, hay jóvenes que no presentan síntomas aparentes de querer suicidarse, mientras que otros, muestran señales o expresiones de sus intenciones, con indirectas o mencionando frecuentemente el suicidio. Por lo cual, se tiene que poner mucha atención en los comportamientos que se observen para prevenir un suicidio.

1.6 Abuso y dependencia de drogas

Es importante diferenciar la dependencia del abuso de una sustancia: se considera que “el abuso es una fase anterior a la dependencia de la sustancia” (Nicolson & Ayers, Problemas de la adolescencia, 2002, pág. 118), considerando el abuso cuando se ve afectada la escuela o puesto de trabajo, cuando el uso de drogas es en circunstancias difíciles y no miden el peligro, llegan a tener problemas personales o sociales y sigue el uso persistente de la droga.

Para considerar una dependencia hacia alguna sustancia, se toma en cuenta la preocupación que el sujeto llegue a tener por la droga, el uso excesivo de ésta, síntomas de abstinencia (ya sean físicos o psicológicos), recaídas frecuentes y continuos esfuerzos por controlar su consumo, viéndose un notable descuido en las actividades que el joven solía realizar (sociales, laborales, etc.) con el solo propósito de consumir la droga y a pesar de los problemas que esto les ha traído en diversos aspectos, llegando a afectar seriamente su salud, la persistencia en el uso de la droga está ahí.

Al estar en una etapa de curiosidad, los jóvenes buscan experimentar cosas nuevas, lo que muchas veces los lleva a probar drogas, siendo estas utilizadas por “placer, curiosidad, excitación, reducción o eliminación de tensiones o del aburrimiento” (Nicolson & Ayers, Problemas de la adolescencia, 2002, pág. 125), en este caso, los adolescentes pueden consumirlas para quedar bien ante los ojos de sus compañeros, en alguna fiesta, para aumentar su rendimiento o para sentirse más fuertes ante alguna problemática.

Algunos jóvenes, prueban la droga sin llegar a un abuso de éstas, sino que las dejan, sin embargo, hay factores de riesgo que pueden generar el abuso de drogas como: la edad en la cual probó por primera vez la droga, problemas de conducta, bajo rendimiento escolar, baja autoestima, relación distante o negativa con los padres, consumo de drogas por parte de familiares, por imitación o presión de terceros.

Joaquín Callabed habla de cuatro etapas de consumo:

- Etapa 0- Curiosidad: la curiosidad del adolescente suele ser natural, puede decidir probar alguna sustancia que lo lleve a un cambio en su temperamento. Al sentirse bien y no tener consecuencias desagradables, suele pasar a la etapa 1.
- Etapa 1- Aprendizaje: en esta etapa, el adolescente va aprendiendo más sobre las drogas, limitándose a consumir solo en reuniones o de vez en cuando. En el consumo de drogas puede sentir un alivio temporal a los problemas que tiene.
- Etapa 2- Búsqueda: el adolescente al haberse dado cuenta de que las drogas pueden llegar a aliviar el dolor o la ansiedad que llegan a sentir, busca el efecto máximo de

la droga y a consumirlas habitualmente. En esta etapa ya presentan cambios de comportamiento o se ven afectados diversos ámbitos de su vida.

- Etapa 3- Preocupación: los cambios en su comportamiento son más notables y suele perder el control de su vida, dándole más prioridad al consumo de la droga.
- Etapa 4- Abandono: el adolescente llega a consumirla drogas solo para sentirse normal, ya no le causan la euforia de cuando las empezaba a usar.

Algunas veces se crea una idea estereotipada de la droga, donde sólo se le asocia a la cocaína o a la muerte, donde los jóvenes están en riesgo de drogarse, y por consecuencia de morir. Este tipo de idea puede llegar a ser algo dramática, pensada por adultos y reproducida por los medios de comunicación, sin embargo, la idea de la droga es diferente a la que los jóvenes, quienes tienen cierto conocimiento sobre éstas, sus efectos, precio y hasta el lugar en donde comprarlas.

De las drogas más conocidas, llegadas a consumir por los adolescentes son las siguientes:

Éxtasis: esta droga puede provocar cambios de humor y generar que el sujeto se comunique con más facilidad. También puede provocar euforia y autoconfianza en el adolescente. Los efectos que llegan a tener quienes consumen esta droga son sudoración, dolores de cabeza, náuseas, entre otros.

Hachís: es una droga psicoactiva que provoca euforia y efectos físicos como aumento de apetito, ojos enrojecidos y leve taquicardia.

Cocaína y crack: estas drogas pueden producir gran adicción desde su primer consumo. Su efecto es casi inmediato y no dura mucho tiempo, produciendo una dependencia psicológica, y tras utilizarla en ocasiones repetitivas se llega a producir tolerancia y sensibilidad a los efectos que produce. En dichos efectos se encuentra la euforia, mejora del rendimiento y hasta un aumento de autoestima, sin embargo, a largo plazo pueden producir irritabilidad, pérdida del juicio y agresiones, en cuestiones físicas se generan problemas nasales y cardiacos, lesiones en los pulmones, por mencionar solo algunos.

Alucinógenos: como su nombre lo indica, lo que produce esta droga son alucinaciones, haciendo perder el contacto con la realidad. Sus efectos son la sudoración, temblores, visión borrosa o con colores brillantes e intensos, produciendo cambio en la imagen corporal y de la misma realidad. Al perder el sentido del yo, tener alucinaciones y visiones del pasado, al joven le puede generar ansiedad o depresión.

Inhalables: hay gran variedad de inhalables que son fáciles de adquirir como botes de pintura, aerosoles, disolventes y colas. Sus efectos son depresores y afectan seriamente al cerebro. Puede generar náuseas, falta de coordinación, apatía, conductas impulsivas, ansiedad y hasta la pérdida de conciencia.

Tabaco: los fumadores suelen comenzar su adicción en la etapa adolescente, viéndolo como un hábito que los ayuda a mejorar la atención y el aprendizaje, reduciendo sentimientos de ansiedad o depresión. A largo plazo, puede provocar enfisema pulmonar o cáncer de pulmón.

Alcohol: es considerado una droga por los efectos psicológicos y físicos que provoca. Un gran porcentaje de los adolescentes han consumido bebidas alcohólicas y su uso excesivo suele estar relacionado con conflictos familiares, por poca vigilancia por parte de los padres, o que uno de ellos sea alcohólico. El alcohol actúa como depresivo cerebral, puede afectar el control motor y emocional.

Todas las drogas son dañinas, al consumirse en gran cantidad, o llegarlas a combinar, puede llevar a una sobredosis o hasta la muerte.

El consumo de drogas se ha convertido en un fenómeno muy importante en la sociedad actual, ya que ahora su uso y abuso comienza desde edades tempranas, donde los adolescentes tienen que aprender a convivir con las drogas, teniendo que tomar la decisión sobre si consumirlas o abstenerse a ellas. Ante esta situación, los procesos que se dan con la familia, amigos, medios de comunicación, en el entorno social y escolar son de fundamental importancia.

1.7 Crisis de identidad

La adolescencia “es un periodo en que los individuos empiezan a afirmarse como seres humanos distintos entre sí” (Grinder, 2004, pág. 17), ya que no existen personas que cuenten con experiencias exactamente iguales o que cumplan una posición igual en la sociedad, debido a que cada sujeto ejerce su individualidad conforme a su identidad.

El concepto que tenga de sí mismo o la identidad que llegue a construir cada joven, depende mucho de la manera en cómo asimile las expectativas que los demás tengan de su vida personal. La identidad de cada joven tiene que ver con la trascendencia que tiene cada persona con quienes ha tratado, de la variedad de comportamientos que han presentado sus modelos y de la manera en cómo asimila sus experiencias y expectativas.

Actualmente, el adolescente “se encuentra con una escenificación social relativamente no estructurada” (Grinder, 2004, pág. 19), debido a que la sociedad moderna se torna inestable, con cambios inesperados, donde el joven debe alcanzar una madurez que le permita la toma de decisiones que guíen su vida, adquiriendo experiencias que podrán ayudarle a desempeñar responsabilidades y desarrollarse con autonomía.

La socialización es parte de la vida humana, vista como “el proceso mediante el cual los individuos adquieren las características personales que les ofrece el sistema” (Grinder, 2004, pág. 19) y dentro de ese sistema, es la misma sociedad que provee al sujeto de conocimientos, valores, actitudes, necesidades, etc., que van conformando su adaptación a la realidad sociocultural que viven. En esta socialización entra la importancia de las relaciones interpersonales que tiene cada sujeto para su crecimiento social y la formación de su identidad.

La teoría psicosocial de Erikson consta de ocho estadios, que abarcan desde la infancia hasta la vejez. En el estadio cinco, referido a la adolescencia (de 12 a 20 años), la tarea principal es construir la propia identidad, el saber quiénes somos y cómo se encaja en la sociedad, retomado lo que se ha aprendido en etapas anteriores de la vida y de uno mismo, construyendo una autoimagen significativa para sí y los demás.

En el transcurso de dicho estadio, podrá tener una visión del futuro, habiendo contestado a preguntas como: ¿Quién soy?, ¿Qué me gusta?, ¿Quién quiero ser unos años?, entre otras cuestiones que poco a poco ira dando respuesta con base a la confianza, autoestima, autonomía, entre otros factores con lo que cuente, posibilitando su proyección en el futuro y el disfrute del presente, contemplando la ideología que ha ido conformando con el paso de los años, en contacto con su entorno cercano (padres, amigos, cultura, sociedad, etc.).

Erikson menciona que “El desarrollo adolescente incluye un nuevo conjunto de procesos de identificación, tanto con personas significativas como con fuerzas ideológicas...” (Erikson, 1969, pág. 61), que se vuelven de suma importancia para la vida individual, ligada a la comunidad y a la cuestión histórica, haciendo que la identidad se reafirme.

La adolescencia dentro de la sociedad también se ve como “la edad que sigue a la niñez, gran parte de la cual transcurre en un sistema educacional de carácter formal...” (Erikson, 1969, pág. 108), dentro de esa educación formal que recibieron los jóvenes en su niñez, tuvieron contacto con otros modelos como los profesores y compañeros, de quienes aprendieron y retomaron cuestiones con las que se identificaron, sin embargo, no es la educación formal la primera que recibe el niño al nacer, sino es la informal, la que recibe en el hogar con padres, tíos, hermanos, etc., quienes algunas veces creen que su papel termina cuando los niños ingresan a la escuela, dejando a la institución el papel de educador en todo momento.

La identidad necesita de un sentido de continuidad, la cual “evoluciona durante la infancia mediante los procesos de *introyección* (interiorización de las personalidades de otros individuos significativos) e *identificación* (asimilación de los roles y valores de los otros)” (Nicolson & Ayers, Problemas de la adolescencia, 2002, pág. 13), donde el joven tiene que seleccionar entre la diversidad de introyecciones e identificaciones para que pueda hacer una síntesis y formar su identidad, la cual, continua formándose a lo largo de la vida.

De acuerdo con Erikson (1968), la identidad personal está formada por los siguientes aspectos:

- a) Identificación psicosexual: comienza el sentimiento de lealtad y confianza hacia alguien (novia, amigos, etc.).

- b) Identificación ideológica: conformada por un conjunto de valores que se expresan en un sistema político e ideológico.
- c) Identidad psicosocial: inserción a movimientos sociales o la participación activa en la sociedad.
- d) Identidad profesional: selección de alguna profesión donde pueda enfocar sus capacidades y energías para desempeñar un trabajo y crecer profesionalmente.
- e) Identidad cultural: se consolida con la experiencia cultural, fortaleciendo la cuestión espiritual de la vida.

Estas identidades formarán parte de la identidad de cada joven, con una ideología y visión de mundo distintas que los harán únicos, inspirándolos a la formación de un proyecto de vida.

La identidad es también la integración de las identificaciones en la infancia, que se conforman en una unidad personal, siendo él joven quien interprete y estructure las experiencias del pasado, aprendiendo y aprovechando para afrontar los retos que se le susciten en el presente y futuro. Esa identidad habla de una historicidad, por lo que el sujeto ha sido y ha hecho, lo que lo proyecta en un ser y hacer. Cada joven pasa por situaciones diferentes respecto a la construcción de su identidad, algunas son:

- Estado de duda y de miedo al tomar decisiones y comprometerse con algo o alguien, trayendo consecuencias negativas para él, como aislarse de las personas, falta de motivación, etc.
- Puede comprometerse con alguna ideología que él no eligió libremente, sino que le fue impuesta por otras personas, provocando que el proceso de maduración de su identidad sea bloqueado.
- La crisis suele producirse cuando se modifica el crecimiento físico o psíquico de la persona o de su contexto, provocando estrés.

Erikson dice que “sólo un sólido sentimiento de identidad interior señala el fin del proceso adolescente y condiciona una maduración más amplia y verdaderamente individual” (Erikson, 1968, pág. 73), donde la identidad depende del apoyo que el joven recibe de los grupos sociales significativos para él.

Al pasar por un estadio, podemos llevarnos fuerzas psicosociales que ayudan a los estadios posteriores, sin embargo, hay ocasiones en las que puede haber maladaptaciones, de las que se generan aspectos negativos que ponen en peligro el desarrollo del sujeto.

Dentro de la crisis de identidad “el adolescente se enfrenta a la irreversibilidad de las elecciones, cada una de las cuales representa un punto decisivo inescapable en bien o en mal” (Grinder, 2004, pág. 20), siendo el bien las energías constructivas del sujeto y de la sociedad, lo malo es la confusión de identidad del joven que puede llegar a prolongarse.

En esta crisis surgen dudas y angustias que dan oportunidad al joven para que organice a otro nivel la integración de los diversos factores que conforman la identidad. El adolescente en esta crisis, se irá dando cuenta que la vida no es sencilla o donde todo es felicidad, sino que hay momentos de desequilibrio e inestabilidad que lo harán aprender y formar su identidad, teniendo que pasar por diversos escenarios a lo largo de su vida e ir tomando decisiones.

Una crisis suele ser poco perceptible en ocasiones, en otras, es muy marcada (en algunos jóvenes causa más ruido que en otros). Ante la búsqueda de la identidad, el joven se puede enfrentar a una confusión de roles, por lo que se vuelven importantes las relaciones significativas que llegue a tener, como los grupos o modelos de roles (familia, amigos, cultura, etc.) y la comunicación que se tenga con ellos.

La crisis “comprende el paso de un estadio a otro como un proceso progresivo de cambio de las estructuras operacionales, o un proceso de estancamiento (o regresivo) en el mismo, manteniendo las estructuras operacionales” (Bordignon, 2005, pág. 52), en cada etapa hay una crisis que hará cambios significativos en la cognición afectiva y de comportamiento en cada sujeto y que podrá avanzar o detener su desarrollo.

La adolescencia también es vista como “una etapa intermedia entre un sentido alternativamente vigorizante y desconcertante de un pasado definido en extremo que debe ser abandonado y de un futuro aun por identificar, y con el cual identificarse” (Erikson, 2004, pág. 119), en el sentido de abandonar el pasado no para olvidarlo, sino para aprender de él, ya que es necesario para pasar a otra fase de la vida y construir su identidad que ayudara también a ir visualizando su futuro.

“El joven que no está seguro de su identidad se aleja de la intimidad interpersonal o se lanza hacia actos íntimos “promiscuos” que carecen de fusión verdadera o de un abandono real” (Erikson, 1968, pág. 111), lo que no lo hace organizar las relaciones con otros, probablemente, tampoco las suyas, lo que puede generar que sus relaciones sean estereotipadas o aislarse, sintiéndose mejor porque no está en peligro.

La crisis de identidad se da en dos términos:

- **Individual:** referida a la afirmación del yo, donde el joven resalta las diferencias que tiene con los demás, quiere hacerse distinguir y ser único. Puede llegar a sentir singularidad, pudiendo manifestar tendencias a la soledad, aislándose para conversar consigo mismo, comprendiendo la realidad. Otra situación sería que los jóvenes lleguen a ser excéntricos, con comportamientos raros o extravagantes, algunos pueden ser:
 - Modo de vestir: en cuanto a la forma, peinado, zapatos, etc.
 - Comportamiento: teniendo ingenio para llamar la atención con el objetivo de hacer escándalo o gozar de sus actitudes.
 - Lenguaje y escritura: se convierten en un querer autoafirmarse mediante la utilización de frases expresivas, palabras altisonantes, etc.
 - Formación de grupos: donde hay formas de vestir, peinar, actividades específicas, etc.
- **Social:** en la sociedad existe cierto sistema de valores que los jóvenes ven como limitante para su desarrollo, tendiendo conductas agresivas o de descontento, tomando una actitud de “rebeldía” o desconfianza hacia la familia, costumbres, etc. El joven suele rebelarse a la forma de vida adulta porque estos suelen estar en contra de su independencia, queriendo el joven no depender de nadie, vivir de lo que tiene, entre otras situaciones. Puede existir una falta de comprensión por parte de los adultos, quienes algunas veces siguen tratando como un niño al joven que ya despertó su “yo” con aspiraciones y vivencias nuevas.

El concepto que llega a tener el joven de sí, suele estar condicionado por diversos factores como el social, cultural, económico, etc. En la vida del ser humano, siempre habrá una inserción y la pertenencia a algún grupo social y cultural, por lo que, desde al nacer, el sujeto comienza a incorporar y organizar los elementos que le son necesarios. El primer grupo con el que cualquier sujeto se identifica es la familia, quienes podrán ayudar a poner en práctica la capacidad socializadora del niño, ya que cada miembro de la familia, desempeña funciones que le serán de modelo.

Sin embargo, en la actualidad, la tecnología tiene fuerte influencia en los sujetos, encontrándose en una sociedad de la información que si bien, ha hecho que los sujetos cuenten con herramientas de fácil acceso a contenidos informativos, siendo posible transmitir datos e imágenes y comunicarse con otras personas por medio de un ordenador, tableta o celular.

En este contexto hay varias herramientas de tipo digital que desde tempranas edades los utilizan, pudiendo hacer un buen uso de estas o llegar hasta su abuso. Dentro de dicha tecnología se encuentran las redes sociales como el WhatsApp, Facebook, Twitter, correo electrónico, entre otras, a las cuales pueden tener acceso con facilidad diversas poblaciones (desde niños hasta adultos mayores). La tecnología aporta ventajas y diversas oportunidades, sin embargo, también pueden generar riesgos o inconvenientes si no se cuenta con herramientas para prevenirlos.

Al ser las redes sociales de gran uso e impacto cotidiano, algunos adolescentes pueden estar vulnerables ante esto y querer generar una identidad a partir de estereotipos equívocos mostrados en dichas redes y poniendo atención en aspectos menos relevantes para su desarrollo.

En la búsqueda de la identidad “las etapas anteriores han sido el fundamento y han preparado el camino para la conquista de la identidad adolescente” (Alonso, 1994, pág. 187), siendo desarrolladas en esas etapas la confianza y autonomía para ser parte de la identidad.

La identidad que se fija al final de la adolescencia, se encuentra por encima de identificaciones aisladas con sujetos del pasado, incluye más las identificaciones significativas para el joven, alterándolas un poco con la finalidad de construir con ellas una totalidad que sea única y coherente, habiendo desarrollado una filosofía que le proporcione un medio para analizar los acontecimientos de la vida y de cómo actuar ante diversas situaciones mediante la toma de decisiones con base a su propia identidad.

A lo largo de este capítulo se abordaron problemáticas que podrían presentarse durante la etapa adolescente, por lo que una herramienta para enfrentarlos puede ser la Inteligencia Emocional, la cual han trabajado diversos autores como Peter Salovey, John Mayer y Daniel Goleman, planteando ciertos modelos de habilidades que se pueden desarrollar para ponerse en práctica en el día a día, siendo en esta investigación, punto de partida para poder plantear la propuesta y trabajar con los adolescentes para el objetivo de este trabajo.

CAPITULO 2: INTELIGENCIA EMOCIONAL

A lo largo de muchos años, la inteligencia fue referida sólo a la cuestión mental o también conocida como Coeficiente Intelectual (CI), lo que reflejaba si un sujeto podría ser “brillante”, siendo capaz de sobresalir en la vida o ser un “tonto” sin posibilidades de progresar en ella, mientras que a las emociones (miedo, angustia, tristeza, etc.), se les daba un valor negativo, vistas como cuestiones que habría que superar o reprimir, reduciendo lo emocional a cuestión personal, sin que tuvieran lugar en la sociedad.

Entre los años 1900 y 1970, surge un enfoque psicométrico sobre la inteligencia humana, instrumento elaborado por científicos para la medición del razonamiento abstracto como el pensar, razonar, analizar, etc. Con el paso de los años, los intereses se dirigieron a otros aspectos del ser humano, generando cuestiones sobre la existencia de diversas inteligencias en un solo sujeto, lo que le permitiría generar diversas habilidades para una formación más completa.

En el desarrollo de bases conceptuales sobre otras inteligencias, se encuentra la Inteligencia Emocional, aquella que le permite al sujeto una autorregulación, siendo capaz de reconocer sus emociones y sentimientos, reflexionando antes y después de tomar alguna decisión, llevándolo a actuar conforme a lo que piensa y siente, propiciando una sana convivencia con su entorno.

La inteligencia emocional fue cobrando fuerza a principios de la década de los noventas, siendo John Mayer y Yale Peter Salovey psicólogos interesados por la personalidad del ser humano, los primeros en emplear ese concepto, explicado el procesamiento de la información emocional.

Otro autor que ha contribuido a esta inteligencia es Daniel Goleman, psicólogo estadounidense quien ha publicado diversos artículos y libros, generando que el tema se difundiera y logrando gran alcance, lo que llevó a que dentro de la Inteligencia Emocional surgieran diferentes modelos, clasificados en dos grupos:

- **Modelos mixtos:** en ellos se encuentran “diversas habilidades destrezas, objetivos, rasgos de personalidad, competencias y disposiciones afectivas” (Fragoso-Luzuriaga, 2015, pág. 115), pudiendo ser que, al ser modelo mixto, contando con varios elementos, los resultados de los instrumentos empleados en este, sean confusos.

Uno de los modelos más significativos de este enfoque es el de Daniel Goleman, quien menciona que “las habilidades de la inteligencia emocional son sinérgicas respecto de las cognitivas” (Goleman, 1998, pág. 18) , refiriéndose a la relación que hay entre emoción y razón para el desarrollo de las habilidades siendo estas clave para resolver con éxito los problemas que se lleguen a presentar.

Goleman habla de cuatro aspectos formados por competencias:

- *Conocimiento de uno mismo:* competencia de un autoconocimiento emocional, siendo capaces de reconocer los sentimientos y hablar de las emociones abiertamente.
- *Autorregulación:* el cómo maneja el sujeto su mundo interior siendo capaz de adaptarse.
- *Conciencia social:* desarrollo de empatía y consciencia organizacional para el desarrollo de relaciones interpersonales.
- *Regulación de relaciones interpersonales:* capacidad para manejar conflictos, trabajo en equipo, entre otros aspectos que ayuden a la socialización.

Otro modelo propuesto por Mayer y Salovey es:

- **Modelo de habilidad:** ellos conciben a la Inteligencia Emocional como “el subconjunto de la inteligencia social que implica la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno/a mismo/a y de los demás” (Alzina, Pérez González , & García Navarro, Inteligencia emocional en educación, 2015, pág. 53), incluyendo la diferenciación de estos aspectos para usar la información como guía de las acciones y los propios pensamientos.

Dentro de ambos modelos, las emociones toman el papel estelar de esta inteligencia, por lo que a continuación, se abordan aspectos referentes a dichas emociones.

2.1 Emociones

El hombre, desde su aparición, se ha enfrentado a grandes situaciones y cambios a los que ha teniendo que responder para sobrevivir. Se enfrentaba a peligros físicos, donde su reacción era reflejo de sus emociones, siendo que no pensaba antes de actuar, sino que actuaba solo por impulso. Aunque han pasado los años, dicha situación no se encuentra tan alejada de la actualidad, debido a que el ser humano suele actuar por impulso generada por alguna emoción, sin contar con el tiempo necesario para que entre en juego la razón y pueda haber una reflexión.

Ante la toma de decisiones, lo que conlleva una acción, tanto lo emocional como el intelecto del sujeto, son de suma importancia para obtener un mejor resultado, lo que genera una mejor adaptación y relación con el medio.

De acuerdo con Goleman “las emociones han sido sabias referencias a lo largo del proceso evolutivo, las nuevas realidades que nos presentan la civilización moderna surgen a una velocidad tal que deja atrás al lento paso de la evolución” (Goleman, Inteligencia Emocional, 1996, pág. 38), donde la tecnología en la actualidad tiene sus ventajas y desventajas, los medios de comunicación se vuelven desinformantes y la información se vuelve incierta, volviéndose los adolescentes vulnerables ante ello.

Algunas veces, se llegan a presentar dificultades en el control o reconocimiento de las emociones, pudiendo confundir una emoción con un sentimiento, sin embargo, la diferencia radica en que “las emociones tienen una duración breve, mientras que los sentimientos se pueden alargar mucho más” (Alzina, Pérez González , & García Navarro, Inteligencia emocional en educación, 2015, pág. 138), donde las emociones se hacen presentes ante alguna situación durando segundos o minutos, incluso hasta días, no semanas ni meses, mientras que un sentimiento viene de una emoción que se ha prolongado.

La emoción es “un estado de alteración del cuerpo y de la mente (física y psicológica)” (Arándiga, 2000, pág. 24), siendo los estados emocionales una conmoción producidos por

los sentidos, recuerdos o ideas, produciendo fenómenos en el cuerpo que se manifiestan de manera externa a través de gestos (faciales, corporales, etc.), actitudes entre otros.

Los estados de ánimo son menos intensos y con más duración que una emoción, ya que las emociones requieren de una respuesta urgente, en cambio, los estados de ánimo están ligados a las experiencias pasadas de cada sujeto, pudiendo generar a la larga depresión, ansiedad, etc.

A diario se experimentan emociones, sin embargo, pocas veces se reflexiona sobre ello. Una emoción se encuentra ante cualquier acontecimiento siendo este externo o interno (pensamiento, recuerdo, etc.), del presente, pasado o imaginarios que son percibidas consciente o inconscientemente.

“Las emociones han desempeñado un papel esencial en el proceso de adaptación del organismo a su contexto a lo largo de la filogénesis” (Alzina, Pérez González , & García Navarro, Inteligencia emocional en educación, 2015, pág. 139) cumpliendo diversas funciones como: de *información*, ya que informa al mismo sujeto del cómo se siente y a los demás al comunicar su estado emocional, *social* donde las emociones ayudan a comunicar cómo se siente el sujeto. Las emociones suelen influir en la memoria, razonamiento, percepciones, entre otras cuestiones.

Suele pensarse que la toma de decisiones solo se realiza con razonamientos de tipo cognitivo, aunque en muchas de las decisiones tomadas por cualquier sujeto, se ven involucradas las emociones, las cuales suelen dividirse en:

- *Positivas*: estas emociones suelen proporcionar al sujeto seguridad y bienestar personal, como la alegría.
- *Negativas*: estas pueden producir estados de ánimo incómodos, de disgusto o depresión, como el miedo.

Las emociones tanto positivas como negativas son necesarias para la formación de cualquier sujeto. Las emociones y sentimientos que se dan en el seno familiar desde el nacimiento de un hijo, influyen fuertemente en el niño, lo que se verá reflejado en el adolescente, en como piense, sienta y actúe.

“Los estados internos como las emociones son producto de nuestras estrategias mentales construidas a partir de un encadenamiento de modalidades del sistema representacional” (López, 2002, pág. 56), donde todo lo que piensa el sujeto es producto de sus percepciones, siendo que todo lo que se procesa en la mente está construido con la secuencia de lo visto, sentido y oído, lo cual se estructura de manera subjetiva.

De acuerdo con Rafael Bisquerra (2003), una emoción está conformada por tres elementos:

- **Neurofisiológico:** son respuestas involuntarias como la taquicardia, rubor, sudoración, respiración, entre otras que el sujeto no puede controlar.
- **Conductual:** los comportamientos suelen permitir saber qué emoción está sintiendo el sujeto, por medio del lenguaje no verbal, el tono de voz, ritmo, etc. Dichas conductas se pueden disimular.
- **Cognitivo:** es en relación a lo subjetivo ya que cada persona califica y le pone nombre a la emoción que está sintiendo.

Hay una gran variedad de clasificación de emociones, de acuerdo a su perspectiva y autores, sin embargo, se hablan de *seis emociones básicas*:

- ✓ Miedo: anticipación de algún peligro o amenaza, produciendo inseguridad o incertidumbre, provocando que el sujeto quiera protegerse.
- ✓ Sorpresa: puede aproximar a la cognición para que el sujeto sepa qué está sucediendo, generándole desconcierto o asombro, ayudándolo a orientarlo.
- ✓ Aversión: ocasiona asco o disgusto en el sujeto, alejándose o rechazando la situación que se lo provoque.
- ✓ Ira: ligada al enfrentamiento de sucesos frustrantes o perjudiciales que puede llevar al sujeto a la destrucción mediante el enojo, resentimiento, furia.
- ✓ Alegría: el sujeto desea reproducir el suceso que le hace sentir bien, con euforia o diversión, sintiéndose seguro.
- ✓ Tristeza: esta los lleva a sentirse pesimistas o solitarios.

Las emociones antes mencionadas, se encuentran cotidianamente en todo ser humano, en los adolescentes, dichas emociones les suele provocar un desequilibrio, llevándolos a preguntarse, ¿Qué estoy sintiendo?, ¿Por qué me comporto así?, ¿Qué pasa con mi cuerpo?, entre otras cuestiones donde las emociones son pieza importante en la posible respuesta que le puedan dar.

En esta etapa, aparece la excitación sexual, donde los jóvenes comienzan a sentir atracción por otra persona y comienza a sentir emociones generadas y respuestas que genera el cuerpo por lo sexual, e ir descubriendo su sexualidad a través de sus características biológicas, psicológicas y socioculturales.

Los adolescentes deben desarrollar habilidades que le ayuden a la toma de decisiones, lo que “implica libertad para decidir, lo cual supone aceptar el riesgo de equivocarse y la responsabilidad por los propios errores” (Alzina, Pérez González , & García Navarro, Inteligencia emocional en educación, 2015, pág. 221) viendo a esa responsabilidad como la capacidad que tendrán para responder por sus actos.

Las emociones juegan un papel importante ante la toma de decisión ya que se vuelven decisivas, siendo peligroso dado que la decisión puede ser automática sin que la información haya sido procesada.

Cada decisión que tome el joven será decisiva para su futuro, como “la elección de estudios y profesión se produce habitualmente en la adolescencia, en un momento donde todavía hay una influencia grande de la familia” (Alzina, Pérez González , & García Navarro, Inteligencia emocional en educación, 2015, pág. 222), donde también influirá su identidad y su autonomía para decidir, ya que las fluctuaciones emocionales pueden afectar el desarrollo personal y social. El joven con Inteligencia Emocional puede desarrollar habilidades para gobernar sus emociones dentro de las relaciones interpersonales e intrapersonales.

En ocasiones los problemas suelen ser de índole emocional, donde se pondrán en práctica habilidades emocionales para lograr mejor satisfacción y desarrollo personal. Para que esto suceda, no se debe dejar de lado la cuestión social que se liga a la expresión emocional de los estados de ánimo, por lo que las habilidades sociales “deben vincularse con las

emocionales, de tal modo que las tres dimensiones del comportamiento: *pensar, sentir y hacer* (respuestas cognitivas, afectivas y conductuales) queden integradas” (Arándiga & Vallés Tortosa, *Inteligencia Emocional: aplicaciones educativas*, 2000, pág. 91), para obtener resultados más satisfactorios que lleven al sujeto a sentirse bien con él y con su entorno.

2.2 Inteligencia Emocional desde Mayer y Salovey

Los precursores de la Inteligencia Emocional, Mayer y Salovey, la conciben como “la capacidad de razonar sobre las emociones, y de las emociones para realzar el pensamiento” (Mayer, Salovey, & Caruso, 2004, pág. 197), junto con la percepción de emociones y su reflexión que ayudan al pensamiento que se verá reflejado en palabras y acción.

Aunque se tenga la inteligencia cognitiva, es fundamental la emocional, la cual Mayer y Salovey mencionan “que incluye un conjunto de capacidades que explican las diferencias individuales en el modo de percibir y comprender las emociones” (Fragoso-Luzuriaga, 2015), siendo esto parte de la identidad de cada sujeto, haciendo que ante cualquier situación que se le presente, pueda poner en práctica su cognición, motivación y autoestima.

Mayer y Salovey hablan de cuatro habilidades que son básicas de la Inteligencia Emocional, las cuales, también se dividen en cuatro subhabilidades:

1. Percepción, valoración y expresión de las emociones: referida al conocimiento e identificación que tiene cada sujeto sobre sus emociones poniéndole atención a su manifestación como las expresiones faciales, tonos de voz, movimientos corporales, etc. Subhabilidades:
 - a) Identificar emociones y sentimientos propios.
 - b) Identificar emociones en otras personas.
 - c) Expresar emociones adecuadamente.
 - d) Diferenciar entre la adecuada e inadecuada expresión de las emociones y sentimientos.

2. Facilitación emocional del pensamiento: se relaciona al uso de las emociones como parte de procesos cognitivos y la resolución de problemas ya que los estados emocionales guían la atención hacia alguna información sobresaliente que determinan la manera en cómo se procesa la información y la forma en que se enfrentan los problemas. Subhabilidades:
 - a) Priorización y redirección del pensamiento.
 - b) Uso de emociones facilitando la memoria.
 - c) Ser consciente de las variaciones de los estados emocionales que le permitirán al sujeto cambiar de opinión.
 - d) Uso de los diversos estados emocionales a su favor ante alguna problemática.

3. Comprensión de las emociones: el conocer cómo es que se procesa la emoción en un nivel cognitivo, el significado de cada una, así como la evolución que se puede dar de un estado emocional a otro. Subhabilidades:
 - a) Etiquetar las emociones y reconocer su relación.
 - b) Expresión de las emociones en función de relaciones establecidas.
 - c) Entender emociones complejas (como la combinación de sentimientos amor-tristeza).
 - d) Reconocimiento de posibles transiciones entre emociones (como de enojo a tristeza).

4. Regulación reflexiva de las emociones: siendo capaces de estar abierto a estados emocionales tanto positivos como negativos, reflexionando sobre ellos y determinado si la información de cada emoción es útil, sin limitarla ni exagerarla. Subhabilidades:
 - a) Permanecer abiertos a sentimientos.
 - b) Atraer o alejarse de una emoción dependiendo de su utilidad o información reflexionada.
 - c) Monitorear de forma reflexiva las emociones en uno mismo y en los otros.
 - d) Manejar las emociones propias sin reprimirlas o llegar a exagerarlas en el momento de expresarlas.

Con base al modelo anterior, la inteligencia emocional se torna una herramienta que procesa información, orientando el proceso de autoconocimiento, tomando en cuenta la cuestión sociocultural, familiar y características personales de cada sujeto para la construcción de la identidad.

Ambos autores plantean que las personas con IE “pueden generar un mayor número de planes futuros para ellos mismos y así estar mejor preparados para aprovechar las oportunidades futuras” (Mayer & Salovey, 1993, pág. 433) llegando a tomar decisiones acertadas sobre su vida y mejorando la relación que tiene con su entorno.

Mayer y Salovey mencionan que las emociones “influyen sobre algunos de los componentes y estrategias implicados en la resolución de un problema o en un proceso de toma de decisiones” (Alzina, Pérez González , & García Navarro, Inteligencia emocional en educación, 2015, pág. 54), ya que las emociones están siempre presente en lo sujetos, en el caso de los adolescentes, se encuentran en una etapa donde les surgen diversidad de cuestiones desde lo más complejo como ¿Quién soy?, hasta lo más cotidiano como ¿Qué me pongo de ropa hoy?, teniendo que pensar en posibles respuestas donde influyen las emociones.

Para estos autores, el utilizar las emociones para solucionar las problemáticas que se le presenten, se pueden manifestar mediante cuatro vías:

1. Planificación flexible: los cambios de los estados emocionales llegan a facilitar la apertura de diversos puntos de vista sobre alguna situación, generando una gama de posibles soluciones y ser conscientes de lo que esto traería consigo como resultado, teniendo una visión a futuro y poder aprovechar las oportunidades que se le presenten a los sujetos.
2. Pensamiento creativo: los estados de ánimo positivos pueden alterar la información de nuestra memoria pudiendo facilitar la integración de nuevas ideas.
3. Atención redirigida: algunos estados de ánimo pueden redirigir la atención a cuestiones de mayor importancia.

4. Emociones motivadoras: utilizando emociones positivas para aumentar la confianza en las capacidades del sujeto o anticipación a emociones negativas ante un mal resultado y hacer mejor en otra ocasión.

Dentro de la inteligencia social de la que hablan Mayer y Salovey, se encuentran habilidades sociales entendidas como “un conjunto de habilidades que permiten la integración de pensamientos, sentimientos y comportamientos” (Alzina, Pérez González , & García Navarro, Inteligencia emocional en educación, 2015, pág. 25) lo que lleva a establecer relaciones sociales positivas para el desarrollo del joven en cuanto a su identidad, la cual engloba características únicas de cómo piensa, siente y actúa, mientras que la inteligencia representa la capacidad que tiene para resolver problemas, ayudando a que sea competente en las relaciones que establezca, sepa comunicarse y se sienta bien emocionalmente.

De acuerdo con ellos, una persona cuenta con Inteligencia Emocional cuando tiene “la capacidad de monitorear los sentimientos y emociones de uno mismo y de los demás, para discriminar entre ellos y usar esta información para guiar el pensamiento y las acciones de uno” (Salovey & Mayer, 1990, pág. 189), pudiendo pensar para actuar de acuerdo a lo que percibe desde su interior y ser coherente con lo que piense, diga y haga, percibiendo su exterior de manera que le de la información necesaria para poder analizar alguna situación o tomar una decisión, expresándolo de forma en que lo haga sentirse bien consigo mismo y con los demás.

2.3 Inteligencia interpersonal e intrapersonal

Al estar la cuestión social y personal involucrada en la inteligencia emocional, se ubican también la inteligencia:

- **Interpersonal:** “compuesta por la sabiduría cultural del grupo de referencia del sujeto, por las estrategias de afrontamiento para la solución de los problemas de relaciones personales y las habilidades de solución de problemas interpersonales” (Arándiga & Vallés Tortosa, Inteligencia Emocional: aplicaciones educativas, 2000,

pág. 83), desarrollando con esto, la capacidad de sentir distinción entre los demás, haciendo uso de su identidad. Esta inteligencia le permite al sujeto relacionarse con su entorno de manera socialmente adaptada, permitiéndole comprender con quienes interactúa y desarrollar la habilidad social, siendo capaz de establecer relaciones, mantenerlas (amistades, noviazgos, etc.), la solución de problemas y reflexionar sobre su realidad.

Antonio Vallés, Doctor en Psicología, menciona algunas habilidades de la Inteligencia Social, dichas habilidades son:

- a) Habilidad para organizar grupos: donde el sujeto debe ser propositivo, creativo, tener iniciativa y ser educado con los demás.
- b) Habilidad para solucionar problemas con los demás: se requiere de análisis de las causas y detalles del problema, pensar en las soluciones posibles y visualizar las consecuencias para poner en práctica la solución más conveniente al problema.
- c) Habilidad para relacionarse bien con los demás: es necesario ser respetuoso, siendo responsable de lo que se dice y hace, comprendiendo a los demás.
- d) Ser buen espectador de la realidad: ser observador de las personas, cosas o situaciones que lo rodean para poder comprender su realidad.

Algunos componentes parte de esta inteligencia son:

1. *Confianza*- el sentir tener el control y dominio del propio cuerpo y de las conductas, con posibilidades de tener mucho éxito en sus planes. Capacidad para controlar o tener dominio sobre la forma de cómo encarar las probabilidades de éxito o fracaso en los proyectos.
2. *Curiosidad*- sentir que al descubrir algo nuevo puede ser positivo y agradable. Qué posición se toma al descubrir cosas nuevas.
3. *Intencionalidad*- el deseo de querer lograr algo y actuar para conseguirlo, sintiéndose competente y eficaz de forma voluntaria.
4. *Autocontrol*- capacidad para controlar las acciones propias de manera apropiada a la edad que tiene el sujeto, sintiendo control interno (control de emociones dentro de los límites).

5. *Relación*- ser capaz de relacionarse con los demás, siendo comprendido por los demás y él cómo los comprende.
6. *Capacidad de comunicar*- el deseo de intercambio de ideas, sentimientos, etc. con los demás, teniendo confianza en sí y en los demás para interactuar y comunicarse con los demás.
7. *Cooperación*- capacidad para acordar las necesidades propias con las de los demás ante actividades en grupo.

Dichas habilidades suelen ser desarrolladas desde la infancia, empezando por cómo se relacionaba y comunicaba el sujeto con los demás, no solo verbalmente sino a través de su cuerpo.

- **Intrapersonal:** siendo “la capacidad para los aspectos internos de uno mismo, para acceder a la propia vida emocional” (Arándiga & Vallés Tortosa, *Inteligencia Emocional: aplicaciones educativas*, 2000, pág. 86) donde hay una gran variedad de sentimientos y estados de ánimo, que se deben identificar para utilizarlas como orientador del comportamiento.

Celso Antunes, maestro en ciencias humanas con gran interés en inteligencia y cognición, menciona que la inteligencia intrapersonal es *la inteligencia de la autoestima*, con la cual los sujetos llegan a ser optimistas por la imagen que tienen de ellos mismos, dirigidas hacia la seguridad de su individualidad y de sentir alegría por percibirse únicos y en *proceso de construcción*, donde reconoce sus limitaciones, debilidades que puede verlas como áreas de oportunidad para mejorar y llegar a sus potencialidades y utilizarlas a su favor.

Tanto la inteligencia intrapersonal como la personal, forman parte de la Inteligencia emocional, la cual cuenta con elementos que abarcan los dos tipos de inteligencias.

2.4 Elementos de la Inteligencia Emocional

Ante los problemas que se suscitan cotidianamente, el intelecto no suele ser suficiente para enfrentarlos, por lo que “la capacidad de tratar tales problemas humanos con efectividad depende mucho de poder dominar tu estado emocional” (Wood & Tolley, 2003, pág. 15), dichos estados emocionales, generados por una emoción, al ser reconocidos y comprendidos, se les puede guiar a favor del sujeto, a lo que se llama Inteligencia Emocional.

Los doctores Wood y Tolley, consideran que la Inteligencia Emocional está conformada por cinco elementos, los cuales se mencionan a continuación:

- **Autorregulación:** es la capacidad de manejar y controlar el propio estado emocional, lo que implica manejar los sentimientos para que el sujeto llegue a comportarse conforme a las circunstancias. Siendo capaz de encontrar una o varias perspectivas que le permitan salir de alguna problemática.

Dentro de dicha autorregulación es necesario un control de sí para frenar los impulsos y alejarse de problemas que estén dañando a la persona o ante estos, que ella pueda expresar lo que siente o piensa de manera asertiva, siendo flexible y manejando su comunicación.

- **Autoconciencia:** también conocido como autoconocimiento, consiste en conocerse a uno mismo y saber lo que dicen las propias emociones, reconociendo las necesidades y habilidades que tiene el sujeto, tomando en cuenta los papeles que viven y mediante los cuales conoce el por qué y cómo actúa y siente. Al conocer y reflexionar estos y otros elementos, que no funcionan por separado, sino que van de la mano apoyándose uno al otro, el sujeto puede generar una personalidad unificada. Para este autoconocimiento, se habla de “escuchar la voz interior” para encontrar elementos que el sujeto encuentre agradables y otros que no, estos últimos no se deben rechazar, sino analizarlos y buscar la manera de mejorar.

El autoconocimiento forma parte de la *autoestima* vista como el “conocimiento, concientización y práctica de todo el potencial de cada individuo” (Estrada M. R., 1988), siendo esto como referente desde donde cualquier sujeto se proyecta, tomando tanto aspectos físicos y mentales que harán que tenga un pleno desarrollo.

En el reconocimiento de esos aspectos físicos y mentales, entra la imagen que han creado de ellos, la cual comienza desde la niñez con las interacciones que se tiene en el contexto en donde se desarrolla, (principalmente por comentarios o creencias por parte de los padres).

Otro aspecto que forma parte de la autoestima es el autoconcepto. Algunas veces la autoestima es vista igual que el autoconcepto, sin embargo, no es lo mismo, ya que este último sirve para que la persona se describa a sí misma y forma parte del primero, refiriéndose este a la manera en que se valora la persona.

El constructor de autoconcepto puede llegar a ser:

- ideas, imágenes y creencias que tiene la persona de sí misma
- imágenes que los demás tienen del sujeto
- imágenes de cómo el sujeto cree que debería ser
- imágenes que al sujeto le gustaría tener

El autoconcepto son las creencias o imagen que llega a tener la persona de sí misma, dicha imagen no es solo la visual, sino abarca el conjunto de ideas que la van definiendo, donde se incluyen gran cantidad de conceptos que ha recibido de su exterior o que el mismo ha elaborado.

En otras palabras, el autoconcepto se usa para referirse a la cuestión cognitiva de la manera en la que se ve el sujeto, conjuntando características físicas, afectivas, etc. que le sirven al sujeto para definir la imagen del “yo” mientras que la autoestima abarca la cuestión emocional y de valoración desde donde se juzga el sujeto.

La autoestima es de suma importancia para cualquier sujeto ya influye de gran manera en su pensamiento, emociones, metas y decisiones que tome a lo largo de su vida, le servirá para creer en sí mismo, sintiendo respeto y orgullo por sus logros y aprendiendo de sus errores, sin necesidad de compararse con los demás y siendo capaz de ser responsable y tomar nuevos riesgos.

En la cuestión de cuánto se estima una persona, forma también parte la confianza que tiene en ella; en esa capacidad para pensar, de tener el valor para enfrentar diversidad de situaciones, defender el derecho a afirmar sus necesidades y/o carencias junto con sus derechos y tomando en serio sus obligaciones.

La autoestima es de suma importancia en la formación de cualquier sujeto, ya que es necesario que la persona se conozca y se estime para poder tener control y manejo de sus emociones, poniendo en práctica las habilidades con las que cuenta, por medio de la autorregulación.

Al llegar a la comprensión del autoconocimiento y del autoconcepto, se puede llegar a esa visión profunda que cada sujeto tiene de sí mismo, la aceptación positiva de su identidad y que se ve reflejada en pensamientos y actos llamada autoestima, propiciando esa autorregulación necesaria para poder reflexionar sobre los actos realizados y decisiones que se vayan a presentar mediante la confianza con uno mismo y hacia los demás.

- **Motivación:** se trata de canalizar las emociones, dirigiendo conductas para el logro de metas y objetivos. Hay dos tipos de motivaciones:

Intrínseca: esta motivación es voluntaria. Suele ser provocada por diversos factores como el interés, orgullo, realización personal, habilidades, creencias, necesidades internas, entre otros.

Dentro de esta motivación elementos importantes son la autonomía y metas personales, lo que contribuirá a la realización de un proyecto de vida.

La autonomía personal consiste en “la capacidad del individuo para hacer elecciones, tomar decisiones y asumir las consecuencias de las mismas” (Rodríguez, 2017), tomando un lugar responsable ante las situaciones en las que se encuentre.

Se sabe que cada decisión que se tome traerá consigo una consecuencia, el responder a ellas genera responsabilidades a las cuales el sujeto tendrá que dar cuenta. La toma de alguna decisión implica identificar y analizar la situación o problemática (pudiendo ser en el presente o en un futuro) pensado en las posibles soluciones y estudiarlas (viendo ventajas y desventajas de cada una) para evaluarlas y elegir el que podría traer mejores resultados, posteriormente se aplicara la decisión tomada y ver si se llegó al resultado esperado o no.

Extrínseca- esta motivación es lo contrario a la intrínseca ya que en este caso, se busca una recompensa o aprobación del exterior. Algunas de las causas de esta motivación son: la presión, el reconocimiento, la comodidad, el sentir pena, entre otros.

Ambas motivaciones suelen encontrarse en el proyecto de vida que ha construido cada persona, el cual es un plan personal, donde “cada hombre ha de esforzarse en conocerse a sí mismo y en buscar sentido a su vida proponiéndose proyectos y metas a las que se siente llamado y que llenan de contenido su existencia” (Pastrana, 2007), para lo cual se necesitan decisiones y acciones por parte del sujeto para lograr ese proyecto.

Una función del proyecto de vida es una “integración direccional”, ya que se valora la personalidad y los instrumentos con los que cuenta el sujeto para orientarlos y obtener los medios posibles para su realización.

El proyecto de vida suele ser diseñado a corto (a menos de un año), mediano (de 1 a 5 años) y largo plazo (más de 5 años), incluyendo elementos importantes que el sujeto quiera que haya en su vida (relaciones, actividades, personas, cosas, trabajo, etc.). El conocer cuáles son los motivos que guían al sujeto, sirven para conocer qué es lo que lo lleva a tomar ciertas decisiones.

- **Empatía:** es vista como la “capacidad de entrar en la mente y la personalidad de alguien más y, al hacer, experimentar con la imaginación los sentimientos subjetivos o las emociones interiores de dicha persona” (Wood & Tolley, 2003, pág. 129), reconociendo y leyendo sus emociones.

Los seres humanos son capaces de captar señales ocultas de otras personas mediante la observación de comportamientos en cuanto a lo que dicen y lo que no (cuestión del lenguaje corporal). El ser sensible hacia otras personas y llegar a comprenderlas es punto importante de la empatía, donde el sujeto está dispuesto a entender su conducta y puntos de vista, sin embargo, no solo se trata de esto, sino que implica utilizar dichas percepciones para uno mismo y para brindar apoyo a los demás.

Daniel Goleman describe algunas características de la Inteligencia Emocional, entre ellas está el “comprender los sentimientos más profundos de nuestros semejantes, manejar amablemente nuestras relaciones” (Goleman, 1996, pág. 29) reconociendo a la empatía como habilidad para que los sujetos reconozcan que, ante cualquier situación, se debe considerar más de un solo punto de vista, ampliando su visión. En ocasiones, la incapacidad de ver las cosas desde otro punto de vista, genera dificultades al relacionarse con los demás, ya que consideran solo los propios, siendo insensibles a las emociones de otros.

La cuestión de la sensibilidad a los sentimientos que las otras personas experimentan es importante para comprender el impacto que estas tienen en el otro ligado a su manera de desempeñarse. Se suele decir que la empatía es “ponerse en los zapatos del otro” de tal forma que se pueda experimentar o razonar lo que la otra persona siente o piensa, mediante esto se busca comprender al otro y no juzgar, imponer las propias ideas, ni ridiculizarlo.

La persona empática es capaz de olvidarse de sí mismo y de sus principios por un momento para comprender el mundo del otro sin que éste llegue a cambiar el suyo o querer solucionar los problemas o necesidades del otro, anteponiéndolas a las propias, la empatía solo busca reconocer y comprender los sentimientos y actitudes de los otros, al igual que las circunstancias que les afectan en un momento dado.

- **Habilidades sociales:** consiste en relacionarse con los demás e influir en ellos. dichas habilidades le permiten al sujeto comenzar y mantener relaciones personales, integrarse a diversos grupos, interactuar con su entorno, etc., ya que el ser humano a diario está en contacto con alguien más, por lo que son conductas necesarias que le permite interactuar y relacionarse con su entorno de una forma efectiva.

El sujeto al nacer, no cuenta con una lista de habilidades sociales, sino que estas las va incorporando conforme va creciendo y desarrollándose, lo que hace que la comunicación se vuelva necesaria para manifestar las propias necesidades, sentimientos, etc.

La comunicación es una de las principales habilidades sociales ya que, desde la aparición del hombre, este ha tenido que comunicarse mediante señales, movimientos o signos que le permitieron comprender al otro e ir desarrollándose en diversidad de ámbitos.

“La comunicación (diálogo, atención, curiosidad) puede pensarse como un fenómeno emergente compuesto de palabras organizadoras” (Vásquez, 2014, pág. 78), dichas palabras contendrán mensajes que se querrán compartir con alguien más, siendo que la comunicación no solo trata de expresar ideas o sentimientos, sino de que al enviar el mensaje se busca provocar una respuesta en los demás para saber que el sujeto fue comprendido.

La comunicación como fenómeno social no es estática, es dinámica y suele ser alterada debido a que “está sujeta a los cambios de pensamiento del hombre, a las modificaciones del lenguaje a través del tiempo” (Yerena, Correa Pérez, Pineda Ramírez, & Lemus Hernández, 2011, pág. 5), siendo esto y los efectos del mismo dinamismo que provocan en los sujetos cambios significativos en sus ideologías al igual que en sus conductas.

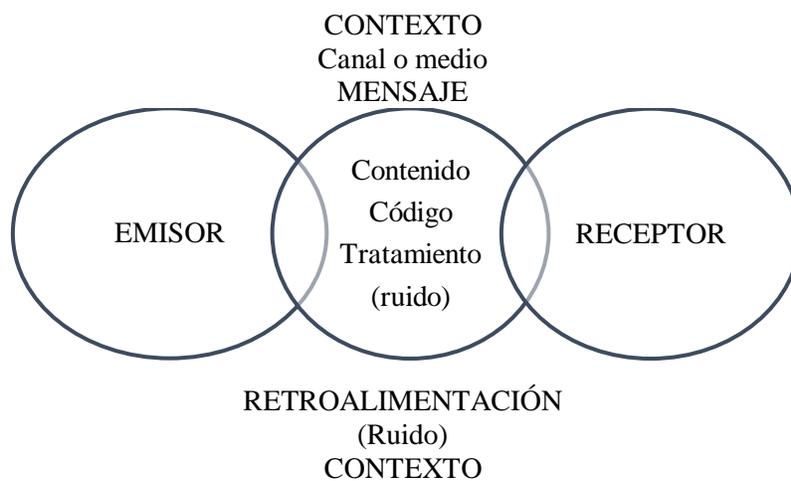


Figura 2- Modelo transaccional de comunicación.
 Los mensajes suelen viajar a través de diversos canales, los cuales se relacionan y cambian de acuerdo con el contexto. (Comunicación oral y escrita, 2011, pág. 8)

En la figura 2 se puede observar el proceso de comunicación, en el cual, es necesario un emisor (persona que envía el mensaje), receptor (persona a quien va dirigida el mensaje), el mensaje (contenido a expresar transmitido por el emisor con un código-lenguaje), el canal (por el cual se envía el mensaje), la retroalimentación (clave que propicia la interacción

entre el emisor y el receptor) y el ruido (obstáculos que pueden darse en el proceso de comunicación).

Algunos tipos de comunicación son:

- **Verbal:** para este tipo de comunicación es necesario el uso de lenguajes verbales (el lenguaje oral y la escritura).

El lenguaje *oral* suele complementarse con la comunicación no verbal, es necesario el uso de las palabras para la interacción con los demás, por lo que el lenguaje es fundamental ya que con este las ideas se convierten en palabras. Esta comunicación se distingue por ser dinámica, por ser espontánea y rápida.

La *escrita* suele ser más razonada y estructurada, está ligada a un tiempo y espacio y suele permanecer. En algunas ocasiones el escritor suele estar lejos del lector, en otras suele ser más dinámica como sucede con las cartas personales o los mensajes por medio de computadoras.

El *lenguaje* se convierte en el primer vehículo de comunicación, ya sea oral o escrita, cumpliendo con la función vital de cualquier sujeto al compartir sus ideas y sentimientos con los demás.

- **No verbal:** esta comunicación incluye todo aquello que transmite algún significado que no se ha expresado a través de palabras, como lo son los movimientos del cuerpo (gestos, movimientos de la cabeza, postura, expresión facial, mirada, proximidad, contacto corporal, tono de voz y otros aspectos).

El *lenguaje corporal* suele enviar señales sobre estado de las propias emociones y hace comprender mejor la de los demás, reforzando lo que se dice.

Al comprender los componentes y tipos de comunicación, es importante reconocer los estilos que de este hay, los cuales son:

- **Pasivo:** las personas que llegan a tener este estilo de comunicación, suelen preocuparse por satisfacer a los demás, sin interés en defender sus propios derechos si esto conlleva dejar de lado los de las demás personas. Suelen respetar a los demás

pero no se respetan a sí mismos, poniendo los deseos y/u opiniones de los demás antes que los suyos.

Este estilo se caracteriza en que la persona piensa que es más importante lo que los demás dicen o piensas que lo que ellos piensen o deseen. Algunas características de estas personas son: sonrisa mínima y tensa, distancia amplia, pocos gestos, movimientos nerviosos, bajo volumen de voz, escasa fluidez verbal, pausas largas, entre otros.

- **Agresivo:** este estilo es lo contrario al pasivo ya que la persona se preocupa por defender de cualquier manera sus derechos, sin embargo, la manera en la que lo hacen conlleva falta de respeto hacia los derechos de los demás, incluso cuando esto es absolutamente innecesario para defender los propios. Como el nombre del estilo refiere, se implica la agresión y dominio hacia los demás. La persona se considera única e importante, donde su opinión cabe en cualquier contexto, llegando a hacer menos a los demás.

Llegan a perder el control de las situaciones con facilidad y de sus propios recursos ante relaciones interpersonales. Se caracterizan por tener comunicación unidireccional ya que no permite una retroalimentación por parte de los demás y no los escucha. Llega a tener mirada fija, pocas sonrisas, una postura intimidante, no respeta las distancias, gestos amenazadores, volumen de voz elevado, habla excesivamente, no hace pausas, entre otros.

- **Asertivo:** la persona asertiva se conoce, tiene buena autoestima, es capaz de expresar sus sentimientos e ideas de manera en que defendiendo sus propios derechos, lo que genera que los demás se expresen libremente. Su forma de expresarse, se adapta al contexto en el cual se está comunicando, lo que llega a facilitar la resolución de problemas que se le pueden presentar

La asertividad consiste en que la persona sea capaz de comunicarse en cada situación de la mejor manera posible, donde su objetivo no es conseguir lo que desea pasando por quien sea o como sea, sino conseguirlo expresándose de forma adecuada y sin llegar a la agresión.

El estilo asertivo hace que la persona se sienta bien con los demás y consigo mismo, en cuanto a sus relaciones interpersonales, la persona suele sentirse relajada y con

control, facilitando la comunicación. Algunas características de las personas asertivas son contacto visual directo, sonrisa frecuente, distancia, manos sueltas, volumen moderado, adecuada fluidez verbal, tiempo de habla de acuerdo con los participantes de la conversación, entre otros.

Para poder tener una comunicación efectiva, es de suma importancia que haya escucha eficaz. Hoy en día suele haber falta de comunicación por no saber escuchar a los demás ya que se suele estar más atento en lo que uno emite, por lo que se llega a perder la esencia de la comunicación, el compartir con los demás lo se piensa y siente.

El escuchar requiere un esfuerzo mayor al que hace cada persona al hablar ya que se requiere de interpretar lo que se oye, entendiendo el mensaje desde el punto de vista de la persona que habla.

Algunas personas consideran que el oír y el escuchar son lo mismo, sin embargo, si existen diferencias, el oír es percibir las vibraciones de sonido y el escuchar es comprender o darle sentido a lo que se oye. Dentro de esto también se incluye el escuchar los sentimientos o pensamientos que salen de lo que está diciendo la otra persona, a lo que se le suele llamar empatía.

Algunos patrones de escucha negativa por parte de una persona suelen ser:

- *El simulador*: asiente con la cabeza, establece contacto visual con la persona y suele decir “aja”, sin embargo, no se centra en la persona que está hablando, siendo que su mente está en otro lugar.
- *El interruptor*: no deja que la persona que habla termine de hacerlo, no le hace ninguna pregunta por lo ansioso que esta por hablar, mostrando poco interés en la persona que habla.
- *El intelectual*: intenta interpretar lo que la otra persona le dice buscándole un por qué, juzga las palabras del otro, sin cuestionar los sentimientos inherentes del mensaje.
- *El aprovechado*: utiliza las palabras que dice la persona que habla para transmitir su mensaje, modifica y le agrega su propia opinión al mensaje de la otra persona.

- *El discutidor*: utiliza las palabras del que habla en su contra, discutiendo por todo y buscando demostrar que la otra persona está equivocada.
- *El distribuidor de consejos-recetas*: el dar consejos algunas veces interfiere con el escuchar al otro ya que no le permite que la otra persona termine de expresarse, lo que no contribuye a la resolución de problemas.

Con lo anterior se puede dar cuenta de la importancia de las habilidades socio-emocionales como la autoestima, la comunicación asertiva que implica una escucha activa, la empatía y la toma de decisiones para que el sujeto se desarrolle satisfactoriamente a lo largo de su vida, poniendo en práctica las herramientas que ha construido mediante la Inteligencia Emocional.

2.5 Adolescentes y la Inteligencia Emocional

“Desde el nacimiento y a lo largo de toda la vida se produce un desarrollo emocional que está condicionado por la familia, la educación y la sociedad” (Alzina, Pérez González , & García Navarro, Inteligencia emocional en educación, 2015, pág. 19), lo que genera la confianza y autonomía del niño para que en la etapa adolescente, pueda construir su identidad con ciertas habilidades que lo hagan integrarse a la sociedad.

Durante los primeros años de vida “se forma de manera decisiva el mundo emocional: la confianza en uno mismo, el autocontrol, la actitud abierta frente a lo nuevo, la capacidad de empatía...” (Märtn & Boeck, 2002, pág. 155), siendo esas y otras habilidades como la comunicación desarrolladas desde la niñez, donde los padres son de suma importancia para ello, por lo que depende mucho de la forma en cómo los padres manejan sus propias emociones.

Desde la existencia del ser humano, las emociones forman parte de él, tal vez aún no con un nombre, pero si sentidas por los sujetos. En la antigua Grecia, Platón encontraba ciertos aspectos internos del sujeto que iban de la mano con su desarrollo, como lo era la mente humana (cognición), la voluntad (motivación) y la emoción (afecto), siendo este último el que se imponía a los otros dos cuando se presentaba alguna situación, sin embargo, cuando

la mente es consciente de las emociones y motivaciones, se puede llegar a regularlas de manera intencional, aumenta la capacidad para adaptarse.

La adolescencia, al ser una etapa de cambios en diversos aspectos como físicos, emocionales, sociales y cognitivos, requieren de ciertas habilidades que le ayuden, si bien no a evitar esos cambios, poder pasarlos sin llegar a problemáticas graves.

En épocas anteriores, los adolescentes eran catalogados como un grupo “rebelde y conflictivo” debido a que no había una comprensión de lo que significaban sus conductas. En la actualidad, se sigue manteniendo un poco de incompreensión debido a que “se piensa que los adolescentes son responsables de los males y la crisis que sufre la sociedad” (Maldonado, 2005), sin tomar en cuenta que los jóvenes son la consecuencia de las prácticas sociales y del contexto en que se desarrollaron desde la infancia.

El adolescente puede tener problemas para encontrarse consigo mismo, para poder comprender que es un ser independiente con capacidad de tomar decisiones, que cumple un rol social y que puede generar nuevas formas de pensar y sentir, lo que irá construyendo su identidad.

En la sociedad actual se han dado grandes cambios como lo es en cuestión tecnológica, de mercado, en los medios de comunicación, por mencionar solo algunos, dichos cambios se vuelven influyentes en la formación de los sujetos. Los adolescentes ven “como peligro muchas de las situaciones sociales que se viven, como el miedo a hacer el ridículo, a no tener éxito, a no ser aceptado, a no ser bien visto y el miedo a las personas diferentes, con otras costumbres y otros comportamientos” (Casajuana, 2010), estas y otras cuestiones hacen que los jóvenes se deshumanicen, ya que no encuentran imágenes que les permitan construir su identidad, y con ello, un proyecto de vida.

En la construcción de la identidad, es inevitable que no intervengan las emociones, ya que son fundamentales en la vida de cualquier sujeto, y que si se conocen y trabajan, pueden ser de gran utilidad para tener una vida plena y trascendente.

Todo ser humano requiere de la relación con los demás para poder establecer un contacto con la realidad mediante la comunicación y así desarrollar habilidades que lo harán crecer como persona, siendo así, un ser social, sin embargo, actualmente se ha perdido ese reconocer al otro como ser humano y el trabajar en equipo.

Durante la adolescencia se ve una maduración del conocimiento de la propia persona y de otras, que al lograr una organización de esto, se construye un sentido de identidad donde “el individuo llega a delinear los papeles con los cuales se siente cómodo en términos de sus propios sentimientos y aspiraciones” (Gardner, 1994), a partir del contexto en el que se haya desarrollado, tomando como factores fundamentales a la familia, la escuela, la sociedad y la propia persona, en la cual se encuentran las emociones.

Dentro de la sociedad hay gran diversidad de culturas que cuentan con muchos conocimientos, aunque “lo que caracteriza a una cultura no son los medios que utiliza, sino cómo los utiliza, cómo logra organizar y articular a las personas, con la suficiente consistencia para producir la cohesión social, pero sin que esa estructuración impida que las personas puedan desarrollar libremente todas sus potencialidades” (Sancho, 2004), y así lograr una formación integral en las personas, en este caso, en los adolescentes, quienes deben desarrollar diversas habilidades socio-emocionales que los hagan crecer como seres humanos responsables ante la realidad.

Los cambios socio-culturales influyen de manera decisiva en el joven que es un ser biopsicosocial, estando en una etapa de cambios. Sin embargo, algunas veces, los adolescentes no cuentan con herramientas para afrontar problemas o no están preparados para enfrentar desafíos.

La inteligencia emocional puede ser utilizada como herramienta para desarrollar las habilidades socio-emocionales que demanda la sociedad actual en los jóvenes, que le ayuden a un mejor desarrollo personal y social, permitiéndole tomar decisiones más acertadas en los escenarios en los que se enfrente y afrontar las situaciones de manera inteligente para una mejor adaptación a su medio.

En cuestión emocional, puede llegar a producirse una detonación de energías, teniendo que canalizar la inteligencia para que sirvan como instrumento al servicio del joven. Las nuevas emociones que va a sentir el joven tendrán que ser sometidas a un proceso donde las tendrán que clarificar con base a sus experiencias, ya que para que el joven pueda resolver sus problemáticas “le son necesarios continuos aprendizajes que le permitan entender de manera cada vez más amplia y fina, los n numerosos y complicados ángulos de la convivencia familiar, escolar y social” (Garibay, 2004, pág. 17) tomando una postura autónoma y de opinión que lo lleve al desarrollo de su yo en diversos ámbitos de su vida, utilizando emociones a su favor.

Daniel Goleman habla de un *analfabetismo emocional* haciendo referencia a que en la actualidad, hay una cultura tecnológica que va dejando de lado un poco a las emociones, sin embargo, es de gran importancia el entender las propias emociones para poder interactuar con su entorno y comprender al otro. Durante la vida, se presentan conflictos emocionales que requieren ser resueltos, lo que dependerá de las herramientas con las que cuente cada sujeto.

En la adolescencia se presentan con mayor intensidad las emociones dado que es el tránsito hacia la vida adulta y suele tornarse conflictivo, por lo que es necesario que el joven vaya reconociendo el mundo emocional que para algunos jóvenes, puede que haya estado oculto. Debe comprender tanto sus manifestaciones sanas como sus carencias, aprendiendo a moderar sus impulsos dándole lugar a la reflexión.

“Los adolescentes que aprendan a combinar la reflexión con los impulsos, habrán superado la competencia emocional y dado un paso básico en la obtención de una vida inteligente” (Garibay, 2004, pág. 181) que los llevará a ser responsables y con disposición a resolver problemáticas que se le presenten. Las emociones están en constante movimiento por lo que se vuelve una manifestación de la capacidad que tiene el ser humano para adaptarse. Para conservar dicha adaptación, las emociones deben estar en coherencia con las situaciones.

Las emociones llegan a provocar desajustes cuando son demasiado fuertes o débiles, pueden bloquear la percepción de la situación y estorbar. Cada emoción tiene su modo de manifestación y cumplen con una función importante, ya sean positivas o negativas.

Para que los sujetos puedan poner su identidad en práctica ante la sociedad, Ignacio Robles menciona que se requiere un equilibrio entre satisfacción y frustración, ya que si hubieran puras satisfacciones, se podrá estancar el desarrollo en etapas de dependencia y generar sentimientos infantiles, mientras que con la acumulación de frustraciones, podría llevar a una actitud de rebeldía, depresión, etc.

Cuando un joven llega a encontrar ese equilibrio utilizando sus emociones e identidad, podrá hacerle frente a cualquier situación que se le presente siendo capaz de disfrutar los buenos momentos y superar los malos.

La mente construye sus propios recuerdos tomando como base una mínima parte de la información que recibe, debido a que una persona recibe dicha información ante cualquier situación a través de sus sentidos. Continuamente se está en comunicación con el medio ambiente (personas, animales, cosas, etc.) siendo testigos de los cambios constantes de dicho entorno, o que genera que los órganos del cuerpo estén activos.



Al estar ante cualquier situación sea verbal o no verbal se recibe información que permite comprender un mensaje captado por los sentidos, lo que genera emociones que producirán respuestas con base a la información recibida que generara una comunicación tanto interna como externa.

Imagen tomada de (López, 2002, pág. 58).

“La diferencia entre una persona consciente de sí misma y otra que no lo es estriba en el desarrollo o no de su inteligencia emocional” (López, 2002, pág. 122) ya que al desarrollar las habilidades que ayudan a la Inteligencia Emocional, los jóvenes serán capaces de identificar sus emociones y cómo estas influyen en su vida diaria y en su desenvolvimiento, sabiendo cuáles puede utilizar para sus objetivos.

Con ayuda de las emociones básicas y de sus diversas combinaciones “el cerebro emocional está en posición de hacer una rápida valoración de las situaciones inesperadas” (Märting & Boeck, 2002, pág. 35), con base a las percepciones sensoriales, sin embargo, ante situaciones de urgencia no hay demasiado tiempo para reflexionar, por lo que la respuesta puede ser solo de forma fisiológica ya que el cerebro emocional requiere más tiempo para analizar la información recibida y puede llegar a proporcionar un mejor plan de acción.

Doris Märting habla de que para lograr un control emocional, la clave se encuentra en la *atención*, lo que trata de que el sujeto se perciba y sea consciente de quien es (su identidad) y de su mundo interior con el objetivo de identificarlas y dirigir las.

En algunas ocasiones el sujeto llega a reprimir o evadir alguna emoción desagradable, siendo que estas también son necesarias para un mejor desarrollo personal. También se habla de que para cuidar la vida emocional es necesario:

- Reflexionar las emociones y no catalogarlas como buenas ni malas, sino verlas como información de uno mismo y encontrar un equilibrio.
- Poner atención a las señales que emiten las emociones por medio del cuerpo.
- Identificar que desencadenó la señal emocional cuestionándose sobre sí mismo y su contexto.

Lo anterior está ligado a la Inteligencia Emocional ya que dicha atención y autoconocimiento ayudará a sacar provecho de las emociones, comprendiendo los motivos y la influencia que tiene sobre el sujeto. En el caso de los adolescentes, el desarrollo de habilidades socio-emocionales hará que construya una identidad que los ayude a afrontar diversas circunstancias, y a tomar decisiones acordes a esto, conociendo sus limitaciones y debilidades, aceptando retos y teniendo gran confianza en ellos para construir experiencias que le sean satisfactorias.

CAPITULO 3: PROPUESTA

Ante la gran diversidad de problemas que suele haber en la etapa adolescente, una herramienta que podemos usar como pedagogos es la Inteligencia Emocional para desarrollar habilidades socio-emocionales que ayuden a que los jóvenes vayan teniendo una formación integral.

El tema de Inteligencia Emocional suele ser trabajado más en el área psicológica debido a que ésta estudia los procesos mentales y la conducta humana, dentro de lo que abarca cuestiones en relación al aprendizaje, procesos de pensamiento, emociones y comportamientos. Sin embargo, estas cuestiones también son trabajadas en el ámbito de la pedagogía debido a que forman parte de la formación de todos los sujetos.

El egresado de la carrera en Pedagogía cuenta con la capacidad para proponer, diseñar y poner en práctica diversas estrategias que resuelvan problemáticas. Uno de los puntos mencionados en el perfil de egreso es el ser capaz de “proporcionar asesoría pedagógica en diferentes instituciones u organizaciones que lo demanden, respecto a elaboración y evaluación de planes y programas curriculares, evaluación curricular, organización de escuela para padres, capacitación para el trabajo, proyectos psicopedagógicos, etcétera.” (UNAM, s.f.), siendo la educación parte de la formación y objeto de estudio de la Pedagogía, realizando prácticas educativas dentro del ámbito de la intervención pedagógica.

La pedagogía está inmersa en una realidad donde las emociones juegan un papel tanto funcional significativo como estructural en el comportamiento de cualquier sujeto, las cuales, al gestionarse inteligentemente, puede llevar a que la toma de decisiones sea más acertada, en este caso, para los adolescentes.

Como se menciona en el perfil de egreso, un Pedagogo puede plantear proyectos psicopedagógicos, siendo un ejemplo de lo el presente trabajo donde se busca el crecimiento y desarrollo de los sujetos, confrontando una determinada problemática tomando en cuenta diversos aspectos que lo rodean y los posibles motivos que pueden afectar la manera de pensar y actuar de los adolescentes.

Este proyecto se elaboró con el objetivo de ver a la Inteligencia Emocional como un tema en donde la Pedagogía puede contribuir de manera significativa para el desarrollo de habilidades socioemocionales en adolescentes de una manera didáctica por medio de estrategias y actividades abordando temas de utilidad para los sujetos y que puedan emplear en su vida diaria.

Algunas de las habilidades a desarrollar son: la toma de conciencia de uno mismo (autoestima), comunicación, empatía y asertividad, que son herramientas que el joven puede poner en práctica ante la diversidad de escenarios donde se encuentre, tomar decisiones que lo ayuden en la construcción de su identidad personal y prevenir o afrontar problemas.

La formación integral de los sujetos, incluye diversos aspectos como lo cognitivo, social y emocional, donde la educación forma parte del desarrollo del ser humano, ya sea la educación informal, impartida desde el hogar, donde los jóvenes aprenden ciertos valores y desarrollan ciertas habilidades como la confianza en sí mismos, la cuestión de socialización, entre otras.

En la educación formal se imparte a los alumnos contenidos establecidos, sin embargo, se debe buscar el desarrollo de otras habilidades que les ayuden a los alumnos a construir sus propias herramientas que les sean de utilidad para la vida cotidiana, ya que a diario el joven se encuentra ante diversos escenarios y problemas donde tiene que tomar decisiones haciendo uso de su cognición y emociones.

Ante esto, una herramienta a utilizar es la Inteligencia Emocional, donde el joven cuente con habilidades que le ayuden a manejar las propias emociones y controlar los comportamientos en función a las emociones de los demás.

La investigación que se realizó fue cualitativa, la cual implica “hablar de un estilo o modo de investigar los fenómenos sociales en el que se persiguen determinados objetivos para dar respuesta adecuada a unos problemas concretos a los que se enfrenta esta misma investigación” (Olabuénaga, 2007, pág. 23) llegando a una comprensión de las interrelaciones que suelen darse en la realidad. En este trabajo la investigación permitirá

conocer las reacciones y el impacto que tengan los temas y las actividades en los adolescentes.

José Ignacio Ruiz Olabuénaga fue un sociólogo argentino quien planteo ciertas características de los métodos empleados en una investigación cualitativa, los cuales se muestran a continuación:

- Se plantea el objeto de investigación, en el cual se pretende captar procesos, comportamientos, etc. teniendo su propio significado y describir los hechos.
- Se emplean conceptos, narraciones y descripciones.
- La información se recoge por medios de observación o de entrevistas, siendo esto flexible y no estructurado.
- Se parte de ciertos datos para reconstruir y teorizar siendo el procedimiento inductivo.
- Se pretende captar contenido de una muestra o población conforme a sus experiencias y significados dada en un solo caso.

Al tener en claro la problemática se busca una metodología para darle respuesta, dando paso a la forma en cómo se realizará la investigación, siendo los intereses y objetivos los que llevaran a elegir una metodología, en este caso, será la observación participación y la elaboración de un diario de campo para el registro de información durante la implementación de la propuesta.

En la realización de la investigación cualitativa, el investigador formula interrogantes, estudia a la población con base al contexto y dentro de la situación en la que se encuentren las personas, tratando de comprenderlos, dejando a un lado sus propias creencias o perspectivas, viendo las cosas como si fueran primera vez, tomando en cuenta la aportación de cada integrante la población estudiada para llegar a su comprensión, “observando a las personas en su vida cotidiana, escuchándolas hablar sobre lo que tienen en mente, y viendo los documentos que producen” (Taylor & Bogdan, 1987, pág. 21) de lo cual se obtiene conocimientos de lo que es la vida social, ligando los datos y lo elaborado en la investigación con lo que realmente está sucediendo.

3.1 Objetivo de investigación

Diseñar e implementar un taller dirigido a adolescentes que cursan el tercer año de secundaria, cuyo objetivo es utilizar la Inteligencia Emocional como herramienta para el desarrollo de habilidades socio-emocionales que les permitan la toma de decisiones más consientes ante las situaciones que se les presenten.

3.2 Estructura del taller

Tema 1. Autoestima

Propósito: Que los jóvenes comprendan los componentes de la autoestima y los reconozcan en ellos mismos para que sepan cómo esto influye en su vida cotidiana.

- 1.1 ¿Qué son las emociones?
- 1.2 Autoconocimiento, autoconcepto y autoestima
- 1.3 ¿Quién soy?

Tema 2. Comunicación

Propósito: Que los jóvenes reconozcan la importancia de la comunicación para relacionarse con su entorno y con él mismo.

- 2.1 Tipos y formas de comunicación
- 2.2 Oír y escuchar

Tema 3. Empatía y asertividad

Propósito: Que los jóvenes reconozcan la importancia de una comunicación asertiva para mejorar la relación con su entorno y una mejor comprensión del otro.

- 3.1 ¿Ponerme en los zapatos del otro?
- 3.2 ¿Cómo puedo ser asertivo?

Tema 4. Toma de decisiones

Propósito: Que los jóvenes comprendan lo que implica la toma de decisiones para que lo pueda aplicar en los diversos escenarios de su vida.

4.1 ¿Qué implica para ti la libertad y la responsabilidad?

4.2 ¿Qué significa para ti el tomar consciencia de tus decisiones?

Tema 5. Proyecto de vida

Propósito: Que el alumno elabore una visión realista y positiva de sí mismo y de sus posibilidades para contribuir en la construcción de un proyecto de vida.

5.1 Para ti, ¿Qué significa crecer?

5.2 ¿Qué es lo que quiero y cómo lo voy a lograr?

3.3 Encuadre del taller

Taller “Pensando y actuando con emoción y razón”

- Ubicación: Escuela Telesecundaria 39 ubicada en Volcán Tres Vírgenes 47, Colonia Pradera 1ra sección, C.P 07500, Ciudad de México.
- Duración: 5 sesiones de 2 horas cada una (del 05 al 09 de junio del 2017).
- Horario: 8:00 a.m. a 10:00 a.m.
- Cupo: 30 personas
- Temas a abordar:

Día	Temas
05 de junio	Autoestima
06 de junio	Comunicación
07 de junio	Asertividad
08 de junio	Toma de decisiones
09 de junio	Proyecto de vida



TELESECUNDARIA 39.

TALLER

“Pensando y actuando con emoción y razón”.



SESIÓN 1: AUTOESTIMA.

Propósito: Que los jóvenes comprendan los componentes de la autoestima y los reconozcan en ellos mismos para que identifiquen como esta influye en su vida diaria.

Contenidos	Momento	Actividades del coordinador	Actividades de los estudiantes	Material	Tiempo aprox.	Evaluación
>Emociones: *miedo *sorpresa *aversión *ira *alegría *tristeza >Autoconocimiento >Autoconcepto >Autoestima	Apertura	Presentación del coordinador ante la población y del taller en general. Explicar las emociones.	Lluvia de ideas		10 minutos	Diagnóstica: 3 preguntas *¿Qué son las emociones? *¿Cuál es su importancia en la vida diaria? *¿Cómo se conforma la autoestima?
	Desarrollo	Preguntar ¿Qué les hizo sentir el video? y ligar las emociones con los videos.	Poner atención a la proyección de dos videos titulados “cerebro dividido” y “un verdadero amigo” “Dado de las emociones”	Proyector Videos Computadora	20 minutos	Participación del grupo. Entrega del cuestionario y de dibujo del árbol.
		Responder las dudas que surjan y animar para que participen sobre la actividad.	Mencionar que les suele provocar cada emoción y cómo lo expresan.	Dado de emociones	15 minutos	
		Proporcionar el cuestionario y explicar lo que es el autoconocimiento.	“¿Cuánto me conozco?” Contestar un cuestionario que reflejará su autoconocimiento.	Cuestionario de autoconocimiento	15 minutos	
		Explicar el autoconcepto y retroalimentar la actividad.	“Caricias sin pellizcos” Colocarse en círculo para realizar la actividad.	Hoja Cinta adhesiva	20 minutos	
	Cierre	Dar la explicación de lo que representa ese árbol en conjunto.	“Tú árbol” (tronco-nombre, raíz-habilidad, rama-logros).	Colores	15 minutos	Narrar una breve historia sobre ellos donde incluyan los conceptos trabajados en la sesión.
Retomar los contenidos abordados en la sesión para explicar con ellos lo que implica la autoestima.		“En un párrafo soy...” Contestar ¿Qué es la autoestima?	Hoja	15 minutos		



TELESECUNDARIA 39.

TALLER

“Pensando y actuando con emoción y razón”.



SESIÓN 2: COMUNICACIÓN.

Propósito: Que los jóvenes analicen el proceso de comunicación y lo que implica la escucha para una mejor comprensión de lo que sucede a su alrededor y con él mismo.

Contenidos	Momento	Actividades del coordinador	Actividades de los estudiantes	Material	Tiempo aprox.	Evaluación
Comunicación: Tipos *verbal *no verbal Estilos *pasivo *agresivo *asertivo Escucha y sus tipos negativos	Apertura	Recordar lo visto en la sesión pasada con ayuda de los estudiantes. Guiar la actividad.	“Ensalada de frutas” para formar 6 equipo de cada fruta.	6 imágenes pequeñas de frutas diferentes	15 minutos	Participación
	Desarrollo	Coordinar la actividad para que al final de esta, explique brevemente los tipos de comunicación.	“Adivina al animal” El equipo tiene que utilizar los tres tipos de comunicación para ganar.	Hojas plumas	25 minutos	Atención en el desenvolvimiento de los participantes (de manera individual y en equipo)
		Guiar la actividad y explicará cada estilo de comunicación.	“Completa el texto”, Cada joven tendrá una palabra y pasará a colocarla donde considere correcto.	Papel bond Frases Cinta adhesiva	20 minutos	
		Proporcionar la información de cada tipo negativo de escucha y se resolverán las dudas que puedan surgir.	“Role playings” sobre los tipos negativos de escucha con base a los equipos conformados al inicio.	Hojas con la información a representar	30 minutos	
	Cierre	Proporcionar una hoja con numeración del 1 al 6. Reproducir aprox. 30 segundos de 6 canciones diferentes.	“Escucha y siente” Escribir lo que les hizo pensar y sentir esa canción en el número correspondiente de cada canción.	Bocina Celular (con canciones descargadas)	20 minutos	Lectura de reflexión y elaboración de frases.
Leer una reflexión y fomentar la participación.		Analizar la reflexión y las frases para dar su opinión ante el grupo.	Reflexión Frases	10 minutos		



TELESECUNDARIA 39.

TALLER

“Pensando y actuando con emoción y razón”.



SESIÓN 3: ASERTIVIDAD.

Propósito: Que los jóvenes reconozcan la importancia de una comunicación asertiva para mejorar la relación con su entorno y una mejor comprensión del otro.

Contenidos	Momento	Actividades del coordinador	Actividades de los estudiantes	Material	Tiempo aprox.	Evaluación
Asertividad y su relación con la empatía y las decisiones.	Apertura	Realizar lluvia de ideas para retomar los estilos de comunicación y enfocarse en la asertividad.	Contestar a la pregunta: ¿Qué piensan que es la asertividad?		15 minutos	Participación
	Desarrollo	Proporcionar los escenarios hipotéticos y dar instrucciones de la actividad.	“Supongamos que...” Hacer 3 equipos para la actividad y cada uno dará una respuesta utilizando la asertividad.	Escenarios hipotéticos impresos	30 minutos	Respuestas proporcionadas por los estudiantes ante los escenarios hipotéticos.
		Explicar la empatía y darle seguimiento a la actividad para fomentar la participación con base al tema.	“Los 3 vasos” para trabajar la empatía, donde cada joven completara una frase por separado	3 vasos de plástico	40 minutos	
	Cierre	Profundizar en la frase y propiciar la participación refiriéndola a situaciones de empatía y asertividad.	Opinar sobre: *la frase “ponerse en el lugar del otro” y su impacto en la vida cotidiana		20 minutos	Análisis de imágenes relacionándolas con la frase.



TELESECUNDARIA 39.

TALLER

“Pensando y actuando con emoción y razón”.



SESIÓN 4: TOMA DE DECISIONES.

Propósito: Que los jóvenes conozcan lo que implica la toma de decisiones para poder tomarlo en cuenta ante los diversos escenarios de su vida.

Contenidos	Momento	Actividades del coordinador	Actividades de los estudiantes	Material	Tiempo aprox.	Evaluación
*Libertad *Libertinaje *Riesgos *Decisiones	Apertura	Entrar en el tema de la toma de decisiones con base a las palabras mencionadas por los estudiantes.	Describir en una palabra lo que para ellos implica la toma de decisiones.		15 minutos	Atención proporcionada a sus compañeros.
	Desarrollo	Guiar la actividad y generar preguntas al respecto para introducir el tema de libertad y libertinaje.	“Firme entre jalones” con participación de 6 estudiantes	6 cordones de 1 metro aprox.	20 minutos	Observar la actitud y comentarios ante las actividades.
		Fomentar la participación para que lean sus respuestas.	“Yo me sentí...” Individualmente escribir: *un momento en el que se sintieron libres y uno en que se sintieron oprimidos	Hojas Pluma	15 minutos	
		Explicar la actividad y leer las situaciones.	“A o B” Se pondrán todos de pie para elegir solo una respuesta.	Cuerda	15 minutos	
		Dar a cada pareja un ejemplo de situación y tendrán que escribir: pros y contras.	“Riesgos y decisiones”, la cual se trabajará en parejas.	Ejemplo de situaciones	20 minutos	
Cierre	Retroalimentar las respuestas incorporando los temas abordados en la sesión.	Contestar: ¿Qué es lo que haces tú para tomar una decisión?		15 minutos	Platicar una experiencia donde ubiquen los conceptos trabajados y sus consecuencias.	



TELESECUNDARIA 39.

TALLER

“Pensando y actuando con emoción y razón”.



SESIÓN 5: PROYECTO DE VIDA.

Propósito: Que los jóvenes elaboren una visión realista de ellos mismos y de sus posibilidades para contribuir en la construcción de su proyecto de vida.

Contenidos	Momento	Actividades del coordinador	Actividades de los estudiantes	Material	Tiempo aprox.	Evaluación
Proyecto de vida Metas: *corto *mediano *largo plazo Motivación	Apertura	Proporcionar a cada estudiante la lectura “Lo que he aprendido en la vida”.	Elegir la frase que más les haya gustado de la lectura.	Lectura	20 minutos	Comentarios de la lectura.
	Desarrollo	Explicar lo que es un proyecto de vida y retomar temas anteriores.	Contestar ¿Cómo pueden utilizar lo visto en sesiones anteriores para construir su proyecto de vida?		15 minutos	Entrega de su proyecto de vida planteando metas en plazos distintos.
		Explicar lo que son las metas.	Elaborar su “Proyecto de vida”	Hojas Pluma	15 minutos	
		Retomar los temas abordados durante el taller para concientizar sobre su importancia en el proyecto de vida.	Carta al “yo” (sobre lo que más les agrada de ellos, que pueden cambiar para mejorar, etc.).	Hoja de color Plumas/colores	20 minutos	
	Cierre	Retroalimentación y entrega de separadores.	Evaluación del taller.	Hoja de evaluación	20 minutos	Preguntas abiertas acerca de los contenidos del taller y de a participación del coordinador.

3.4 Metodología

La propuesta es la elaboración e implementación de un taller. Para comprender mejor lo que esto implica, se puede hacer referencia a lo que se entiende comúnmente como “taller”, un lugar en el cual se trabaja, se elabora y se transforma algo para poder ser utilizado. Lo anterior, aplicado a la pedagogía, nos lleva a verlo como un sistema de enseñanza-aprendizaje, la cual “se trata de una forma de enseñar y, sobre todo de aprender, mediante la realización de *algo*, que se lleva a cabo conjuntamente” (Ander-Egg, 1974, pág. 10), donde se aprende haciendo en grupo e integrando la teoría y la práctica.

Desde la pedagogía, el taller puede ser tomado como modelo de enseñanza-aprendizaje, el cual, de acuerdo con Ezequiel Ander-Egg quien es pedagogo argentino, se caracteriza por ocho puntos importantes:

1. *Es una aprender haciendo*: donde los conocimientos se van aprendiendo desde una práctica ligada al entorno y a la vida diaria de los sujetos, ya que se genera una mejor comprensión al escuchar, ver y hacer, dando lugar a un aprendizaje más significativo en cada sujeto, quien lo va ligando a su experiencia.
2. *Es una metodología participativa*: un punto central es la participación activa tanto de alumnos como de docentes, lo que desarrollará actitudes y comportamientos que ayuden a expresarse y a formarse para un *saber participar*.
3. *Es una pedagogía de la pregunta*: dentro de lo que es la educación tradicional, el conocimiento podía ser depositado de sujeto a otro/s o adquirirlo en libros, sin embargo, dentro de un taller lo que se busca es que el conocimiento se produzca mediante la respuesta a ciertas preguntas. Lo que da pauta a que cada sujeto ante alguna situación se detenga y comience a analizar, problematizar o cuestionar lo que tiene en frente para poder dar respuesta a ello.
4. *Tiende al trabajo interdisciplinario*: se habla de interdisciplinariedad en cuanto al querer lograr con el taller, conocer y hacer, tomando en cuenta la complejidad de la realidad, ya que ésta no se presenta fragmentada, sino que diversidad de cuestiones están interrelacionadas en ella.

5. *Realización docente/alumno*: durante la impartición del taller, el docente tiene que animar, estimular y orientar a los alumnos, estos últimos son encargados de su propio aprendizaje con el apoyo teórico y metodológico de los docentes. Ambos participantes (docentes y alumnos) van construyendo un trabajo tanto autónomo como responsable a través del contacto directo y participativo.
6. *Carácter globalizante*: abarca a la teoría y la práctica (praxis), la educación, la vida y los procesos cognitivos y afectivos, conociendo y haciendo en el pensamiento y la realidad.
7. *Implica un trabajo grupal y el uso de técnicas adecuadas*: al ser el taller un grupo social donde se busca el aprendizaje, debe existir organización y técnicas para lograr el objetivo principal del taller. A pesar de ese trabajo grupal, no se deja a un lado el uso de actividades que se realizan individualmente, ya que como sabemos, el proceso de aprendizaje es personal. En el taller deben complementarse tanto lo individual como lo grupal, siendo necesario el pensar y actuar en conjunto con los demás y retomar las particularidades de cada sujeto.
8. *Permite integrar el proceso de la docencia, la investigación y la práctica*: esto se realiza mediante la docencia que se da con base a alguna situación de enseñanza-aprendizaje, en donde se reflexionará sobre la teoría (lo que implica una investigación) y lo que se está llevando a la práctica, tomando en cuenta experiencias y la propia realidad.

Para el diseño de un taller es necesario elegir un tema central del cual se podrán derivar otros, con el fin de elaborar los objetivos (general y específicos), los cuales darán la información de lo que se quiere lograr con el taller, dando respuesta al qué, cómo y para qué de éste.

Un objetivo “enuncia mediante un verbo de acción una conducta observable que entendemos que constituye la expresión de un objetivo didáctico general” (Carreras, 2003, pág. 69), donde la conducta observable del alumno se verá señalada por las condiciones, circunstancias y medios con los que el sujeto cuente para llegar a la conducta.

El taller debe ser contextualizado y delimitar la población a quien irá dirigido, obteniendo información de los participantes como lo es edad, nivel educativo, número de asistentes, etc.

Con base a los contenidos que se piensan abarcar en el taller, se puede saber si será de una o varias sesiones y la duración de éstas, por lo que es importante conocer los límites del ámbito temático del taller para poder diseñar las actividades e instrumentos a utilizar.

Cada sesión debe estar formada por 3 momentos:

1. Apertura: dar una introducción del tema que se abordará durante la sesión y recordar lo que se vio en la sesión anterior para recalcar la relación que hay entre ellos y el seguimiento en los contenidos.
2. Desarrollo: se realizan las actividades propuestas de cada sesión, propiciando la participación tanto individual como en equipo para generar reflexión sobre los contenidos.
3. Cierre: los participantes del taller podrán dar sus opiniones o dudas sobre lo abordado en la sesión y se llegara a una conclusión.

El método de enseñanza también es punto importante ya que la clasificación de estos “toma como punto de partida el nivel de implicación del profesor y/o del alumno en la dirección del proceso de aprendizaje que se va a seguir” (Carreras, 2003, pág. 74), en el caso de un taller el método a utilizar es el activo, ya que el alumno interviene en la dirección del proceso formativo, por lo que en cada sesión se encuentran actividades donde la participación de los asistentes es activa y retroalimentada por el profesor para que cada sujeto retome lo visto en las sesiones y lo ligue a experiencias, conocimientos, vivencias, etc.

Las técnicas e instrumentos a utilizar se adecuan a la población para poder lograr el objetivo general, dichas técnicas son planteadas como actividades, por ejemplo:

- *Role playings* (juego de papeles): siendo estas interpretaciones improvisadas de tipo teatral donde las personas toman un papel con ciertos intereses y objetivos a conseguir, siendo capaz de representar situaciones de forma realista.

- Casos: son un conjunto de información narrada donde lo que se quiere es llegar a su análisis.
- Solución de problemas: se planean situaciones reales donde cada persona lo aborda desde su perspectiva (habilidades, actitudes, experiencias, etc.) lo que hará generar elementos que sirvan para resolver el problema.

Los materiales de apoyo “despiertan la atención del asistente y refuerza la claridad en los conceptos, apoya la tarea de memorización por otros canales y proporciona experiencia común entre la persona y el auditorio” (Carreras, 2003, pág. 111), haciendo que el taller se desarrolle de mejor manera, propiciando una mejor comprensión y una experiencia agradable para los participantes.

Hay diversos materiales de apoyo, entre ellos se encuentran los libros, revistas, Internet, medios audiovisuales como la pizarra, videos, cine, proyector de diapositivas, entre otros que ayudan a captar la atención de los participantes y facilita la comprensión de los contenidos.

El taller en general, es una metodología de trabajo que requiere de una praxis, donde se relacionan el saber (conceptos), el saber hacer (procedimientos), el saber ser (valores) y el saber convivir, tomando en cuenta el rol que cumple el docente y alumnos, propiciando la participación activa, fomentar el trabajo en equipo y que cada sujeto obtenga un aprendizaje significativo, donde relacione los contenidos con sus experiencias de vida para que construya herramientas que ayuden a su formación integral y las pueda aplicar en su realidad.

3.5 Evaluación

El método a utilizar para la recolección de datos será la observación participante que es empleada en investigaciones cualitativas. Este método consiste en la observación del contexto a estudiar, partiendo de la participación del investigador/a donde “el escenario ideal para la investigación es aquel en el cual, el observador obtiene fácil acceso, establece una buena relación inmediata con los informantes y recoge datos directamente relacionados

con los intereses investigativos” (Taylor & Bogdan, 1987, pág. 36) para poder propiciar un ambiente de confianza con la población, obtener datos y lograr el objetivo planteado.

En la observación participante el investigador pone en práctica acciones para realizar su intervención y observar lo que sucede durante ella, lo que le proporciona descripciones de sucesos, personas y de las interacciones que se dan en el escenario estudiado.

Porfirio Morán menciona que “el observador asimila y comparte las actividades y sentimientos de los demás, mediante una relación franca con ellos” (Oviedo, 1985, pág. 9) lo que genera una confianza con la población y una participación activa entendida como el derecho del investigador a “intervenir en las acciones que son necesarias para el desenvolvimiento individual y grupal” (Oviedo, 1985, pág. 9) donde se genera un proceso dinámico que genera factores significativos dentro del desarrollo social y personal de cada sujeto para una mejor obtención de datos en cuanto a descripción de comportamientos y datos relevantes que permitan el análisis y reflexión de estos con el fin de saber si se dan respuestas a las interrogantes de la investigación o si da pauta a nuevas cuestiones.

Para el registro de datos se emplea un diario de campo donde se toma nota de aspectos que se consideren relevantes para organizar y analizar la información que se está recabando.

En el diario de campo se utiliza la descripción con el fin de detallar el contexto donde se está desarrollando la acción para que al final se profundice en ello y se relacionen las situaciones descritas, llegar a su comprensión y a la interpretación de lo sucedido.

Algunos puntos importantes en la observación participante son: la manera en la que se entra al campo de investigación, la relación que entabla el investigador con el contexto que observa, los informantes clave que encuentra, el lenguaje que será utilizado y las estrategias que se tienen para la obtención de información.

Al implementar el taller, se realizará la observación correspondiente en cada sesión y se escribirán en un diario de campo las vivencias e interpretaciones del observador (acontecimientos y acciones, descripción de las personas y de los contextos físicos, las acciones propias del observador) con el objetivo de conocer y posteriormente analizar sus prácticas, comportamientos y reacciones a lo largo del taller.

En el momento del cierre de cada sesión, se realizarán algunas preguntas y se analizarán las respuestas para ver cómo avanzó el grupo y la manera en cómo participan y se escuchan el uno al otro para fomentar el respeto y la tolerancia, siendo esta parte de la Inteligencia Emocional.

En la quinta sesión, la última del taller, se le proporcionará a cada joven un cuestionario de preguntas abiertas y cerradas que ayudarán a evaluar el taller, en cuestión de contenidos, actividades y sobre el coordinador, con el objetivo de complementar los resultados de la observación participante y conocer si se logró el objetivo general del taller.

CAPÍTULO 4: IMPLEMENTACIÓN DEL TALLER

Para el logro del objetivo de esta investigación se elaboró un taller con temas propios de la Inteligencia Emocional y fue implementado en el grupo de 3er año de la Telesecundaria 39, con el fin de proporcionar información útil a la población y que desarrollaran habilidades socioemocionales que pudieran poner en práctica en su vida diaria.

A continuación, se presenta el análisis de lo que sucedió en las actividades implementadas durante cada día de la duración del taller (5 sesiones), dichas actividades contaban con un objetivo específico para la obtención de resultados significativos, los cuales se pudieron observar por medio de las actitudes y participaciones de los adolescentes.

4.1 Presentación

En la primer sesión me presenté ante los alumnos, comencé a platicarles sobre la razón del por qué estaba frente a ellos y de lo que iba a tratar el taller “Pensando y actuando con emoción y razón”, les planteé la pregunta ¿cuántos talleres les han sido impartidos durante el ciclo escolar? y la respuesta fue “solo uno”, mencionando que la mayoría han sido pláticas largas que a ellos les suelen parecer “aburridas” y quienes las imparten “se ven muy serios”, diciendo un joven que “si no quieren mejor ni vayan, nosotros no se los pedimos”, siendo esto un punto de partida que tome en cuenta para mi participación ante ellos, para saber cómo guiarlos y que no se llegaran aburrir.

4.2 Lluvia de ideas

Para ir generando un ambiente de confianza con la población, se abrió el taller con esta actividad para que surgieran de ellos nuevas ideas sobre un tema o alguna situación planteada.

En este caso el tema fue qué eran las emociones, a lo que la mayoría respondieron “es lo que sentimos”, “es la tristeza y la alegría” y “lo que nos hace actuar ante algo”, mencionando algunas situaciones, como ejemplo alguien dijo “cuando reprobé por primera

vez un examen en 2do, me sentí triste pero ya no ha vuelto a suceder” siendo esta y entre otras respuestas las que fueron guiando la sesión.

Para poder explicarles este tema, también se les pregunto ¿Cuáles son las emociones básicas? y ¿Qué es sentimiento y estado de ánimo?, a lo que uno contesto “creo que sentimiento y emoción son lo mismo y las emociones son tristeza, alegría y miedo”, mientras que otros decían “si debe haber diferencia entre sentimiento y estado de ánimo pero no la sabemos”.

Con base a sus respuestas se iban explicando más a fondo cada uno por medio de diapositivas que contenían información clara e imágenes relacionadas a cada concepto trabajado para su mejor comprensión,

Su participación era constante y plantearon sus dudas respecto a la diferencia entre sentimiento y emoción, ya que para ellos “eran lo mismo”, sin embargo, se analizó esa diferencia y la importancia de conocerlas e identificarlas en ellos para poder trabajarlas y expresarlas, logrando una mejor relación con los demás.

La lluvia de ideas permitió la constante participación sobre lo que pensaban o conocían de los conceptos para poder ampliar su visión respecto a ello e ir empatizando con ellos desde sus respuestas, poniéndoles atención a lo que planteaban, propiciando confianza en ellos mismos y hacia conmigo.

Su actitud en esta actividad se tomó como punto de partida para poderlo contrastar con la que tendrían el último día de trabajar con ellos.

4.3 Proyección de videos

La finalidad de los videos era facilitar la comprensión de los temas a abordar y darle un seguimiento al finalizar la visualización de estos por medio de sus comentarios y vivencias. Se trabajó con dos videos, durante su proyección, el grupo presto atención e interés, al término de cada video tenían que dar respuesta a la pregunta ¿Qué emoción les genero el video?

4.3.1 *Video “Cerebro dividido”*: el cual tuvo una función inductora, siendo un cortometraje de animación que muestra la función de los hemisferios del

cerebro; el izquierdo el encargado de las funciones del habla, escritura y la lógica, mientras que el derecho se encarga de la creatividad, emociones, etc., ambos hemisferios se encuentran conectados, siendo esto visto en el video al verlo como un trabajo en equipo entre las dos partes ante una situación, lo cual a todo los jóvenes les ocasiono alegría y risa.

Al final del video la pregunta fue cuál de las emociones básicas sintieron mientras lo veían y los 22 participantes dijeron que alegría, y propiciando la plática con ellos, lo relacionaban con algunas situaciones que ya habían vivido.

Un joven menciona, “es que algunas veces domina más un hemisferio como se ve en el video” lo que puede traer problemas, aunque lo mejor sería trabajar con los dos, dando pauta para abordar la importancia de conocer las propias emociones y poder emplearlas a su favor.

Otra joven dijo “es que a veces cuando estas con alguien que te gusta te pones nerviosa y haces o dices cosas pues extrañas o no haces nada, ya después te arrepientes” lo que generó risas en el grupo, mientras que alguien más mencionó “o en ocasiones tratamos de ser alguien que no somos para gustarle a esa persona”, siendo estos algunos comentarios que ayudaron a introducir el tema de la autoestima.

4.3.2 *Video “Un verdadero amigo”*: este tuvo un papel informativo ya que se aborda el tema sobre una persona en situación de calle que sufre maltrato por el dueño de un negocio, viéndolo solo como una persona molesta ante sus ojos sin ver lo que realmente hacía la persona en situación de calle por el dueño del lugar.

Al hacerles la pregunta 10 contestaron que sintieron tristeza, mencionando que “me dio tristeza ver que la persona que vivía en la calle hiciera eso por el señor aunque lo tratara mal”, alguien más dijo “es triste que a lo mejor lo mataron y era buena persona sin recibir nada bueno del señor del negocio” hablando sobre la situación que sufría la persona en situación de calle, 8 sintieron ira por el trato que recibía dicha persona por parte del dueño del negocio quien no sabía realmente lo que sucedía.

Fueron 2 a quienes les ocasiono sorpresa por la situación que se desarrolló en el video, siendo uno de ellos quien dijera que “eso no está muy alejado a la vida diaria ya que a veces llegamos a juzgar a la personas sin conocerlos” lo que permitió abordar dicho tema, planteando situaciones que han vivido o han visto, algunos comentarios sobre esto fueron: “en la primaria se burlaban de mi por ser moreno y me daba coraje” lo que generó que un día le pegara a un niño y su mamá le pegara a él, diciendo que “desde esa vez ya no le tomo importancia” complementándolo con que en su actual grupo le decían “el more”, sin embargo ya no le molestaba, sino que ya lo tomaba “en buena onda”.

Una joven menciona “cuando era niña me daban miedo las personas que vivían en la calle porque su aspecto era desagradable” planteando que ahora ya los veía como personas como cualquiera con diferentes problemas y necesidades, con los comentarios se habló sobre la discriminación y la violencia en diversos aspectos, generando una reflexión sobre sus actitudes ante ellas, a lo que muchos se quedaban pensando sobre su participación en las problemáticas que se les presentan, tomando como ejemplo el mismo grupo de clases, las mismas burlas que entre ellos se hacen o los juegos que se salen de control volviéndose violencia.

Algunos jóvenes mencionaron que en ocasiones las mujeres “se llevan y no se aguantan” generando burla entre ellas, pero planteándoles una visión más abierta de la consecuencia que esto podría traer, una joven dijo “no hagas lo que no quieras que te hagan” siguiendo un análisis de los temas antes mencionados.

Solo hubo 2 quienes dijeron que no sintieron nada, uno diciendo que “es un video y no me ha pasado algo así por eso me dio igual” lo que permitió introducir brevemente el tema de empatía, planteando el hecho de que no me pasa no es de mi importancia cuando desde una postura con Inteligencia Emocional, se puede comprender al otro y actuar, no para cambiar al mundo, si no para simplemente generar cambios como persona y reflejarlos en la cotidianidad.

Para cerrar el bloque de los videos, se habló sobre lo que puede generar una emoción, como un video, una película, música, una plática entre otros casos que propician algo en el cuerpo el cual lo externa de diversas formas.

Ante la poca información que tenían sobre la cuestión de las emociones, el grupo prestó gran atención entre la diferenciación de conceptos abarcados como las emociones, estados de ánimo y sentimientos, que si bien, para ellos eran lo mismo, lo que al final de la sesión les quedó claro cada concepto y la comprensión de que era parte de la autoestima el saber y reconocer dichos conceptos en cada uno de ellos mismos, con el fin de ir generando consciencia y preguntas que propiamente tendrían que contestar para la construcción de su autoconcepto y por consiguiente de su autoestima a partir del autoconocimiento incluyendo las emociones.

4.4 Dado de las emociones

El dado con el que se trabajó tenía la imagen de una emoción en cada una de sus caras, donde cada integrante del grupo lanzaría el dado para ver que emoción le tocaba y tenía que decir algo que le generaba dicha emoción, como lo expresaba y en que parte del cuerpo la ubicaba.

Todos tuvieron interés por esta actividad, se levantaron, formaron un círculo y con atención escuchaban a sus compañeros, algunos mencionaron: “a mí me dan miedo las arañas y luego grito” estando tres compañeras de acuerdo porque les sucedía lo mismo, “a mí me da aversión cuando veo a alguien que se saca los mocos y solo me alejo, es muy feo” y todos comenzaron a reír, un joven dijo “a mí me causa sorpresa cuando me dan algo que no esperaba y me hace feliz” mientras que otro mencionó “a mí me sorprende cuando paso un examen y me da mucha alegría”, siendo estos comentarios experiencias respecto a las emociones que han sentido en dichas situaciones.

Una joven mencionó “a mí me dan miedo las películas de terror y cuando las veo me sudan las manos y hablo mucho”, alguien más dijo “yo me alegro cada que veo a mi papá y lo abrazo muy fuerte para expresarle mi alegría de verlo”.

La mayoría no pensó mucho su respuesta ya que daban su ejemplo sobre lo que les generaban ciertas emociones, sin embargo, los demás se quedaban pensando y sus amigos daban la respuesta por ellos, un ejemplo de ello fue una joven que le dijo a su compañera “cuando te llegas a pelear con tu novio te da tristeza y como no lloras con él, lloras con

nosotras” generando algunas risas en el grupo y en cuanto a la joven que le había tocado la emoción de tristeza, dijo “a si es cierto, eso sí es triste para mí”.

Lo anterior llamo mi atención y planteé ante ellos el hecho de que a veces nos conoce más otra persona que nosotros mismos y necesitamos saber lo que los otros saben o piensan de nuestra persona para ver si es cierto o no, dándole más peso al concepto que los demás tienen de uno más que del propio autoconcepto, lo que genero un silencio y sonrisas entre ellos, a lo que alguien dijo “tiene razón y eso influye en nosotros”.

Ante la poca información que tenían sobre la cuestión de las emociones, los participantes prestaron gran atención entre la diferenciación de conceptos abarcados como las emociones, estados de ánimo y sentimientos, que si bien, para ellos eran lo mismo, lo que al final de la sesión les quedo claro cada concepto y la comprensión de que era parte de la autoestima el saber y reconocer dichos conceptos en cada uno de ellos mismos, con el fin de ir generando consciencia y preguntas que propiamente tendrían que contestar para la construcción de su autoconcepto y por consiguiente de su autoestima a partir del autoconocimiento incluyendo las emociones.

4.5 ¿Cuánto me conozco?

En esta actividad cada uno tenían que completar frases, las cuales abarcaban cuestiones como sus gustos, actitudes, anhelos, sentimientos, entre otros aspectos relacionados al autoconocimiento.

Cada participante eligió una frase y la leyó ante el grupo, un joven dijo “mi mayor anhelo es ser veterinario”, otro “mi peor defecto es ser apático y conformista”, alguien más “que si pudiera cambiar algo de mi seria mi forma de ser con los demás” y uno más menciona “ mi mayor cualidad es saber dibujar y me gusta”, con sus participaciones se planteó la cuestión del autoconocimiento y de la importancia de conocerse ellos mismos, reconociéndose como seres únicos e irrepetibles, lo que les ira generando seguridad en lo que piensen, digan y hagan.

En algunas ocasiones, mientras uno de los jóvenes estaba participando, los compañeros hacían burlas como si conocieran perfectamente a quien estaba hablando, lo que hizo notar

que el respeto era una habilidad que hacía falta reforzar en el grupo y que se podría lograr con el paso de las sesiones y las actividades correspondientes.

4.6 Caricias sin pellizcos

Se le pidió a la mitad del grupo que una hoja en blanco la partieran a la mitad y se quedaran con una parte, la otra se la darían a un compañero que le hiciera falta. Al tener todos su hoja se les indicó que se la pegaran en la espalda, explicando que las caricias son cualidades positivas del aspecto físico o de la forma de ser de algún compañero, quedando prohibidos los pellizcos como cualidades negativas siendo que nadie se tenía que quedar con la hoja en blanco.

Se pusieron de pie e iban caminando por el salón para encontrar a algún compañero y escribirle en su hoja, al pasar 5 minutos, regresaron a su lugar y les pedí que leyeran lo que les habían escrito. Después de unos segundos, se les pregunto qué tanto de lo que sus compañeros les habían escrito, ellos consideraban tener, levantando la mano daban sus respuestas, alguien menciono “a mí me pusieron que tengo bonito cabello pero a mí me parece normal” otro dijo “esto no lo creo porque me escribieron que soy inteligente pero no tengo buenas calificaciones” a lo que un compañero comento “si eres inteligente pero no entregas trabajos” asintiendo el otro joven con la cabeza.

A la mayoría, por lo menos una cualidad que les escribieron, no la veían como eso, sino con algo sin importancia, como “bonitos ojos”, “sabe dibujar”, “buena amiga” entre otras que para ellos no significaban mucho, a partir de eso se introdujo el tema de autoconcepto y se fue desglosando conforme a lo que sucedió en la actividad.

4.7 Mi árbol

Al reverso de la hoja que contestaron en la actividad anterior, se les pidió que dibujaran un árbol, donde tendrían que escribir: en el tronco su nombre, en las raíces las habilidades que consideraban tener y en las ramas los logros que han tenido. Esta actividad tendría como fin, el que a cada uno pensara en quién es y se reflejara en esa hoja por medio de lo que dibujara y escribiera.

Al terminar la actividad, se les pregunto el por qué creían que el árbol estaba conformado de esa manera con tal información (nombre, habilidades y logros), a lo que una joven menciona “pues las raíces serian nuestras habilidades que generan ramas y que son los logros que salen del tronco” concluyendo que para mantener al árbol es necesario conocer las propias habilidades para lograr lo que se propongan.

Alguien menciona “a mí me costó trabajo anotar las habilidades porque casi no tengo”, uno de sus compañeros le comento que si había escrito la habilidad metamatemática porque “en eso si eres bueno”, mientras que el otro joven no la había escrito. Entre los compañeros fueron complementando la participación mencionando el uso de una habilidad para lograr algo y las que necesitarían desarrollar o reforzar para lograr algunos objetivos propios, propiciando a plantear a grandes rasgos el proyecto de vida.

Las hojas fueron entregadas al conductor para poder hacer un análisis de la realización de dichas actividades, lo que dio como resultado el hecho de conocer más afondo a cada adolescente y el interés por realizar las actividades, leer lo que cada participante escribió y como realizo el árbol, da información para conocer cierta personalidad de los jóvenes, esto ayudando a fomentar en las próximas sesiones la participación.

Para ir concluyendo la sesión, se les pregunto ¿Qué es la autoestima? y las respuestas fueron satisfactorias ya que retomaban lo visto en la sesión, no planteándolo de manera técnica sino con términos coloquiales haciendo referencia a su persona, un joven dijo “es como lo dice la palabra, cuanto me estimo y me conozco”, alguien más menciona “es saber que me gusta y que no, conocerme y aceptarme, también ver que puedo cambiar de mi para mejorar”.

Un joven dijo “ahora al saber lo que es el autoconcepto me es un poco más fácil el retomarlo para construir una mejor autoestima”, mientras que los compañeros ponían atención y complementaban lo que decían los demás, se podía ir concluyendo la sesión.

4.8 En un párrafo soy...

Cada participante se describiría en un párrafo el cómo eran como personas, tomando en cuenta sus habilidades, gustos, etc. para que poder plasmar una parte de su autoconcepto.

Hubo gran participación por parte del grupo, hubo alguien que dijo “soy buena onda pero me enoja muy fácil”, alguien más dijo “en un párrafo es muy poco para describirme pero si me gustaría cambiar”, otro comentario más fue el de una chica quien menciona que “el saber que me gusta y que no me ayuda a saber quién soy”, dentro de esos comentarios se habló también de defectos como “soy muy chillona”, “no soy muy paciente”, diciendo que eso les suele traer problemas, sin embargo esto ayudo a retomar lo visto en la sesión para ver los defectos o debilidades que consideran tener como “áreas de oportunidad” para mejorar su autoestima y la forma de relacionarse con los demás, ya que esos aspectos son parte de la personalidad.

4.9 Ensalada de frutas

Con la finalidad de que se formaran equipos, a cada uno se les entrego una imagen de 5 frutas diferentes, haciendo un círculo se mencionaba una fruta y se tenían que cambiar de lugar los que tenían esa fruta y en el momento de decir el nombre de la actividad, todos tendrían que cambiarse de lugar.

Durante la actividad se pudo evaluar el comportamiento que se daba entre ellos y la relación que se establecía, la cual se dio con respeto y con alegría mientras tenían que cambiarse de lugar, hubo algunos empujones, sin embargo, no se generaron conflictos y la actividad se llevó a cabo con éxito.

Se les preguntó si ya habían realizado esa actividad alguna vez, y la mayoría dijo que si, un joven menciona “desde la primaria no lo jugaba y ya ni me acordaba que se tenía que hacer”, otro más dijo “yo no lo había jugado pero es divertido”, planteando que si les había agradado la actividad.

Cuando se les dijo que formarían equipos de la fruta que les había tocado, todos contestaron con un largo “no”, una joven menciona “pero yo nunca me separo de amiga”, y alguien más comentó “es que siempre hacemos equipo con nuestros amigos” a lo que les dije que en esa ocasión tendrían que conformar otros equipos, teniendo buena respuesta por parte del grupo ya que se integraron conforme a la fruta que les toco.

Se formaron 3 equipos con 4 integrantes y 2 equipos de 5, al inicio se observó con quien, cada adolescentes se comunicaba más y a quien solo consideraban su compañero porque la comunicación era poca, un joven menciona “a veces no todos nos caen bien” y que preferían no hablarle a dicha persona, lo que dio pie a que se hablara sobre la importancia de la comunicación en cualquier ámbito de la vida (familiar, laboral, escolar, etc.) para llevar una relación estable con los demás.

Para iniciar con las actividades, se les pregunto si conocían los tipos y las formas de comunicación, contestando alguien que “los tipos si porque nos los enseñan en la primaria pero los estilos no”, estando los demás de cuerdo, un joven dijo “los tipos son la verbal, no verbal y escrita” poniendo ejemplos sobre esto como “la verbal es cuando hablamos”, “la no verbal es con mímica o señas”, “la escrita pues se escribe o por mensaje que se puede leer”, haciendo mucho hincapié en el uso del celular y las redes sociales.

Dicho comentarios me dieron herramientas para abordar dicho tema ligándolo a la autoestima y comunicación, lo que genero ciertas risas entre los adolescentes, a lo que alguien comento “a veces se malinterpretan los mensajes”, alguien más dijo “o se pueden decir cosas que no sientes o no quieres”, con sus comentarios se planteó la pregunta del porqué creían que pasara eso, contestando que “pues las personas son diferentes y pues sentimos y pensamos distinto” ya planteando una noción sobre esa diferencia entre cada uno y como se incluían las emociones en ello al decir lo “sentimos diferentes”.

En el caso de los estilos de comunicación, ninguno había escuchado de ellas, diciendo que “estilos podrían ser la manera en cómo lo decimos, así como enojados o gritando”, tomando ese comentario para introducir la siguiente actividad.

4.10 Adivina el animal

Posterior a la conformación de equipos, se les proporciono la imagen de un animal para dar paso a la actividad en la que un integrante del equipo tenía que adivinar el animal que les toco por medio de la mímica que harían sus otros compañeros y al adivinarlo, cada uno compartiría con su equipo lo que sabían de ese animal para que al final, pasaran al frente y lo expusieran ante el grupo.

Mientras ellos realizaban la actividad, observe que a dos equipos les costaba trabajo hacer la mímica, mientras que a los demás, se les hizo fácil porque se notaba el trabajo en equipo y les causaba gracia lo que estaban haciendo en la mímica para que sus compañeros adivinaran el animal.

Después de terminar la actividad y platicar cada equipo sobre su animal, se les pregunto qué tipo de comunicación se les había hecho más fácil, y la mayoría contesto que la verbal, mencionando que “es más fácil entender cuando se habla que por señas”, alguien dijo “ahora entiendo a los sordomudos porque es una habilidad el comunicarse con señas” haciendo ese comentario que todos pensaran sobre esa cuestión.

Una joven dijo “a mí me dio pena hacer la mímica, pero me salió”, entre todos se llegó a la conclusión de que cada quien encuentra una manera de comunicarse que le sea “más fácil y útil o combinarlas” para obtener un mejor resultado en lo que quieren decir o expresar.

4.11 Completa el texto

Se le entrego a cada quien una palabra que tendrían que pasar a colocar en los tres textos que se encontraban incompletos en el pizarrón, los cuales hablaban sobre los estilos de comunicación.

Se les complico un poco pasar a colocar las palabras por el hecho de no conocer como tal de que trataba cada estilo de comunicación, sin embargo, entre ellos trataban de ayudarse leyendo varias veces el texto y cambiando algunas palabras que les parecía que no estuvieran en el lugar correcto, diciendo “no este no va aquí porque no tiene sentido”, “ayúdame a poner este porque creo que aquí no va” o “primero hay que leer los que ya

están y ver en donde quedarían estos”, escuchando que si había comunicación para completar cada texto.

Después del tiempo otorgado para la actividad, regresaron a su lugar y se les pidió que leyeran los textos completos, conforme se iban dando cuenta de algunos errores, levantaban la mano para pedir permiso y pararse a colocarlos en otro lugar, mientras esto sucedía alguien dijo “es que así ya leyéndolos completos se entiende más de lo que tratan”, se les pregunto si ya habían escuchado sobre ellos, a lo que una joven dijo “yo había escuchado la palabra asertividad pero no sé bien que sea”, otro menciona “pues podría ser la agresividad con la que hablamos o algo así”, siendo los comentarios el punto de partida para que yo les explicara cada estilo de comunicación,

Se les pidió a los participantes que se pararan frente al texto que consideraban los describía más, tomando en cuenta la información de los textos y de la explicación proporcionada por el conductor, siendo los resultados mostrados en la gráfica 4.1.

Alguien de los que se paró en el agresivo dijo “yo me llego a enojar si no se hace lo que yo quiero y sé que está mal” mencionando el “quiero cambiar” ya que había tenido problemas por su forma de ser y que trataría de usar lo que había aprendido para “mejorar”.

En el lugar de la asertividad una joven menciona “suelo expresar lo que pienso y escucho a los demás” planteando que no le costaba trabajo relacionarse con otros, considerándose alguien “sociable”, aunque consideraba que le faltaba “aprender a quedarse callada cuando era necesario” ya que no dejaba algunas veces hablar los demás.

En cuanto al estilo pasivo, uno menciona que “yo casi no suelo dar mi opinión, prefiero quedarme callado” por el hecho de que cuando él hablaba pensaba que no le “hacían caso”, generando que mejor se guardara sus ideas u opiniones, sin embargo, agrego “aunque ahora que lo pienso debería cambiar porque luego no me gusta que opinen por mí”.

En sus comentarios agregaban el qué hacer para mejorar lo que para ellos estaba fallando en su persona, diciendo que “puedo usar lo que aprenda en este taller y lo que ya sé” viendo a los temas como herramientas para mejorar.



Se hizo énfasis en el tipo de comunicación asertiva para que, por medio del reconocimiento de sus emociones y la formulación de ideas, puedan expresarlas de manera clara y sin agredir a los demás.

4.12 Role playings

Para trabajar los tipos negativos de escucha, se formaron 6 equipos y cada uno tendría que representar alguna situación de la vida real con base a la información del tipo de escucha que se les haya otorgado, actuando cada uno según el papel que le haya tocado con base al acuerdo que se llegó en el equipo.

Cada equipo iba leyendo la información respectiva y se ponían de acuerdo en lo que iban a hacer comentándose si su idea estaba bien construida para poder representarla mejor, explicándose con sus palabras lo que comprendieron de lo leído.

Al pasar cada equipo al frente, se notó la organización y lo fácil que se les hizo el representar cada situación, el equipo al frente mantenía su papel y continuaban dando al final la explicación de lo que hicieron. Cuando terminaron de pasar los 6 equipos, se les pregunto si alguna vez habían empleado uno o varios de esos tipos negativos, a lo contestaron que varias veces, sin saber que así se llamaban y que lo solían hacer sin darse cuenta, llevándolos a la reflexión de que hay que aprender a escuchar si quieren ellos ser escuchados.

Mencionaron que “no fue difícil porque alguna vez ya lo hemos hecho” siendo que ellos no sabían bien que era un tipo de escucha negativa, o alguien más dijo “o lo hacemos o a

nosotros nos dan el avión” lo que genero risas en el grupo, plantando que se suelen encontrar en ambos lugares.

Alguien dijo “a veces hay personas que siempre se la pasan hablando de sus problemas y caen gordas” diciendo que no solían dejar hablar al otro y no dejaban entablar una conversación empelando la escucha para comprender el mensaje del otro.

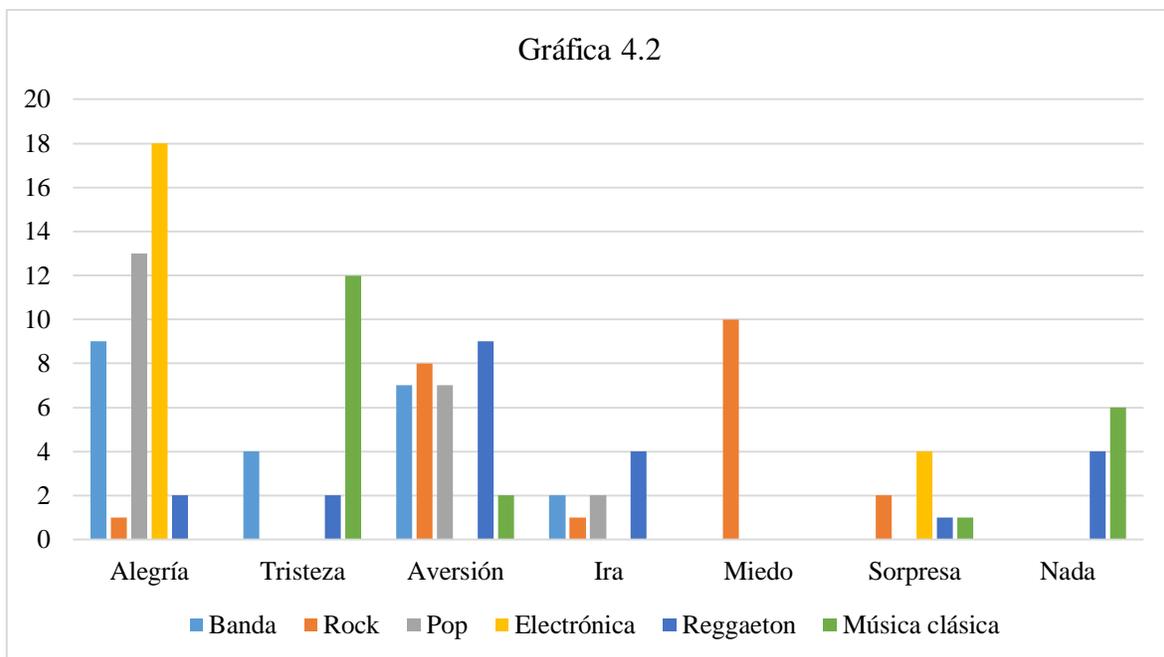
Hubo una joven que dijo “aquí en clase luego hacemos que escuchamos pero pensamos en otras cosas” planteando que no suelen poner mucha atención a las clases, lo que permitió explicar la diferencia entre oír y escuchar, a lo que menciono alguien “eso es cierto, pero se deben emplear las dos para comunicarnos pues mejor” y con ello mejorar la relación con los demás.

4.13 Escucha y siente

Se les entrego una hoja a cada participante, la cual contaba con numeración del 1 al 6 y con la pregunta ¿Qué te hizo sentir?, donde tenían que mencionar qué emoción les generaba en ese momento al escuchar una canción de distintos géneros musicales, con la opción de también poner “nada”.

Se reprodujo un minuto de cada canción para que la llegaran a identificar y ver que les causaba en ese momento, siendo que durante el proceso de esta actividad, unos se reían, otros decían “ay no, quite eso”, “tu canción”, “esa esta chida, déjela”, respondiendo a lo que les generaba la música en su cuerpo.

Después de reproducir las 6 canciones, comenzaron los comentarios respecto a la actividad, una joven digo “a mí no me gusta el reggaetón pero a mi amiga si y pues así la quiero” propiciando risas en el grupo mientras que alguien más dijo “una a mí me provoco tristeza porque me recordó a alguien” lo que generó la comprensión en la diferencia de gustos ya que en la tabla 4.2 se puede observar la variación en lo que un solo género musical, genera en diversas personas o que también, en ocasiones no se produce nada porque no va ligado con alguna experiencia o gusto hacia ellos.



Al término de la actividad se dijeron los 6 géneros musicales que habían escuchado y comenzaron a participar a cerca de lo importante que era escuchar, mencionando que “a veces no le ponemos atención a la letra o a los instrumentos que las canciones traen” y que también hace sentir algo, generando la reflexión de que no a todos les gusta la misma música y que no a todos les va a hacer sentir lo mismo, por lo que se “tiene que respetar los gustos de los demás en diferentes cosas” en cuanto música, genero, religión, etc. mencionando que “es parte de su forma de ser y tiene que ver con su autoestima y con eso se identifica”, pudiendo los participantes incluir ya los temas que hasta ese día se habían abordado en esta actividad.

Para finalizar la sesión, se leyeron algunas frases referentes a la comunicación y los participantes daban su opinión sobre la importancia que tenía para ellos los temas que se trabajaron, diciendo que “esto podría mejorar las relaciones con mis papás, mis amigos, aquí en el salón” empleando la comunicación asertiva, retomando su autoestima y emociones.

4.14 Supongamos que...

Esta actividad consistió en que se conformaran tres equipos y a cada uno se le entregó dos escenarios hipotéticos los cuales se tenían que resolver por medio de la asertividad.

Antes de dicha actividad, se les preguntó ¿Qué piensan que es la asertividad?, a lo que contestaron recordando lo que se había trabajado la sesión anterior: “sería la manera amable o de buena manera en cómo nos comunicamos” o “expresar lo que quiero sin agredir a otro”, alguien más comentó “también es escuchar lo que yo digo y a los demás” para poder comprender mejor al otro.

Después de haber construido una visión más amplia de la asertividad, se realizó la actividad mientras yo pasaba por cada equipo y escuchaba lo que decían, algunos de esos comentarios eran: “yo le diría que no gracias” o “a eso que dijiste le podemos agregar lo de ella”, todos daban una opinión lo que les guiaría a obtener una decisión entre todos sobre la posible solución a la situación hipotética.

En general el grupo respondió bien por el hecho de que cada uno explicó ampliamente su solución utilizando la comunicación asertiva, un ejemplo de ello fue la situación donde alguien les decía que su mochila era fea, a lo que contestaron “es mi mochila, lo que importa es que a mí me gusta” sin tener un tono agresivo y evitar algún enfrentamiento ya que menciono “si le digo que a él le vale aunque lo piense, no sería asertivo” planteando “el respeto que debe haber” ante las diferencias, como ya se había trabajado.

Otro ejemplo que un joven dio acerca de cuando en una fiesta, le invitaron una cerveza y él dijo “no gracias, no me gustan y me empezaron a molestar”, diciéndole “eres una nena”, provocando que se peleara con otro joven y que a él lo castigaran y que después entendió que “no vale la pena ponerse con personas que no valen la pena” y desde esa vez “si me molestan o no les parece lo que digo, ya ni les hago caso” planteando que “se quién soy y ya viendo la autoestima es eso” el hecho de conocerse y saber expresar lo que quiere.

Alguien dijo “se pueden tener varias opciones de una misma situación” ya que les había sucedido mientras daban su opinión por equipo, diciendo “pero cada uno sabrá qué y a quien decírselo” de una manera “ahora que ya sabemos pues asertiva para evitar problemas”.

4.15 Los tres vasos

Esta actividad se trabajó de manera individual, la cual consistía en elegir una de tres frases y completarla de acuerdo con su persona, para posteriormente colocarla en el vaso correspondiente sin que le pusieran su nombre, con el propósito de que al estar todos los papelitos en su respectivo vaso, el conductor leería cada uno y los compañeros darían su opinión o lo que ellos harían en dicha situación, siendo en ese momento empáticos con los demás.

Les comencé a hablar sobre la empatía y la participación se dio por el hecho de que mencionaron algunas situaciones en la que ellos habían sido empáticos u ocasiones en las que habían sentido que alguien fue empático con ellos, lo que desarrolló una plática constructiva respecto al tema.

Un joven dijo que “la empatía es como ponerse en el lugar del otro” como cuando sus amigos le platican sus problemas, él “trato de comprenderlos y ayudarlos” sabiendo que no está viviendo la situación, estando otros jóvenes de acuerdo con esto “si, uno trata de ayudar a sus amigos escuchándolos”, agregando “aunque también con los gestos se puede saber si están tristes o algo”, tocando el punto de las expresiones corporales como “yo frunzo el ceño cuando me enoja” poniendo ejemplos y mencionando que “yo sé cuándo mi mamá está enojada y ni le hablo”, propiciando mi explicación ante lo que era la empatía y lo útil que es al estar en contacto con otras personas.

Durante la lectura de los papelitos, los participantes ponían atención y se notó el respeto por parte de ellos ya que varios levantaban la mano para participar y aportaban algo a la situación como en el caso de alguien que escribió “me gustaría superar el momento en el que perdí un partido de fútbol” a lo que lo alguien menciono “pues yo pensaría en que habrá otros partidos para ganar” diciendo que habría otras oportunidades.

Otro caso fue con el papelito que decía “un problema mío es que soy muy enojona”, diciendo alguien como broma “pues que ya no se enoje porque se va a arrugar”, “pues que identifique qué le enoja y cómo lo expresas para encontrar que hacer” aportando comentarios para que la persona que lo escribió escuchara algunas opciones.

En otro papelito decía “me arrepiento de haber reprobado el examen de inglés porque fue la primera vez que reprobé” comentando alguien que “para los próximos exámenes estudie más” otro dijo “pues que ya no se preocupe y se ocupe estudiando”, los comentarios se retroalimentaron y se trabajó la empatía ya que ellos planteaban sus opiniones con base a lo que ellos harían.

Se les pregunto ¿Qué se podría hacer en general ante estas situaciones?, a lo que respondieron “cambiar”, “buscar opciones para mejorar”, “analizarlo y ver que se puede hacer”, mostrando interés en el cambio constante como personas para llevarse bien con ellos mismos y con los demás.

Para el cierre de la sesión y ligar la asertividad con la empatía, se analizó la frase “Ponerse en los zapatos del otro” a lo que mencionaron “es poner atención a lo que está a nuestro alrededor, “saber que el otro siente y piensa distinto a mí”, “empezar a observar y comprender a otros” y reflexionar sobre situaciones cotidianas en donde en ocasiones se vuelven indiferentes de su entorno, comentando un joven que un día no se comió su torta y se la dio a un niño que vendía dulces saliendo de la escuela, como él dijo “no me la iba a comer y no me gusto ayudar”, llegando a la conclusión de que si podían ayudar lo harían ya sea con su familia, amigos, etc.

4.16 Firme entre jalones

Se pidieron 5 voluntarios y varios levantaron la mano, sin embargo pasaron los primeros en levantarla para realizar esta actividad. Se le proporcionó a cada uno una agujeta, se le pidió a uno que se la amarrara a la cintura y se parara en medio de sus compañeros mientras los demás tenían que amarrar un extremo de la agujeta a la que estaba en su cintura.

Quien estaba al centro tenía que caminar hacia cualquier dirección mientras los demás tenían que permanecer en su lugar sin moverse y el participante de en medio hacia el esfuerzo por avanzar, después de unos segundos se les dio la instrucción de que ahora el de en medio no se movería y los demás jalarían de su agujeta. Durante esos segundos de ambas posiciones se generaron risas entre todo el grupo por lo que sucedía con los que estaban al frente.

Posterior a la actividad, se les pidió que comentaran lo que consideraban representaban los participantes y las agujetas, mencionando que “los de afuera podrían ser los padres o amigos y el de en medio nosotros” a lo que alguien más agregó “también podrían ser algunas influencias a fuera de cada uno”, con sus comentarios se logró la comprensión de la dinámica y le di seguimiento complementándolo con la finalidad de que supieran que hay otras personas a su alrededor que suelen influir en su persona, sin embargo, ellos tenían la decisión respecto a que tomar o dejar pasar de los demás.

4.17 Yo me sentí...

Se presentó más confianza por parte del grupo e interés en el tema de toma de decisiones, para lo que tenían que describir en una palabra lo que para ellos era eso, mencionando la mayoría la palabra “libertad”, “elegir”, “pensar” y “decidir” retomando esa parte para realizar la actividad y explicar lo que implicaba la libertad y la confusión que se solía dar con la cuestión de libertinaje, debido a que un joven menciono “son lo mismo, en as dos hago lo que quiero”, sin embargo se habló sobre las consecuencias y la responsabilidad como diferencia entre ambos conceptos.

Al tener claro lo que implicaba cada uno, tenían que escribir un momento en el que se sintieron libres y uno donde hayan sido oprimidos. La mayoría leyó lo que habían escrito, algunos mencionaron haberse sentido oprimidos por sus padres “cuando no me dejan salir”, “cuando les doy mi opinión y se enojan” el a veces no poder opinar “porque se enojan”, propiciando tema de discusión en cuanto a las posiciones que los padres suelen tener con sus hijos y de cómo poder mejorar dichas relaciones por medio de las habilidades y los conocimientos que habían tenido durante el taller.

En el caso de cuando se sintieron libres dijeron “pues cuando elegí el bachillerato en donde quiero estudiar” o “cuando mis papas me dejaron tener novio”, planteando ellos mismos que “cada decisión pues trae consecuencias” y deberán tomarlo en cuenta para “afrontar lo que venga” con base a su personalidad.

4.18 “A o B”

Para ejemplificar lo que implica el tomar una decisión, se realizó esta actividad en la cual, tenían que hacer una fila encima de una cuerda que estaba colocada a lo largo del piso del salón. Se les leyó 5 situaciones con dos posibles respuestas cada una, siendo un lado de la cuerda la respuesta “A” y el otro lado la respuesta “B”.

Al elegir alguna respuesta se les pedía que justificaran sus respuestas para saber por qué eligieron esa, una de esas situaciones fue que los invitaban a una fiesta siendo que a día siguiente tenían un examen importante, la mayoría se fue con la opción de “no ir” porque “para mi primero es la escuela y ya habrá otras fiestas”, “yo preferiría estudiar”, mientras que alguien que se encontraba en el “si ir” dijo que “yo voy a divertirme y a ver qué pasa con el examen”, se pudo observar que sus justificaciones tenían que ver con su personalidad y sus vivencias, llegando también a incluir en su respuesta el hecho de pensar en las consecuencias que podría tener su decisión como “puedo reprobarme el examen o hasta la materia”, mientras que el otro joven que decidió ir a la fiesta no le importó esa cuestión.

4.19 Riesgos y decisiones

Se formaron parejas y se les dio una situación hipotética a la cual tendrían que escribir sus pros y sus contras, permitiendo que cada quien diera su punto de vista, leer y dar su respuesta a los compañeros.

Diciendo que “en ocasiones no se piensa en las consecuencias” que se pudieran tomar, sino que son un tanto impulsivas, sin embargo, se daban cuenta de lo necesario que era “pensar antes de decir o actuar” como alguien lo menciono, “podemos lastimar a otros o a nosotros mismos si no pensamos un poco” para no arrepentirse después o no obtener los resultados que ellos esperarían de alguna decisión ya que ahí es donde entra la responsabilidad y la libertad de la cual ya les había explicado.

Al finalizar la sesión se les pregunto ¿qué es lo que haces tú para tomar una decisión? comentando que en ocasiones no lo piensan y la toman, sin embargo, ya analizando después la situación “me arrepiento y quisiera regresar el tiempo” a lo que alguien agrego “pero no se puede porque es como él hubiera, no existe”, otros mencionaban que si se tomaban su tiempo cuando era una decisión importante para “pensar en lo que pasaría” siendo esta parte de la responsabilidad de ser seres racionales.

4.20 Lectura “Lo que he aprendido en la vida”

Se entregó a cada joven esta lectura, la cual tenían que leer individualmente y elegir una frase con las que más se hayan identificado para que después cada uno la leyera ante el grupo y decir por qué la habían elegido, la mayoría mencionaba alguna experiencia que habían tenido, siendo ejemplo el de una joven que comento que “no podían confiar en cualquiera” ya que le conto algo personal a una “amiga” y ella lo compartió con otras personas y “de ahí ya no confió tan fácil en alguien”, otro joven dijo “nada ni nadie es para siempre” por el hecho de que perdió a un familiar cercano, entre otras cuestiones que tuvieron la confianza en ese momento de compartir con sus compañero, alguien dijo que “siempre se aprende algo nuevo” lo cual podría cambiar su forma de ser o de pensar siempre y cuando como ellos lo mencionaron “lo consideren necesario”.

Se les pregunto si habían leído alguna vez la lectura, a lo que alguien dijo “no, pero trae buenas frases” o “a mii me gusto la lectura porque me identifique con varias frases” pudiendo abrir paso a una retroalimentación de los temas visto durante el taller para que cada integrante del grupo elaborara su proyecto de vida y plantear el cómo emplearían las habilidades que tienen y que habían desarrollado para su formación y logro de metas.

4.21 Proyecto de vida

Les hable sobre lo que implica el proyecto de vida, como lo son las metas y el tiempo aproximado por la persona para lograrlas poniendo ejemplos propios para que lo comprendieran mejor.

Teniendo ellos claro lo anterior, les planteé una pregunta clave que fue ¿cómo pueden utilizar lo visto en sesiones anteriores para construir su proyecto de vida?, siendo sus respuestas elaboradas con base a lo que se había trabajado con ellos como “mi autoestima y mis habilidades harán que logre lo que quiero”, “el comunicar lo que siento o quiero me harán las cosas más fáciles”, “el poder guiar mis emociones podrán hacer que tome mejores decisiones”, entre otras participaciones que demostraban que si habían aprendido algo nuevo y puesto en práctica sesión tras sesión por las actitudes observadas.

Se dio paso a que cada uno elaborara sus metas a corto, mediano y largo plazo contemplando los tiempos de cada una, tomando sus habilidades y las que habían desarrollado en el taller. Cada uno leyó al grupo sus metas y todos mantuvieron el respeto al que estaba leyendo, la mayoría de las participaciones estaban centradas en a corto plazo “terminar la secundaria con buenas calificaciones” o “estudiar para mejorar mis calificaciones”, a mediano plazo “concluir con el bachillerato”, “mejorar la relación con mis papas” o “tener un trabajo” y a largo plazo “estudiar una carrera universitaria”, “tener un buen trabajo y que me guste” o “casarme y formar una familia”, entre otras participaciones, alguien dijo que para lograr lo pensado “se necesita tener buena autoestima” y “saber comunicarse con nosotros mismos y con los demás” para poder obtener buenos resultados de las decisiones que tomen.

Se les explico lo que era la motivación y alguien dijo “a mí me motiva mis papás porque siempre me apoyan” otra joven dijo “a mí me motiva el pensar en lo que quiero lograr”, entre otros comentarios que hacían notar lo que era significativo en sus vidas y que como mencionaron “nos hace ver hacia adelante”.

4.22 Carta al “yo”

Escribieron una carta para que todo lo vieran compactado en su persona ya que mencionarían lo que más les agrada de ellos, que pueden cambiar de ellos, o lo que le querían decir a la persona que son ahora. Esa carta no la leyeron ante el grupo sino la guardarían para que en unos meses la leyeran e hicieran un contraste de la persona y logros que tenían en ese momento y la persona que serán en un futuro.

Les pregunté cómo se habían sentido al escribir esa carta a lo que un joven dijo “me sentí tranquilo y bien con lo que escribí”, alguien más comento “yo escribí sobre mi pero incluí los temas que vimos” y otro más diciendo “con lo que aprendí no me costó trabajo escribir”, siendo los comentarios significativos para comprender el impacto que tuvieron los temas en el grupo.

4.23 Evaluación del taller

Para finalizar el taller se les proporcionó una hoja con preguntas acerca de los temas, actividades y mi participación ante el grupo, más los comentarios que dieron los participantes, los cuales fueron positivos, algunos de estos son: “el taller me gusto y fue divertido”, “gracias por haber trabajado con nosotros”, “es una buena maestra” y otro fue “lo que aprendimos nos servirá mucho para la vida y yo se lo agradezco” confirmando que el objetivo de la investigación en general se había logrado viéndose reflejado en los comentarios que hacían a diario y con sus actitudes ante las actividades.

Como agradecimiento a la participación y atención que tuvieron los participantes en el taller, se les regalo a cada uno una paleta y un separador con distintas frases que abarcaban los temas vistos, haciendo el cierre del taller agradable.

CAPITULO 5: RESULTADOS

El análisis de la implementación de la propuesta de esta investigación arrojó resultados cualitativos favorables observados en las actitudes y comentarios de los adolescentes respecto a lo trabajado durante el taller conformado por cinco sesiones que se trabajó a lo largo de una semana.

Cada día se abordó un tema diferente que se relacionaban entre sí, con la finalidad de desarrollar habilidades socio-emocionales en los adolescentes por medio de la praxis que suele haber en un taller como el hecho de saber y conocer haciendo y realizando diversas actividades, promoviendo la participación del grupo y generando preguntas para el desarrollo del tema tomando en cuenta situaciones reales, generando así una reflexión en los sujetos sobre su ser y su quehacer ante diversidad de escenarios que se le presenten e ir desarrollando su Inteligencia Emocional.

Los resultados obtenidos de esta investigación fueron los siguientes:

5.1 Facilidad para participar

Los jóvenes en un inicio se mostraron apáticos, con poco interés por el tema de autoestima y poca participación, sin embargo conforme se fue desarrollando la sesión con temas nuevos para ellos, comenzaron a comentar más sobre lo trabajado, siendo esto retomado para irlos motivando y guiando la sesión por medio de las actividades posteriores.

Su actitud ante la proyección de los videos fue de interés y atención ante lo que se abordaba en ellos, pudiendo con esto generar un mejor ambiente por el hecho de comprender que yo no estaba para hablar siempre, sino para trabajar junto con ellos, dejando poco a poco en claro que su participación era de suma importancia para un mejor desempeño por parte de todos.

Para poder propiciar un ambiente relajado y que se pudiera desarrollar el taller (como estaba planeado), el punto nodal fue el generar empatía con el grupo, ya que se podían llevar a cabo las actividades y la participación resultaba más natural, sin necesidad de preguntarles directamente.

El hecho de que yo, una joven les impartiera el taller, genero la empatía con ello ya que el lenguaje empleado fue coloquial, rescatando situaciones de la vida cotidiana para ligarlo con los temas abordados durante el taller, siendo mi edad un punto de partida para el logro de los objetivos y obtener resultados satisfactorios con una población adolescente ya que el simpatizar con el grupo con el que se va a trabajar facilita el seguimiento y cumplimiento de actividades y objetivos.

5.2 Mayor comunicación y escucha

Al inicio falta confianza para expresar opiniones o comunicarse con otros compañeros, ya que se podría notar el grupo de amigos que suele haber en un grupo, sin embargo durante la sesión que se trabajó ese tema, iban comentando más y expresando sus dudas. En las sesiones posteriores se notaba que se comunicaban con otros compañeros que no eran su grupo de amigos, hablando sobre lo que se estaba trabajando o realizando las actividades sin problema.

Sus participaciones eran más formuladas y retomando experiencias que ayudarían a hacer más comprensible y amenas las sesiones a comparación del primer día.

En cuanto a la escucha, esta mejoro por el hecho de que no se les tenía que volver a explicar las indicaciones de las actividades ni los temas y se vio el respeto en cuanto alguien participaba y los demás guardaban silencio, llegando a complementarlo después de que la persona terminara de hablar.

El escuchar sus participaciones y actitudes hicieron notar la comprensión sobre los tipos y estilos de comunicación ligado a la escucha para reconocer la importancia que tienen estos aspectos en las relaciones que establecen en el día a día dentro de distintos contextos.

5.3 Trabajo en equipo

Tuvieron compromiso con las diversas actividades realizadas, teniendo un ambiente sano en los trabajos en equipo y donde se notaba la participación de todos a pesar de que no eran su grupo de amigos, ayudando eso a conocerse e interactuar más con otros compañeros del grupo, poniendo en práctica la comunicación y la escucha para llegar a acuerdos y lograr con satisfacción y agrado las actividades.

Se pudo observar el hecho de que reconocieran a los otros compañeros, había organización dentro de los equipos y al ir pasando entre uno y otro se podía percatar que aceptaban las aportaciones que todos hacían al trabajo sin llegar a criticarlo, dándose cuenta de que cada uno tienen algo diferente que aportar, siendo así reforzadas las otras ideas y llegar a una conclusión o resolución de lo que se estaba trabajando, pudiendo compartir ideas, sentimientos y emociones, defendiendo sus posturas y respetando las de los demás, autoconfianza observada a través de las actividades realizadas con los participantes, donde yo es guía, transmisor y reforzador de los temas trabajados.

5.4 Empatía

se vieron entusiasmados al poder trabajar con un tema nuevo por lo que se interesaron en las actividades, pudiéndose notar una mayor interacción entre compañeros y gran participación, queriendo compartir sus ideas y opiniones respecto a lo trabajado y llegando a un común acuerdo, escuchando y comunicándose la diversidad de pensamientos, evitando juzgar al otro y comprenderlo incluyendo la empatía.

La empatía generó gran confianza entre el grupo y hacia conmigo, propiciando responsabilidad, respeto y conductas positivas en la integración del grupo, colaborando en las actividades y reconociendo el valor de las aportaciones de cada uno.

Ante el tema de asertividad y empatía los participantes se presentaron curiosos por ser temas que no habían trabajado, pensando ellos en la utilidad que les podría traer a su vida y en las decisiones que llegan a tomar, dándole un valor significativo a dichos temas para no solo aplicarlo y hacer un cambio en ellos mismos, sino también en el entorno donde se desarrollen y las relaciones que establezcan.

5.5 Reflexión sobre la toma de decisiones

Se trabajó con conceptos rescatados de lo que implica la toma de decisiones con el propósito de que comprendieran lo que conlleva las consecuencias que todo acto y decisión conlleva, logrando que diferenciaron la libertad del libertinaje. Participaron abiertamente y dieron su opinión al respecto, no se llegó a generar ningún conflicto, sino al contrario, había risas por comentarios que llegaban a hacer de lo que estaban trabajando, con lo que se

generaba un ambiente relajado y agradable, siendo esto un impulsor positivo y no una distracción para llevar a cabo las actividades.

Se vieron propositivos en cuanto a las situaciones hipotéticas con las que estaban trabajando, prestando gran atención en la diferenciación de conceptos y reflexionaron sobre ello al expresar situaciones cotidianas como el hecho de decidir cómo vestir, que música escuchar, entre otras situaciones que deciden día a día, e irse responsabilizando de sus actos y de las consecuencias que podrían llegar a tener, siendo esto parte de las emociones generadas ante una situación y que a los participantes les quedó claro por el hecho de que a veces, como lo comentaban, cuando están enojados se desquitan con otras personas, llegando a hacer algo que no es correcto sin pensar en lo que sucederá después, con esto generando un análisis en sus relaciones con los demás y lo que esto les podrá generar en un futuro.

5.6 Proyecto de vida

Se retomó lo visto en las sesiones anteriores para que cada uno elaborara su proyecto de vida a corto, mediano y largo plazo empleando las habilidades desarrolladas durante el taller para una visión realista de ellos en un futuro y qué hacer desde la actualidad para lograrlo.

Pusieron gran entusiasmo y confianza en ellos mismos, observándose en la manera en la que levantaban la mano para participar y aportaban algo nuevo y constructivo para lo trabajado, llamando la atención el hecho de que cuando uno hablaba, los demás escuchaban, siendo mucho menor el temor o la pena con la que daban su opinión a comparación de lo que sucedió en la primera sesión, ahora retomaban vivencias para ejemplificar lo que estaban trabajando.

Se hizo un repaso de los temas y de las actividades realizadas durante el taller, todo esto con el fin de evaluar por medio de su participación lo que habían aprendido y comprendido, planteando cómo podrían aplicarlo en las relaciones que entablan en diferentes ámbitos, dando respuestas satisfactorias, donde intervino al comentarles que no bastaba con decirlo sino que habrá que actuarlo más allá del aula y del taller, en la vida diaria ya que conocerán más personas y otros contextos, siendo ahí realmente el reto donde tendrían que

poner en práctica lo aprendido y las habilidades que habían desarrollado esos días para ir las reforzando y obtener mejores resultados en su vida.

Plantearon sus metas a corto, mediano y largo plazo, siendo este tema de atracción para ellos por el hecho de no saber alrededor de cuánto tiempo se debía tomar para cada meta y no haber trabajado ni pensado en algún proyecto como ellos lo comentaron, poniendo yo en claro que no se trataba de un plan que se tenía que llevar a cabo al pie de la letra, sino que era construir una idea de lo que querían, tomando en cuenta los días, meses y años, con base sus habilidades y a las decisiones que vayan tomando.

El hablar de motivación propicio cierta reflexión ligada a las emociones que esto les generaba al pensar en ello, pudiendo ir construyendo sus metas tomando en cuenta sus habilidades y los recursos con los que contaban.

No se presentó ningún conflicto al recopilar los temas trabajados durante las sesiones, se presentó gran confianza por parte de los participantes al dar sus opiniones y gran reflexión al comunicar al grupo lo que querían en un futuro, poniendo atención a lo que cada uno compartía, guardando silencio y había algunos comentarios positivos al respecto de lo que iban diciendo sin ser burlas ni críticas.

Con lo anterior se pudo notar el desarrollo de habilidades como la comunicación y la escucha, al igual que la empatía y esa consciencia en ellos para saber que las decisiones que tomaran en su día a día, eran constructo de la visión que tenían de su futuro, contando como punto de inicio las emociones que les llegaban a generar ciertas situaciones de la cotidianidad y que las pueden utilizar a su favor para una buena autoestima y establecer relaciones sanas con su alrededor.

En conclusión, la mayoría del grupo quería un cambio en cuanto a su persona para obtener resultados positivos en un futuro, empleando lo aprendido y lo desarrollado durante el taller, dando por hecho que se logró el objetivo de esta investigación cualitativa.

5.7 Trabajo del pedagogo

El trabajo de un pedagogo cuenta con gran responsabilidad por el hecho de trabajar con personas de diferentes edades y que cuentan con ideologías y costumbres diferentes, lo que propicia nuevas visiones para el pedagogo desde su punto de vista y genera cierta improvisación ante diversidad de escenarios.

En el caso de esta investigación, al trabajar con población adolescente, se tornó la empatía como punto clave para trabajar con los participantes del taller, siendo que en ocasiones durante los temas emergentes se podían notar caras de tristeza o hasta enojo, como si estuvieran pensando en situaciones personales que les podían preocupar o que en el momento habían recordado.

Una participante al final de una sesión se me acercó y comenzó a platicar sobre una situación que vivió en su familia y que aún le duele, lo que me generó una reflexión sobre la labor del pedagogo ante circunstancias de esta índole u otras que suelen ser inesperadas, donde la otra persona tiene cierta confianza y disponibilidad para hablar de sus problemas y probablemente querer encontrar una solución a este, sin embargo, el pedagogo no tendría que llegar a caer en el error de aconsejarle o tratar de decirle qué hacer para que salga de dicha situación.

La persona al frente de un grupo tiene la tarea desde un inicio del taller de generar un ambiente adecuado, el empatizar con los participantes para propiciar el interés y esperar un buen desempeño de los participantes comenzando por el suyo mismo, teniendo como base el respeto, ya que los participantes al hablar, dan su opinión sin temor a que les digan “estas mal” o simplemente los ignoren, sin embargo, esa persona tiene el deber de tomar en cuenta las participaciones y darle seguimiento a dichas ideas para ir construyendo más firme los conocimientos y habilidades, reforzándolo por medio de actividades en las que se trabaje en equipo e individualmente.

El respeto también es un punto que no se debe olvidar desde que uno se presenta con la población, presentando seguridad ante ellos para que se vaya dando la confianza necesaria, siendo el responsable de llevar por buen camino lo que se va a realizar con los

participantes, siendo innovador, creativo y espontáneo ante situaciones inesperadas y que no estaban planeadas para el taller.

Al ser la empatía un punto primordial para trabajar con adolescentes, se requiere de un cambio en la actitud de los profesores que trabajan con ellos cotidianamente, ya que en algunas ocasiones, sus actitudes ante el grupo no propician un ambiente agradable para que los alumnos puedan dar su opinión y participar sin miedo a lo que les podrían o no contestar sus profesores, por lo que un punto de partida para un buen proceso de enseñanza-aprendizaje es el hecho de ir relacionándose con respeto y empatía con los adolescentes, lo que genera un mejor aprovechamiento de conocimiento y desarrollo de diversas habilidades para ambas partes (docentes y alumnos).

Para una intervención, primero sería analizar el contexto en el que surgió el suceso o la plática, tener en claro su papel ante la otra persona y generar cuestiones que produzcan pensamientos y reflexiones en el otro, con el fin de que dicha persona construya sus propias respuestas, con lo que pregunta tras pregunta y las respuestas que el sujeto vaya dando le darán un sentido a lo que está viviendo o sintiendo, desde sus experiencias y el entorno donde se ha ido desarrollando para ponerlo en claro y tomar decisiones que le ayuden a sentirse mejor.

El pedagogo se vuelve guía y formador de cuestionamientos a partir de las respuestas, sin llegar a un interrogatorio ya que será necesario la empatía, respeto y confianza propiciada para que se dé una plática espontánea y no forzada, donde algunas emociones se expresaran y se tomaran en cuenta para el propio autoconocimiento de esa persona para ir contribuyendo en su formación.

5.8 Temas emergentes

En cada sesión surgieron otros temas a partir de los comentarios de los participantes con base al tema específico de cada sesión, hablando esto de las inquietudes que en este caso los adolescentes suelen tener, dichos temas emergentes fueron los siguientes:

5.8.1 *Violencia*: haciendo referencia a las veces en las que han agredido verbal o físicamente a alguien y reflexionando sobre su posición y consecuencias,

llevando al conductor a explicar un poco sobre los tipos de violencia, como prevenirlo y que hacer al respecto cuando se es víctima y evitar ser el agresor, retomando el refrán “no hagas lo que no quieras que te hagan”, profundizando en este para su mayor comprensión, empleando los temas centrales del taller.

5.8.2 *Género*: en cuestión de los roles que suelen estar distribuidos socialmente tanto en mujeres como en hombres, lo que ellos pensaban sobre el tema y cómo actuaban ante situaciones que no les parecen correctas, involucrando ya de su parte la empatía y la asertividad para en un futuro hacerles frente a problemáticas de este tipo y aprender a ser tolerante ante las diferencias.

5.8.3 *Embarazos no planeados y enfermedades de transmisión sexual*: en relación a los embarazos no planeados se trabajó un poco sobre las consecuencias que esto podría traer como el truncar o dificultar los planes a futuro, problemas con la familia y en cuestión económica, trabajando con una lista que ellos proporcionaron acerca de las cosas que necesita un bebe: pañales, ropa, leche entre otras cosas de las cuales se analizó su costo, llegando a un total considerable de dinero, a lo que una participante dijo “mejor con ese dinero me compro ropa” generando risa entre los compañeros, sin embargo, no solo se habló de cuestiones materiales sino de lo que demanda dicha responsabilidad como el tiempo y emociones ya que no es de un ratito sino es para toda la vida.

También se hicieron otros comentarios como que actualmente haya otras opciones como un aborto o dar en adopción, incluyendo la toma de decisiones y pensar en las posibles consecuencias de cada una de las posibilidades planteadas, llegando a la conclusión de la importancia de cuidarse, no solo para prevenir un embarazo sino para prevenir una enfermedad de transmisión sexual, tema que también surgió y se tomó un poco sobre este para dar cuenta de cómo una decisión, al igual que unos minutos, pueden cambiar el rumbo de sus vidas, cambiar o complicar lo planeado.

5.8.4 *Consumo de drogas*: se llegó a tocar este tema porque mencionaron que la mayoría de pláticas que habían recibido eran sobre eso, por lo que si tenían noción del tema, comentando algunos participantes que si habían probado por curiosidad alguna como el alcohol, cigarro, marihuana, entre otras, sin embargo estaban conscientes de que en algunas ocasiones el consumo de drogas puede ser

por presión de otros o por problemas personales, llevando a como dicen “encontrar una salida fácil”, lo que llamo la atención en esta cuestión por el hecho de saber que tenían el conocimiento de que otros pueden influir en nuestra persona, ideologías, decisiones, etc.

5.8.5 *Redes sociales*: cuando se trabajó la comunicación, comenzaron a hablar sobre las redes sociales, por el hecho de decir que pasan mucho tiempo en el celular o en la computadora y no hacen sus respectivas tareas, ligándolo ellos a la cuestión de la autoestima porque muchas veces aparentar ser quienes no son, planteando los riesgos que se pueden tener con estos medios de comunicación.

Con las participaciones se pudo dar paso a generar preguntas sobre cómo entraría la autoestima y las emociones ante dichas situaciones, recibiendo respuestas positivas de los participantes, llegando a una reflexión sobre ellos primero y tener en claro su autoconocimiento para no llegar a ser influenciados por otros, sino saber decir sí o no cuando lo crean conveniente sabiendo comunicar sus ideas o sentimientos.

5.9 Valoración de la planeación didáctica

Para evaluar la planeación del taller en cuanto a contenidos, actividades y la participación del conductor, se elaboró un cuestionario de cinco preguntas cerradas para cuantificar los resultados, agregándoles un *porque* a cada una de estas para que justificaran su respuesta y poder obtener más información y un mejor análisis de los resultados obtenidos en el taller, complementándolo con las participaciones en el cierre total.

Toda la población contesto que si les había gustado el taller, reforzando estas respuestas con los comentarios que hicieron en la última sesión respecto a la forma en cómo se trabajaron los temas, siendo las actividades divertidas y de su agrado contando estas con una finalidad, por las cuales se podían comprender mejor los temas e ir desarrollando las habilidades socio-emocionales.

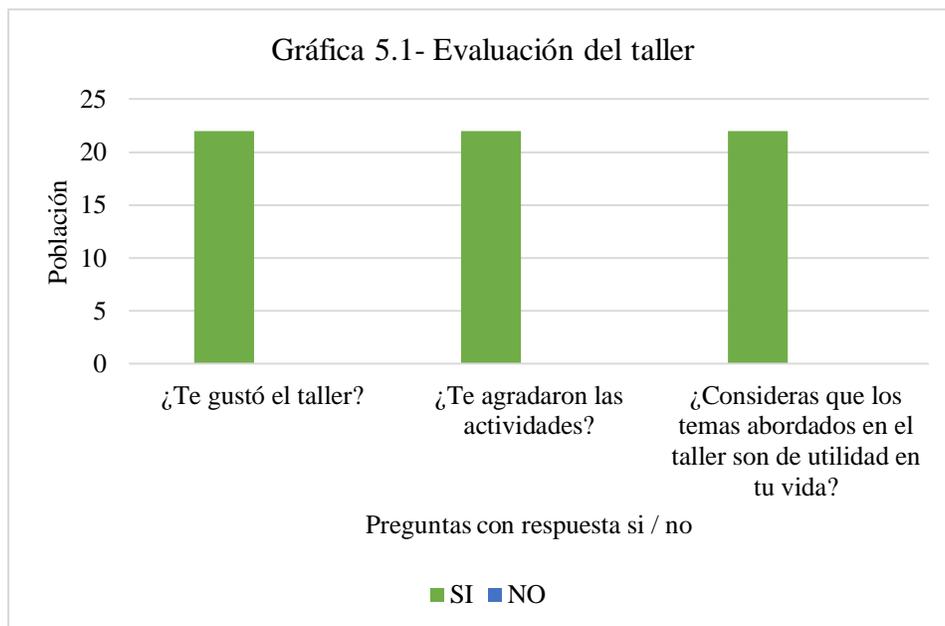
Mencionaron que la manera en que se les explicaron los temas y el hecho de poner atención a lo que ellos decían fue de gran ayuda en su aprendizaje y la confianza proporcionada generó que se sintieran a gusto trabajando como ellos decían “con cosas nuevas”, donde

todos consideraron importante lo visto en las sesiones para aplicarlas en su vida y que durante el taller siempre estaban haciendo algo, ya sea trabajando en equipo o de manera individual, reforzando lo que sabían y lo que estaban aprendiendo, comunicándose con todo el grupo y conociendo más a sus compañeros.

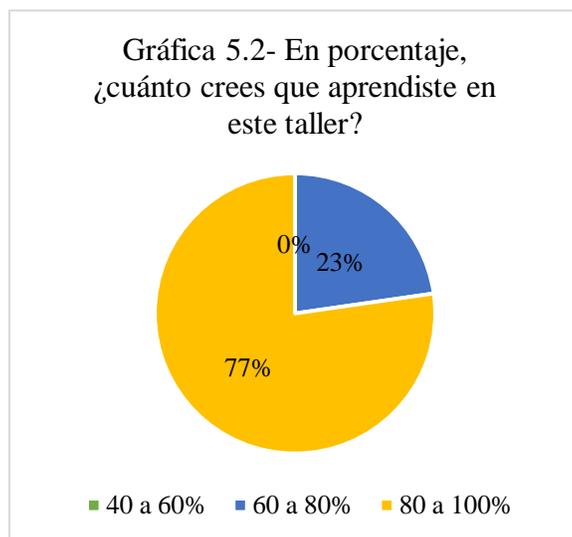
Se lograron poner en práctica los temas abordados en el taller, haciendo que “los juegos y actividades” hicieran el aprendizaje más significativo y no solo “estar calentando la banca” como lo dijo un participante, agradeciendo por la información que se había trabajado con ellos y la manera en la que se hizo, ya que son temas útiles para la vida diaria, estando toda la población de acuerdo con esto.

El contenido al igual que las actividades les pareció novedoso por el hecho de que tenían que levantarse de su lugar y trabajar en equipo, empleando su habilidad de comunicación y escucha, identificándose con alguno de los estilos de comunicación que el conductor les explico, aprendiendo algo nuevo sobre los tipos negativos de escucha, debido a que los participantes mencionaron que si los habían puesto en práctica cotidianamente, sin embargo, no sabían cómo tal los conceptos ni de lo que se trataba, por lo que fue nuevo y de importancia para que al conocerlos mejor, podían ligarlo con sus emociones y construir una mejor autoestima y mejorar las relaciones que tienen con los demás.

En la gráfica 5.1 se muestran los resultados de tres preguntas que dan sustento a la valoración de la planeación didáctica:



En cuestión de cuánto y qué fue lo que aprendieron en el taller, la mayoría de los participantes menciono que aprendieron entre el 80 y el 100%, haciendo mención de que “lo que bien se aprende, no se olvida” y de que no era solo dejarlo al aire, sino que sería aplicarlo continuamente. La grafica 5.2 muestra otra pregunta de la evaluación que da sustento a lo que aprendieron siendo que comprendieron la cuestión de las emociones que los ayudara a ser mejores personas, viendo la autoestima y motivación parte de su persona y poder superarse día a día, viendo la realidad y tomando decisiones por medio de la reflexión y del razonamiento para ser responsables sin dejar de sentir y expresar los sentimientos y emociones de una manera agradable para ellos sin afectar a los demás, viendo hacia un futuro y conviviendo con los demás, de quienes también se aprende y se descubrirán nuevos mundos ya que cada cabeza es uno que se tiene que respetar.



También comentaron que aprendieron la diferencia entre emoción y sentimiento y de otros conceptos más que no conocían y que a diario empleaban, sin embargo, ahora podrán emplearlo por medio de habilidades que ellos tienen como el dibujar, cantar, bailar, etc. junto con otras habilidades socio-emocionales como la comunicación, asertividad, empatía, entre otros que van ligados y que lo pongan en práctica sin pensarlo, considerando importante que es primero el respeto por ellos mismos para respetar a los demás y desarrollar un ambiente sano con su entorno, teniendo una noción de lo que quieren y que poco a poco lo podrán lograr, empleando lo aprendido.

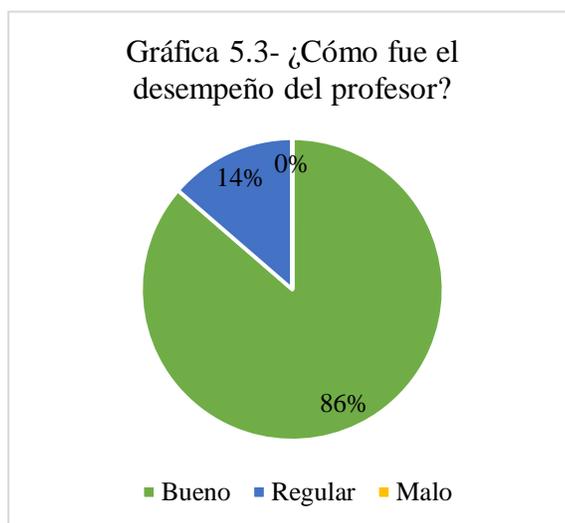
La gráfica 5.3 muestra los resultados de la pregunta sobre el desempeño del conductor, en la cual los participantes mencionaron que les gusto la manera en cómo explicaba y se expresaba, ya que era por medio de vivencias o situaciones cotidianas ligándolo con la información estudiada y trabajada por el conductor, habiendo un compromiso por parte de este en enseñar a los participantes, no con mala cara sino “con alegría y emoción” en lo que estaba haciendo, haciendo también reír y divertirse con los participantes durante el taller.

Se mantuvo respeto y el trabajo se dio con educación, teniendo el conductor interés por la población, disposición para contestar dudas “sin que se enojara” y explicando de nuevo en las ocasiones que alguien no entendía algo.

Comentaron que el conductor no se notaba nervioso y hablo con claridad y especificidad, sin darle mucha vuelta a los temas, teniendo una actitud agradable y con un propósito bueno, que era proporcionar temas interesantes y útiles de una manera divertida para aplicarlos en la vida y pensar en lo que son como persona racional y emocional, generando reflexión sobre ellos y su entorno.

Se notó la organización que hubo por el trabajo realizado en conjunto con los participantes, siendo guía en lo que iban diciendo ligándolo a los temas para comprenderlos mejor, teniendo el dominio de los temas.

En general, junto con los comentarios escritos en la evaluación y lo dicho por los participantes, el taller les gusto por contar este con nuevos temas para ellos, por las actividades y dinámicas realizadas, conectándose con la actitud empática y explicación por parte del conductor.



En la planeación didáctica hubo fortalezas y debilidades, las cuales se presentan en la siguiente tabla:

FORTALEZAS	DEBILIDADES
<ul style="list-style-type: none">*Temas novedosos y atractivos*Dinámicas y actividades (individual y en equipo)*Dominio de los temas*Buena actitud y explicación*Tiempos bien distribuidos*Contemplación de días con base a los temas*Fomentar la participación	<ul style="list-style-type: none">*El tema de autoestima fue repetitivo para los participantes*No contemplar la población y el espacio para la realización de dos actividades*Falta de material

En conclusión, la estructura del taller en cuanto a temas y tiempos estuvo bien, para una mejora se cambiaría el tema de autoestima para introducirlo en otra sesión y no dedicarle una completa a esta, ya que al grupo el tema de autoestima les parecía repetitivo por el hecho de que las pláticas que les habían impartido hablaban sobre dicho tema, sin embargo, lo novedoso para ellos fue que se abordaran las emociones ligadas a la autoestima y cómo se involucran en cada decisión tomada.

Se daría más peso al tema de emociones buscando más información y planteando otras actividades referentes a la Inteligencia Emocional y cambiar un par de actividades por cuestión del número de población y por el espacio, ya que es punto importante para lograr el objetivo del taller y obtener una buena planeación didáctica.

CONCLUSIONES

Frente a la diversidad de cambios, situaciones o problemáticas que se generan en la adolescencia o alrededor de cada adolescente, se han buscado herramientas para que su desarrollo sea satisfactorio, donde construya una identidad propia de la mano con una formación integral para el logro de metas personales y una mejor relación con su entorno.

Algunas de las problemáticas que se pueden presentar durante la etapa adolescente son la baja autoestima, depresión, suicidio, abuso y dependencia de drogas, entre otras cuestiones que pueden traer graves consecuencias para los adolescentes en diversos ámbitos como el familiar, escolar, social, etc. Ante dichas problemáticas hay variedad de información, sin embargo, difícilmente se plantea una posible herramienta que ayude a la prevención o tratamiento a ellas.

Al ser cada sujeto diferente, no se puede generalizar sobre las causas o soluciones de los posibles problemas que un adolescente pueda llegar a tener, lo que se puede tomar en cuenta son cuestiones socio-culturales que permitan analizar más ampliamente diversas poblaciones y emplear la Inteligencia Emocional como herramienta para trabajar con ellos.

Actualmente se le ha otorgado un valor significativo a las emociones por el papel que juegan en los seres humanos, poniendo gran atención en lo que sienten ante diferentes situaciones y cómo son expresadas, ya que estas influyen cotidianamente en las decisiones y actitudes que cada sujeto tenga, guiando su desarrollo y formación dentro de los diversos ámbitos en los que se encuentra, interactuando con diversos escenarios y sociabilizando con otras personas diferentes a ellos, lo que va generando emociones.

Sabiendo que las emociones no se pueden dejar de lado y que se reflejan en la realidad, se pueden emplear a favor de cada persona gracias a la Inteligencia Emocional, aunque no será la solución a las problemáticas que los adolescentes suelen tener, puede ser retomada como herramienta para el desarrollo de habilidades socio-emocionales que ayuden a cada sujeto a encontrar su propia identidad, proponerse metas e interactuar sanamente con los demás.

Por medio de esta investigación se logró ver a la Inteligencia Emocional como esa herramienta que ayude a que los adolescentes obtengan una mejor formación y desarrollo con base a sus experiencias y personalidad, si bien, el tema ha sido trabajado más por la psicología, la cual estudia la conducta y el desarrollo humano con cuestiones relacionadas a la mente y aprendizaje de los sujetos, la pedagogía estudia el proceso de formación y de enseñanza-aprendizaje contando con métodos, medios y la organización de la didáctica para poder planear, ejecutar y evaluar dichos procesos que son parte de los seres humanos, convirtiéndose el papel del pedagogo de suma relevancia al contar con la parte didáctica y que al retomar aportaciones de otras disciplinas puede generar un aprendizaje significativo en los sujetos.

En el presente trabajo se retomaron temas de psicología como los relacionadas con el aprendizaje, procesos de pensamiento, emociones y comportamientos tornándolo un trabajo psicopedagógico con sustentos teóricos y prácticos, logrando los objetivos planteados y tomando en cuenta el contexto, la población y los contenidos a abordar para una implementación acertada del taller que conto con información y actividades atractivas para generar consciencia y sensibilidad a los adolescentes en cuanto a las cuestiones que vivieron, viven y vivirán en un futuro, siendo las emociones participes de cada decisión que tomen y que serán de gran relevancia en su vida personal y social.

El objetivo de este trabajo ayuda a enriquecer la formación de los adolescentes siendo que los cambios que llegan a tener no suelen ser sencillos y requieren atención, por lo que se presentan las emociones como punto nodal para tomar conciencia de su existencia y tomar partido de ellas, guiando las propias decisiones para evitar o afrontar problemáticas, desarrollando habilidades que faciliten el control emocional.

La Inteligencia Emocional se vuelve opción y herramienta para trabajar con adolescentes donde se pueden obtener resultados favorables mientras se aborde de manera didáctica y empática con la población, siendo estos participantes constantes de su propia formación.

- LOGROS

La implementación del taller “Pensando y actuando con emoción y razón” fue una grata experiencia de la cual se obtuvieron buenos resultados analizados por las actitudes y participaciones que tuvieron los adolescentes durante las sesiones, siendo la Inteligencia Emocional un tema que puede ser también trabajado por la Pedagogía para el desarrollo de habilidades socio-emocionales que podrán verse reflejados en su día a día ante los diversos ámbitos en los que se encuentren.

Dicha Inteligencia Emocional está conformada de diversas habilidades tanto intra como interpersonales, las cuales pueden ser desarrolladas por los sujetos logrando una intervención contextualizada, tomando en cuenta población y planeación de ello para lograr un aprendizaje significativo e incrementar el conocimiento de sus emociones.

- SUGERENCIAS

Tomar en cuenta los temas que van surgiendo durante el abordaje de temas propios de la Inteligencia Emocional ayuda a que los adolescentes despierten más el interés en ello y retomen sus experiencias para plantear temas que les suelen interesar o por los que tiene inquietud, pudiendo esto generar un gran impacto en su aprendizaje y formación integral ya que se habla de la realidad que ellos enfrentan o enfrentaran en un futuro.

Para mejores resultados es punto importante el generar empatía y confianza con la población para que el taller se lleve a cabo en un ambiente agradable, sin dejar de lado el objetivo principal y seguir realizando diversas propuesta como talleres o conferencias que tengan un toque pedagógico con el fin de que la población a la que vaya dirigido, pueda trabajar los temas que a ellos les causan ruido y poner atención a cada participante por si alguien llegara a necesitar otro tipo de ayuda, sea atendida a tiempo.

- LIMITACIONES

1. La población con la que se trabajó solo eran adolescentes que se encontraban cursando 3er año de Secundaria, siendo que se podría trabajar con 1ero y 2do año del mismo nivel educativo, ampliando la muestra para poder realizar nuevas investigaciones.
2. Al ser el contexto familiar el principal modelo de donde cada adolescente se forma y aprende diversas cuestiones, debe ser considerado trabajar con ellos para generar un cambio significativo que favorezca ambas partes (tutor/es y adolescente/s).
3. El trabajar con profesores respecto a la Inteligencia Emocional y como poderlo aplicar y desarrollar dentro del aula, ayudaría a obtener un mejor proceso de enseñanza-aprendizaje.
4. Se podría analizar más a fondo respecto a las metas que plantearon los adolescentes para posibles planes de orientación educativa.
5. El lugar donde fue impartido el taller (salón) no era muy amplio para poderse desarrollar con más espacio las actividades debido a que en el patio de la escuela otros grupos tenían la clase de educación física en el horario establecido para el taller.

BIBLIOGRAFÍA

- Alonso, J. L. (1994). Psicología de la adolescencia. En Á. A. Baztán. Barcelona: Marcombo.
- Alzina, R. B. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 7-43. Obtenido de Educación emocional y competencias básicas para la vida .
- Alzina, R. B., Pérez González , J., & García Navarro, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: SÍNTESIS.
- Ander-Egg, E. (1674). *El taller. Una alternativa de renovación pedagógica*. Buenos Aires: MAGISTERIO DEL RÍO DE LA PLATA.
- Arándiga, A. V. (2000). *La inteligencia emocional de los hijos*. Madrid: EOS.
- Arándiga, A. V., & Vallés Tortosa, C. (2000). *Inteligencia Emocional: aplicaciones educativas*. Madrid: EOS.
- Bordignon, N. A. (julio-diciembre de 2005). REDALYC. Obtenido de Revista Lasallista de Investigación: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69520210>
- Carracedo, J. C. (2004). *Cómo puedo ayudar a un adolescente*. Barcelona: Laertes.
- Carreras, C. (2003). *Aprender a formar: Educación y procesos formativos*. Barcelona: Paidós.
- Casajuana, A. C. (15 de noviembre de 2010). Desarrollo de las competencias emocionales en el marco escolar. Barcelona.
- Ceballos, G. C. (1999). *El adolescente y sus retos. La aventura de hacerse mayor*. Madrid: Pirámide.
- Cobos, E. G. (2008). Adolescencia y familia: revisión de la relación y la comunicación como factores de riesgo o protección. *redalyc*.
- Dolto, F. (1990). *La causa de los adolescentes*. Barcelona: Seix Barral.
- Erikson, E. H. (1968). *Identidad, juventud y crisis*. Buenos Aires: PAIDOS.
- Erikson, E. H. (1969). *La juventud en el mundo moderno*. Argentina: PAIDÓS.
- Erikson, E. H. (2004). *Sociedad y adolescencia*. Argentina: siglo veintiuno.
- Estrada, A. M., Pastrana Chávez, J., & Mejía Sánchez, J. M. (2011). *La autoestima, factor fundamental para el desarrollo de la autonomía personal y profesional*. Barcelona: XII Congreso Internacional de Teoría de la Educación.
- Estrada, M. R. (1988). *Autoestima: clave del éxito personal*. México: El Manual Moderno.
- Fragoso-Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, VI(16), 116. Obtenido de <http://ries.universia.net>

- Gallegos, W. L. (10 de Mayo de 2013). *Agresión y violencia en la adolescencia: La importancia de la familia*. Obtenido de <http://ucsp.edu.pe/imf/wp-content/uploads/2014/12/Agresionyviolenciaenlaadolescencia1.pdf>
- Gardner, H. (1994). *Estructuras de la mente : la teoría de las inteligencias múltiples*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Garibay, I. R. (2004). *El adolescente: desarrollo de la inteligencia cognitiva, emocional y grupal*. México: Gernika.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Grinder, R. E. (2004). *Adolescencia*. México: LIMUSA.
- INEGI. (2016). *INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA Y GEOGRAFÍA- Hogares*. Obtenido de INEGI. Censos y Conteos de Población y Vivienda: <http://www.beta.inegi.org.mx/temas/hogares/>
- Iñiguez, L. (12 de Septiembre de 2008). *Métodos Cualitativos de Investigación en Ciencias Sociales*. Obtenido de Observación participante.: <file:///C:/Users/skullcandy/Downloads/Observacion%20participante.pdf>
- López, S. C. (2002). *Inteligencia emocional con PNL*. Madrid: EDAF.
- Maldonado, R. G. (junio de 2005). *SCIELO*. Obtenido de La adolescencia en el mundo actual: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-06752005000200001
- Märtin, D., & Boeck, K. (2002). *EQ Qué es inteligencia*. Madrid: EDAF.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The Intelligence of Emotional Intelligence. *Intelligence*, 433-442. Obtenido de http://ei.yale.edu/wp-content/uploads/2013/12/pub56_MayerSalovey2004_EITheoryFindingsImplications.pdf
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2004). Emotional Intelligence: Theory, findings and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215.
- Nicolson, D., & Ayers, H. (2002). *Problemas de la adolescencia*. Madrid: Narcea.
- Nicolson, D., & Ayers, H. (2002). *Problemas de la adolescencia*. Madrid: Narcea.
- Olabuénaga, J. I. (2007). *Metodología de la investigación cualitativa*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- OMS. (15 de 12 de 2016). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <http://www.who.int/topics/violence/es/>
- Oviedo, P. M. (1985). Propuesta de evaluación y acreditación en el proceso de enseñanza-aprendizaje desde una perspectiva grupal. *Perfiles Educativos*, 9-25.

- Pastrana, A. A. (12 de septiembre de 2007). *Proyecto de vida*. Obtenido de <https://jesusvelez.wordpress.com/2007/09/12/proyecto-de-vida/>
- Rodríguez, T. M. (29 de Marzo de 2017). *La atención centrada en la persona*. Obtenido de <http://www.acpgerontologia.com/mapaweb.htm>
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). *Emotional intelligence*.
- Salud, S. d. (10 de Septiembre de 2015). Obtenido de <http://www.gob.mx/salud/articulos/dia-mundial-para-la-prevencion-del-suicidio-11158>
- Sancho, J. L. (2004). *Qué es inteligencia emocional: la relación entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Taylor, S., & Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós.
- UNAM. (s.f.). *Dirección General de Orientación y Servicios Educativos*. Obtenido de Servicio Social Pedagogía: <http://www.dgosever.unam.mx/portaldgose/servicio-social/htmls/ss-carreras/ssc-perfil-profesional/ssc-perfiles-humanidades-arte/ssc-perfil-pedagogia.html>
- Vásquez, J. D. (2014). *Resignificar la educación: comunicación, cultura y pedagogía*. Bogotá: Unisalle.
- Weissberg, K., & Galván, L. (2004). *Guía de Trastornos Alimenticios*. Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva.
- Wood, R., & Tolley, H. (2003). *Mide tu inteligencia emocional*. México: AGUILAR.
- Yerena, M. d., Correa Pérez, A., Pineda Ramírez, M., & Lemus Hernández, F. (2011). *Comunicación oral y escrita*. México: PEARSON EDUCACIÓN.

ANEXOS

¿Cuánto me conozco?

Instrucciones: completa las siguientes frases.

Mi mayor anhelo es...

Mi mayor cualidad es...

Mi salud es...

Disfruto mucho cuando...

La gente se molesta conmigo porque...

Para atender mis cosas soy...

Mi mayor logro ha sido...

Las cosas nuevas me provocan.....

Mi peor defecto es...

Me gustaría ser más...

Cuando me veo en el espejo creo que...

Lo que más me molesta de las personas es...

Lo que me gusta más de mí es...

Si pudiera cambiar algo de mí sería...

Mi actitud ante la vida es...

Mi sentimiento más frecuente es...

Mi vida está llena de...

Lo que más me gusta hacer es....

Mi mayor fracaso ha sido....

Cuando estoy solo me siento...

Mi filosofía de vida es...

LO QUE HE APRENDIDO EN LA VIDA.

1. He aprendido que no puedo hacer que alguien me ame, sólo convertirme en alguien a quien se pueda amar; el resto ya depende de los otros.
2. He aprendido que se pueden requerir años para construir la confianza y únicamente segundos para destruirla.
3. He aprendido que lo que verdaderamente cuenta en la vida, no son las cosas que tengo alrededor sino las personas que tengo alrededor.
4. He aprendido que no debo compararme con lo mejor que hacen los demás, sino con lo mejor que puedo hacer yo.
5. He aprendido que hay cosas que puedo hacer en un instante, y que pueden ocasionar dolor durante toda una vida.
6. He aprendido que siempre debo despedirme de las personas que amo con palabras amorosas; podría ser la última vez que los veo.
7. He aprendido que puedo llegar mucho más lejos de lo que pensé posible.
8. He aprendido que los héroes son las personas que hacen aquello de lo que están convencidos, a pesar de las consecuencias.
9. He aprendido que con los amigos podemos hacer cualquier cosa o no hacer nada y tener el mejor de los momentos.
10. He aprendido que en muchos momentos tengo el derecho de estar enojado, mas no el derecho de ser cruel.
11. He aprendido que la verdadera amistad y el verdadero amor continúan creciendo a pesar de las distancias.
12. He aprendido que simplemente porque alguien no me ame de la manera que yo quisiera, no significa que no me ama a su manera.
13. He aprendido que simplemente porque dos personas discutan, no significa que no se amen la una a la otra; y simplemente porque dos personas no discutan, no significa que sí se aman.
14. He aprendido que sin importar las consecuencias, cuando soy honesto conmigo mismo llego más lejos en la vida.
15. He aprendido que tanto escribir como hablar puede aliviar los dolores emocionales.
16. He aprendido que los títulos sobre la pared no nos convierten en buenos seres humanos.
17. He aprendido que las personas se mueren demasiado pronto.
18. He aprendido que es muy difícil determinar dónde fijar el límite entre no herir los sentimientos de los demás y defender lo que creo.
19. He aprendido que sólo cuando me conozca y me acepte a mí mismo podré conocer y aceptar a los demás.
20. He aprendido que la felicidad está dentro de mí y no en los demás.
21. He aprendido que no necesito la aprobación de todos ni de nadie, que sólo yo necesito aprobarme.
22. He aprendido que comunicación significa poder expresar con claridad lo que siento, y poder escuchar a la otra persona.
23. He aprendido que una relación sana y duradera debe basarse en honestidad y veracidad.
24. He aprendido que decir la verdad no es fácil pero es la única forma de conservar el amor.
25. He aprendido que hoy es el primer día del resto de mi vida y que es mi decisión disfrutar plenamente el único tesoro en mis manos EL AHORA.

¿Qué has aprendido hasta ahora en tu vida



Telesecundaria 39.

*Evidencias de algunas actividades del taller
“Pensando y actuando con emoción y razón”.*



“Dado de las emociones”



“¿Cuánto me conozco?”



“Completa el texto”





“Firme entre jalones”



“A o B”



“Yo me sentí...”



“Riesgos y decisiones”



“Proyecto de vida”



“Lectura”