



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S. C.**



INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

CLAVE 8901-25

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**PROPUESTA DE PROGRAMA EDUCATIVO DE
INTELIGENCIA EMOCIONAL CON ENFOQUE
MOTIVACIONAL, COMO HERRAMIENTA PRINCIPAL EN
EL PROCESO DE APRENDIZAJE DENTRO DEL AULA
ESCOLAR, DIRIGIDO A LOS ALUMNOS DEL SEXTO
GRADO DE PRIMARIA; "NICOLÁS BRAVO", EL
PEDREGAL, OCOYOACAC, ESTADO DE MÉXICO.**

TESINA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

SOFÍA GARCÍA GARCÍA

NÚMERO DE CUENTA: 411549772

ASESOR DE TESINA:

MTRA. EN C.S. PERLA MORALES GONZALEZ

XALATLACO, ESTADO DE MÉXICO DE 2019.



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

Concluyo con gran satisfacción y llena de alegría una etapa de mi vida que parecía inalcanzable, con la cual siempre soñé y hoy se hace realidad, acompañada de grandes personas que han creído en mí, que me han brindado su confianza y apoyo. Y en todo momento me han demostrado su amor y cariño, y que hoy sólo me resta decirles GRACIAS.

Primeramente doy gracias a Dios por haberme permitido culminar esta etapa de mi vida con gran satisfacción, la cual es el comienzo de nuevos retos y metas personales y profesionales con amor, salud, bendiciones y rodeada de la gente que amo.

A mi madre Margarita Enedina por su amor y apoyo incondicional, por haberme dado la vida y haber dedicado gran parte de su vida a formarme bajo el ejemplo de lo que es ser una gran mujer que lucha por sus ideales amor propio y sus objetivos, porque creíste en mí, gracias mamá por todo lo que soy, ¡Te amo mamá!

A mi abuelita Consuelo, que ya no está conmigo físicamente pero estará conmigo el resto de mi vida en todo lo que haga, pues ha sido una mujer muy impórtate en mi vida, me educo con disciplina, amor y ejemplo, me inculco valores y fortaleza para enfrentar la vida, compartió su sabiduría conmigo y es la mejor herencia que puedo recibir, gracias abuelita, te llevare siempre conmigo, ¡Te amo abue!

A mis hijos Shaddai y Ose Shalom, por inspirarme día con día y darme la fortaleza necesaria para cumplir con las metas propuestas; les agradezco por todos los momentos que tuvimos que sacrificar como familia, por sus cuidados y cariño, por ello la recompensa será mayor, ¡Los amo hijos!

A M·i·G·ue·L, por creer en mí desde un inicio, por haber estado en los momentos de fragilidad e inyectarme la motivación para culminar este proyecto, por esa complicidad, gracias por las palabras alicientes y consejos dados durante este proceso, eres un gran ejemplo a seguir.

A mis amigos Jeaneth Elizabeth y Marcos, quienes me motivaron a seguir y lograr mis metas, por recorrer juntos muchos caminos en los que el aprendizaje siempre estuvo presente, por su guía y palabras de ánimo, solo me queda decirles gracias.

A mi asesora de tesina, la Mtra. En E·C·S· Perla Morales González por ser una excelente profesora, por creer en mi proyecto y apoyarme en su desarrollo hasta lograr terminar mi tesina, compartiéndome sus conocimientos y mostrando siempre su compromiso y profesionalismo, le agradezco infinitamente todas sus atenciones.

Agradezco a los miembros del jurado de mi examen profesional; Mtra. Perla Morales González, Mtra. Hilda Robles Gonzales y Lic. Soila Gutiérrez Arias, por haberse tomado el tiempo de revisar mi trabajo de tesina, compartirme sus conocimientos para enriquecerlo y haber formado parte de esta experiencia. De igual manera

*agradezco a mi Coordinadora Académica Ángeles Vidal Rivera,
por haberme guiado y brindado su apoyo en todo momento
para lograr mi objetivo.*

*Y sobre todo gracias a la Universidad Tecnológica
Iberoamericana que me permitió formarme profesionalmente,
a los Directivos, a la Coordinación Administrativa, a mi
Directora Académica, y a mis maestros que fueron y son los
mejores docentes, los cuales compartieron conmigo sus
conocimientos, me brindando su apoyo, creyendo en mi desde
el inicio de mi formación, hasta ahora que culmino este
proyecto.*

*A todos y cada uno de ustedes gracias, porque sin ustedes
no habría sido posible egresar de la máxima casa de estudios,
la UNAM con el título de LICENCIADA EN PSICOLOGÍA.*

DEDICATORIA

Con amor, a ti Shaddai y Ose Shalom porque han sido el mejor regalo que Dios me dio, llegaron a mi vida a enseñarme a amar incondicionalmente y desde que los tuve por primera vez en mis brazos me llenaron de alegría, inspiración y fortaleza para ser mejor persona y alcanzar mis metas. ¡Los amo hijos!

A mi madre Margarita Enedina y a mi fiel e incondicional amigo M·i·G·ue·L por amarme y brindarme su apoyo siempre, por pensar y preocuparse por mí, por dedicar su tiempo a formarme, porque ni con la más grande de las riquezas podría pagarles todo lo que han hecho por mí. ¡Los amo!

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	ii
DEDICATORIA.....	v
ÍNDICE	vi
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	4
1. ORIGEN DEL CONCEPTO DE INTELIGENCIA	5
1.2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SUS PRINCIPALES MODELOS.....	8
1.2.1. Modelo Mixto	9
1.2.2. Modelo de BAR-ON	10
1.2.3. El modelo de Salovey y Mayer	11
1.3. EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO INTELIGENCIA EMOCIONAL	12
1.3.1. Primera etapa (1900-1969).....	13
1.3.2. Segunda etapa (1970-1989).....	14
1.3.3. Tercera etapa (1990-1994).....	15
1.3.4. Cuarta etapa (1995 hasta 1996).....	16
1.3.5. Quinta etapa (1997- época actual)	17
1.4. MODELO DE HOWARD GARDNER.....	19
1.4.1. Inteligencia lingüística.....	21
1.4.2. Inteligencia lógico-matemática	22
1.4.3. Inteligencia espacial	22
1.4.4. Inteligencia cinético-corporal	23
1.4.5. Inteligencia musical	24
1.4.6. Inteligencia interpersonal.....	24
1.4.7. Inteligencia intrapersonal.....	25
1.4.8. Inteligencia naturalista.....	26
1.5. MODELO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL DESDE LA PERSPECTIVA DE DANIEL GOLEMAN	27
1.5.1. Autoconocimiento	29
1.5.2. Autorregulación	29
1.5.3. Motivación	30
a. Motivación del logro.....	31
b. Compromiso	31
c. Optimismo	32
d. Competencias sociales.....	32

1.5.4.	Empatía	33
1.5.5.	Habilidades Sociales	34
1.6.	EL NUEVO MODELO EDUCATIVO EN MÉXICO	35
a.	El planteamiento curricular	35
b.	La escuela al centro del sistema educativo	36
c.	Formación y desarrollo profesional docente	37
d.	Inclusión y equidad.....	38
e.	La gobernanza del sistema educativo	38
f.	Naturaleza de los contenidos	40
g.	Información vs aprendizaje.....	41
h.	Balance entre cantidad de temas y calidad de los aprendizajes	42
i.	Familiaridad del maestro con los temas de enseñanza.....	42
1.7.	LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL SIGLO XXI.....	46
1.7.1.	Emociones y estilos de aprendizaje.....	54
1.7.2.	La inteligencia emocional y sus competencias emocionales en México.....	59
CAPÍTULO II MARCO CONCEPTUAL DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL		62
2.	LAS EMOCIONES.....	63
2.2.	LA FISIOLÓGÍA DE LAS EMOCIONES	69
2.3.	EMOCIONES vs COGNICIÓN	80
2.4.	QUE OCURRE CON LAS EMOCIONES.....	85
CAPÍTULO III LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE COGNITIVO.....		94
3.	QUE ES LA MOTIVACIÓN	95
3.2.	MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA vs MOTIVACIÓN INTRÍNSECA	104
3.3.	EL GRAN MOTIVADOR: EL OPTIMISMO	110
3.4.	LA RELACIÓN ENTRE EMOCIÓN Y MOTIVACIÓN.....	112
3.5.	LA EMOCIÓN EN RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE Y LA COGNICIÓN.....	120
PROPUESTA DEL PROGRAMA		130
MODULO 1 AUTOCONOCIMIENTO		137
MODULO 2 AUTOCONTROL		154
MODULO 3	EMPATÍA.....	171
MODULO 4	MOTIVACIÓN.....	187
MODULO 5	HABILIDADES SOCIALES	203
GLOSARIO.....		223
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		245

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de tesina que lleva por nombre: "Propuesta de programa educativo de inteligencia emocional con enfoque motivacional, como herramienta principal en el proceso de aprendizaje dentro del aula escolar, dirigido a los alumnos del sexto grado de primaria; "Nicolás Bravo", el Pedregal, Ocoyoacac, estado de México, tiene como propósito atender el problema de aprendizaje dentro del aula escolar, a través del desarrollo de las capacidades emocionales que constituyen las competencias personales y sociales de la inteligencia emocional, de acuerdo con el modelo propuesto por el psicólogo Daniel Goleman, desde una perspectiva psicoeducativa. De esta manera se pretende fomentar, desarrollar y reforzar en los estudiantes las habilidades emocionales basadas en el modelo de la inteligencia emocional. Con el fin, de promocionar no solo una convivencia sana y asertiva dentro del aula, sino de que los alumnos incrementen sus capacidades emocionales de manera personal, educativa y social, basada en principios éticos y morales que contribuyan a una educación integral.

Ya que, durante varias décadas se le dio más peso al coeficiente intelectual, el cual se creía que era el que determinaba el éxito en los estudiantes y la felicidad en el ser humano. Sin embargo, las últimas y recientes investigaciones respecto al desarrollo del ser humano y todo lo que conlleva a su formación, se descubrió que la inteligencia emocional es la que determina una vida satisfactoria y plena en el ser humano. Es decir, si una persona no posee, desarrolla o practica su inteligencia emocional, se verá gravemente afectada no solo en el área personal, sino también en el área académica, social y laboral. Lo que le impedirá una vida exitosa y feliz. Es por ello que es de suma importancia fomentar, desarrollar y fortalecer las habilidades emocionales desde los primeros años de vida, no solo en el núcleo familiar, sino también en el centro educativo, posteriormente en el área laboral.

Por lo tanto, el presente trabajo pretende desarrollarse en alumnos con dificultades en su rendimiento académico, para un mejor desempeño escolar, con actividades lúdicas que le permitan hacer uso de su creatividad e imaginación. Que no solo serán de gran ayuda para el alumnado, sino también para el docente a cargo y los padres de los alumnos. Ya que, en el siglo actual se vive una gran aceleración en las competencias no solo académicas, sino personales y laborales. Por tal motivo, es importante preparar a las generaciones para que su desarrollo no se vea afectado y se logre la vida plena que el ser humano busca constantemente, y que por múltiples razones le es difícil lograr.

Como primer lugar, en el primer capítulo: se abordan antecedentes históricos de la inteligencia emocional, como son sus principales precursores, las diferentes definiciones que se han formulado, la evolución del término inteligencia emocional en cinco etapas, los principales modelos que han sido el parte aguas del tema, el tema de la inteligencia emocional en el nuevo modelo educativo de nuestro país, así como el concepto y función que tiene la inteligencia emocional en el presente siglo. Con la finalidad, de conocer el origen, así como los avances y contribuciones que ha presentado la inteligencia emocional desde su origen a la época actual.

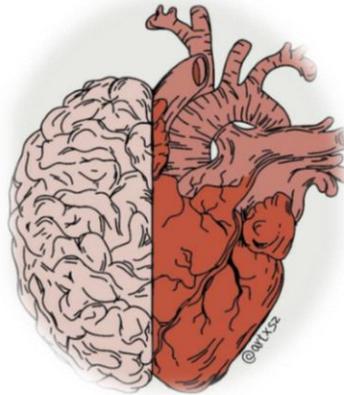
Acto seguido, el segundo capítulo: está conformado por el marco conceptual de la inteligencia emocional, en el cual se aborda de manera explícita y detallada lo que son las emociones, la fisiología de las emociones, las emociones y la relación con la cognición, así también, como es el desempeño de las emociones en el ser humano. Puesto que, el termino emoción no es el mismo que sentimiento, las emociones están más ligadas a una duración corta de tiempo, lo que los sentimientos se prolonga por más tiempo. Es por ello, que es sumamente importante conocer el modo en que las emociones se generan y el manejo asertivo en el momento en que se presente una situación ya sea positiva o negativa. Debido a que, si no se tiene un

control adecuado de las emociones, es posible que se cometan errores, porque las emociones negativas no siempre serán sinónimo de conflicto, en ocasiones permiten la sobrevivencia, así como las emociones positivas, no siempre serán en beneficio, ya que el exceso de algarabía podría llevar a la toma de decisiones equivocadas.

Después, en el tercer capítulo: se puntualiza acerca de la inteligencia emocional como influencia en el aprendizaje cognitivo, basado en uno de los pilares del modelo de Daniel Goleman, el pilar de la motivación. Lo que conforma a la motivación, el optimismo, la relación entre emoción y motivación, la relación que tienen las emociones con el aprendizaje y la cognición. Anteriormente, se hizo mención de la importancia que tienen las emociones y el desempeño académico en el ser humano. Pues bien, el desempeño académico está ligado estrechamente a las emociones, es decir, el ser humano aprende con facilidad cuando se encuentra emocionalmente motivado, lo que lo lleva a un aprendizaje significativo y a largo plazo. Por ende, le permite al individuo comprender lo que se le está enseñando con mayor facilidad, logrando un desempeño académico satisfactorio y a su vez una satisfacción personal. Así pues, el estado anímico adecuado (motivación y optimismo) en los alumnos, permite un desempeño académico integral.

Más tarde, se presenta la propuesta de un programa que pretende trabajar bajo el modelo del psicólogo Daniel Goleman, utilizando principalmente la herramienta de la motivación, así mismo como el modelo de las inteligencias múltiples de Howard Gardner para el desarrollo de las actividades. Ya que, la inteligencia emocional se deriva del modelo de Howard Gardner. Por lo tanto, la inteligencia emocional abarca todas las áreas del ser humano, lo que implica que la inteligencia emocional se debe desarrollar de manera óptima en cada inteligencia propuesta por Gardner, y de este modo se pretende alcanzar un mayor desempeño en las áreas de desarrollo del ser humano. Es decir, la motivación es la base de todo éxito.

CAPÍTULO I ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



“Cada emoción nos predispone de un modo diferente a la acción; cada una de ellas nos señala una dirección que, en el pasado, permitió resolver adecuadamente los innumerables desafíos a que se ha visto sometida la existencia humana”.

Daniel Goleman

1. ORIGEN DEL CONCEPTO DE INTELIGENCIA

Uno de los componentes más importantes, en el desarrollo humano, es el equilibrio cuerpo-mente. Existe una frase que es utilizada de forma coloquial: “Mente sana en cuerpo sano”. Puesto que, la mente no está separada del cuerpo, se proyectara de manera orgánica, si la mente enferma el cuerpo buscara una salida en forma de enfermedad orgánica. Así como, si la mente se enferma esta se proyecta de manera sintomática (trastornos psicológicos y/o orgánicos). Sucede pues que, los trastornos pueden presentarse en cualquier etapa del desarrollo humano. Pero que, en los años escolares se ven de manera frecuente en un déficit de atención y desempeño escolar. En donde, con regularidad los profesores no tienen las herramientas adecuadas, ni la capacitación para tratar los trastornos dentro del aula escolar. Por lo que se refiere a la inteligencia, se creía fielmente que un coeficiente intelectual alto, era sinónimo de éxito y felicidad en la vida adulta. Sin embargo, los investigadores han encontrado que, el CI no es el único factor que determina la inteligencia. Es por ello, que se ha dirigido la atención a otras áreas en las que el ser humano está involucrado, una de ellas es la "inteligencia emocional" como instrumento para el desarrollo personal, académico y social del ser humano.

Debido a que, Galton en 1870 fue uno de los primeros investigadores en realizar un estudio sistemático, sobre las “diferencias individuales” en la capacidad mental de los individuos. Más tarde, en 1890 Catell desarrolló pruebas mentales, con el objeto de convertir la psicología en una ciencia aplicada. Fue el primer psicoanalista en América en darle una cuantificación al estrés, a partir de su trabajo experimental (Catell, 1903). En 1905, por encargo del Ministerio francés, Binet desarrolló un instrumento para evaluar la inteligencia de los niños. En 1916, dicho instrumento fue modificado por Terman y en él aparece por vez primera el cociente intelectual.¹

¹ Trujillo, F., Mara, M. y Rivas, T. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. Universidad Nacional de Colombia Bogotá, Colombia. Innovar. Revista de Ciencias Administrativas y Sociales, vol. 15, núm. 25.

Por lo tanto, las primeras investigaciones realizadas fueron para la elaboración de instrumentos que evaluaran la capacidad mental del ser humano (coeficiente intelectual). Las cuales, se lograron modificar y adaptar a medida de las necesidades del ser humano y a su época. Aunque, dichos instrumentos se enfocaban principalmente al coeficiente intelectual (CI), a medida que avanzaban las investigaciones, se han explorado otras áreas del desarrollo y el comportamiento del ser humano. Ya que, las exigencias sociales de la actualidad, ejercen mucho más presión sobre la humanidad, causándole estrés, una percepción errónea de su personalidad, así como, un desequilibrio emocional.

Por otra parte, Thorndike propuso el término de inteligencia social a partir de la ley del efecto, antecesora de la hoy conocida IE. Así, E. L. Thorndike, un eminente psicólogo que también tuvo gran influencia en la popularización de la idea del CI en los años veinte y treinta, planteó en un artículo de *Harper's Magazine* que un aspecto de la inteligencia emocional, la inteligencia "social", la capacidad para comprender a los demás y "actuar prudentemente en las relaciones humanas" era en sí misma un aspecto de CI de una persona (...). Una investigación más sistemática llevaba a cabo por Sternberg lo llevó a la conclusión de Thorndike: que la inteligencia social es distinta de las capacidades académicas y, al mismo tiempo, es una parte clave de lo que hace que a la gente le vaya bien en el aspecto práctico de la vida.²

De este modo, la inteligencia ya no solo era vista como la capacidad intelectual que los seres humanos poseen. Se consideraba que el CI, era el que determinaba el éxito en las personas. Por lo tanto, eso significaba que las personas inteligentes eran o serían felices. Con referencia al concepto CI, las investigaciones fueron tomando otro rumbo. Como resultado, nace el término inteligencia emocional, el cual tuvo grandes modificaciones a lo largo de la historia. Ya que, se creía que existía una sola inteligencia.

² Goleman Daniel. (2015). La inteligencia emocional. México; Vergara. pág. 63

Otra de las aportaciones, no menos importantes, es la del psicólogo soviético Vygotsky, quien encontró que las pruebas de inteligencia no dan una indicación acerca de la zona de desarrollo potencial de un individuo. Posteriormente, Piaget (1972) y Maslow (1973) formularon un enfoque de desarrollo dinámico del principio.³

Es decir, se descubrió que la inteligencia emocional juega un papel muy importante en el desarrollo humano. La IE (Inteligencia Emocional) es una herramienta fundamental en los seres humanos, tanto para su vida personal, como social. Ya que, la inteligencia está vinculada con la emoción, la memoria, la creatividad, el optimismo y la salud mental. Por lo tanto, es de suma importancia que la IE se tome en cuenta para casi cualquier circunstancia. A causa de que, la IE está formada por cinco pilares que descubrió el psicólogo Daniel Goleman: autoconocimiento, autorregulación, empatía, motivación y habilidades sociales.

Pero, antes de sumergirnos por completo en el tema de la IE, es importante hablar del modelo de las IM (Inteligencias Múltiples), propuesto por Howard Gardner en la década de los 80's. En la cual, habla respecto a la existencia de diversas formas en que el ser humano es o puede ser inteligente, siendo éstas independientes unas de otras. En 1983, Gardner publicó *Frames of Mind*, donde reformula el concepto de la inteligencia a través de la teoría de las IM (Inteligencias Múltiples), bajo la cual se establece que los seres humanos poseen ocho tipos de inteligencia y cada una es relativamente independiente de las otras: Inteligencia auditiva-musical, Inteligencia corporal-kinestésica, Inteligencia lógico-matemática, Inteligencia verbal-lingüística, Inteligencia visual-espacial, Inteligencia interpersonal, Inteligencia intrapersonal e Inteligencia naturalista. Esta teoría introdujo dos tipos de inteligencias muy relacionadas con la inteligencia social de Thorndike: las inteligencias intrapersonal e interpersonal. El concepto de IE como tal fue propuesto por Salovey y Mayer en

³ *Ibíd.*, pág. 04

1990, a partir de los lineamientos de Gardner en su teoría de las IM (Salovey y Mayer, 1990). Sin embargo, este concepto no es nuevo, pues tiene su origen en la “ley del efecto” formulada por Thorndike en 1988, cuando propuso en su tesis doctoral un principio explicativo del aprendizaje animal.⁴

Por esta razón, el psicólogo Howard Gardner, señala en su teoría de las inteligencias múltiples, que las personas poseen ocho inteligencias, en la cual existe una gama de capacidades. Y que, cada persona tiene la capacidad de desarrollar a su totalidad y a un nivel adecuado todas las inteligencias, siempre y cuando éstas sean estimuladas y enriquecidas de manera apropiada y constante. Así mismo, se aclara que, las habilidades de una persona en una inteligencia no deben condicionar la misma capacidad en otras inteligencias. Aunque, Gardner menciona a la inteligencia Intrapersonal dentro de sus IM, los psicólogos Salovey y Mayer son quienes estructuraron el concepto de IE a partir de las inteligencias intrapersonal e interpersonal de la teoría de Dr. Gardner. No fue sino hasta que el psicólogo Goleman, retomó el concepto recibiendo el mérito, y a partir de ahí, nace e introduce el concepto de Inteligencia Emocional.

1.2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SUS PRINCIPALES MODELOS

En cuanto al ser humano, siempre ha demostrado gran curiosidad por explorar su entorno. Conocer las capacidades, las limitantes, sus habilidades, que cada individuo posee, es lo que motivó a los investigadores a la elaboración de diferentes modelos sobre inteligencia emocional. Los cuales, han servido como herramienta de intervención para el desarrollo del ser humano. Ahora bien, el término inteligencia, ha sido descrito por diferentes autores de acuerdo a su enfoque teórico. Por esto, se hablara de manera breve de los diferentes modelos. Aunque, el modelo mixto es el

⁴ *Ibíd.*, pág. 05

que se acerca más al presente trabajo, lo cual permitirá un campo de mayor visión respecto a lo que el modelo aporta.

1.2.1. Modelo Mixto

Así pues, el reconocido psicólogo Daniel Goleman, en su libro *“La Inteligencia Emocional”*, afirma que el hombre, para adquirir un desenvolvimiento o adaptación social, necesita tanto de la Inteligencia Racional como la Emocional. Sin embargo, los educadores han enfocado su atención al rendimiento académico, como es el razonamiento lógico-matemático, lectura y escritura. Es importante resaltar que, para un rendimiento escolar satisfactorio, debe incluir una inteligencia emocional adecuada en los alumnos desde el núcleo familiar y reforzarlo en el aula escolar por el docente y compañeros de clase.

Es por ello, que el modelo del psicólogo Goleman, será el eje central para trabajar en el desarrollo óptimo de la inteligencia emocional en los niños, dentro del aula. Goleman establece la existencia de un Cociente Emocional (CE) que no se opone al Cociente Intelectual (CI) clásico, sino que, ambos se complementan. Este complemento se manifiesta en las interrelaciones que se producen. Un ejemplo, lo podemos observar entre las comparaciones de un individuo con un alto cociente intelectual pero con poca capacidad de trabajo y otro individuo con un cociente intelectual medio y con alta capacidad de trabajo. Ambos pueden llegar al mismo fin, ya que ambos términos se complementan.⁵

De acuerdo con el psicólogo Goleman, el CI y el CE no son ajenos uno del otro. Es decir, el objetivo es que ambos trabajen en conjunto, para un óptimo desarrollo en el ser humano. Ya que, cada individuo adquiere un ritmo propio para su desarrollo. Entonces, Goleman especifica que en su modelo de IE, no solo son para el área

⁵ García Fernández, M. & Giménez-Mas, S.I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrado. *Espiral. Cuadernos del Profesorado* 3(6), 43-52. Disponible en: <http://www.cepcuevasolula.es/espisal>.

personal. Sino también, para el campo laboral y social. Aunque, cabe la posibilidad de que se desarrolle uno más que otro (CI-CE). La finalidad, es que el individuo logre una “satisfacción”, no solo en su vida personal, sino también académica, profesional, laboral y social.

1.2.2. Modelo de BAR-ON

Volviendo la mirada hacia, los modelos de IE que actualmente son utilizados para evaluar y trabajar las emociones en los niños y jóvenes, se encuentra también el instrumento EQ-i de Bar-On, es un inventario que evalúa las habilidades emocionales y sociales, no corresponde como a cumplir como instrumento genuino de IE. Esta medida contiene 133 ítems, 15 subescalas, el inventario incluye 4 indicadores de validez, incluye un instrumento de observación externa complementario al cuestionario, entre otras.

Por otra parte, la tesis doctoral realizada en 1988, con el nombre de: “The developmnet of a concept of psychological well-being”, constituyó la base de sus posteriores formulaciones sobre la inteligencia emocional (Bar-On, 1997) y su medida a través del inventario EQ-I (Bar-On Emotional Quotient Inventory). El modelo está compuesto por diversos aspectos: componente intrapersonal, componente interpersonal, componentes de adaptabilidad, componentes del manejo del estrés y componente del estado de ánimo en general.⁶

En cuanto a este modelo, se encuentra formado por varios puntos, como es el componente intrapersonal, el cual se encarga de la comprensión emocional de sí mismo: la habilidad para conocer, comprender y definir, sentimientos y emociones propias. Dentro de este componente intrapersonal, se encuentra la asertividad, el autoconcepto, la autorrealización y la independencia. Por otra parte, el componente

⁶ ibíd., pág. 03

interpersonal, lo rige la empatía. Ahora bien, las relaciones interpersonales, se encargan de la capacidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias. Mientras tanto, las habilidades que forman el componente interpersonal: se encuentran la responsabilidad social, la adaptabilidad, la prueba de la realidad, así mismo, la flexibilidad, el componente del manejo del estrés, por último, está el componente del estado de ánimo en general.

1.2.3. El modelo de Salovey y Mayer

Sin duda, el ser humano es curioso por naturaleza. Lo que, le ha llevado a explorar su entorno, con el fin de saber, conocer la causa y efecto de ciertos eventos que ocurre. Si bien es cierto, la humanidad se enfrenta a grandes desafíos en el día a día, los cuales se involucran las diferentes áreas de desarrollo. Uno de los grandes desafíos, es la educación. En el presente siglo, las necesidades de urgencia a atender, son por parte de los alumnos, las cuales son de índole académica y emocional. En donde, en la última década se han presentado grandes cambios en la reforma educativa, en los que se incluye un modelo educativo adaptado a las necesidades de los alumnos. se han implementado programas en los que se incluyen habilidades de Inteligencia Emocional.

Por lo tanto, el modelo de Salovey y Mayer ha sido reformulado en sucesivas ocasiones desde que en el 1990, Salovey y Mayer introdujeran la empatía como componente. En 1997 y en 2000, los autores realizan sus nuevas aportaciones, que han logrado una mejora del modelo hasta consolidarlo como uno de los modelos más utilizados y por ende, uno de los más populares. En el modelo se incluyó la percepción emocional, también el termino comprensión emocional, otro concepto fue la dirección emocional, por último la regulación reflexiva.⁷

⁷ *Ibíd.*, pág. 03

Es por ello, que Salovey y Mayer hacen mención, que para medir las habilidades a evaluar de una persona, respecto si es hábil o no en un ámbito (en este caso el emocional y afectivo), es por medio de sus habilidades, a través de la ejecución de diferentes ejercicios, finalmente comparando sus respuestas. Por consiguiente, se ha demostrado que las emociones ayudan a resolver problemas y facilitan la adaptación al medio.

Así pues, el modelo de habilidad de Salovey y Mayer considera que la IE se conceptualiza a través de cuatro habilidades básicas, que son: “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Mayer & Salovey, 1997).⁸

En vista de que, los psicólogos Peter Salovey y John Mayer acuñaron el término de IE, la cual definieron como "una forma de inteligencia social que involucra la habilidad de detectar las emociones propias y las de otros para analizarlas y emplearlas como guía de pensamiento y acción." En otras palabras, la IE es la capacidad de relacionar la actividad del hemisferio izquierdo: lo objetivo, lógico y racional, contrastando con el hemisferio derecho: emoción, intuición y creatividad. A pesar, de que cada hemisferio está encargado de una función, ambos hemisferios están interconectados para un desempeño óptimo, sobre todo si se les entrena para hacer uso del cerebro en su máximo.

1.3. EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO INTELIGENCIA EMOCIONAL

Por lo que se refiere, al término inteligencia emocional, desde su origen hasta ahora, ha sufrido una gran evolución en cuanto a su manejo y aplicación en los

⁸ Fernández Berrocal Pablo y Extremera Pacheco Natalio. (s/f). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3), 63-93

diferentes campos de estudio del ser humano. Definiéndola como, el manejo adecuado de las propias emociones y la de los demás. Así también, como la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Lo que implica que, el poseer una inteligencia emocional adecuada, les permite a las personas saber expresar, dirigir y equilibrar, de manera adecuada lo que se siente y se piensa.

1.3.1. Primera etapa (1900-1969)

Se ha detectado, que las personas que tienen un mejor desarrollo en la IE, tienen mejor capacidad y rapidez para recuperarse de situaciones desagradables. Así como, la capacidad de adaptación ante los cambios. Sin embargo, la IE no significa nada más manejar las propias emociones, sino también influir en las emociones de otras personas. De modo que, a continuación se hablara a grandes rasgos de las cinco etapas del desarrollo en el concepto de la IE, de acuerdo a los autores y su época.

En primer lugar, la inteligencia ha sido tradicionalmente dividida en tres tipos: verbal (que incluye medidas de vocabulario o fluidez verbal), espacial (que se refiere a la habilidad para construir figuras a partir de su diseño y para rotar objetos en el espacio) y abstracta-numérica (que comprende medidas de razonamiento abstracto, lógica inductiva y cálculo numérico). No obstante, en 1920, Edward Thorndike va a introducir el concepto de inteligencia social, claro antecedente de la IE. Así, según este autor, la inteligencia social es la habilidad para percibir adecuadamente los estados internos, motivos y conductas tanto en uno mismo como en los otros, actuando a partir de dicha información (Thorndike, 1920).⁹

⁹ *Ibíd.*, pág. 19

Cabe resaltar que, durante varias décadas, a la inteligencia se le considero como única en su existencia (una inteligencia en general). Sin embargo, se descubrió la existen de las inteligencias múltiple. Aunque, estas son clasificadas en tres tipos. Las cuales, están enfocadas a las inteligencias que pertenecen: al dialogo, la imaginación y al cálculo. Entonces, Edward Thorndike introdujo el término de inteligencia social, es la efectividad con la que nos relacionamos con las demás personas (ejemplo: políticos, oradores, vendedores, profesores, etc., son personas con una gran capacidad de relacionarse con otros con facilidad).

1.3.2. Segunda etapa (1970-1989)

Por otro lado, el psicólogo Howard Gardner, es el autor del modelo de las Inteligencias Múltiples. Este modelo, fue propuesto para demostrar que la inteligencia no es una habilidad que solo posean unos cuantos, sino más bien, es la capacidad de adquirir o desarrollar diferentes habilidades de manera independiente. O sea que, la inteligencia puede estar formada por una o la combinación de todas las habilidades. Por ejemplo, ser hábil en los deportes o en las relaciones humanas, implica poseer una capacidad propia que no se desarrolla dentro de un aula o impartida por los programas de formación académica ofrecen a los alumnos.

Es decir, a principios de los años 80's y en un contexto educativo, Howard Gardner (1983) público su teoría sobre las inteligencias múltiples, como explicación complementaria al papel del Cociente Intelectual (CI) en el éxito individual. En ella propuso la existencia de siete tipos de inteligencia: capacidad verbal, aptitud lógico-matemática (que constituyen la inteligencia académica), capacidad espacial, talento kinestésico, dotes musicales, inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal (constituyendo estas dos últimas las inteligencias personales y claros precursores también de la IE). Así, la inteligencia intrapersonal era definida como la habilidad para conocer nuestras propias emociones, para comprenderse a uno mismo y para

usar esta información de modo eficiente en la relación de la propia vida. Por su parte la inteligencia interpersonal se entendía como la habilidad para comprender las emociones e intenciones de otras personas, utilizando esa información para actuar en la vida de modo eficaz.¹⁰

Por lo tanto, la Inteligencia Emocional se deriva de la teoría de 'las inteligencias múltiples' del Dr. Howard Gardner. Y aunque, se describieron 7 tipos de inteligencia, posteriormente se agregó una octava, la inteligencia naturalista. Por lo cual, la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal, sirvieron como principios básicos para formar a la inteligencia emocional.

1.3.3. Tercera etapa (1990-1994)

Por otra parte, no fue sino hasta en los años noventa que el reconocido psicólogo Daniel Goleman retomó el tema, basando su teoría con autores como Mayer, Salovey y Howard Gardner (quienes realizaron grandes aportaciones a la psicología, con sus investigaciones, respecto a la inteligencia y que con el tiempo serían principios básicos para determinar modelos y/o teorías). Fue así como, el tema se volvió un boom en el siglo XXI, cuando Goleman retomó las investigaciones de sus colegas y le dio el nombre de Inteligencia Emocional.

A causa, de la influencia por las conceptualizaciones respecto a la inteligencia, que dieron autores como Gardner en etapas anteriores, en los noventa se empezó a admitir una dimensión más amplia en el estudio de la inteligencia, proliferando conceptos como inteligencia exitosa, inteligencia práctica, optimismo inteligente o Inteligencia Emocional. Aunque el término IE ya había aparecido varias veces en la literatura con anterioridad, fueron Salovey y Mayer (1990) los que realizaron su primera definición formal, así como los primeros trabajos empíricos relevantes en

¹⁰ *Ibíd.*, pág. 20

torno a él. En un contexto educativo, estos autores utilizaron este concepto para referirse a un tipo de habilidad de gestión de las emociones que distinguían a niños que, pese a no tener un cociente intelectual (CI) muy elevado, alcanzaban niveles de excelencia académica y de relaciones sociales superiores a los de otros compañeros de CI más elevado.¹¹

Es así que, el primer concepto de inteligencia emocional se realizó en el año de 1990, por Peter Salovey y John Mayer, quienes lo definen como, “*la capacidad de razonar acerca de las emociones para mejorar el pensamiento*”. Argumentando que, para tener éxito en el área académica ya no bastaba con tener buenas habilidades cognitivas (verbales, matemáticas o viso-espaciales), sino que también se necesitaban habilidades emocionales, orientadas tanto al manejo de las propias emociones, como al manejo de las emociones de los demás. Incluso, proponían que estas habilidades emocionales podían resultar más importantes que el propio nivel de conocimiento académico, esto permitiría promover el crecimiento emocional e intelectual.

1.3.4. Cuarta etapa (1995 hasta 1996)

Por otra parte, con el transcurrir de los años, el tema de IE alcanzó popularidad dentro de la psicología, no solo como herramienta para autoayuda, sino incluso para el crecimiento laboral y académico. Con ello, se pretende posicionar a la IE en el área educativa, como una propuesta para el desarrollo cognitivo de los alumnos dentro del aula. Esto, ha dado lugar a un uso extensivo del concepto.

De modo que, en el año de 1995, se produjeron dos hechos que iban a marcar la enorme popularidad posterior de la IE. En primer lugar, *the American Dialect Society* lo seleccionó como el nuevo término psicológico más útil desde el punto de vista

¹¹ *Ibíd.*, pág. 20

práctico. En segundo lugar, Daniel Goleman (1995) publicó su libro *“Emocional Inteligencia. Why it can matter more than IQ”*, popularizando aspectos de los trabajos académicos de Salovey y Mayer así como de Gardner y construyendo a su difusión. Igualmente, y no de menor importancia, también generó la creencia de que, a diferencia de la inteligencia cognitiva tradicional, la IE está determinada fundamentalmente por el ambiente y, por tanto, puede ser mejorada mediante el entrenamiento, lo que contribuyó aún más a su fama (...) El problema es que, si se analiza la gran cantidad de textos que utilizan la etiqueta IE en el título y/o en el desarrollo de sus contenidos, parece que lo único que tiene en común todos ellos es, precisamente, que dicen reivindicar las emociones como algo relevante.¹²

Por su parte, el psicólogo Daniel Goleman convirtió estas dos palabras en un término de moda al publicar su libro *Inteligencia Emocional* en 1995. De este modo, el psicólogo Goleman afirmó que existen habilidades más importantes que la inteligencia académica a la hora de alcanzar un mayor bienestar laboral, personal, académico y social. Es decir, la inteligencia emocional está cada vez más de moda y nos habla de la expresión de nuestros sentimientos, del autoconocimiento y el autocontrol. Según el psicólogo Goleman, las personas nacen con una inteligencia emocional en general, sin embargo, las cuales no son competencias o talentos innatos, pero que se pueden desarrollar con el trabajo constante.

1.3.5. Quinta etapa (1997- época actual)

Se ha llegado, a la conclusión de que la inteligencia cognitiva (IQ), no necesariamente significa tener el éxito asegurado. Se puede tener un CI (IQ) bajo y desempeñarse adecuadamente si se posee una IE equilibrada. Es decir, anteriormente se le doto de mayor poder al CI, que a las emociones. Por lo tanto, con el pasar de los años, los estilos de crianza, los modelos familiares, los modelos

¹² *Ibíd.*, pág. 20

educativos, etc., se fueron innovando o retrocediendo es posible. Puesto que, la trasculturalización suele ser de gran influencia en la sociedad, tanto para un beneficio, como para un daño, de acuerdo al enfoque que se le dé. No obstante, se ha reconocido que las emociones juegan un papel muy importante para el desarrollo pleno del ser humano. Por esta razón, en la actualidad se está implementando programas para poder aplicar la IE dentro de las diferentes instituciones, dependencias, empresas, etc., para un mejor desempeño.

Actualmente, existen varios acercamientos o modelos científicos sobre la IE, pero la impresión generalizada es que solo conservan el nombre en común, por lo demás, se trata de perspectiva bastante diferente. El primer grupo incluye los instrumentos clásicos de medidas basadas en cuestionarios y autoinformes, mediante los que se obtiene una medida de la IE percibida. El segundo grupo está constituido por las medidas de habilidad o de ejecución, a partir de las cuales se obtiene una medida de la IE real. El tercer grupo, se compone de instrumentos basados en la observación externa, es decir, basadas en opiniones y valoración de personas allegadas al evaluado; así, con este tipo de instrumentos pueden obtenerse información sobre la interacción del sujeto con el resto de personas de su entorno, su manera de resolver los conflictos o su forma de afrontar las situaciones de estrés. Normalmente, este método de evaluación suele ser complementario de los dos procedimientos anteriores y constituye un buen modo de evaluar la deseabilidad social.¹³

De ahí, la importancia de transmitir emociones positivas de manera personal y social. Pero, no se trata de evadir las emociones negativas, ya que de ellas también se aprende para poder crecer. En conjunto con la educación familiar, se encuentra la educación escolar, donde se deben de construir espacios educativos que hagan crecer las fortalezas individuales del alumno, para su crecimiento personal, académico y social. Independientemente del género o la edad, la IE juega un factor

¹³ *Ibíd.*, pág. 21,22

importante a lo largo de la vida. Por ello, la IE se debe proporcionar de atención, desarrollo, control individual y colectivo.

Es decir, a través de los años, se lograron realizar estudios enfocados en la inteligencia, estos a través de los trabajos realizados desde las distintas escuelas tradicionales en psicología. Un recorrido histórico sobre el concepto de inteligencia lleva casi obligatoriamente a comenzar con la tradición psicométrica, al ser esta escuela la que más productividad y más contribuciones ha realizado. Siguiendo a Siegler y Dean (1989), los enfoques psicométricos de la inteligencia se caracteriza por su énfasis en cuantificar y ordenar las habilidades intelectuales de las personas, en la confianza en los test generales de inteligencia como base para sus datos y en el uso del análisis factorial para analizarlos.¹⁴

Conviene subrayar que, uno de los enfoques de mayor importancia hasta hoy en día, es el de la psicometría. Pues, es conocida como una rama de la psicología, ciencia cuyo objeto es medir los aspectos psicológicos de una persona (conducta), con la elaboración de test, interesándose principalmente en los datos cuantitativos, ya que las primeras pruebas psicométricas fueron construidas para medir la inteligencia (CI), sin embargo, los datos cualitativo son igual de importantes, para cuantificar las habilidades sociales y emocionales.

1.4. MODELO DE HOWARD GARDNER

Por lo que se refiere, a las inteligencias múltiples, es a la capacidad humana que tiene el hombre para aprender y aplicar ese conocimiento con diferentes habilidades. Es decir, la mayoría de los individuos poseen la totalidad de estas inteligencias. Pero, cada una desarrollada a una velocidad y un nivel diferente, en donde, la carga

¹⁴ Modelo M. C. (1998). Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional. Bogotá; Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 30, núm. 1, Fundación Universitaria Konrad Lonerz, pág. 13

biológica del individuo, la interacción con el entorno, la cultura y la constancia, son algunos de los factores que intervienen para el desarrollo de las inteligencias.

La teoría de las inteligencias múltiples, por otro lado, pluraliza el concepto tradicional. Una inteligencia implica la habilidad necesaria para resolver problemas o para elaborar productos que son de importancia en un contexto cultural o en una comunidad determinada. La capacidad para resolver problemas permite abordar una situación en la cual se persigue un objetivo, así como determinar el camino adecuado que conduce a dicho objetivo. La creación de un producto cultural es crucial en funciones como la adquisición y la transmisión del conocimiento o la expresión de las propias opiniones o sentimientos. Los problemas a resolver van desde crear el final de una historia hasta anticipar un movimiento de jaque mate en ajedrez, pasando por remendar un edredón. Los productos van desde teorías científicas hasta composiciones musicales, pasando por campañas políticas exitosa.¹⁵

Se cree que, en las diversas culturas se describió a la inteligencia de una manera limitada y generalizada, que por mucho tiempo se ignoró la existencia de por lo menos ocho inteligencias básicas. Sin embargo, ahora se puede afirmar y comprobar que las personas disponen de diferentes habilidades y estilos cognitivos que son el resultado de la interacción de factores biológicos, circunstancias en la que vive, recursos humanos y materiales, que si la estimulación es adecuada será efectiva en un futuro. También, tomando en cuenta que, no importa que tan buenas sean las cualidades naturales de un músico, un deportista, un orador, matemáticos, etc., no podrá alcanzar el éxito si el estímulo no es constante.

¹⁵ Howard Gardner. (s/f). *Inteligencias Múltiples-La teoría en la práctica*. Barcelona. Editorial: Paidós. pág. 32

1.4.1. Inteligencia lingüística

Por su parte, Gardner en su teoría plantea que el ser humano es inteligente de diferentes maneras; intentando superar la concepción tradicional del coeficiente intelectual (CI), como el único parámetro de medición de la capacidad intelectual de una persona. En diversas investigaciones, los resultados han dado un nuevo rumbo a la ciencia respecto al comportamiento humano. Es decir, cada individuo posee los diferentes tipos de inteligencia y las desarrolla en mayor o menor grado de acuerdo con su historia o cultura. A lo que el psicólogo Gardner, descubrió ocho formas diferentes de aprender, las cuales se describen muy brevemente a continuación.

En cuanto, a lo que ocurre con la inteligencia lógica, llamar a la capacidad lingüística una «inteligencia» es coherente con la postura de la psicología tradicional. La inteligencia lingüística también supera nuestras pruebas empíricas. Por ejemplo, una área específica del cerebro llamada «área de Brocca» es la responsable de la producción de oraciones gramaticales. Una persona con esta área lesionada puede comprender palabras y frases sin problemas, pero tiene dificultades para construir las frases más sencillas. Al mismo tiempo otros procesos mentales pueden quedar completamente ilesos.¹⁶

Esta inteligencia, es considerada una de las más importantes. Además, se utilizan ambos hemisferios del cerebro y es la que caracteriza a los escritores. Pues esta relacionad con el amplio del lenguaje, capacidad para comprender el orden y el significado de las palabras en la lectura, la escritura y, también, al hablar y escuchar. Así mismo, la habilidad de hablar y escribir eficazmente.

¹⁶ Ibid., pág. 07

1.4.2. Inteligencia lógico-matemática

Por consiguiente, esta inteligencia también cumple nuestros requisitos empíricos. Ciertas áreas del cerebro son más prominentes para el cálculo matemático que otras. Existen «sabios idiotas» que realizan grandes proezas de cálculo aunque sean profundamente deficientes en la mayoría de las otras áreas. Los niños prodigio en matemáticas abundan. El desarrollo de esta inteligencia en los niños ha sido cuidadosamente documentada por Jean Piaget y otros psicólogos.¹⁷

Es decir, quienes pertenecen a este grupo, hacen uso del hemisferio izquierdo, el cual está enfocado a las áreas de la lógica del cerebro y pueden dedicarse a las ciencias exactas. De los diversos tipos de inteligencia, éste es el más cercano al concepto tradicional de inteligencia. Esta habilidad es digna de economistas, ingenieros, científicos, etc., con la capacidad para identificar modelos, calcular, formular.

1.4.3. Inteligencia espacial

Por lo tanto, la resolución de problemas espaciales se aplica a la navegación y al uso de mapas como sistema notacional. Otro tipo de resolución de problemas espaciales aparece en la visualización de un objeto visto desde un ángulo diferente y en el juego del ajedrez. Las artes visuales también emplean esta inteligencia en el uso que hacen del espacio. Las personas ciegas proporcionan un ejemplo de la distinción entre inteligencia espacial y percepción visual. Un ciego puede reconocer formas a través de un método indirecto: pasar la mano a lo largo del objeto se traduce en longitud de tiempo de movimiento, lo que a su vez se traduce en la medida del objeto.¹⁸

¹⁷Ibid., pág. 07

¹⁸Ibid., pág. 07,08

Esta inteligencia, la poseen las personas que pueden hacer un modelo mental en tres dimensiones, como la ingeniería, la cirugía, la escultura, la marina, la arquitectura, el diseño y la decoración. Las capacidades suelen ser: capacidad para presentar ideas visualmente, crear imágenes mentales, percibir detalles visuales, dibujar, entre otros.

1.4.4. Inteligencia cinético-corporal

De tal modo, que el control del movimiento corporal se localiza en la corteza motora, y cada hemisferio domina o controla los movimientos corporales correspondientes al lado opuesto. En los diestros, el dominio de este movimiento se suele situar en el hemisferio izquierdo. Es cierto que efectuar una secuencia mímica o golpear una pelota de tenis no es como resolver una ecuación matemática. Y, sin embargo; la habilidad para utilizar el propio cuerpo para expresar una emoción (como en la danza), para competir en un juego (como en el deporte), o para crear un nuevo producto (como en el diseño de una invención) constituye la evidencia de las características cognitivas de uso corporal.¹⁹

En efecto, los kinestésicos tienen la capacidad de utilizar su cuerpo para resolver problemas o realizar actividades. Dentro de este tipo de inteligencia están los deportistas, cirujanos, bailarines, escultores, cirujanos, actores, modelos, bailarines, etc. Poseen la capacidad, para realizar actividades que requieren fuerza, rapidez, flexibilidad, coordinación óculo-manual y equilibrio. Es decir, utilizan las manos para crear o hacer reparaciones, expresarse a través del cuerpo.

¹⁹ *Ibíd.*, Pág. 06

1.4.5. Inteligencia musical

Por otra parte, una breve consideración de los hechos sugiere que la capacidad musical pasa las otras pruebas necesarias para ser considerada una inteligencia. Por ejemplo, ciertas partes del cerebro desempeñan papeles importantes en la percepción y la producción musical. Estas áreas se sitúan generalmente en el hemisferio derecho, aunque la capacidad musical no está «localizada» con claridad, o situada en un arca específica, como el lenguaje. Los datos que apoyan la interpretación de la habilidad musical como una «inteligencia» proceden de fuentes muy diversas. A pesar de que la capacidad musical no se considera generalmente una capacidad intelectual, como las matemáticas, siguiendo nuestros criterios debería ser así. Por definición, merece consideración; y, en vista de los datos, su inclusión queda empíricamente justificada.²⁰

Dicho de otra manera, se refiere al talento que tienen los grandes músicos, cantantes y bailarines, quienes tienen la capacidad para escuchar, cantar, tocar instrumentos. Que por fuerte que sea, necesita ser estimulada como todas las inteligencias para desarrollar todo su potencial, ya sea para tocar un instrumento o para escuchar una melodía con sensibilidad.

1.4.6. Inteligencia interpersonal

En cuanto, a la inteligencia interpersonal se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. En formas más avanzadas, esta inteligencia permite a un adulto hábil leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado. Esta capacidad se da en forma altamente

²⁰ ibíd., pág. 05

sofisticada en los líderes religiosos o políticos, en los profesores y maestros, en los terapeutas y en los padres.²¹

O sea, que la inteligencia interpersonal permite entender a los demás. Está basada en la capacidad de manejar las habilidades sociales, una característica importante, es ser empáticos con las personas, reconocer sus motivaciones, razones y emociones que los mueven a actuar de tal forma. Las personas con esta inteligencia, tienen la facilidad de trabajar con otras personas, ayudándolas a identificar y superar problemas. Esta habilidad, se inclina en reconocer y responder a los sentimientos y personalidades de los otros.

1.4.7. Inteligencia intrapersonal

Por otro lado, la inteligencia intrapersonal, el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre estas emociones y finalmente ponerlas un nombre y recurrir a ellas como medio de interpretar y orientar la propia conducta. Una persona con una buena inteligencia intrapersonal posee un modelo viable y eficaz de sí mismo. Puesto que esta inteligencia es la más privada, precisa de la evidencia del lenguaje, la música u otras formas más expresivas de inteligencia, para poder ser observada en funcionamiento.²²

Por lo tanto, este tipo de inteligencia, ayuda a saber quiénes somos de manera individual (un habla y escucha interna); nos permite poder entender nuestras necesidades y características, cualidades y defectos. Este tipo de inteligencia, se aplica para cualquier área en que nos relacionemos. Los individuos con esta inteligencia, se plantean metas, evalúa sus habilidades y desventajas personales, con la finalidad de controlar sus propios pensamientos. Estos individuos meditan, son

²¹ ibíd., pág. 08

²² ibíd., pág. 09

disciplinados en su persona, siempre mantienen la compostura y dan lo mejor de sí mismo. Es decir, es el autoconocimiento desarrollado e equilibrado.

1.4.8. Inteligencia naturalista

Asimismo, después de un tiempo se descubrió que existe una octava inteligencia. Se tomó a la inteligencia naturalista como parte de las inteligencias múltiples. La cual la describen como: “la capacidad de distinguir, clasificar y utilizar elementos del medio ambiente como: objetos, animales o plantas. En donde se incluye la habilidad de observar, experimentar, reflexionar y cuestionamiento de su entorno”. Estas personas, mantienen un contacto directo y constante con cualquier ser vivo, puede ser quienes viven o trabajan en el campo, botánicos, cazadores, ecologistas y paisajistas, entre otros.

Años más tarde, en 2001, se añadió una octava inteligencia. Se refiere a las habilidades que permiten a las personas comprender las características del mundo natural y cómo desarrollarse en él. La inteligencia naturalista se empieza a desarrollar desde bien pequeños a través de la interacción, la observación y la exploración del entorno. A las personas que destacan en esta inteligencia les gustan los fenómenos naturales; destacan biólogos, arqueólogos, físicos, químicos.²³

Es decir, las personas que poseen esta inteligencia se enfocan al aprecio de la flora y la fauna, trabajan en el medio natural de manera directa, estudiando y realizando investigaciones, que le permiten explorar en su totalidad a los seres vivos y hacer grandes aportaciones en las ciencias encargadas de la naturaleza.

No obstante, cada inteligencia descrita anteriormente, son inteligencias que pueden ser natas o aprendidas con el tiempo. Es decir, las inteligencias se pueden adquirir y

²³ Gamandé Villanueva Núria. (s/f). Las Inteligencias Múltiples De Howard Gardner: Unidad piloto para propuesta de cambio metodológico. Universidad Internacional de la Rioja. Facultad de Educación. pág. 16

desarrollas. Aunque, es preciso decir, que cada individuo la desarrolla a un ritmo diferente, ya que la constancia y el interés, serán los que favorezcan o limiten a su desarrollo.

En lo que respecta, a las Inteligencias Múltiples, estas deben ser potenciadas por parte de los educadores. Ya que, existen diferentes maneras de ser inteligente. Es decir, una educación centrada en sólo un tipo de inteligencia, no resulta ser la más idónea para preparar a los alumnos. Es por esta razón, que el psicólogo Gardner enfatiza, el hecho de que todas las inteligencias tienen el mismo grado de importancia. Desde un enfoque educativo, la estimulación de las inteligencias en los alumnos, debería ser estimulada por medio del juego. Y con ello, ofrecerle una enseñanza lúdica mientras practica las Inteligencias Múltiples.

1.5. MODELO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL DESDE LA PERSPECTIVA DE DANIEL GOLEMAN

En cuanto, al modelo del psicólogo Daniel Goleman de la Inteligencia Emocional, la cual se deriva de la inteligencia Intrapersonal del modelo de las Inteligencias Múltiples del psicólogo Gardner, que desde las primeras investigaciones de la Inteligencia Emocional hasta la actualidad, se han presentado diferentes perspectivas por varios autores, tal ha sido el caso del psicólogo Goleman ya mencionado, en donde dicho modelo está conformado por competencias personales como sociales, las cuales resultan fundamentales para atender la problemática del rendimiento académico en escolares con el apoyo de la Inteligencia Emocional, no solo para reforzar el área cognitiva, sino también para fomentar la convivencia sana dentro y fuera del aula escolar.

Visto que, las competencias emocionales son las diferentes habilidades que disponemos para manejar nuestras emociones lo mejor posible. Todas ellas son

aprendidas, por ese mismo motivo pueden trabajarse para ser modificadas en cualquier momento de nuestras vidas.²⁴

Es decir, las competencias emocionales son las habilidades que puede desarrollar el ser humano, desde el núcleo familiar como primer y principal medio de enseñanza de la Inteligencia Emocional. Ya que, si el ser humano ha desarrollado su Inteligencia Emocional de manera adecuada, esta le permitirá adaptarse satisfactoriamente al medio ambiente, desde el ámbito familiar, iniciando por el área personal, que por consiguiente será el ámbito escolar, social y laboral. De lo contrario, si el individuo no posee las habilidades de la Inteligencia Emocional, podría ocasionarle diferentes conflictos en las áreas en desarrollo. Sin embargo, es posible que puedan desarrollarse y/o modificarse cuando el sujeto lo desee y ponga en práctica.

Para Villanova, el modelo de Inteligencia Emocional está dividido primeramente en dos tipos de competencias o aptitudes, como han sido llamadas por algunos autores, las personales y las sociales; las primeras engloban tres dimensiones: el autoconocimiento, la autorregulación y la motivación, mientras que las segundas sólo dos: la empatía y las habilidades sociales; y a su vez cada una de estas cinco dimensiones incluyen varias capacidades emocionales, que en total suman veinticinco.²⁵

Ahora bien, las competencias personales están denominadas como la habilidad que posee la IE y está conformada por tres dimensiones, el autoconocimiento, la autorregulación y la motivación, las cuales su propósito es de establecer una buena relación consigo mismo, es el autoconocimiento lo mejor posible. A lo que, las competencias sociales están consideradas como la habilidad de la IE y está conformada por dos dimensiones, la empatía y las habilidades sociales, que a su vez

²⁴ Guerri Martha. (2013) Inteligencia emocional. Madrid; Mestas ediciones. pág. 43

²⁵ Villanova Navaro José Salvador y Clemente Carrión Antonio. (2005) La inteligencia emocional en adolescentes. Valladolid: Universidad de Valladolid, Secretariado de Publicaciones e Intercambio Editorial. pág. 58

están conformadas por otras capacidades, para establecer una buena relación con los demás, la cual se deriva de las competencias personales.

1.5.1. Autoconocimiento

En cuanto, al autoconocimiento se considerada como la capacidad de reconocer emociones propias y la toma de decisiones asertiva ante las situaciones que se presentan cada día. Por lo tanto, la conciencia emocional funge como guía para el desempeño óptimo y la toma de decisiones asertiva. En donde el desarrollo de la autoconciencia beneficia a todas las áreas de desarrollo del ser humano de forma integral.

Así pues, el autoconocimiento ha sido definido por Daniel Goleman como la capacidad de "conocer los propios estados internos, preferencias, recursos e intuiciones".²⁶ Por lo tanto, autoconocerse significa "identificar los pensamientos, los sentimientos y las fortalezas de cada uno y notar cómo influyen en las decisiones y acciones que se toman."²⁷

Es el reconocimiento de las emociones y sus consecuencias, así como identificar emociones que se experimentan y lo que lo origina, conocer también las fortalezas y debilidades, estados internos, para que en un futuro que se enfrente a situaciones de conflicto o de alegría sean resueltas con éxito, lo cual le generara confianza en sí mismo y seguridad en lo que se proponga lograr.

1.5.2. Autorregulación

²⁶ Codina Jiménez, Alexis. (2011) Inteligencia emocional para el trabajo de dirección: aptitudes y herramientas. Cali, Colombia: Universidad Libre, Seccional Cali. pág. 55

²⁷ Id. Goleman Daniel. La práctica de la inteligencia emocional. pág. 13

Mientras tanto, la autorregulación es el control de las emociones y la posibilidad de elegir el modo adecuado en que se deben expresar los sentimientos y emociones sea cual sea su intensidad. Es decir, es el equilibrio asertivo de la mente emocional y la mente racional. Por lo tanto, el control emocional se define como la capacidad de gestionar de manera adecuada las emociones, y no permitir que las emociones controlen la forma de actuar de cada individuo, no solo las emociones negativas sino también las emociones positivas.

Entonces, el "autoconocimiento", la segunda aptitud (destreza, habilidad) de la Inteligencia Emocional es el "autocontrol", "autodominio", "autorregulación", como también la llama Goleman. De igual manera, el control de las emociones (...) Significa comprenderlas, y luego utilizar esta comprensión para transformar las situaciones en nuestro beneficio"²⁸

Por otra parte, el autocontrol es el buen manejo y dominio de las emociones en el momento que estas se presentan, es el actuar de manera asertiva de acuerdo a los acontecimientos, sean negativos o positivos, lo que lleva a una lucha constante entre el impulso y la represión de las emociones. Así como, la expresión de las emociones, pues el hecho de reprimirlas no quiere decir que se estén controlando adecuadamente, pues en una determinada situación se manifestaran. Es decir, es la capacidad de controlar y solucionar de manera idónea los impulsos y sentimientos conflictivos, ya sean positivos o negativos para un beneficio propio.

1.5.3. Motivación

Ahora bien, la motivación es la energía que guía las acciones y decisiones provocadas por las emociones, llevándolas a facilitar los objetivos. Es decir, la motivación es el cumulo de emoción o emociones que cada individuo posee, y que

²⁸ *Ibíd.*, pág. 73

estas lo guiaran a actuar de tal forma que sus acciones estarán encaminadas a cumplir los objetivos que de manera previa se ha planteado.

En el modelo de la Inteligencia Emocional de Goleman, después de lograr el "autoconocimiento" y el "autocontrol" es necesario encontrar fuentes de inspiración que nos proporcionen las energías para la acción. En eso consiste la "automotivación."²⁹

Como ya, se ha hecho mención anteriormente de la importancia de poseer la habilidad del autoconocimiento y la autorregulación, por consiguiente y de manera fundamental, el ser humano debe poseer la habilidad de la motivación y/o automotivación. Ya que, la motivación permitirá que una persona tome decisiones que le ayudara e impulsará a alcanzar sus objetivos. En otras palabras, la motivación es la energía que todo ser humano necesita para que se mueva y actúe con un gran compromiso personal manteniendo siempre una actitud positiva y optimista.

a. Motivación del logro

La motivación del logro significa "esforzarse por mejorar o satisfacer un determinado criterio de excelencia".³⁰ Por lo tanto, este tipo de motivación como ya se hizo mención con anterioridad, está guiada a alcanzar objetivos. Lo impulsa a realizar actividades que le permitan demostrar su competitividad en el medio en que se desenvuelve, haciendo uso de las capacidades que posee, posibilitándolo a tener un desempeño sobresaliente social y personal.

b. Compromiso

²⁹ *Ibíd.*, pág. 101

³⁰ Goleman Daniel, *op.cit.* pág. 132

Asimismo, el compromiso "es la capacidad de asumir la visión y los objetivos de la organización o el grupo".³¹ O sea que, el compromiso es un requisito que caracteriza a la motivación, la cual se determina como una de las capacidades de la Inteligencia Emocional, en donde las personas muestran una gran iniciativa, disposición y aprovechamiento ante las oportunidades que se les presentan, y así podrá responder de manera satisfactoria, impulsándose de manera personal a organizar sus objetivos y culminar sus metas.

c. Optimismo

De modo que, el optimismo es la "resistencia ante los contratiempos."³² En otras palabras, las personas deberán desarrollar, fortalecer y mantener una actitud positiva persistente si pretenden adquirir la capacidad del optimismo. Es decir, les permitirá a las personas responder de manera satisfactoria a las situaciones de su contexto, aunque estas resulten adversas, tratara siempre de mejorar su estado anímico y su actitud para sobresalir y solucionar las circunstancias de forma exitosa.

d. Competencias sociales

De acuerdo con el autor Villanova, las competencias sociales son las capacidades o habilidades de la Inteligencia Emocional que se forman a partir del pleno desarrollo de las competencias personales; éstas "determinan directamente la calidad de la relación que mantiene cada persona con los demás".³³ Hay que tener en cuenta, que las competencias sociales están conformadas por dos puntos característicos que son, la empatía y las habilidades sociales, donde la segunda está considerada como un pilar importante dentro del modelo de Inteligencia Emocional del psicólogo Goleman. Como se verá más adelante, la empatía está integrada por la

³¹ *Ibíd.*, pág. 132

³² *Ibíd.*, pág. 312

³³ Villanova Navarro, José Salvador y Clemente Carrión Antonio. op. cit. pág. 95

capacidad de comprender las emociones de los demás (ponerse en el lugar del otro). Mientras que las habilidades sociales tienen una gran influencia en la colaboración, la cooperación, el trabajo en equipo, así como el establecimiento de vínculos, entre otras.

1.5.4. Empatía

Con respecto a la empatía, esta se desarrolla a través de la habilidad del autoconocimiento y el autocontrol, ya que es necesario conocerse a sí mismo y saber controlar las emociones personales antes de ponerse en el lugar del otro. Es difícil e ilógico comprender como se siente una persona emocionalmente si no se ha explorado el campo personal.

Así pues, la empatía es la habilidad emocional sobre la que descansa el respeto hacia los demás, el altruismo, la comprensión y la tolerancia, ya que nos permite ver el mundo desde diversas perspectivas y comprender las necesidades de los demás, además de las propias. Siendo fundamental para la vida en sociedad.³⁴

Para lograr una empatía adecuada, es preciso tener un amplio conocimiento de las propias emociones y los propios sentimientos. Puesto que el fomentar y desarrollar la empatía desde los primeros años de vida es de suma importancia, para que cuando haya adquirido la capacidad cognitiva, la cual le permitirá la comprensión emocional de otras personas, reconociendo y comprendiendo el estado emocional positivo y negativo ajenos, lo que le será de ayuda para la convivencia sana, armoniosa y productiva socialmente.

³⁴ *Ibíd.*, pág. 96

1.5.5. Habilidades Sociales

Otro punto no menos importante, son las habilidades sociales, las cuales son la capacidad de relacionarse con otras personas de manera satisfactoria. En donde, se ha descubierto que el ser humano es un ser social por naturaleza. Ya que para su supervivencia es necesaria la convivencia, estableciendo relaciones sociales exitosas, y para que estas habilidades sean posibles, es necesario potencializar las habilidades sociales, creando redes sociales, interactuar fluidamente, haciendo uso del lenguaje corporal y gestual, así como una adecuada comunicación verbal, y con ello evitando el desarrollo de conflictos sociales.

Así pues, las habilidades sociales son consideradas como un "conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que, generalmente, resuelven los problemas inmediatos de la situación, mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas."³⁵

Hay que hacer notar, que las habilidades sociales son el conjunto adecuado del autoconocimiento, el autocontrol, la automotivación y la empatía, las cuales si son desarrolladas de manera satisfactoria harán posible que el ser humano sea capaz de emitir de manera adecuada sus emociones, sentimientos, pensamientos y opiniones desde un comportamiento socialmente aceptable ante determinadas situaciones, favoreciendo las relaciones con las demás personas.

³⁵ Estévez Casellas Cordelia. (2015) Inteligencia emocional: programa para niños de 6 a 11 años. Madrid: CCS. pág. 101

1.6. EL NUEVO MODELO EDUCATIVO EN MÉXICO

En cuanto, al objetivo clave de la Reforma Educativa realizada por la administración del presidente Enrique Peña Nieto, es la impartición de una educación de calidad. Es decir, los cambios realizados a la Reforma Educativa responden al contexto actual en el que los niños y adolescentes enfrentan ante la globalización, ir a la par con los avances tecnológicos y la competitividad con países de primer mundo. Por lo tanto, al pretender una educación de calidad, esto implica la formación de alumnos que sean capaces de desarrollarse en un entorno global al incorporar herramientas tecnológicas, manejo de otros idiomas, modelos teóricos y prácticos que favorezcan la integración al campo laboral. Asimismo, uno de los mayores retos que enfrenta actualmente México, es la protección y garantía del derecho a la educación para todos los ciudadanos.

En este sentido, el nuevo modelo educativo se deriva de las siete prioridades de la Reforma Educativa al articular diversos ejes que van desde la gestión hasta el planteamiento curricular y pedagógico, en aras de cumplir con el mandato constitucional de brindar con equidad una educación de calidad (SEP, 2016). El Nuevo Modelo Educativo cuenta con cinco ejes fundamentales que se señalan a continuación.³⁶

a. El planteamiento curricular

En virtud, el reto de este eje es el establecimiento de un perfil de egreso que unifique la progresión educativa desde el preescolar hasta el bachillerato. El planteamiento curricular incluye la formación académica, así como procesos formativos personales y sociales, enfatizando el sano desarrollo socioemocional. Adicionalmente, el nuevo planteamiento curricular brinda a las escuelas de

³⁶ Cuenca Ayala Sharon María Teresa. (2018). Los desafíos y avances de la educación en México en el siglo XXI. México. El cotidiano. pág. 94

autonomía curricular para atender necesidades particulares de los niños y jóvenes, de acuerdo con su contexto social y con el del plantel.³⁷

Mientras tanto, no solo enfocarse al aprendizaje académico, sino también a un aprendizaje de inteligencia emocional, en el que se incluye la empatía, la motivación y las habilidades sociales, para la sana convivencia dentro del plantel. Así como, la importancia de la autoconocimiento y la autorregulación, la cual será inculcada desde el núcleo familiar y se verá reflejado en el colegio.

b. La escuela al centro del sistema educativo

Para tal efecto, el nuevo modelo considera que la escuela es la unidad básica del sistema educativo. Por lo que, el desafío es dotar a los planteles de mayor autonomía de gestión en capacidades y uso de recursos. De esta forma, se fortalece el trabajo colegiado y se impulsa el mejoramiento de la infraestructura, creando condiciones físicas dignas para la enseñanza; al mismo tiempo, se fomenta el acceso a nuevas tecnologías de información y comunicación, lo que propicia la conectividad; además, se promueve la participación de las madres y padres de familia en la educación de sus hijos mediante los Consejos de Participación Social en la Educación. Uno de los grandes retos de este sistema radica en que la familia sea un actor relevante en la educación de los niños y adolescentes como elementos constitutivos del Sistema Educativo Nacional.³⁸

Sin duda, las instituciones académicas deben estar adaptadas y condicionadas para las diferentes necesidades de los alumnos, que permitirá a los alumnos establecerse retos. Es decir, el nuevo modelo educativo compromete e involucra a todos aquellos actores que están a cargo del campo formativo del niño y de su sano desarrollo

³⁷ ibíd., pág. 94

³⁸ ibíd., pág. 94

físico, mental, emocional, social, etc. Ya que, en generaciones pasadas, se responsabilizada en su totalidad a los docentes para la formación académica y personal de los alumnos. Sin embargo, este nuevo modelo educativo, involucra y compromete a los padres de familia para que los alumnos adquieran un mayor rendimiento escolar. A lo que, no solo para los alumnos, sino también para los docentes y padres de familia.

c. Formación y desarrollo profesional docente

Por otra parte, el Nuevo Modelo Educativo concibe a los maestros como individuos capaces de generar espacios incluyentes de aprendizaje, así como sujetos que admiten mecanismos formativos de mejora continua. El Servicio Profesional Docente se plantea como un novedoso sistema meritocrático avalado por evaluaciones que permiten mantener en alto la calidad de la educación.³⁹

De acuerdo, con el nuevo modelo educativo, al igual como se ha involucrado y comprometido a los padres de familia para el buen desempeño académico de los alumnos, de igual manera se compromete y capacita a los profesores para que los alumnos obtengan un desempeño escolar, adecuado al contexto. Es decir, los profesores deberán tener una preparación no solo en los contenidos académicos, sino que, también deberán ser profesores capacitados para los diferentes retos que se presenten ante las necesidades académicas y personales de sus alumnos. De igual manera, mantener la calidad educativa.

³⁹ *Ibíd.*, pág. 95

d. Inclusión y equidad

Mientras tanto, los retos clave de este eje son la accesibilidad para todos, la participación activa de los actores involucrados en los procesos educativos, la permanencia en el Sistema Educativo Nacional y el egreso. Adicionalmente, el nuevo modelo educativo promueve y favorece la no discriminación al promover el respeto de las diferencias, como el origen étnico, el género o la condición socioeconómica. Paralelamente, contempla la toma de medidas de compensación para todos aquellos alumnos que se encuentren en situación de vulnerabilidad.⁴⁰

En virtud de lo mencionado anteriormente, la integración entre alumnos y profesores, es un campo de gran importancia para las instituciones. La igualdad e integración entre los alumnos, es fundamental, sobre todo para los que sufren más vulnerabilidad. Ya que, permitirá y facilitará un empatía y la práctica de las habilidades sociales, no solo para una sana convivencia, sino también, para el desarrollo personal y desempeño académico de los alumnos.

e. La gobernanza del sistema educativo

Con respecto, al nuevo esquema educativo establece mecanismos para que la gobernanza del sistema involucre a los diversos actores sociales que participan en el proceso educativo. Tales mecanismos implican la coordinación interinstitucional en la que son partícipes el Gobierno Federal, las autoridades educativas locales, el Poder Legislativo, el sindicato y las madres y padres de familia e institutos como el Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación, INEE.⁴¹

Con referencia, a la participación de las diferentes instituciones de gobierno, estancias públicas y educativas, es de suma importancia se trabaje en un equipo

⁴⁰ *ibíd.*, pág. 94

⁴¹ *ibíd.*, pág. 95

constante, para lograr un país de ciudadanos competentes, responsables y sobresalientes en las diferentes áreas de su vida. Es evidente que, México es un país rico en cultura. Y posee, una gran diversidad de recursos, en los que deben ser aprovechados por los ciudadanos para hacer que su país sea reconocido, no solo por sus bellezas naturales, sino por la calidad humana y competencia de sus ciudadanos. Pero para lograrlo, es importante que exista un apoyo por parte de las diferentes instancias de gobierno, públicas y educativas para con los ciudadanos. Es fundamental abrir campos de estudio adaptados y capacitados, así como brindar apoyo y oportunidad a las nuevas generaciones en el desempeño laboral. Y de este modo, impulsar un crecimiento económico al país, y con ello proyectar la grandeza de los mexicanos.

Una tarea prioritaria, en la Reforma Educativa constituye un mecanismo detonador del desarrollo de México en los ámbitos humano, social, político y económico en un mundo cada vez más dinámico y diverso (SEP, 2016). Es por ello que los planes y programas de estudio, reflejados en las asignaturas, deben reformularse ante los resultados deficientes que arroja la medición de los aprendizajes de los alumnos, de acuerdo con datos del Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación (INEE, 2016) y de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE), medidos a través de la prueba PISA 2012 (OCDE, 2016). Ante esta situación, en el documento de la Secretaría de Educación Pública, Propuesta curricular para la educación obligatoria 2016.⁴²

Por ello se hace necesario, que el currículo cumpla y responda a un análisis acerca de la función y el cumplimiento de las necesidades educativas en la sociedad. En cuanto, a la importancia del análisis y la medición en los aprendizajes de los alumnos, es con la finalidad de dar la importancia a las necesidades que estos estudios arrojan. Asimismo, ha de atender a las sugerencias derivadas de la

⁴² *Ibid.*, pág. 95

pedagogía, las cuales se enfocan en la importancia de fortalecer la enseñanza en aprendizajes clave. Sin minimizar lo fundamental; desarrollar las habilidades cognitivas superiores, así como el pensamiento crítico, entre otros más.

En todo caso, en la construcción de los planes y programas de estudios de 2016 se establecieron cuatro criterios: la naturaleza de los contenidos, la elección de información versus aprendizajes, el balance entre la cantidad de temas y la calidad de los aprendizajes y la familiaridad del maestro con su asignatura (SEP, 2016). Dichos criterios se muestran brevemente a continuación.⁴³

f. Naturaleza de los contenidos

En torno, a la apuesta de la SEP por los nuevos contenidos busca garantizar la formación integral del individuo, el mejoramiento continuo del estudiante y el desarrollo del potencial intelectual, cultural, social y personal que permitan orientar a los alumnos hacia el ejercicio de una ciudadanía activa. Por ello, el nuevo mapa curricular para la educación básica incluye contenidos disciplinares propios de la escuela como la escritura, el razonamiento matemático y las habilidades de observación y análisis. La integralidad de la nueva propuesta incorpora también el desarrollo físico de los menores, el fomento de su sentido estético, el impulso de su creatividad y, de manera innovadora, el desarrollo socioemocional de los niños y jóvenes para crear individuos sanos y equilibrados desde la perspectiva psicosocial.⁴⁴

En cuanto, a las necesidades de los alumnos, se pretende trabajar con los diferentes campos de formación. Ya que, no es suficiente la impartición de contenidos académicos que se muestren ajenos ante toda interacción del alumno: alumno-profesor, alumno-contexto, alumno-contenidos, etc. Por ello, es necesario poner en

⁴³ *Ibíd.*, pág. 95

⁴⁴ *Ibíd.*, pág. 95

práctica el nuevo modelo curricular, para la educación básica que incluye contenidos fundamentales como la escritura, el razonamiento matemático y las habilidades de observación y análisis, las cuales guían a los alumnos. De igual manera, la integración de los alumnos a nuevos campos de formación como: la creatividad, la motivación, habilidades sociales, el área socioemocional, entre otras. Lo cual, les permitirá a los niños y jóvenes adquirir un incremento en su desarrollo personal, así como en su desempeño académico. Con el propósito de, formar ciudadanos sanos y equilibrados mental, emocional, curricular y socialmente.

g. Información vs aprendizaje

Asimismo, el reto para nuestras autoridades educativas y maestros en este criterio radica en concebir el aprendizaje como una estructura dinámica pues, en un mundo vertiginosamente cambiante, los alumnos deben entender los contenidos como llaves que abran el pensamiento a otros contenidos y no como un cúmulo de información carente de fines concretos y sentido práctico. Es decir, se busca que en los nuevos contenidos los estudiantes descubran que existen diversas formas de adquirir conocimiento, diferentes maneras de razonar dentro de una misma disciplina y que el aprendizaje es relativo, pues los fenómenos pueden ser estudiados y analizados desde diversas aristas, criterios y puntos de vista, sin detrimento unos de otros.⁴⁵

Sin duda, en la actualidad se ha demostrado que no solo basta con adquirir conocimientos de manera metódica y cuadrada. Es decir, la enseñanza debe ser dinámica, para despertar el interés y motivación de los alumnos. Guiando al alumno a un aprendizaje significativo, participativo y activo, el cual le permitirá una retención a largo plazo. Asimismo, se hará uso de las inteligencias múltiples de Gardner para

⁴⁵ *Ibid.*, pág. 96

la enseñanza dinámica, en donde se incluirá el análisis crítico de manera individual y colectiva.

h. Balance entre cantidad de temas y calidad de los aprendizajes

Es también relevante, las aportaciones más contundentes de la consulta nacional para la creación de la nueva propuesta curricular es privilegiar la calidad de los contenidos de los planes y programas de estudio por encima de la cantidad. Los resultados de los diagnósticos de las formas actuales de operación educativa han demostrado que los planes de estudio vigentes para la educación básica son considerados por muchos docentes como extensos. Esto implica que los objetivos curriculares difícilmente logren cumplirse; de ahí la necesidad de realizar un balance entre la impartición de temáticas valiosas y duraderas frente a programas extensos que no aportan material sustantivo a la formación integral del estudiante.⁴⁶

Si bien es cierto, el objetivo curricular es el de fortalecer la calidad de los contenidos. Es decir, reducir la información que sea innecesaria para un aprendizaje óptimo. Suele ocurrir, que cuando los contenidos son extensos y poco dinámicos, los alumnos pierden el interés y atención, lo cual les provoca una disminución en la motivación y una baja en cuanto a su preparación académica.

i. Familiaridad del maestro con los temas de enseñanza

Debido a que, el objetivo primordial de la Reforma Educativa es la impartición de una educación de calidad, resulta inmediata la consideración de que los docentes encargados de la enseñanza dominen los temas a tratar, además de contar con las herramientas didácticas para transmitir óptimamente el conocimiento a los alumnos. Resulta fundamental que la Reforma Educativa cuente con lineamientos claros para

⁴⁶ *ibíd.*, pág. 96

la evaluación docente y su formación continua. A partir de lo anterior, se destaca que la creación de contenidos contempla tres componentes curriculares esenciales: 1) Los aprendizajes clave, divididos en lenguaje y comunicación, pensamiento matemático y exploración del mundo. 2) El desarrollo personal y social, que implica el cambio corporal y de la salud, de lo artístico y la creatividad y, de forma novedosa, el desarrollo emocional. 3) La autonomía curricular diversificada en ámbitos cuya definición está a cargo de la escuela.⁴⁷

No debemos olvidar que, la capacitación y preparación adecuada de los profesores, es necesaria e indispensable. Es por ello que el nuevo modelo educativo, también incluye que los profesores se actualicen en su formación académica, no se trata de transmitir conocimientos rezagados u obsoletos, sino de ir a la par con la actualización de contenidos. Ya que, para que los alumnos adquieran los conocimientos y un desempeño académico óptimo, el profesor deberá estar familiarizado con la información de los contenidos. Así como, poseer las herramientas didácticas para la enseñanza, con la finalidad, de dotar a los alumnos del conocimiento, para enfrentar los retos y obstáculos en el aprendizaje, desde el campo académico, hasta el mapa personal/emocional.

Si bien es cierto, vivimos en un mundo interconectado que se transforma a velocidades vertiginosas, por lo que para estar a la altura de este dinamismo resulta indispensable emprender acciones que preparen a los mexicanos para los nuevos retos mundiales. De acuerdo, con el estudio Diagnóstico de la OCDE sobre la Estrategia de Competencias, Destrezas y Habilidades de México (OCDE, 2017), el mayor reto de nuestro país es mejorar las condiciones de vida para los mexicanos, para lo cual las reformas estructurales, incluyendo la educativa, son esenciales.⁴⁸

⁴⁷ ibíd., pág. 96

⁴⁸ ibíd., pág. 96

Por lo tanto, el propósito de la restructuración de las diferentes reformas, es el de mejorar las condiciones de vida de los mexicanos y solo se conseguirá con la preparación adecuada para emprender nuevos retos que benefician no solo al país, sino principalmente a sus ciudadanos ante la competitividad de otros países. Asimismo, mejor capacitación en sus habilidades para construir un país con un crecimiento no solo económico, sino también político y educativo.

Según el estudio, la evaluación de los resultados de la Reforma Educativa de la administración del presidente Peña Nieto no puede realizarse con una visión de corto plazo, pues cualquier cambio de la dimensión de esta Reforma requiere tiempo y paciencia para su ulterior consolidación. Si bien existen rubros en los que se podrán generar indicadores, los resultados se verán de manera trascendente y, en gran medida, dependerán de que exista gran flexibilidad regional al ser México un país muy diverso social, económica y geográficamente.⁴⁹

Es de gran importancia apuntar, que los cambios en la Reforma Educativa han sido blanco de ataques, desde los ámbitos político y social, la realidad es que las modificaciones legislativas constituyen un nuevo marco normativo que era necesario realizar. No obstante, también hay quienes defienden estos cambios. Ya que, como en todo proceso es necesario el tiempo suficiente para implementar, así como poner en práctica las nuevas ideas y consolidarlas. Posteriormente, se realizaran un sondeo y diagnóstico correspondiente de manera periódica, para analizar los resultados. México es un país con ciudadanos capacitados y con los recursos para lograr un crecimiento en los diferentes campos del país. Es decir, las demandas de los mexicanos y los cambios en el contexto internacional comprometen a México a impulsar una educación de calidad en la que, se fortalezcan los valores y la identidad, para otorgar y dotar a las siguientes generaciones de herramientas para enfrentar el futuro.

⁴⁹ ibíd., pág. 100

En efecto, la educación en sí misma constituye un proceso de alta complejidad en la cual confluyen factores de diferente índole, como la situación socioeconómica, el plantel al que acuden los niños y jóvenes, la propia personalidad de cada alumno, la situación familiar, el contexto nacional y regional al que están expuestos los alumnos, su exposición a los diferentes tipos de medios de comunicación y tecnologías de información, el acceso a la conectividad, así como otros elementos externos como el origen étnico, el género, el sexo, la cultura y situación psicológica y emocional de los menores. Es por ello que la evaluación de los resultados de la Reforma Educativa debe incorporar siempre el contexto en el que ésta se desenvuelve de manera progresiva en un país como el nuestro, en donde coexisten realidades contrastantes.⁵⁰

En efecto, la educación abarca más que la adquisición de nuevos conocimientos académicos. Es decir, el campo socioeconómico, las instituciones educativas, la familia, personalidad de cada individuo, el contexto, los avances tecnológicos, medios de comunicación, origen étnico, género, el estado psicológico y emocional de los alumnos, son algunos de los factores que deben ser tomados en cuenta para la elaboración e implementación de la Reforma Educativa. Ya que, la Reforma Educativa constituye una serie de retos, los cuales deben estar basados en el contexto ciudadano, el cual abarca de manera profunda las áreas de desarrollo: cultural, político, social, económico y personal.

Asimismo, si bien los niños y adolescentes son la principal población objetivo de la Reforma Educativa, de manera paralela, existen otros actores que están directamente involucrados en el desenvolvimiento de la misma, como los docentes y sus condiciones laborales, los sindicatos, las propias autoridades educativas, las

⁵⁰ ibíd., pág. 100

madres y padres de familia y las instituciones del Estado y sus órganos descentralizados.⁵¹

Dicho de otra manera, las necesidades educativas y los programas implementados deben proveer contenidos para el desarrollo de cada una de estas inteligencias existentes. Ahora bien, en los programas educativos, quizá sea recomendable reforzar con mayor interés las actividades que promueven la formación de normas y valores éticos, formas socializadas de conducta, formación de hábitos, sentimientos morales y la vida social. Así como, de todos aquellos comportamientos y vivencias relacionados con su esfera afectiva-motivacional. Es de suma importancia, involucrar tanto la inteligencia emocional e impregnar cada una de las otras inteligencias de un componente afectivo que ha de posibilitar un mejor desarrollo y formación de las mismas, para un desarrollo afectivo, cognoscitivo y psíquico en los alumnos.

1.7. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL SIGLO XXI

Por lo que se refiere, a la teoría de la inteligencia emocional, esta aparece en la última década del siglo XX, convirtiéndose en uno de los temas de mayor estudio hasta la actualidad. Sin embargo, el concepto de inteligencia sufrió una evolución ante las propuestas de diferentes autores. De este modo, las emociones pasaron a formar parte fundamental de las inteligencias del ser humano. Pese a las diferencias que llegaron a existir respecto a la medición del CI y la IE. En las últimas décadas, la sociedad ha sufrido un gran aumento en trastornos y desordenes bio-psico-sociales.

En torno, a las ciencias sociales, definir constructos teóricos con los cuales trabajar no es tarea fácil, y las emociones no escapan a este dilema. Nadie pone en duda que todos los seres humanos experimentamos su existencia, aunque no siempre podemos controlar sus efectos, de ahí la importancia de considerar a la educación

⁵¹ ibíd., pág. 100

emocional como un aspecto tan importante en la formación del individuo como lo es la educación académica, por constituir ambas un todo tan íntimamente ligada una a la otra, que es impensable considerar la posibilidad de desarrollar cualquiera de estos aspectos por separado.⁵²

Las evidencias anteriores, corroboran el lugar en el que se ha posicionado la educación emocional ante la educación académica. Es decir, se ha comprobado que ambas fungen un papel primordial en el aula escolar, no se trata de trabajarlas por separado una de la otra, sino de que se trabajen a la par para un mejor desempeño. Es por ello que, ante las experiencias del ser humano impregnadas de emociones, es preciso decir que, debe existir un control y un equilibrio para el sano desarrollo del individuo.

De acuerdo con, Peter Salovey y John Mayer en 1990 (Dueñas, 2002), plantearon que la Inteligencia Emocional consistía en la capacidad que posee y desarrolla la persona para supervisar tanto sus sentimientos y emociones, como los de los demás, lo que le permite discriminar y utilizar esta información para orientar su acción y pensamiento. Esta propuesta vino a cuestionar los modelos educativos que hasta finales del siglo XX insistieron en la construcción de una educación que privilegiaba los aspectos intelectuales y académicos, considerando que los aspectos emocionales y sociales correspondían al plano privado de los individuos (Fernández-Berrocal & Ruiz, 2008). Posteriormente Salovey y Mayer en 1997 (Dueñas, 2002) reformularon su definición anterior para proponer que la Inteligencia Emocional conlleva la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emociones, así como el poder acceder y/o generar sentimientos cuando estos facilitan el pensamiento, lo que posibilita conocer comprender y regular las emociones, lo que

⁵² García Retana José A. (2012). Revista Educación 36(1). Costa Rica. Universidad de Costa Rica, Ricajagrucr1058@gmail.com 97-109, ISSN: 0379-7082, pág. 97

promueve el crecimiento emocional e intelectual (Salovey y Mayer, 1997, citados por Dueñas, 2002), planteándose la posibilidad de su educación.⁵³

Sin duda, antes del siglo XXI, era impensable que las emociones fueran a ocupar un espacio importante dentro de la educación académica. Ya que, para ese tiempo, las emociones fueron formalmente suprimidas con la finalidad de darle más importancia y poder al razonamiento. Considerando, que entre la razón y la emoción existe un universo de distancia, sin embargo se ha comprobado que van de la mano en la formación y desarrollo personal y académico de los individuos.

De este modo, la escuela anti-emocional definió una diferencia sustantiva entre el pensamiento racional y emocional, tipificando al primero como “objetivo” y asignando al segundo un carácter “subjetivo”. Esto se debió a que el pensamiento racional ha sido ligado históricamente con la lógica y particularmente las matemáticas, en virtud de la herencia de la cultura griega en el mundo occidental, la cual privilegió aquellas formas de pensar donde la lógica aristotélica se definió como razonamiento correcto. Contrario a esto se ha considerado que el pensamiento emocional y la consecuente conducta emocional, conlleva a una conducta desordenada; sin embargo esto es un error, puesto que ha sido demostrado que tal conducta consiste en un sistema organizado, que la misma tiende a una meta, de manera tal que cada emoción conscientemente asumida, es una respuesta articulada con la que cuentan las personas ante determinados estímulos (Sartre, 1987).⁵⁴

Así que, tanto el razonamiento como las emociones, ambas resultan necesarias para activar al individuo para una respuesta. Así mismo, ambas se presentan ante cualquier comportamiento, aunque en ocasiones aparentemente solo una sea la que se percibe y prevalezca con mayor frecuencia. Por lo tanto, cada emoción es una respuesta consecuencia de determinados estímulos que rodean al individuo.

⁵³ ibíd., pág. 99,100

⁵⁴ ibíd., pág. 100

Hay que destacar, la relación entre razón-emoción posibilita generar la capacidad adaptativa de la persona, cuya manifestación concreta se aprecia en el poder dar respuestas y soluciones, de manera eficaz, a los problemas que se presentan ligados a las relaciones interpersonales y las conductas disruptivas, propiciando en cambio el bienestar psicológico y el rendimiento académico (Fernández-Berrocal & Ruiz, 2008).⁵⁵

En efecto, la razón-emoción permite que las personas se adapten e integren a su ambiente, siempre y cuando ambas estén equilibradas. En donde, cada una juega un papel fundamental para el desarrollo del ser humano, son parte de una pieza, funcionan como un engrane, que si llegara a fallar alguno traería consecuencias negativas y dificultades en el comportamiento humano. O sea que, cuando el ser humano se resiste a adaptarse en su medio sociocultural a causa del desequilibrio racional o emocional, es posible que sea aislado socialmente o por decisión propia, lo cual causaría una serie de dificultades psicoemocionales en el individuo. Así como, una serie de deterioros en lo psicológico, social, físico y emocional. Ya que el ser humano, requiere de una interacción social constante, lo que le impulsa a formar parte de un grupo.

Otro punto es, que la educación de la afectividad y las emociones, debe ser considerada como una condición primaria para el despliegue de la personalidad (Martínez-Otero, 2007, a), por cuanto constituye parte de un proceso continuo y permanente para lograr el desenvolvimiento de las competencias emocionales como elementos fundamentales, para lograr el desarrollo integral de la persona, posibilitándole al individuo capacitarse para mejorar su calidad de vida, su capacidad de comunicación, aprender a resolver conflictos, tomar decisiones, planificar su vida,

⁵⁵ ibíd., pág. 101

elevant su autoestima, incrementar su capacidad de flujo, y sobre todo, desarrollar una actitud positiva ante la vida (Bisquerra, 2005).⁵⁶

A causa de, que las relaciones interpersonales son fundamentales para el desarrollo del ser humano, resulta necesario el equilibrio de las emociones, lo que proporcionara un desarrollo adecuado ante la convivencia sociocultural. Teniendo la posibilidad, de adquirir una mejor calidad de vida en todos los aspectos, teniendo como consecuencia la plenitud y cumplimiento de las necesidades de la pirámide de Maslow.

Hay que hacer notar, que el modelo educativo que considere la educación emocional como una de sus partes, deberá percibir al sujeto desde una perspectiva integral, donde su mente y su cuerpo se articulan para capturar el mundo externo e interpretar el interno. De esta manera, la articulación de conocimientos y emociones, se haría con el fin de procurar que los individuos sean capaces de generar pensamientos que permitan interpretaciones y juicios de valor, como manifestaciones de su consciencia, definiendo sus patrones de conducta (valores), de manera tal que sus emociones se constituyan en los elementos movilizados que establezcan las acciones a tomar, permitiendo identificar sus intenciones racionales y mantener su voluntad en razón del alcance de sus propósitos (Casassus, 2006), dentro de los marcos de posibilidades que permitan el desempeño y la conducta, que determinan las posiciones que los individuos asumen con respecto a sus vidas, las cuales deben ascender del sometimiento (propio de los infantes) a la libertad (como condición sino que son del adulto educado).⁵⁷

Además, la educación emocional permite que los individuos adquiera una visión de su mundo interno y externo más objetiva (debe existir una congruencia de manera interna y externa). El uso adecuado de los conocimientos previos y las emociones

⁵⁶ *ibíd.*, pág. 101

⁵⁷ *ibíd.*, pág. 102

aprendidas, llevan al individuo a que sea participe activo de los actos y comportamiento, haciendo que el individuo asuma la responsabilidad de su vida.

De esta manera, en la sociedad contemporánea, caracterizada por el pragmatismo y por la ambición a la posesión de bienes y riquezas, más centrada en el tener, que en el ser, los individuos se enfrentan a estereotipos que pretenden definir sus emociones y sentimientos, ligando estos al concepto de “poseer” como bien supremo y final, generando un efecto de encadenamiento a las cosas y apego a estas, de manera tal que la felicidad (y las emociones positivas asociadas a este sentimiento) están en razón de la posesión y no de la satisfacción de sus necesidades personales, sociales, naturales, pero sobre todo espirituales, de manera tal que la afectividad deja de ser el motivo de la vida psíquica (Martínez-Otero, 2007, b) y se sustituye por el concepto de posesión, aun cuando cada vez es más evidente que la riqueza material y la producción y posesión de tales bienes no garantiza ni la satisfacción ni la felicidad (Fernández-Berrocal & Ruiz, 2008), esto solo es posible superarlo con una adecuada educación emocional.⁵⁸

Ahora bien, en la sociedad actual, se puede percibir que las personas se han centrado principalmente a tratar de formar parte de un grupo social específico, lo cual los lleva a una desfiguración de su personalidad, adoptando comportamientos y una personalidad, con el propósito de ser aceptados y pertenecer al grupo. La sociedad del siglo XXI, es una sociedad de plástico, una sociedad desechable, una sociedad de uso mutuo, una sociedad vacía y cuadrada, lo que ocasiona que los valores se vean opacados por la importancia material que la misma sociedad le ha dado. Es decir, “cuanto tienes, cuanto vales”. Se ha sustituido los valores morales, por el valor material, lo que ha llevado al ser humano a ser avaricioso y destructivo y autodestructivo. Ya que, existe un bombardeo de información errónea de lo que es bueno y malo para los individuos, por parte de los medios de comunicación y las

⁵⁸ ibíd., pág. 102

famosas redes sociales. O sea que, la usencia de la inteligencia emocional es el incremento de la riqueza material y la posesión de bienes. Sin embargo, la posesión material no garantiza la felicidad de los individuos.

De acuerdo con Salovey y Mayer (1990), Gardner (1995) y Goleman (1996), la educación no puede reducirse únicamente a lo académico, a la obtención y procesamiento de la información, al desarrollo estrictamente cognitivo, o a las interacciones sociales, como si éstas se dieran en abstracto, sino que debe abarcar todas las dimensiones de la existencia humana (Dueñas, 2002).⁵⁹

Según el estudio en 1960, Bruner consideró que el aprendizaje involucra tres procesos, que considera son casi simultáneos: la adquisición (que implica información nueva o un refinamiento de la información ya existente), la transformación (que implica el manipular el conocimiento para ajustarlo a las nuevas tareas) y la evaluación (para comprobar si la manera en que manipulamos la información es la adecuada). Para lograr esto, el proceso educativo debe tener en cuenta la predisposición del individuo hacia el aprendizaje (Bruner, 1960), lo que de una u otra manera implica el carácter emocional con que se asume el aprendizaje en sí mismo. La adquisición, transformación y evaluación, implican una acumulación de experiencias que son interpretadas y “comprendidas”, las cuales están inseparablemente unidas a lo que las personas son y sienten (Bisquerra, 2005).⁶⁰

Por lo que se refiere al proceso educativo, es muy importante señalar la importancia de las emociones, ya que las emociones modulan la existencia de la motivación o la usencia de la misma. Por lo que, la motivación hace posible que el individuo muestre disponibilidad para el aprendizaje. Por lo tanto, el aprendizaje significativo forma parte primordial para la adquisición de nuevos conocimientos. Es decir, la adquisición de nueva información ayuda a reforzar los conocimientos previos. Así mismo, el

⁵⁹ ibíd., pág. 103

⁶⁰ ibíd., pág. 103

reforzamiento de los conocimientos permite que el individuo pueda hacer uso de ellos para realizar nuevas actividades. A su vez, el individuo analizara la manera adecuada en la que aplicara esos conocimientos. Por lo tanto, la cantidad y calidad de esos conocimientos, determinaran la productividad del aprendizaje y el conocimiento.

Como se ha hecho mención anteriormente, el aprendizaje por tanto solo es posible en un entorno social, en el que se construyen las estructuras de conocimiento, denominadas “destrezas”, las cuales son cada vez más complejas en tanto se maneje cada vez más información. Así, el proceso de aprendizaje desde la Teoría sociocultural incluyó, cuatro puntos esenciales, (Bruner, 1960; Salomon, 2001; Vygotsky, 2005). • El desarrollo cognitivo, el cual varía de una persona a otra, así como de una cultura a otra. • La interacción social, la cual posibilita el crecimiento cognitivo de un individuo gracias al aprendizaje guiado dentro de la Zonas de Desarrollo Próximo (Rico, 2009), lo que permite a los aprendices la construcción del conocimiento. • La socialización, donde se da la construcción de procesos psicológicos individuales como el habla social, lo que permite la comunicación • El papel de los adultos, quienes transmiten “herramientas” cognitivas en función de facilitar la adaptación intelectual dentro de la cultura que los aprendices deben internalizar.⁶¹

Con respecto a los antecedentes anteriores, el ser humano es un individuo social, por eso la importancia de desarrollar la teoría sociocultural, la cual menciona que el desarrollo cognitivo de un individuo a otro es variado. En donde, cualquier individuo requiere de una integración social, que le permita un aprendizaje social que le proporcionara su cultura. Lo que lo lleva a una socialización y al mismo tiempo a la comunicación con su entorno. Por lo tanto, los guías (adultos) tienen la

⁶¹ ibíd., pág. 103

responsabilidad de proporcionar las herramientas cognitivas para la adaptación dentro de su cultura.

1.7.1. Emociones y estilos de aprendizaje

Puesto que, para Therer (1998), cuando se conoce como aprenden los y las estudiantes es que el esfuerzo de la enseñanza podría tener algún efecto positivo, este aprender no depende únicamente de las capacidades cognitivas de los y las educandos, sino de sus disposiciones emocionales, dado que él o la docente es más que un mero transmisor de información, es un creador o creadora de espacios de aprendizaje y le corresponde gestionar las condiciones que posibiliten organizar las situaciones de aprendizaje las cuales dependen de al menos cuatro factores ligados a los y las estudiantes: a) su motivación (donde se insertan los aspectos emocionales), b) sus capacidades cognitivas, c) sus estilos de aprendizaje, y d) los objetivos curriculares a ser alcanzados.⁶²

Es decir, durante décadas se creyó que la responsabilidad de que el alumno aprendiera o tuviese problemas de aprendizaje correspondía en su totalidad al docente a cargo, ya que de manera directa es el que transmite los contenidos académicos de manera adecuada. Sin embargo, con el nuevo modelo educativo se ha encontrado que la función más importante de un docente es el de gestionar emociones y entre ellas se encuentra la motivación, posteriormente la transmisión de conocimientos. Anteriormente, se hizo mención que la motivación adecuada en los alumnos permitirá un aprendizaje óptimo. Por lo tanto, uno de los roles que desempeña el docente, es el de fungir como un guía emocional y académico ante la enseñanza de los alumnos.

⁶² ibíd., pág. 105

En vista de que, se debe considerar la importancia de poder articular en el proceso de aprendizaje, las emociones de los y las educandos con sus estilos de aprendizaje, entendido este como la preferencia mostrada por él y la educando para abordar un aprendizaje (Popescu, 2008), lo que corresponde a la manera dominante de aprender que manifiestan estos o estas (De Lièvre, Temperman, Cambier, Decamps & Depover, 2009), reflejando así las disposiciones personales que influyen o influyen en la habilidad para acceder a la información; a lo que habría que adicionar los estilos de enseñanza del profesor o profesora.⁶³

Lo más importante, que hay que considerar dentro del aula, es el buen manejo de las emociones, ya que estas juegan un papel muy importante en la enseñanza del docente y en el aprendizaje de los alumnos. O sea, que si el docente y los alumnos se encuentran con las emociones idóneas para trabajar en equipo, entonces les permitirá desempeñar una buena enseñanza y un correcto aprendizaje. Sin embargo, cuando las emociones no son las adecuadas en el docente y en los alumnos, es cuando se presenta una apatía en una de las partes y entonces esto ocasiona que la información de sea transmitida ni recibida de manera funcional. Debe existir un equilibrio en ambas partes, en caso del docente que ya puede hacer más consciente sus estados anímicos, es quien tiene la responsabilidad de encontrar el modo para que la enseñanza y el aprendizaje se dé dentro del aula. Es decir, uno de los trabajos importantes que tiene que desarrollar el docente, es el de identificar en sus alumnos los diferentes estilos de aprendizajes para lograr transmitir la enseñanza de un modo adecuado.

Ahora bien, si él o la docente logran hacer compatibles sus estilos de enseñanza y el estilo de aprendizaje de los y las estudiantes tomando en cuenta las emociones de ambos, probablemente el rendimiento académico de estos y estas será mayor, aspecto que redundará en la generación de más emociones positivas, que a su vez

⁶³ ibíd., pág. 105

potencian un mayor aprendizaje (Felder, 1990 y Pérez, 1995, como se cita en Amado Brito & Pérez, 2007), construyéndose un círculo virtuoso entre aprendizaje y emociones, de manera tal que el rendimiento académico vendrá por sí solo (Casassus, 2006). De lo contrario, no lograr superar las diferencias entre los estilos de enseñanza del profesorado y los estilos de aprendizaje de los estudiantes, puede constituirse en fuente de conflicto, tensión y malos entendidos (Grasha, 2002).

Poco antes, se hizo mención del buen manejo de las emociones en el docente y en sus alumnos. Así que, es importante identificar las emociones negativas y positivas, en donde en base a ellas se deberá trabajar sacando provecho de ellas y hacer que los alumnos encuentren un uso adecuado no solo de sus emociones positivas, sino de las negativas también. Enseñar a los alumnos a potenciar sus emociones positivas para un mejor desempeño académico y personal. Si no se logra gestionar y potenciar las emociones positivas tanto en el docente como en el alumno, estos se encontrarán en grandes conflictos en ambas partes, propiciando que no exista una adecuada comunicación para la enseñanza y el aprendizaje.

De esta manera, el estilo de aprendizaje del profesor o profesora repercute en su manera de enseñar, ya que frecuentemente tienden a enseñar como a ellos les gustaría aprender (Gallego y Nevot, 2008), lo cual revela las emociones y sentimientos de los mismos, por lo que deben ser ellos quienes deben informarse sobre los estilos de aprendizaje de sus estudiantes y los mecanismos que posibiliten una educación emocional, en razón de potenciar el círculo virtuoso apuntado anteriormente ya que si los y las docentes ignoran los estilos de aprendizaje de los y las estudiantes, así como las emociones y los sentimientos de estos y estas, el resultado es tan perjudicial como el no dominar la disciplina que se enseña, o no contar con las técnicas y estrategias didácticas que motiven a los y las estudiantes

(Bonilla, 1998), generándose entonces apatía, desinterés, reducción de la efectividad del planeamiento didáctico y de las estrategias metodológicas.⁶⁴

Una propuesta, para la educación del siglo XXI, sería romper los paradigmas de la enseñanza y el aprendizaje de la vieja escuela. Las exigencias de las nuevas generaciones impulsan a renovar la enseñanza y el aprendizaje arriesgándose a retomar métodos y estrategias de los profesionales de la educación. Que para su época se encontraban adelantados a muchas décadas, y que se ajustan a nuestra época. Arriesgarse a aplicar nuevas estrategias dentro del aula, actualizar sus conocimientos de acuerdo a la época actual y a la edad mental de los alumnos, en conjunto con las emociones equilibradas por parte del docente y del alumno, posibilitando al acceso a una mejor educación.

Por un lado, está el conocer los estados emocionales de los y las estudiantes, así como sus estilos de aprendizaje, puede ayudar al profesor o profesora a organizar de manera más eficaz y eficiente el proceso de aprendizaje-enseñanza a implementar (Thompson & Aveleyra, 2004), y posibilita atender a los y las estudiantes de manera más personal, guiándolos en el contexto del aprendizaje; solo así es que el profesor o profesora realmente puede contribuir a que sus estudiantes se conviertan en los constructores de sus propios aprendizajes (Thomson & Mazcasine, 2000).⁶⁵

En otras palabras, el docente no solo es guía ante la enseñanza, también deberá contar con un equilibrio emocional, un autoconocimiento (primer pilar de la Inteligencia Emocional del psicólogo Daniel Goleman). En efecto, la capacidad de entender las emociones propias, así como la empatía, la capacidad de ponerse en el lugar del otro, permite la detección del tipo de emociones que manifiestan los alumnos en el caso del docente. El docente deberá contar con las herramientas

⁶⁴ *ibíd.*, pág. 106

⁶⁵ *ibíd.*, pág. 106

necesarias para identificar y desarrollar las emociones de sus alumnos, lo que permitirá un desempeño eficiente en la enseñanza y en el aprendizaje.

Lo anterior, permite considerar que los niveles de éxito y/o fracaso por parte de los y las estudiantes, en el aprendizaje de cualquier disciplina, podrían estar asociadas, entre otros aspectos a la concordancia/discrepancia entre los estilos de aprender/enseñar, que se dan entre los y las estudiantes y los y las docentes, así como en la comprensión de las emociones y los sentimientos de ambos y cómo éstos afectan directamente al proceso cognitivo; y no exclusivamente a las usuales debilidades que se apuntan en direcciones únicas, como lo son entre otras, estudiantes con bajos niveles de conocimiento, ausencia de conocimientos previos significativos, o bien profesores o profesoras incapaces de lograr una comunicación efectiva, por lo que se puede afirmar que, un educador emocionalmente inteligente y un clima favorable en el aula son factores esenciales para el aprendizaje (Campos, 2010).⁶⁶

Por lo tanto, el éxito académico tiene que ver con el estilo de enseñanza que posee el docente y el estilo de aprendizaje del alumno, así como la efectividad de la Inteligencia Emocional de ambos. El cual, el docente es el responsable de identificar el estilo de aprendizaje y la Inteligencia Emocional de sus alumnos y así transmitir sus conocimientos de manera adecuada, ya que cada alumno aprende de formas diferentes. Y para que esto se lleve a cabo, debe existir una conexión emocional entre el docente y sus alumnos. De este modo, el docente podrá contar con total atención por parte de sus alumnos y a su vez, el docente podrá contar con las diferentes técnicas y métodos que motiven a sus alumnos a prestar atención a sus clases y aceptar la información que el docente pretende transmitir.

⁶⁶ ibíd., pág. 106

1.7.2. La inteligencia emocional y sus competencias emocionales en México

Desde hace algunos años, la neurología ha mostrado un mayor interés en el mundo de la Pedagogía, en donde los estudios realizados demuestran que el docente debe prestar más atención e interés en el cerebro de sus alumnos. Ya que es el órgano responsable de su aprendizaje. El cual, debe ser estudiado y comprendido para garantizar una mejora en el proceso educativo. Por este motivo, es preciso tener conocimientos básicos sobre el mundo emocional, tanto los docentes como los alumnos.

“Los niños buscan vivir experiencias emocionantes. A veces les basta poco para crear un clima de emociones en el cual desarrollar su actividad lúdica. Por ejemplo, correr detrás de una pelota, jugar al escondite o infinidad de juegos y actividades que implican movimiento”⁶⁷.

De este modo, se ha creado la preocupación por la formación de personas capaces de adaptarse a las exigencias del mundo actual se refleja en las recomendaciones de organismos internacionales como la UNESCO (1998a, 1998b), que a través del informe Delors (1997), propone cuatro pilares en los cuales se debería cimentar la educación para el siglo XXI: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a ser. Los últimos dos pilares (aprender a convivir y a ser), se encuentran íntimamente relacionados con habilidades sociales y emocionales que ayudarían a los estudiantes a desarrollarse integralmente a lo largo de toda su vida.⁶⁸

En efecto, generalmente cuando se piensa en el término inteligencia, en automático se asocia con disciplinas, como la lógica, las matemáticas y la ciencia. Sin embargo, el psicólogo Daniel Goleman asegura que existe otro aspecto de la inteligencia que

⁶⁷ Bisquerra Alzina, Rafael et al. (2015) Inteligencia emocional en educación. Madrid: Síntesis. pág. 339

⁶⁸ Frago Luzuriaga Rocío. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? Núm. 16, vol. VI. Universidad Autónoma de Tlaxcala, México. Docente en la Facultad de Psicología de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. pág. 113

se suele pasar por alto, como es la inteligencia emocional. Este término, hace referencia a que las emociones pueden ser una herramienta fundamental para guiar las decisiones asertivas. La inteligencia emocional forma parte de la vida diaria.

Dentro del ámbito nacional, las recomendaciones de los organismos internacionales se han implementado en una serie de legislaciones y documentos que encauzan la educación general en el país, por ejemplo, en el artículo 3º (Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, 2008) se enfatiza que la educación debe contribuir a la mejor convivencia humana a fin de fortalecer el aprecio y respeto por la diversidad cultural, la dignidad de la persona, la integridad de la familia y el bienestar social, lo cual se relaciona con habilidades emocionales. Lo mismo sucede en la Ley General de Educación (2012), donde la atención a las emociones de los alumnos queda implícita al mencionarse que la educación busca el desarrollo integral de los estudiantes.⁶⁹

Con regularidad, los encargados de la educación en las instituciones escolares, no suele tener acceso a información sobre el funcionamiento cerebral de sus alumnos y tampoco conoce cómo utilizar recursos que estimulen y favorezcan un aprendizaje competente. No es fácil introducirlo a la práctica educativa, pero si requiere coraje, formación, competencias y un cambio de actitudes para enfocar la educación desde otra perspectiva. Probablemente, este sea uno de los retos más importantes de la educación en el siglo XXI. Sin embargo, pocos viven el aprendizaje académico como una experiencia emocionante. Uno de los grandes retos de la educación consiste en implicar emocionalmente al alumnado en el proceso de aprendizaje.

Otro documento clave, para justificar e implementar la formación en competencias emocionales e Inteligencia Emocional en la educación superior, es la Reforma Integral para la Educación Media Superior (RIEMS) y su acuerdo 444, ya que al

⁶⁹ ibíd., pág. 113

establecer las competencias generales básicas de este nivel se pueden distinguir las relacionadas con las capacidades emocionales, en especial cuando se menciona que el estudiante de bachillerato identifica sus emociones y las maneja de manera constructiva (SEP, 2009). Igualmente la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES, 2000) enfatiza que no es posible desarrollar las competencias que requieren los futuros profesionistas a través de métodos tradicionales, sino que es necesaria una formación integral que englobe aspectos académicos, sociales, culturales y emocionales desde antes del ingreso a las instituciones de educación superior hasta su egreso.⁷⁰

Vale la pena decir, que a lo largo del siglo XX, la educación se ha centrado en el desarrollo cognitivo, en la adquisición de los contenidos académicos principalmente. Es decir, las emociones han tenido poco espacio, y no se había logrado manejar las emociones negativas en las aulas de estudio, es por ello que los profesionales de la salud mental, se vieron en la necesidad de elaborar programas de convivencia sana, que se implementarían año tras año. Muchas veces, han sido emociones negativas las que han sido más frecuentes al momento de transmitir los conocimientos, está caracterizado por el antiguo principio de *“la letra con sangre entra”*. Considero que, la escolarización debería incluir el aprendizaje de competencias emocionales que favorezcan al desarrollo adecuado de la sociedad actual, para la prevención de situaciones problemáticas y que tienen que ver con el analfabetismo emocional: ansiedad, estrés, depresión, suicidios, consumo de drogas, violencia, comportamientos de riesgo, etc., para que las generaciones adquieran la competitividad satisfactoria en todas las áreas que conforman al ser humano.

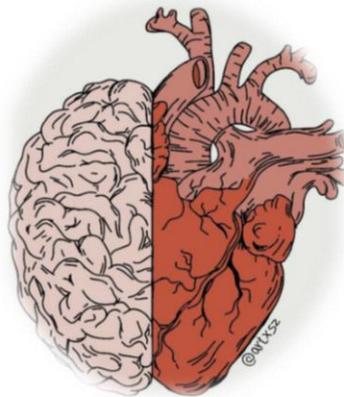
“Vivimos en una sociedad que no nos educa para ser personas emocionalmente inteligentes”.

Daniel Goleman

⁷⁰ ibíd., pág. 113

CAPÍTULO II

MARCO CONCEPTUAL DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



“Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución”.

Daniel Goleman

2. LAS EMOCIONES

Ciertamente, las emociones emergen como un todo, trabajando en equipo con los sentimientos, los pensamientos, la fisiología, la conducta de un individuo, con el propósito de la resolución de conflictos. Ya que, desde sus experiencias, el ser humano adopta comportamientos e ideologías, que le permiten dar solución a los conflictos enviando señales a los demás, para comunicar lo que está experimentando en ese momento, permitiéndole al ser humano interactuar de forma efectiva con el entorno. Sin embargo, una persona que carece de conexión con sus emociones, le incapacitara para relacionarse de forma asertiva con sus semejantes, llevándolo al aislamiento social por la falta de autoconocimiento, autocontrol, empatía y la carencia de habilidades sociales.

Ahora bien, la palabra “emoción” viene del latín, del verbo *emovere*, que se forma sobre *moveré* (‘mover’, ‘trasladar’, ‘impresionar’) con el prefijo *e-/ex* (‘retirar’, ‘desalojar’, ‘hacer mover’). Por lo tanto, una emoción es algo que saca a uno de su estado habitual.⁷¹ Es decir, las emociones tienen cierta duración de tiempo, las cuales aparecen cuando el individuo experimenta determinada circunstancia, y de acuerdo a su desarrollo emocional dará solución. De ese modo, el nivel de motivación y de activación emocional, la persona se verá impulsada a reaccionar ante ella, propiciando a tomar una decisión que se crea conveniente y necesaria para solucionar la situación.

Las emociones son sustancias químicas que refuerzas neurológicamente una experiencia. Son moléculas que rigen la fisiología y tienen la particularidad de poder actuar en dos planos, ya que poseen un aspecto vibracional o de “onda” y otro de partícula o fisiológico. Todo lo que sentimos, cada emoción, produce una sustancia química específica que se corresponde con esta información que circula por nuestro

⁷¹ Corbera Sastre, Eric y Batlló Montserrat (2015). *Lecciones de Bioneuro Emoción*. Barcelona, España. Editorial: el Grano de Mostaza. pág. 51

cuerpo y es captada por los receptores de cada célula produciendo un cambio en ello.- (las emociones son biológicas y se originan en el hipocampo)-.⁷² Cuando un individuo se encuentra bajo una emoción generada por un evento positivo o negativo, el organismo produce una sustancia química específica de acuerdo a lo que siente llamada neurotransmisor y la información que se genera, es captada y enviada al sistema límbico por medio de señales.

De ahí que, un impacto emocional es un acontecimiento externo que percibimos a través de los sentidos y se traduce en una realidad biológica. Es el origen de un síntoma y se relaciona con una necesidad biológica no satisfecha. Llega en un instante y se experimenta de una forma propia y personal.⁷³ O sea que, las emociones son generadas por los eventos externo que ocurren en determinado contexto, ocasionando una influencia interna, la cual fue captada por los sentidos, propiciando una serie de reacciones no solo biológicas, sino también psicológicas y anímicas.

Sin embargo, en el momento del impacto emocional, la persona no es consciente de la emoción que está en ella y pone en marcha un programa de supervivencia biológico que es inherente a todos los seres vivos. El cerebro y el cuerpo están relacionados permanentemente de manera que un impacto emocional ocurre simultáneamente en el psique, en el cerebro y en el cuerpo.⁷⁴

Además, en la mayoría de comportamientos que el ser humano presenta, son de manera inconsciente. Es decir, desde la concepción de un individuo y a lo largo de su desarrollo, este registra toda información que se encuentra en su medio ambiente. La cual, si se encuentra cargada de un significado emocional (positivo o negativo), permanecerá latente por más tiempo. Es posible que el individuo “olvide” una

⁷² *Ibid.*, pág. 51

⁷³ *Ibid.*, pág. 53,54

⁷⁴ *Ibid.*, pág. 54

experiencia, pero cuando se encuentre en una situación similar (no importa el tiempo que haya pasado), recordara y revivirá sentimientos, emociones y estados físico que le ocasiono dicho evento, teniendo como consecuencia un impacto no solo físico, sino un impacto en su psique. Propiciando que, el individuo permanezca inmóvil o decida huir para su supervivencia.

Así pues, las emociones son estados afectivos subjetivos. Hacen que nos sintamos de una manera en concreto por ejemplos; rabiosos o felices. Las emociones también son respuestas biológicas, reacciones fisiológicas que preparan al cuerpo para la acción adaptativa. Cuando sentimos emoción, nuestros cuerpos entran en un estado de activación que no se da cuando no sentimos emoción; nuestro corazón empieza a latir con fuerza, los músculos se tensan y la respiración acelera su ritmo. Las emociones también son funcionales igual que lo es el hambre. La rabia nos prepara para la lucha contra un enemigo y el miedo nos prepara para huir del peligro. Finalmente, las emociones son fenómenos sociales. Las emociones producen expresiones faciales y corporales características que comunican nuestra experiencia emocional internas a los demás.⁷⁵

En otras palabras, las emociones no presentan el mismo impacto para todos los seres humanos, cada individuo las percibe de una forma en particular, es por ello que las emociones son estados afectivos subjetivos, ya que cada sujeto se ve afectado de formas diferentes. Lo cual, permite impulsar a un individuo a actuar y reaccionar. Lo que, lo llevara a presentar ciertos síntomas que demostraran lo que el sujeto experimenta, en donde el organismo expresara dichas emociones con un lenguaje orgánico (sudoración de las palmas de las manos o de los pies, temblor en todo el cuerpo o en una parte específica del cuerpo, sonrojarse o palidecer, llorar o reír, etc.). Como bien se ha mencionado, las emociones producen expresiones faciales y corporales que tienen determinadas características, que permiten comunicar las

⁷⁵ Johnmarshall Reeve (2010). Motivación y emoción. México, 5ª edición. Mc Graw Hill. pág. 320

emociones a los demás. Si bien es importante puntualizar que, ninguna emoción es mala, sino que, la emoción permite preparar al cuerpo para reaccionar para salvaguardar la integridad física o anímica de un individuo.

Por un lado, la actividad fisiológica esta tan unida a la emoción que es casi imposible imaginarse una persona enfadada que no esté activada. El componente funcional plantea la cuestión de cómo se beneficia la persona de la emoción.⁷⁶ En efecto, toda expresión anímica trae consigo una serie de signos fisiológicos, que le permiten representar y expresar lo que un individuo está sintiendo. Es decir, la emoción que se desencadena de manera interna, busca la forma de hacerse notar de modo externo.

Para Paul Ekman, junto con sus colegas de los departamentos de psicología y psiquiatría de la universidad de Wisconsin en Madison y otros lugares, ha llevado a cabo experimentos que muestran que los sujetos que simplemente emplean sus músculos faciales según sus instrucciones, con frecuencia muestran muchos de los factores fisiológicos relacionados con las emociones ligadas a esas expresiones faciales, incrementando en el ritmo cardiaco, temperatura más alta en los dedos, etc.⁷⁷

De tal manera que, cuando un individuo experimenta cualquier tipo de emoción, este las expresa de manera fisiológica, de forma muy notoria principalmente en las expresiones faciales. Por ejemplo, si una persona está realmente alegre, su rostro lo expresa con una gran sonrisa, utilizando la gesticulación de un modo característico y peculiar, así mismo, cuando se expresa una sonrisa forzada, también lo expresa de una manera peculiar, pero muy distinta a cuando se está alegre. Visto que, la diferencia de una sonrisa sincera a una sonrisa forzada, se encuentra en la gesticulación facial, así como también en el ritmo cardiaco, la temperatura corporal, entre otras expresiones fisiológicas.

⁷⁶ *ibíd.*, pág. 321,322

⁷⁷ Gamon David y Bragdon Allen D. (2013). Ejercicios de inteligencia, México, Editorial; Grupo editorial Tomo S.A. de C.V. pág.

Por otra parte, en 1974 un descubrimiento relacionado en un laboratorio de la Facultad de Medicina y Odontología de la Universidad de Rochester reescribió el mapa biológico del organismo: el psicólogo Robert Ader descubrió que el sistema inmunológico, al igual que el cerebro, podía aprender. Su conclusión causó gran impacto; el saber predominante en medicina había sido que solo el cerebro y el sistema nervioso central podían responder a la experiencia cambiando su manera de comportarse. El descubrimiento de Ader llevó a la investigación de lo que resulta ser una infinidad de modos en que el sistema nervioso central y el sistema inmunológico se comunican: sendas biológicas que hacen que la mente, las emociones y el cuerpo no están separados sino íntimamente interrelacionados.⁷⁸

Puesto que, el cuerpo humano es una obra tan perfecta y sincronizada que requiere de un trabajo en conjunto con todos los órganos que lo conforman. Es decir, un órgano necesita del otro, es imposible que cada órgano trabaje por cuenta propia, en donde se consideraba que ciertos órganos eran independientes y que únicamente cumplían con una sola función. Sin embargo, las investigaciones han demostrado que el cuerpo humano trabaja en conjunto y que un órgano depende de otro, y si un órgano no se desempeña de manera adecuada, este puede afectar a otras áreas, propiciando un desarrollo y desempeño inadecuado.

Dado que, la primera oportunidad para dar forma a los ingredientes de la Inteligencia Emocional son los primeros años de vida, aunque estas capacidades continúan formándose a través de los años de la escuela. Las capacidades emocionales que los niños adquieren en años posteriores se construyen sobre esos primeros años.⁷⁹ Es importante mencionar que, una Inteligencia Emocional saludable o traumática, podrían fungir como pilares fuertes o débiles (según sea el caso), que sostendrán los años posteriores. Por lo tanto, el desarrollo humano está presente a lo largo de toda

⁷⁸ Goleman Daniel, op. cit., pág. 199

⁷⁹ ibíd., pág. 228

la vida, por lo que la Inteligencia Emocional es posible modificarla en cualquier etapa de la vida si así lo requiere, siempre y cuando sea trabajada de manera adecuada para propósitos positivos (si es que ese es el objetivo). Es decir, todo proceso requiere de cierto tiempo para poder cumplir con el objetivo deseado, y con ello permitirle al individuo llevar un desarrollo saludable.

Por otra parte, el grado en que los trastornos emocionales pueden interferir la vida mental no es ninguna novedad para las profesionales. Los alumnos que se sienten ansiosos, enfurecidos o deprimidos no aprenden; la gente que se ve atrapada en esos estados de ánimo no asimila la información de manera eficaz ni la maneja bien.⁸⁰ De este modo, es importante detectar y trabajar oportunamente el grado de desarrollo de la Inteligencia Emocional de cada individuo. Ya que, como se ha mencionado anteriormente, los primeros años de vida son los decisivos para un desarrollo adecuado o inadecuado en el ser humano. Puesto que, en la infancia se desarrollan una infinidad de trastornos y traumas que serán las responsables de tener adultos altamente productivos, así como individuos sanos o enfermos mental y físicamente.

Teniendo en cuenta que, cuando las emociones entorpecen la concentración, lo que ocurre es que queda paralizada la capacidad mental cognitiva que los científicos denominan “memoria activa”, la capacidad de retener en la mente toda la información que atañe a la tarea que estamos realizando. La memoria activa es una función ejecutiva por excelencia de la vida mental, que hace posible todos los otros esfuerzos intelectuales, desde pronunciar una frase hasta desentrañar una compleja proposición lógica. Cuando el círculo límbico que converge en la corteza profesional se encuentra sometido a la participación emocional, queda afectada la eficacia de la memoria activa: no podemos pensar correctamente.⁸¹

⁸⁰ *ibíd.*, pág. 104

⁸¹ *ibíd.*, pág. 104

A causa de, que el ser humano se pueda ver influenciado por las diferentes áreas de su vida y no se tiene una Inteligencia Emocional adecuada, sus niveles de desempeño se ven afectados por los conflictos que pudiese tener, a tal grado que su atención y concentración se dirigen a un cien por ciento a sus conflictos. Esto puede ser, para dar una solución e incrementar su actitud positiva o bien, para lamentarse y pensar de manera pesimista. Sé cuál sea la elección, cada postura es diferente, la primera para encontrar un incentivo que lo motive y ayude a solucionar su conflicto, y la segunda lo hunde y lo aplasta en la depresión, posiblemente propiciando el aumento de sus problemas. Por lo tanto, en cada una de estas dos opciones existe una gran influencia emocional que le guiará para una resolución o el incremento del conflicto.

2.2. LA FISIOLÓGÍA DE LAS EMOCIONES

Ahora bien, se menciona otro aspecto importante que es la estructura emocional (los órganos que son responsables de que las emociones sean “palpables”). De manera que, una emoción se hace presente a consecuencia de la interacción entre la activación fisiológica y la evaluación cognitiva de la situación que el individuo realiza en base a sus experiencias. Es decir, es la generalización de la emoción. Por lo tanto, cada emoción está determinada por la evaluación cognitiva que realiza la persona en cada situación, así como a la magnitud del estímulo, esto indicará la intensidad de la emoción.

Ahora bien, en los seres humanos, la amígdala (que detrás de la palabra griega que significa "almendra") es un racimo en forma de almendra de estructuras interconectadas que se asientan sobre el tronco cerebral, cerca de la base del anillo límbico. Existen dos amígdalas, una y cada costado del cerebro, apoyadas hacia el costado de la cabeza. La amígdala del ser humano es relativamente grande, comparada con la de cualquiera de nuestros primos más cercanos en la escala

evolutiva, los primates.⁸²

No obstante, el hipocampo y la amígdala eran dos partes claves del primitivo "cerebro nasal" que, en la evolución, dio origen a la corteza y luego a la neocorteza. En nuestros días, estas estructuras límbicas se ocupan de la mayor parte del aprendizaje y el recuerdo del cerebro; la amígdala es la especialista en asuntos emocionales.⁸³

En el caso del hipocampo, es base fundamental para el almacenamiento de la memoria a largo plazo, así como en conexión con la amígdala. Es decir, las estructuras límbicas es un sistema implicado en crear, regular y almacenar las emociones, en donde también se generan recuerdos. Por lo tanto, es fundamental en el aprendizaje, ya que genera respuestas emocionales ante situaciones y estas afectan a otras áreas interconectadas. O sea, que la respuesta emocional va a desencadenar una respuesta a nivel de hormonas a nivel de movimiento, a nivel de conducta, e incluso de motivación. Puesto que, el tipo de experiencias que se hayan tenido anteriormente, provocara que el individuo se anticipe ante situaciones similares. A su vez, el hipocampo y la amígdala, son responsables del aprendizaje y la memoria.

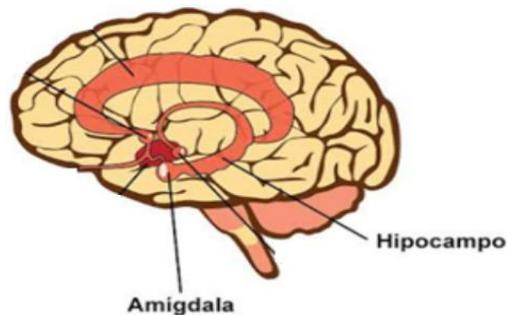
Además, hay otros factores relacionados con la amígdala; de ella dependen todas las pasiones. Los animales a los que les ha sido extirpada o cortada la amígdala, carecen de miedo y furia, pierden la urgencia por competir o cooperar y ya no tienen noción del lugar que ocupan en el orden social de su especie; la emoción esta embotada o ausente. Las lágrimas, una señal emocional singular de los seres humanos son desencadenadas por la amígdala y por una estructura cercana, la circunvolución cingulada; un abrazo, unas caricias o cualquier otro tipo de consuelo alivia estas mismas regiones cerebrales, interrumpiendo los sollozos. Sin amígdala

⁸² ibíd., pág. 33,34

⁸³ ibíd., pág. 34

no hay lágrimas de pesar que deban ser aliviadas.⁸⁴

En efecto, la amígdala es la encargada del procesamiento, regulación y de la reacción de las emociones. Así mismo, se encarga de evaluar la situación, para equilibrar lo que está ocurriendo y así poder escapar del peligro si se requiere. También, es la encargada de activar o bloquear al pensamiento, pues el individuo podría actuar de manera irracional cegado por sus emociones.



Al mismo tiempo, las señales provenientes de los sentidos permiten que la amígdala explore cada experiencia en busca de problemas. Esto coloca a la amígdala en un lugar destacado en la vida mental, algo así como el de un centinela psicológico que desafía cada situación, cada percepción, y que tiene en la mente una sola clase de preguntas: "¿Esto es algo que detesto? ¿Algo que me hace daño? ¿Algo a lo que temo?" Si es así, si la respuesta es afirmativa, la amígdala reacciona instantáneamente, como una red de transporte nerviosa, telegrafando un mensaje de crisis a todas las partes del cerebro.⁸⁵

En el caso de los sentidos, son un medio que encausa a las emociones, con el fin de interpretar y dar un significado de acuerdo a la magnitud de la activación. Tanto es así que, el grado de activación emocional de cada individuo en determinada situación, es lo que le permitirá actuar de cierta manera. Por lo tanto, la amígdala se encuentra a la espera de una mínima señal, lo que la convierte en especialista en

⁸⁴ ibíd., pág. 34

⁸⁵ ibíd., pág. 35

procesar información en asuntos emocionales.

Mientras que, el hipocampo recuerda los datos simples, la amígdala retiene el clima, emocional que acompaña a esos datos. El hipocampo retiene los datos específicos del incidente, por ejemplo, en que tramo del camino estábamos, quien se encontraba con nosotros, como era el otro coche. Pero es la amígdala la que a partir de entonces enviara una oleada de ansiedad cada vez que intentamos adelantar un coche en circunstancias similares. Como me comento LeDoux: "El hipocampo es crucial para reconocer que un rostro determinado es el de nuestra prima. Pero es la amígdala la que añade que en realidad no nos gusta".⁸⁶

Hay que hacer notar, que el hipocampo se ocupa de traer los recuerdos que pudiese haber en la memoria, mientras que la amígdala se encarga de reconstruir a detalle las circunstancias no solo emocionales, sino también estructurales del escenario que desencadeno ese recuerdo y ocurrirá lo mismo en situaciones similares. De este modo, el hipocampo y la amígdala demuestran que cuando realizan su trabajo adecuadamente, demuestran que tienen una exactitud incuestionable.

Pues, cuanto más intenso es el despertar de la amígdala, más fuerte es la huella; las experiencias que más nos asustan o nos estremecen en la vida están entre nuestros recuerdos más imborrables. Esto significa que, en efecto, el cerebro tiene dos sistemas de memoria, uno para los datos corrientes y uno para aquellos que poseen carga emocional.⁸⁷

Poco antes, se reafirmó que las experiencias que están cargadas de elementos significativos con un nivel alto de emociones, es mucho más fácil recordar, ya sean experiencias positivas o negativas. Es por ello que, el aprendizaje a largo plazo se da por la carga emocional. Por otro lado, existe la memoria a corto plazo, la que registra

⁸⁶ ibíd., pág. 39,40

⁸⁷ ibíd., pág. 40

los acontecimientos con bajo nivel emocional, es decir los que son ordinarios y de poco interés. Sin embargo, la memoria a largo plazo esta permanece por más tiempo, inclusive a lo largo de la vida, ya que la carga emocional suele ser muy significativa, por esta razón es más duradera.

Hay que tener en cuenta, que tenemos dos cerebros, dos mentes y dos clases diferentes de inteligencia: la racional y la emocional. Nuestro desempeño en la vida está determinada por ambas; lo que importa no es solo el cociente intelectual sino también la inteligencia emocional. En efecto, el intelecto no puede operar de manera óptima sin la inteligencia emocional. Por lo general, la complementariedad del sistema límbico y la neocorteza, de la amígdala y los lóbulos prefrontales, significa que cada uno de ellos es un socio pleno de la vida mental. Cuando estos socios interactúan positivamente, la inteligencia emocional aumenta, lo mismo que la capacidad intelectual.⁸⁸

Dado que, en décadas anteriores se había creído que el cociente intelectual era quien determinaba si un individuo era o sería feliz, tomando de base al desempeño académico. Es decir, si el individuo tenía notas altas en la escuela, significaba que era inteligente y que podría lograr lo que se propusiera. Pero, si sus notas eran bajas, entonces significaba que fracasaría y no lograría ser feliz. O sea que, se pensaba que existía únicamente una inteligencia. Sin embargo, los múltiples estudios que los profesionales han realizado, demuestran que existe más de una inteligencia, y que las notas altas o bajas no determinan una vida feliz. Más bien, el equilibrio y buen manejo de las diferentes inteligencias, son las que le permitirán al individuo desenvolverse adecuadamente en su contexto y lograr una vida feliz (a su percepción). En resumen, el desempeño individual, está determinado por la inteligencia racional y emocional, es el trabajo en conjunto de ambas.

⁸⁸ ibíd., pág. 49

Por lo que, esto invierte la antigua comprensión de la tensión entre razón y sentimiento; no se trata de que queramos suprimir la emoción y colocar en su lugar la razón, sino encontrar el equilibrio inteligente entre ambas. El antiguo paradigma sostenía un ideal de razón liberado de la tensión emocional. El nuevo paradigma nos obliga a armonizar cabeza y corazón. Para hacerlo positivamente que significa utilizar la emoción de manera inteligente.⁸⁹

Así pues, en ocasiones las personas que están bajo el efecto de una emoción eufórica, llámese positiva o “negativa”, suelen verse entre la razón y los sentimientos. Regularmente, las decisiones que toman los individuos, están influenciadas por una u otra, ya sea razón o emoción. Esto es que, si no se posee un equilibrio entre ambas, entonces la decisión será tomada con mayor inclinación hacia la razón o las emociones. Lo viable sería contar con un equilibrio entre ellas.

Recordando los aspectos anatómicos del cerebro, sabemos que cada parte del cerebro tiene una función altamente especializada, y que juega un papel importantísimo el gran número de conexiones entre las neuronas de cada una de estas partes. En el cerebro reptil (tallo cerebral) se asientan los reflejos indispensables para las funciones vitales (regulación respiratoria, cardíaca, etc.). En el cerebro mamífero (sistema límbico) se localiza principalmente nuestras emociones, la memoria y el aprendizaje. El cerebro cortical (corteza cerebral) se encarga de las funciones del pensamiento.⁹⁰

En otras palabras, la información que recibimos del exterior a través de los órganos de los sentidos es transportada a su mayoría hasta la corteza cerebral en sus diferentes zonas, de modo que la información es identificada, interpretada, analizada y en base a esto se elabora una respuesta adecuada en caso necesario. En esta

⁸⁹ ibíd., pág. 49

⁹⁰ Linda Kasuga de Y.M.A.D.- Dra. Carolina Gutiérrez de Muñoz, Dra. Jorge D. Muñoz Hinojosa (2004), Aprendizaje Acelerado “Estrategias para la potencialización del aprendizaje”. México. Editorial: Tomo. pág.61

misma forma, hay conexiones que llevan la información que percibimos hasta el sistema límbico (cerebro mamífero) dándole sus características emocionales a las circunstancias que nos rodean, así como para compararlas con información previamente almacenada en la memoria. Esto en ocasiones, de una respuesta guiada por nuestros sentimientos antes de que la corteza haya analizado la información por completo.⁹¹

En efecto, el engranaje del sistema límbico interactúa de manera sincronizada con las diferentes zonas cerebrales, las cuales se encargan de percibir, evaluar, enviar señales y activarse. De este modo, de acuerdo con la respuesta obtenida el individuo se pondrá en movimiento. Sin embargo, existen circunstancias en las que el individuo se pone en movimiento antes de evaluar la situación, ya que lo que está ocurriendo así lo amerita. Es decir, la información registrada en la memoria, consecuencia de la experiencia, puede motivar a que se actúe rápidamente sin evaluar lo que está ocurriendo, reaccionando de manera inmediata, sin analizar qué captó el estímulo, puede ser un ruido, una sensación, et., señalando que lo que está ocurriendo ocasionara un daño y busca protegerse.

Entonces, la corteza cerebral recibe miles de impulsos simultáneos provenientes de todos los sentidos, pero solo se presta atención a una limitada selección de ellos, en este proceso también encontramos la influencia del sistema límbico, responsable de identificar de acuerdo a emociones, gustos y comparación con la información proveniente, almacenada, cuáles de los impulsos entrantes ameritan *prioridad para prestarles atención*.⁹²

Sucede pues que, en el medio ambiente existen múltiples estímulos que son captados por los sentidos, sin embargo existe una determinada selección de ellos, en donde la atención será dirigida a una limitada cantidad de estímulos. Si bien es

⁹¹ ibíd., pág. 62

⁹² ibíd., pág. 64

cierto, que el sistema límbico se encarga de identificar y evaluar la información respecto a las emociones y gustos, puesto que la amígdala y el hipocampo se encarga de la memoria, el aprendizaje y las emociones. De este modo, con el conocimiento previo, los impulsos captados serán evaluados para dar prioridad y dirigir la atención.

Es por ello que, Stanley Schachter (Schachter y Singer, 1962) y George Mandler (1962) fueron los primeros en proponer una teoría fisiológica-cognitiva de emoción. Para Schachter (1964) un estado emocional es el resultado de la interacción entre la activación fisiológica y la evaluación cognitiva de la situación. La activación fisiológica se conceptualiza como un arousal generalizado y difuso que determinaba la intensidad, pero no la calidad de la emoción. El tipo de emoción vivida por la persona estaba determinado por la evaluación cognitiva de la situación.⁹³

Es preciso decir, que el arousal es el que determina la intensidad de la emoción, pero la evaluación determina el tipo de emoción. Es cierto que, existen límites en cuanto a la interpretación del arousal fisiológico, en base a las señales ambientales. El arousal, puede ser estimulado por el entorno de forma natural. Se entiende que, las evaluaciones fisiológicas producen cambios en el organismo, reacciones físicas que se pueden percibir. Por lo tanto, la evaluación positiva reflejara una emoción de alegría y en el caso de una evaluación negativa mostrara una emoción de miedo. El cuerpo puede presentar sudoración en las palmas de las manos, latidos del corazón con más fuerza, etc., pero la persona es incapaz de encontrarle una explicación a la activación fisiológica.

Para Schachter, la emoción podía ser generada de dos formas. Por lo general, la emoción se daba después de evaluar un estímulo generador de emoción. La percepción del estímulo emocional producía una «cognición emocional» (por

⁹³ Johnmarshall Reeve, op. cit., pág. 325

ejemplo, los osos son peligrosos) y una activación fisiológica. Juntos, la cognición emocional y la activación fisiológica se unían para definir el estado emocional (por ejemplo, miedo). En las situaciones donde se daban estímulos emocionales no era necesaria una comprensión compleja de la emoción. Las cogniciones emocionales determinan el tipo de emoción que se tiene mientras que la activación determina la intensidad de esa emoción.⁹⁴

Por consiguiente, el conocimiento previo de una emoción, es el que permite reconocer los estímulos captados por los sentidos, y de esta manera, se evalúa la situación e indicara la reacción más favorable y adecuada para el individuo. Es decir, la cognición emocional y la activación fisiológica juegan un papel muy importante a la hora de dar una solución. La cognición emocional evalúa la situación (el nivel de impacto de la emoción) y la activación fisiológica es lo que lo mueve a actuar de cierta manera, de acuerdo a lo que se registró (por ejemplo, miedo, rabia, tristeza, etc., el sujeto huirá o se enfrentará).

Pues, cada persona tiene un nivel de tolerancia a los estímulos del entorno que nos impactan emocionalmente. Este nivel viene determinado por programas heredados o aprendidos en estados muy tempranos. Este nivel puede sobrepasarse con una situación súbita, altamente estresante, experimentada con los criterios mencionados y que llamamos impacto emocional súbito. O bien, mediante un conflicto de baja intensidad, pero repetitivo, que llamamos impacto emocional acumulativo.⁹⁵

Como ya se ha hecho mención con anterioridad, la infancia es la etapa en la que se adquiere el aprendizaje con mayor facilidad, así como la retención y asimilando de la información, que su medio ambiente le ofrece. Es decir, si el infante se desarrolla en un ambiente sano y con una estimulación emocional equilibrada constante, entonces el individuo se desarrollará adecuadamente. Pero, no en el caso de un ambiente

⁹⁴ *ibíd.*, pág. 325,326

⁹⁵ Corbera Sastre, Eric y Batlló Montserrat, *op. cit.*, pág. 54

hostil y con baja estimulación emocional, ya que en este ambiente, existe una alta probabilidad de que, el desarrollo del infante no sea el más adecuado y equilibrado, para una vida feliz y plena.

Al mismo tiempo, cuando vivimos una situación desagradable y cargada de emoción, nuestro cerebro la reprime. La emoción experimentada queda guardada en el inconsciente y se puede expresar en cualquier momento, automáticamente, cuando un estímulo exterior o ancla dispara el programa de respuestas almacenado y se establece una programación de manera que, ante un conflicto de igual naturaleza o vivencia similar, desencadenada una respuesta que puede ser una conducta, un síntoma o una enfermedad.⁹⁶

Poco antes, se hizo mención de la influencia de la carga emocional en las experiencias. Y en el caso de las experiencias traumáticas o con un alto nivel de desagrado, el cerebro las envía al baúl de los “olvidos”. No es que realmente se haya eliminado el recuerdo de la experiencia, mejor dicho, el individuo se niega a aceptarla y la reprime. Es decir, recurre al autoengaño y se esfuerza en hacerse creer que no recuerda absolutamente nada. Sin embargo, ese evento estará inactivo, y solo necesita un estímulo exterior que lo haga detonar. Por lo tanto, hasta que el individuo vuelva a experimentar una situación similar y relacione la experiencia previa con la experiencia actual, es hasta ese preciso momento que el recuerdo reprimido volverá a la memoria.

Podemos decir, que el consciente es lo que coincide con el foco de atención, cuando me doy cuenta de lo que pasa. La conciencia solo ocupa un 3-5% de toda la actividad cerebral. El inconsciente es un nivel donde registro información sin darse cuenta, todo lo que queda fuera de la atención. Responde el 95-97% de la actividad

⁹⁶ ibíd., pág. 55

cerebral. Cuando llega un estímulo externo o interno al sistema, el inconsciente lo registra antes de que tengamos conciencia de él.⁹⁷

De modo que, para lograr enfocar la atención a un estímulo específico, es necesario hacerlo consciente, puesto que los sentidos estarán interesados en algo en particular, obteniendo un aprendizaje. En otras palabras, es información que se registra sin darnos cuenta, ocupando mayor parte de la función cerebral. Es posible que, el inconsciente registre en su mayoría los estímulos que el ambiente le ofrece, es por ello que, en ocasiones existen ciertas situaciones que podrían ser familiares. O sea que, los estímulos serán registrados antes de que la conciencia lo perciba. Y la conciencia se encargara de dirigir todo su interés a aquellos estímulos que atraen su atención.

En vista de que, un *pensamiento* es la capacidad que tienen las personas de formar ideas y representaciones de su realidad mental, relacionando unas con otras. Es una actividad cognitiva en la que hay un dialogo interno con uno mismo, en el que se sacan conclusiones, opiniones, etcétera.⁹⁸ Por lo tanto, los pensamientos son redes de ideas, que se originan de manera interna (habla interna). Teniendo como objetivo, dar posibles respuestas a las circunstancias en las que se encuentra un individuo. Además, la psicología lo describe como la capacidad de planear y dirigir una conducta posterior al evento. Es decir, un pensamiento surge después de experimentar un evento, el cual se generan diferentes ideas, ante posibles conductas.

Por lo que se refiere, a un *sentimiento* es una expresión mental de la emoción y no se expresa en el cuerpo. Coincide con la que podemos llamar “valores”, por ejemplo, plenitud, bienestar, cariño, etcétera. Cuando las experiencias son difíciles coincide

⁹⁷ ibíd., pág. 58,59

⁹⁸ ibíd., pág. 59

con lo que llamamos antivalores: rechazo, abandonado, soledad, traición, etcétera.⁹⁹ Dicho de otra manera, una emoción es de corta duración. Dura menos que un sentimiento, un sentimiento dura horas y hasta días. Así como, un estado de ánimo puede llegar a durar semanas y hasta meses. En una emoción se activa el sistema límbico y cuando surge un sentimiento se activa la corteza cerebral.

Cabe mencionar, que las *emociones* son biológicas, las compartimos con los demás mamíferos. Básicamente son: el miedo, la rabia, la ira o la cólera, la tristeza, la alegría y el asco. La *emoción oculta o primario* aparece cuando una necesidad biológica no ha sido satisfecha y es la que se siente en el momento del impacto. Es espontaneo, básica para la supervivencia: frente al ambiente reacciono. Se manifiesta en una sensación física en un lugar específico. La *emoción social o secundaria* es aquella que nos atrevemos a expresar, la que no se reprime.¹⁰⁰ Es decir, para que una emoción se origine en el interior del individuo, es necesario un estímulo externo, lo cual motivara al sistema límbico (amígdala e hipocampo) a reaccionar. Es por esta razón que, las emociones son consideradas biológicas, ya que para que se hagan presentes, estas deben ser activadas de manera orgánica.

2.3. EMOCIONES vs COGNICIÓN

Por otra parte, algunos psicólogos sostienen que el lado derecho del cerebro, es el hemisferio dominante de las emociones en general. Así como, el reconocimiento y proceso de las señales emocionales, tanto positivas como negativas. Más aun, el hemisferio izquierdo juega un papel importante en el procesamiento y percepción de señales positivas. De este modo, la emoción se presenta después de que se ha dado un estímulo ante un acontecimiento, y haya sido percibido y evaluado por la persona. Entonces, la evaluación no es más que la respuesta de si es bueno o malo, si será aproximación o la evitación.

⁹⁹ *ibíd.*, pág. 59

¹⁰⁰ *ibíd.*, pág. 53

Es preciso mencionar, que casi todos tenemos cierto grado de capacidad para controlar nuestro estado de ánimo. Entre las estrategias típicas que se basan en el sentido común, se encuentran recordar sucesos felices y tristes (los actores lo hacen para llorar en el momento adecuados), prestar especial atención a pensamientos positivos o negativos (concentrándose deliberadamente solo en pensamientos positivos o negativos), y dedicarse a actividades que apoyan la forma en que uno se quiere sentir.¹⁰¹

En cuanto, a los hallazgos que se han realizado respecto al manejo de las emociones. Conviene subrayar, que las emociones pueden ser manipuladas de acuerdo al interés de cada individuo. O sea que, si una persona está pasando por una situación desagradable, tiene el control de reaccionar de manera positiva o negativa, según lo decida. Así como, si el individuo se encuentra en una situación agradable, puede decidir en cómo llevar sus emociones. De este modo, los actores pueden reír y llorar según sea el caso (siguiendo la línea del dialogo), aunque en su vida personal la estén pasando bien o no del todo bien. Sin embargo, las expresiones faciales pueden demostrar lo contrario a lo que la persona intenta demostrar, o bien, demostrar lo que pretende demostrar, esto depende del control y manipulación emocional que la persona posea, haciendo uso de actividades, técnicas o métodos que le ayuden a lograr su objetivo.

Para Arnold, la emoción se da solo después de que un estímulo-acontecimiento haya sido percibido y evaluado. La evaluación informa del efecto que probablemente tendrá el acontecimiento en relación al bienestar de la persona. La evaluación de un estímulo como bueno o malo produce una «tendencia sentida» o actividad fisiológica, que hace que la persona o se aproxime o evite el acontecimiento-estimulo. Sobre

¹⁰¹ Gamon David y Bragdon Allen D., op. cit., pág. 143

esta base, Arnold definió la emoción como «una tendencia sentida hacia algo evaluado como bueno o la evitación de algo evaluado como malo» (Arnold, 1960).¹⁰²

Si bien, se ha hecho mención anteriormente de que las emociones se dan cuando se hace presente un estímulo, captado y evaluado. La evaluación está encargada de determinar la intensidad de la emoción, ayudándolo a acercarse o retirarse del estímulo. Es decir, la evaluación solo tendrá la opción de inclinarse por una de dos consecuencias, si es bueno o si es malo, si se acerca o se aleja, con la única finalidad de conseguir el bienestar del individuo.

Con relación, *a las expresiones emocionales comunican como nos sentimos a los demás*. Las expresiones emocionales son mensajes potentes no verbales de comunicación. La función comunicativa de la emoción se puede apreciar más claramente en las observaciones de las interacciones bebé-cuidador. A través de expresiones emocionales, los bebés comunican de forma no verbal lo que son incapaces de comunicar verbalmente. En un estudio sobre las emociones infantiles, Izard encontró que, al nacer, el bebé es capaz de expresar dolor, alegría, interés y asco; a los dos meses es capaz de expresar tristeza y dolor, y a los seis meses puede expresar miedo. Igual de importante que estos talentos de neonato es el hecho de que cada expresión puede ser reconocida e interpretada de forma fiable por parte de las personas que cuidan del bebé (Izard, Huebner, Risser, McGinnes y Dougherty, 1980).¹⁰³

En efecto, la emoción es la manera más directa, evidente y perceptible, que nos permite comunicar lo que sentimos a los demás. O sea que, el ser humano desde el momento en que nacen ya expresa emociones (es posible que lo haga desde que está en el vientre. Ya que es bien sabido que, el medio ambiente en el que se encuentra la madre, tendrá gran influencia en el desarrollo del bebé desde que

¹⁰² Johnmarshall Reeve, op. Cit., pág. 335,336

¹⁰³ *ibíd.*, pág. 351

estuvo en el vientre). Por esa razón, el ambiente en que se desarrolló será decisivo para una vida adulta plena o insatisfecha. Por ello, las emociones suelen ser expresadas de diferentes maneras, pueden ser expresadas de forma gesticular, verbal o corporal. Pues, las expresiones emocionales permiten comunicar también de manera no verbal. En otras palabras, las emociones funcionan como regulador de las circunstancias, es decir, regula a quien emite el mensaje (emoción) y a quien recibe el mensaje (reacción ante la emoción expresada: aceptación o rechazo).

Debido, a las expresiones emocionales facilitan la interacción social. Las expresiones emocionales a menudo son motivadas socialmente y no emocionalmente. Esta idea suena extraña porque en general se da por sentado que las personas sonríen cuando sienten alegría y fruncen el ceño cuando se sienten tristes. Sin embargo, las personas muchas veces sonríen cuando no sienten alegría. A veces las personas sonríen solo para facilitar la interacción social.¹⁰⁴

Es un hecho que, la sonrisa no es garantía de alegría, sin embargo, es una expresión facial que permite que las personas socialicen. Además, se han realizado estudios respecto al efecto de la expresión de la sonrisa en primates, y han encontrado que, los chimpancés usan la expresión de la sonrisa para evitar una posible conducta hostil por parte de otros animales dominantes. Así mismo, los niños pequeños utilizan la sonrisa para acercarse a personas extrañas. Pero también, la sonrisa es aplicada en los adultos para otro adulto, esto es, cuando pretenden minimizar sus errores o sus estados de vergüenza por sus conductas. Por lo tanto, la sonrisa del individuo está motivada socialmente más que emocionalmente. Es preciso decir que, la influencia y el afecto positivo facilitan la conducta social y cooperativa.

Por otra parte, según la perspectiva cognitiva las personas tienen muchas más emociones que las cuatro u ocho que señala la tradición biológica. Los teóricos

¹⁰⁴ *ibíd.*, pág. 353

cognitivos aceptan que hay un número limitado de reacciones corporales (por ejemplo, la reacción lucha-huida) pero defienden que la misma reacción biológica pueden surgir distintas emociones. Por ejemplo, una única respuesta fisiológica, como puede ser un incremento de presión sanguínea puede servir de base biológica de tres emociones distintas: rabia, celos y envidia. La presión sanguínea alta junto con una evaluación de injusticia contra uno mismo produce rabia; la presión sanguínea alta junto con una evaluación de que otro posee un objeto que debería ser propio produce celos; y la alta presión sanguínea junto con una evaluación de que el otro está en una posición más favorable produce envidia.¹⁰⁵

Lo cual, permite tener una perspectiva cognitiva, que muestra que la adquisición de nuevas emociones es ilimitada, esto depende del ambiente sociocultural en el que las personas se desarrollen. Es importante decir que, la reacción biológica podría surgir más de una emoción. Ya que, la reacción biológica ante una situación podría ser característica de otras emociones positivas o negativas, como por ejemplo, los celos y la envidia entrarían en la emoción primaria que es la rabia, siendo una emoción negativa.

Es por esto que, la experiencia de distintas situaciones emocionales (Shaver et al., 1987), las palabras de carácter emocional (Stormas y Storms, 1987), las influencias culturales (Leavitt y Power, 1989), los agentes socializadores como los padres (Kemper, 1987) y la complejidad de las estructuras de conocimiento (Linville) contribuyen aún más a la construcción, el extremismo y la experiencia emocional.¹⁰⁶ Dicho de otra manera, la experiencia que se ha adquirido dentro del núcleo familiar, el ambiente social y la gran influencia cultural en la que el ser humano vive día a día, demuestra que es un individuo social. Y esto, le permite reestructurar su conocimiento y al reaprendizaje emocional para una mejor convivencia con su entorno.

¹⁰⁵ ibíd., pág. 383

¹⁰⁶ ibíd., pág. 383

2.4. QUE OCURRE CON LAS EMOCIONES

En cuanto a cada autor, la cantidad de las emociones existentes será variada, para unos solo existen dos emociones, lo que para otros son cuatro, y para otros estarán clasificadas por emociones primarias y secundarias. Por lo tanto, es importante aclarar que todas las emociones son válidas para el desarrollo del ser humano. No existen emociones buenas o malas, si no que cada emoción juega un papel importante dentro de la vida de cada persona. No se trata de evitar, reprimir o ignorar las emociones negativas, sino de aprender de manera asertiva a expresarlas y manejarlas mediante la Inteligencia Emocional.

Así pues, una orientación biológica hace énfasis en las emociones primarias (por ejemplo, rabia, miedo) y le da menos importancia a las emociones adquiridas o secundarias. Una orientación cognitiva reconoce la importancia de las emociones primarias, pero pone énfasis en la mayor variedad de experiencia emocional que surge de la experiencia social, cultural e individual. En último instante, el número de emociones que se supone que existen depende de la orientación teórica de uno.¹⁰⁷

De manera que, las emociones tienen un origen biológico y cognitivo, y cada uno de ellos posee una función determinada. Sin embargo, ambas son importantes y se regulan para expresarlas. Es decir, las emociones primarias surgen de manera nata, mientras que las secundarias se van adquiriendo con la experiencia. Al final, tanto natas como innatas tienen la misma importancia, por el hecho de que, de acuerdo a la edad, estas se van adquiriendo y permitiendo al ser humano un desarrollo satisfactorio.

En efecto, las emociones primarias dependen de los circuitos del sistema límbico, principalmente de la amígdala y la corteza circular anterior. El hipocampo está

¹⁰⁷ *ibíd.*, pág. 381

asociado a la memoria, la situación de conflicto queda grabada en él, es un espacio/tiempo determinado. La amígdala es la que se encarga de registrar el ambiente emocional en el hipocampo.¹⁰⁸

Puesto que, una emoción es un conjunto de respuestas químicas y neuronales. Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente. Las respuestas son automáticas, ya que el cerebro está preparado para responder a determinados estímulos, que afectan al organismo y los pensamientos, para situar al individuo en circunstancias propicias para la supervivencia y el bienestar. Las emociones primarias se consideran respuestas universales, de origen fisiológico, biológico y neurológicamente innato. Algunos autores incluyen entre las emociones primarias el miedo, la ira, la depresión o la satisfacción.

Considerando que, el cuerpo reacciona a la emoción con una gama de cambios físicos, desde un aumento de la frecuencia cardiaca y respiración entrecortada, hasta debilidad en las piernas, labios temblorosos y piel erizada, etcétera. Una vez que el cuerpo ha reaccionado, el cerebro: es entonces cuando las sentimos. Tras ello podemos racionalizar lo que sucede y tomar una decisión meditada. Así, las emociones son biológicamente indispensables para tomar decisiones.¹⁰⁹

Por otra parte, la emoción secundaria (o social) se relaciona con la corteza prefrontal y somatosensorial, ambas tienen un rápido acceso a la información visual, conectando categorías de objetos y situaciones para iniciar el ciclo.¹¹⁰ O sea que, las emociones secundarias, pueden resultar de una combinación de las primarias, éstas se encuentran condicionadas social y culturalmente. Entre ellas se pueden

¹⁰⁸ Corbera Sastre, Eric y Batlló Montserrat, op. cit., pág. 52

¹⁰⁹ ibíd., pág. 52

¹¹⁰ ibíd., pág. 53

mencionar a; la culpa, la vergüenza, el amor, el resentimiento, la decepción o la nostalgia.

Sorpresa. La sorpresa es la más breve de las emociones. Neurológicamente, la sorpresa la activa un aumento repentino en la tasa de descarga neuronal. Acontecimientos repentinos e inesperados como un trueno, una pasta aparentemente dulce de sabor salado o una celebración no anunciada producen sorpresa. Los acontecimientos cognitivos también provocan sorpresa. Cuando de repente nos acordamos de que no hemos acudido a una cita importante o de que nos hemos olvidado del cumpleaños de nuestro conyugue nos sentimos rápidamente sorprendidos.¹¹¹

Debido a que, por ser de duración breve, se puede decir que la sorpresa es provocada por casi cualquier acontecimiento o pensamiento que se presenta. Ya que, está la activa un aumento repentino de descargas neuronales, provenientes de estímulos externos, como un sonido, un sabor, un olor, una sensación, un acontecimiento, etc. Queda claro que, la sorpresa no necesariamente debe ser agradable o desagradable para que lo sea.

Miedo. El miedo se activa por la percepción de daño o peligro. La naturaleza del daño o peligro percibido puede ser física y psicológica por lo que las amenazas y peligros a nuestro bienestar tanto físico como psicológico activan el miedo. El dolor ejemplifica el daño físico producido por quemaduras, heridas y enfermedades mientras que los insultos a nuestra auto-estima o la amenaza de pérdida de una amistad son ejemplos de daño psicológico. (...) La experiencia cotidiana esta también llena de peligros como es el caso del tráfico, los dentistas y los exámenes.

¹¹¹ Johnmarshall Reeve, op. cit., pág. 385

El miedo es una advertencia emocional de que se aproxima un daño físico o psicológico.¹¹²

Es decir, el miedo se activa por la perspectiva de daño o peligro que el sistema límbico evalúa. Ya que, el simple hecho de que una persona se sienta en peligro físico o daño psicológico, esta emoción es activada para su propia protección. O bien, la vida cotidiana esta también llena de eventos que pueden ser responsables del peligro. Por lo tanto, el miedo es una expresión emocional, en que el organismo advierte que se aproxima un daño a la integridad física o mental del individuo.

Aunque, el miedo confiere a las personas una sensación de tensión nerviosa que les permite proteger o desarrollar lo que en términos de Arnold sería una «tendencia a la acción evitativa». La motivación de protección se manifiesta típicamente mediante la huida y retirada frente al objeto(s) o mediante respuestas de afrontamiento que nos permiten encararnos con el objeto temido. Si la huida no es posible, o quizás no es deseada, entonces el miedo motiva a la persona a afrontar los peligros.¹¹³ Es posible que, las sensaciones que el miedo causa en las personas, les permita que estas busquen la forma de protegerse de las circunstancias con la manifestación de evitación de escape-huida, que está experimentando ante una situación u objeto.

A un nivel más positivo, el miedo facilita el aprendizaje de nuevas respuestas que apartan a la persona del peligro. Hay pocos conductores que conduzcan por la autopista en medio de una tormenta de lluvia a los que se les tenga que recordar que presten atención a la calzada mojada (el miedo activa esfuerzos de afrontamiento) y los conductores novatos (el miedo facilita el aprendizaje de una respuesta de afrontamiento). Por lo tanto, el miedo activa los esfuerzos de afrontamiento y facilita el aprendizaje de las habilidades de afrontamiento.¹¹⁴ Cabe destacar, que cada

¹¹² *ibíd.*, pág. 385

¹¹³ *ibíd.*, pág. 385,386

¹¹⁴ *ibíd.*, pág. 386

experiencia del ser humano se adquiere un aprendizaje. El aprendizaje que se recibe ante experimentar el miedo, ayuda a que en las experiencias futuras de riesgo o peligro, le permitirá decidir apartarse de las circunstancias en cuanto se presente un estímulo similar, por muy bajo que sea el estímulo.

Rabia. La rabia es la emoción más «caliente» y pasional. La rabia puede ser activada de diversas maneras, pero su antecedente es el control, sea físico o psicológico. El control físico sería, por ejemplo, que alguien te tuviera en contra de tu voluntad tras unos barrotos. El control psicológico se manifiesta mediante las reglas, las normas o nuestras propias limitaciones. La rabia también la activa la frustración que produce la interrupción de la conducta dirigida hacia una meta (por ejemplo, el coche no arranca y tu meta es ir en coche al trabajo). Así mismo, desde una perspectiva evolutiva, la rabia moviliza la energía hacia la auto-defensa, una defensa caracterizada por el vigor, la fuerza y la resistencia, por esta razón, la rabia puede considerarse una navaja de doble filo.¹¹⁵

Está claro que, ninguna emoción por muy negativa que parezca es mala (no es que la conducta negativa de una persona sea aceptable, sino que, las emociones negativas también ayudan al ser humano a su supervivencia). Es aquí, cuando la Inteligencia Emocional que posee una persona, se activa para controlar la conducta que podría ayudarle a solucionar o complicar las cosas. Podemos decir que, la rabia tiene una función que bien puede perjudicar, así como beneficiar. La rabia, lleva al ser humano a la toma de decisiones regularmente impulsivas y equivocadas, ya que, la reacción que se tiene de una persona ante la rabia podría ser catastróficas. Sin embargo, de igual manera la rabia podría ayudar a recuperar el control ante el ambiente, ya que la rabia funciona como energía que moviliza al ser humano ante la auto-defensa. La sensación de rabia, continua hasta que la persona logra encontrar una manera de reducir la descarga neuronal.

¹¹⁵ *ibíd.*, pág. 386

Asco. El asco implica una respuesta de huida o de rechazo ante un objeto deteriorado o pasado. Acontecimientos físicos como comida u olores corporales, contaminación y sabores amargos y acontecimientos psicológicos como los chistes de mal gusto y los valores morales repugnantes activan impulsos de repudio y la emoción de asco. En concreto, el significado funcional del asco es el rechazo, la persona asqueada es una persona dispuesta a eliminar y apartar objetos impresentables o poco higiénicos, la persona asqueada también está dispuesta a cambiar sus costumbres y hábitos personales si es que se da el asco de que la fuente de su asco se encuentra entre sus hábitos y aptitudes personales.¹¹⁶

Es entonces que, el cuerpo rechaza todo aquello que le resulte repugnante. Por esta razón, el asco le permite al ser humano la supervivencia. Ya que, cuando una persona experimenta el asco, su cuerpo le permite rechazar lo que le resulta desagradable, ayudándole a conservar la salud física en caso de ingerir alimentos o bebidas en estado de descomposición, o con sabores u olores no agradables. El asco no es únicamente una reacción biológica, sino también psicológica. A causa de la función del asco, se rechaza todo aquello que lo causa, inhibiendo el deterioro físico y psicológico. Permitiendo, que la persona que lo experimenta lo motive a dirigirse a un entorno sanitario, como sería el lavarse los dientes, ducharse, mantener un hogar higiénico, así como, alejarse de ambientes en donde se muestren valores morales repugnantes.

Angustia. La angustia es la emoción más negativa y aversiva. Los dos activadores principales de la angustia son la separación y el fracaso. La separación, la pérdida de un ser querido por causa de muerte, divorcio, circunstancias (por ejemplo, un viaje) o una discusión es angustiante. Las personas también pueden ser separadas de un trabajo, posición o estatus que valoran. El fracaso también activa la angustia como

¹¹⁶ *ibíd.*, pág. 387

cuando se suspende un examen, se pierde un concurso o se sufre un rechazo amoroso. El fracaso provocado por circunstancias fuera del control de la voluntad propia también puede causar angustia, como sería el caso de la guerra, la enfermedad, los accidentes y la recesión económica (Izard, 1977). Finalmente, el dolor activa la angustia, como en el caso del exceso de temperatura o ruido.¹¹⁷ Dicho de otra manera, la angustia motiva a la persona a realizar cualquier conducta necesaria para aliviar las circunstancias que han provocado la emoción. Es decir, la angustia motiva a la persona a buscar y/o propiciar que el ambiente vuelva al estado en que estaba antes de producir la angustia.

Entonces, si se evalúa la angustia de una manera más positiva, se pueden apreciar sus aspectos positivos. La angustia facilita la cohesión de los grupos sociales (Averill, 1968). Dado que el ser separado de los otros causa angustia y que es una sensación tan desagradable, anticiparla motiva a las personas a seguir cohesionadas con sus seres queridos (Averill, 1979). Si las personas no echaran de menos a los demás entonces no estarían tan motivadas hacia la cohesión social.¹¹⁸

Alegría. De acuerdo con Tomkins, la alegría se activa neurológicamente mediante un fuerte descenso en la tasa de descarga neuronal. El alivio del dolor físico, de los problemas, resolver un problema difícil y ganar un concurso que provoca ansiedad son ejemplos de un patrón descendiente de la activación neurológica de la alegría. Además del alivio derivado del logro de metas, la alegría también la activan los acontecimientos positivos como por ejemplo una cita, además de las sensaciones placenteras, como el ser acariciado (Ekman y Friesen, 1975). Un tercer tipo de activación de la alegría se deriva de aquellos acontecimientos que confirman el concepto de auto-valía de la persona. Si a una persona se le invita a entrar en una organización prestigiosa, se le hacen cumplidos, se le alaba o le gusta a otra persona

¹¹⁷ ibíd., pág. 387

¹¹⁸ ibíd., pág. 388

entonces se activa la alegría.¹¹⁹ De este modo, la alegría se activa con sucesos agradables. Todo estímulo que sea de beneficio positivo para las personas, el organismo activa al individuo para experimentar alegría. Así como, el hecho de saciar las necesidades básicas como el hambre y sed, hasta el logro de una meta.

Inclusive, el significado funcional de la alegría es doble. Por una parte, la alegría es una sensación positiva derivada de una sensación de satisfacción y triunfo. Al ser una sensación intrínsecamente positiva, la alegría hace que la vida resulte agradable. Lo agradable de la alegría, por lo tanto, contrarresta las experiencias vitales inevitables de frustración, decepción y afecto negativo en general. La alegría facilita también la voluntad de las personas de participar en actividades sociales. Hay pocos estímulos tan potentes y gratificantes como la sonrisa humana. Por lo tanto, la alegría expresada es un pegamento social que establece uniones como las de madre-hijo, compañeros de trabajo y compañeros de equipo.¹²⁰

Queda claro que, la alegría puede presentarse en un primer plano como la satisfacción de un objetivo, que posteriormente se volverá alegría al asimilar que se ha cumplido con lo planteado. Esto lleva, a ser doblemente placentera y que vuelva su vida agradable. Todo cuanto sea agradable para las personas, será un motivador personal y para la socialización plena. Permitiéndole al ser humano, crear lazos afectivos, ya sea dentro del núcleo familiar, en un grupo de trabajo o simplemente la satisfacción de sonreír y dar los buenos días a las personas que circulan por la calle.

Interés. El interés es la emoción que más presente está en el funcionamiento día a día de las personas. En la consciencia hay siempre presente algún nivel de interés suponiendo que la persona se encuentra libre de pulsiones (por ejemplo, hambre) u otra emoción fuerte (por ejemplo, rabia-furia). A nivel neurológico, el interés implica un leve incremento en la tasa de descarga neuronal. Los acontecimientos

¹¹⁹ *ibíd.*, pág. 388

¹²⁰ *ibíd.*, pág. 388

ambientales (por ejemplo, el cambio, la novedad, el desafío) los pensamientos (por ejemplo, de aprender, lograr cosas) y los actos de descubrimiento inician un incremento de la actividad neuronal y activa el interés.¹²¹

Es decir, el interés es la emoción que más persiste en el ser humano, ya que esta puede ser activada por una persona, un objeto, un acontecimiento, otra emoción, etc. Sin embargo, también presenta una alta o baja modificación de acuerdo a como se vayan presentando los estímulos, no es que se pierda el interés, sino que siempre se está redirigiendo de un objeto u acontecimiento a otro.

O sea que, el interés motiva las conductas de exploración, tanto ambientales como epistémicas (Berlyne, 1960). Quizás si las personas vivieran en un mundo monótono que no cambiara nunca no haría falta la emoción de interés. El cambio provoca la curiosidad y produce interés lo que a su vez invita a la persona a que explore, investigue y manipule el ambiente. El interés es lo que hace que la persona desee explorar dándole la vuelta a las cosas, mirándola de arriba abajo y de adentro para afuera. El interés subyace también nuestro deseo de ser creativos, de aprender y desarrollar nuestras competencias y habilidades.¹²²

En definitiva, sin la existencia de interés, nada de lo que nos rodea sería posible. Ya que, si el ser humano se encuentra falto de esta emoción, entonces no habría razón ni motivo alguno para levantarse, comer, caminar, etc. El interés, hace que el ser humano despierte la curiosidad por explorar lo que le rodea, buscar la causa y efecto de lo que descubre. Así mismo, el interés lleva a conocer la capacidad que cada ser humano posee, a descubrir o desarrolla las habilidades para crear un ambiente más agradable.

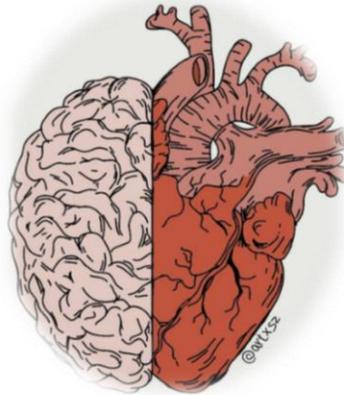
“En el mejor de los casos, el CI parece aportar tan solo un 20% de los factores determinantes del éxito”.
Daniel Goleman

¹²¹ ibíd., pág. 388,389

¹²² ibíd., pág. 389

CAPÍTULO III

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE COGNITIVO



“La inteligencia académica no ofrece la menor preparación para la multitud de dificultades –o de oportunidades- a la que deberemos enfrentarnos a lo largo de nuestra vida”.

Daniel Goleman

3. QUE ES LA MOTIVACIÓN

El siguiente punto, es la motivación es el impulso que conduce a una persona a elegir y realizar una acción, en la que se podrá tomar diferentes alternativas, según su interés en determinada situación. En efecto, la motivación está relacionada con el impulso, ya que el impulso activa para conseguir los objetivos. Es decir, empuja al individuo a la búsqueda continua de mejores situaciones a fin de realizarse de forma personal y profesional, lo que le permitirá integrarse a la sociedad.

O sea que, la motivación es un estado interno que nos anima a actuar, nos dirige en determinadas direcciones y nos mantiene en algunas actividades. La motivación a menudo determina si se aprende algo y como se aprende, sobre todo si las conductas y los procesos cognitivos necesarios para ese aprendizaje son voluntarios y por tanto, están bajo el control de la persona. Además, una vez que *hemos aprendido* algo, la motivación es en gran medida responsable de que continuemos haciéndolo.¹²³

También es importante saber que hay tres tipos de *memoria*: una fugaz que dura solo instantes, otra que es la memoria que trabaja que mantiene presentes los datos suficientes para realizar una labor, y finalmente, la memoria permanente que nos permite recordar a largo plazo. Las dos últimas dependen enormemente del control emocional, de que el asunto sobre el cual se trabaja sea identificado como importante.¹²⁴

Pues bien, para la autora Linda Kasuga de Y.M.A.D y colegas, consideran que existen tres tipos de memoria, aunque hay otros autores que consideran que existen solo dos. Sin embargo, no existe ninguna diferencia en cuestión del concepto. Es

¹²³ Ormrod Jeanne Ellis. (2005). Aprendizaje humano. Universidad del norte de Colorado (Emérita). España. Ed. Pearson Prentice Hall. pág. 480

¹²⁴ Kasuga de Y.M.A.D. Linda, Dra. Gutiérrez de Muñoz Carolina, Dr. Muñoz Hinojosa Jorge D., op. cit., pág. 64

decir, la primer memoria se encarga de los estímulos que solo duran unos segundos, la segunda es la responsable de registrar información a corto plazo, o sea que, mantiene la información necesaria para realizar las actividades espontaneas. De modo que, la tercera memoria, es la responsable de registrar y almacenar información a largo plazo. Por lo tanto, esta memoria servirá para traer recuerdos cada vez que sean necesarios y así se desee. Entonces, las dos últimas estas ligadas a las emociones, ya que son de mayor duración, y trabajan en conjunto con el aprendizaje. Recordemos que, cuando se aprende de manera significativa, con una carga emocional alta, se aprenderá con mayor facilidad y la información permanecerá por mucho más tiempo almacenada en la memoria.

De modo que si agregamos toques emocionales a un tema será más fácil de recordar, si el alumno piensa que es importante, útil, aplicable, interesante, pondrá más interés en aprenderlo. Esto nos va cuando a saber que: en gran parte nuestra motivación está influenciada por nuestro estado emocional; si el estado de ánimo es positivo y optimista, actúa facilitando la labor del cerebro; así por el contrario, es de angustia o pesimismo lo entorpece.¹²⁵

Además, es sabido que cuando se enseña con una carga emocional, el aprendizaje será más efectivo. E ahí, la importancia de la enseñanza significativa dentro del aula. Es de suma importancia, motivar a los alumnos para despertar el interés y lograr un aprendizaje productivo. Es decir, la motivación está estrechamente ligada con las emociones. Ya que, cuando se está emocionalmente equilibrado (emociones que favorecen a la persona), se desempeña con mejor productividad ante las actividades que debe realizar. Por lo tanto, si las emociones son positivas, el organismo trabajara con mayor facilidad, sin embargo, si las emociones son negativas, no habrá manera de motivar al individuo para realizar lo que debe hacer, y su desempeño será bajo o nulo.

¹²⁵ *ibíd.*, pág. 64

Llegando a otro punto vital: es estrés. Cuando el estrés significa angustia, incertidumbre, agresión, dolor, etc., representa un factor negativo en el desarrollo de un trabajo; cuando es factible canalizarlo hacia emociones más positivas, como puede ser relacionarlo a experiencias positivas o a visualizar una meta, entonces el estrés se puede convertir en un factor positivo, generador de energía, habilidad, agilidad, velocidad y pensamientos positivos. De aquí nacen dos términos: eustres y distres.¹²⁶

De igual modo, el estrés en cantidades bajas o altas, suele producir el mismo efecto, que es la baja productividad y el bajo rendimiento, no solo para cuestiones laborales, sino en cuestiones personales y sociales. Es decir, el estrés es un factor perjudicial para todo ser humano, no solo para su estado anímico, sino para su estado fisiológico y mental. Es tan perjudicial que, desencadena una serie de trastornos orgánicos y psicológicos. Ya que, cuando se está bajo niveles muy elevados de estrés, el individuo dirige toda o la mayor parte de su atención a lo que le causa estrés, provocando que no exista motivación e interés para concluir con sus labores de manera adecuada. Generando una serie de comportamientos que son completamente dañinos para el individuo. Por ejemplo, no come, no duerme, no socializa, no trabaja, se irrita con facilidad. La modificación de su actitud es tal que, llega a existir un descontrol en su vida diaria y en todas las áreas en que se desempeña.

Cabe mencionar que, existe la otra cara del estrés. Es decir, si el individuo tiene un control sobre sus emociones, en este caso el estrés, podrá canalizar esas emociones negativas a alguna actividad o estímulo de interés, y así convertirlas en energía. Es posible que ese estrés pueda motivarle e impulsarlo a activarse para una mayor productividad. Pero para lograrlo, debe de existir una IE equilibrada y bajo control.

¹²⁶ ibíd., pág. 65

Pues bien, el distres significa que el estímulo negativo, procediendo un dominio de las reacciones propias del cerebro reptil y el mamífero sobre el cortical; es una situación en la que la respiración está agitada, hay palpitaciones, hay sudoración principalmente de las palmas de las manos, los músculos están tensos y ante cualquier estímulo se responde con sobresalto y agresividad. Eustres es cuando el estímulo resulta positivo y significa que tener un plazo, término o meta nos hace más eficientes.¹²⁷

Por lo tanto, el distres tiene una consecuencia negativa y se refiere más a las cuestiones orgánicas, la reacción que el cuerpo puede tener ante una experiencia cargada de estímulos y reacciones negativas, las cuales llevan al individuo a tener una respuesta hostil. Por consiguiente, el eustres es la parte contraria, se refiere a la cara positiva y productiva de la emoción.

Entonces, la automotivación y capacidad de posponer la recompensa son de las cualidades más importantes en la educación, son los que hacen la diferencia en personas de iguales capacidades académicas o intelectuales, y son muy aparentes en los deportistas, músicos, bailarines y actividades en las que se requiere de gran entrega con interminables horas de entretenimiento e incluso dolor, a pesar de la cual, tienen la capacidad de ver en su mente la meta y mantenerse en el esfuerzo, a pesar de que la recompensa puede estar a muchos años de distancia.¹²⁸

Debido a que, la automotivación se refiere al habla interna. En la cual, busca estímulos de manera consciente, para lograr tener una o más razones que le impulsen a activar su interés, y de este modo impulsar al individuo a que realice otras actividades planeadas. En sí, es un entretenimiento, en el que el sujeto se prepara arduamente, utilizando medios y recursos que estén a su alcance, y en otras

¹²⁷ *ibíd.*, pág. 65

¹²⁸ *ibíd.*, pág. 68

ocasiones tendrá que buscarlos y propiciarlos. De este modo, el individuo capacitara su mente para fijar sus objetivos, ya sean a corto o largo plazo. No obstante, el sujeto se mantendrá en la línea del esfuerzo hasta logara su propósito.

En efecto, la automotivación nos permite llegar a estados de ánimo positivos, lo que facilita las asociaciones del pensamiento en forma más amplia, flexible creativa y genera más pensamientos positivos, que a su vez se reflejan en esperanza y mejores expectativas. Está comprobando que el optimismo y la risa favorecen la memoria y el pensamiento. La automotivación es base fundamental para la tolerancia a la derrota, indispensable para volverse a levantar cuando se presentan fracasos y frustraciones en la persecución de las metas.¹²⁹

En torno, al uso de la motivación, la adaptación y capacitación de la mente, para mantenerse firme en su objetivo y adquirir sus metas. La motivación le permitirá ampliar una gama de creatividad, que le impulsara al individuo para tener múltiples posibilidades en la obtención de sus logros. Es decir, el individuo encontrara el modo de propiciar que su ambiente sea el adecuado para sus objetivos. Por lo tanto, es importante señalar que, una actitud positiva y el optimismo favorecen al sistema límbico, para realizar una función óptima. Así pues, la función de la automotivación le permite al individuo tolerar las experiencias del fracaso, frustrantes y traumáticas para conseguir sus objetivos.

Con respecto, al flujo es la neurobiología de la excelencia. Cuando se realiza una actividad sin sentir que se hace un esfuerzo, las emociones están canalizadas en forma positiva, la atención está concentrada en la labor que se desempeña de tal modo que se pierde la noción de tiempo y espacio. El trabajo se efectúa con mayor eficiencia que previamente. La labor a realizar cobra tal importancia que la motivación para realizarla es el placer del trabajo en sí mismo. Esto se da en

¹²⁹ *ibíd.*, pág. 68

cualquier actividad incluyendo el estudio y aprendizaje. Los estudiantes con altas calificaciones tienen a entrar en este estado con más frecuencia y facilidad, esto quiere decir que encontraran satisfacción y sensación de bienestar en el estudio y lo hacen cada vez mejor.¹³⁰

En cuanto, al hablar de flujo de energía, se refiere a que la concentración está enfocada a lo que el individuo está realizando. No requiere de esfuerzo. Es decir, el nivel de concentración está en su punto máximo, lo cual le permite al individuo realizar una actividad de manera efectiva. O sea que, cuando existe amor, gusto o pasión por una actividad de cualquier tipo, esta se realiza sin problema alguno. Entonces, el individuo hace uso de la motivación, para que cada vez que se realice una actividad, esta se presente mayor desempeño.

En todo caso, en nuestra cultura a la educación de la inteligencia emocional tradicionalmente se le ha dejado fuera del curriculum de estudios escolares, pero una salud emocional deficiente lleva a un fracaso académico, entorpece el pensamiento, la concentración, la memoria, la paz interior, las relaciones interpersonales, el manejo integral del cerebro-izquierdo y la armonía del balance sentimiento-razonamiento.¹³¹

Por varias décadas, el ser humano se interesó principalmente por darle mayor valor a la educación curricular, que a las emociones (estados anímicos de los alumnos). Ya que, se creía que la capacidad intelectual sería la que le daría la felicidad y el éxito a los individuos. Sin embargo, a lo largo de las investigaciones, se ha demostrado que el coeficiente intelectual no es la única inteligencia. Por lo tanto, no es la responsable de darles el éxito y la felicidad a los individuos. Así mismo, se encontró que cada lado del cerebro está encargado del manejo de ciertas funciones. Y a pesar de que cada lado del cerebro, tiene una función específica, no podemos dejar de lado, que el

¹³⁰ *ibíd.*, pág. 69

¹³¹ *ibíd.*, pág. 69

cerebro es un todo, y como tal, cada área del cerebro esta enlazada con otra para realizar una función óptima.

Mientras que, los cambios no se obtienen de un día para otro, sino el paso de los años, y definitivamente a través de la práctica y no de la teoría solamente. Es decir, se capacita también a compañeros de escuela de grados superiores para que actúen como mediadores en conflictos fuera del salón de clases. Los mediadores deben tener la capacidad de sentarse con los interesados, escucharlos, mantener una actitud neutral, asegurarse de que uno escuche y entienda al otro, y ellos mismos sean capaces de proponer soluciones aceptables para ambos. Es importante que en las escuelas se incluya este tipo de enseñanza, no solo por las características cambiantes de la familia (madre trabajadora, menos convivencia familiar, menos relación interpersonal y más con las maquinas). Es importante porque facilita la enseñanza (flujo), y porque son cualidades que hacen grandes diferencias en la vida futura de nuestros alumnos.¹³²

Para tal efecto, es importante puntualizar que la reorganización de creencias, pensamiento, ideas, hábitos, etc., es de suma importancia tener constancia para lograr los objetivos deseados. Es decir, la práctica es tan importante como la teoría. El trabajo constante fortalecerá y desarrollara las habilidades. Por esta razón, es de suma importancia que en las instituciones académicas, se incluya y se practique diferentes tipos de enseñanzas para un mayor aprendizaje. Y de este modo, se motive a los alumnos para que con la práctica constante, logren hacer conexión con su flujo. Ya que, cada niño adquiere el conocimiento de maneras diferentes, no se puede aplicar un programa, método o técnica para todos.

Con esta finalidad, en muchas de las escuelas de hoy se imparte moral, religión o formación humana, pero no se puede llegar a una vida virtuosa y conducta moral si

¹³² *ibíd.*, pág. 70

no existen las características, de la personalidad y el carácter adecuados para llevar la teoría a la acción.¹³³

Por ello se hace necesario, otorgar valor e importancia a los factores emocionales. A fin de que, el individuo obtenga el éxito académico y una vida plena. Actualmente, las emociones están consideradas como otra inteligencia (inteligencia interpersonal). Pero, para lograr esa inteligencia emocional, es necesario cumplir con ciertos requisitos para desarrollarla. Puesto que, cada persona es candidata a adquirir y/o desarrollar la inteligencia emocional, es preciso subrayar que, es necesario trabajar los cinco pilares que menciona el psicólogo Goleman en su teoría (inteligencia intrapersonal y la motivación).

Otra forma de contribuir, es cuando el avance académico de un grupo se hace mucho más fácil y cuando los alumnos que lo forman tienen control emocional, en vez de problemas de ansiedad, concentración, interpersonales y no son responsables, no les importa el aprendizaje. La inteligencia emocional no es innata, sino que se desarrolla en el transcurso de toda la vida, no existe una prueba única que la mida, *e influye a tal grado en el desenvolvimiento de nuestra vida que una persona con un IQ normal y un buen desarrollo de la inteligencia emocional puede ser más exitosa y sobresaliente que alguien con un IQ superior y un pobre control emocional.* Un claro ejemplo es el individuo que una vez que fija su meta, tiene la constancia, la capacidad de enfrentar la frustración, regresar a la automotivación, tiene la capacidad de mantenerse en el camino tomado posponiendo la gratificación hasta conseguir esa meta, en vez de darse por vencido en el camino ante la primera dificultad.¹³⁴

Otra tarea prioritaria, es la aplicación de programas, teorías y métodos que estén enfocados al desarrollo emocional en los alumnos, y dirigido a las diferentes

¹³³ ibíd., pág. 71

¹³⁴ ibíd., pág. 71

instituciones académicas, desde la edad preescolar, edad primaria, secundaria, etc., para que sea practicada y desarrollada para todas las áreas de su vida. El hecho, de aplicar la inteligencia emocional en el aula, permitirá que los diferentes conflictos que existen dentro y fuera del aula disminuyan. Por lo tanto, el rendimiento académico aumentara.

Mientras tanto, la motivación afecta al aprendizaje y al rendimiento al menos de cuatro formas: *Aumenta el nivel de energía y el nivel de actividad del individuo* (Maehr y Meyer, 1997; Pintrich y otros, 1993; Vernon, 1969). Influye en que un individuo se implique en una actividad de forma intensa y activa o a media potencia y con desgano.¹³⁵ En efecto, cuando la motivación es aplicada de manera correcta en las actividades académicas, el resultado será eficiente. Puesto que, los alumnos se sentirán interesados para realizar un buen trabajo. Pero, si la motivación no es aplicada de acuerdo a los diferentes estilos de aprendizaje de los alumnos, es posible que el interés, el medio ambiente, así como los recursos, no serán suficientes para lograr los aprendizajes esperados.

Visto desde la perspectiva curricular, *afecta a las estrategias de aprendizaje y a los procesos cognitivos que un individuo despliega en una tarea* (Dweck y Elliott, 1983; Eccles y Wigfield, 1985). Los aprendices deben *pensar sobre* lo que ven, oyen y hacen. Tal implicación cognitiva es uno de los importantes beneficios de la motivación (Lee y Anderson, 1993; Paris y Paris, 2001; Pintrich y otros, 1993; Tobin, 1986).¹³⁶

Es decir, los alumnos motivados tienen un mejor rendimiento académico a diferencia de los alumnos que no son motivados. La motivación no beneficia únicamente al estado anímico y a la activación para el cumplimiento de las actividades académicas.

¹³⁵ Jeanne Ellis Ormrod. (2005). Aprendizaje humano. Universidad del norte de Colorado (Emerita). España. Ed. Pearson Prentice Hall. pág. 480

¹³⁶ Ormrod Jeanne Ellis, op. cit., pág. 481

Si no que también, sirve para facilitar el aprendizaje, la retención de la información y la mejora en la memoria. Lo cual, incluye un ambiente adecuado para los procesos cognitivos. No se trata, de que el docente de la solución tal cual a sus alumnos, es el hecho, de que el docente cuente con la preparación y conocimientos adecuados para los diferentes estilos de aprendizaje.

3.2. MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA vs MOTIVACIÓN INTRÍNSECA

Ahora bien, la motivación es la energía que sirve para poner en movimiento la conducta y dirigirla a una meta. En ocasiones, las personas pueden estar y/o sentirse motivados intrínsecamente (estímulos internos; necesidades fisiológicas) o estar motivados extrínsecamente (estímulos externos: por incentivos externos). Además, las emociones se caracterizan por la activación fisiológica (el latido del corazón, los cambios en la expresión facial).

En la medida en que nuestras emociones entorpecen o favorecen nuestra capacidad para pensar y planificar, para llevar a cabo el entrenamiento con respecto a una meta distante, para resolver problemas y conflictos, definen el límite de nuestra capacidad para utilizar nuestras habilidades mentales innatas, y así determinar nuestro desempeño en la vida. Y en la medida en que estamos motivados por sentimientos de entusiasmo y placer con respecto a lo que hacemos –e incluso por un grado óptimo de ansiedad— esos sentimientos nos conducen a los logros. Es en este sentido que la inteligencia emocional es una aptitud superior, una capacidad que afecta profundamente a todas las otras habilidades, facilitándolas o interfiriéndolas.¹³⁷

Es decir, las condiciones en que las personas se sienten motivadas, le permitirá un mejor desempeño, a diferencia de si esta irritado, desvalido y/o desprotegido. Es por

¹³⁷ Goleman Daniel, op. cit., pág. 106

eso, que la inteligencia emocional es considerada como una aptitud superior, un estado anímico que afecta profundamente a todas las habilidades, impulsándolas al desarrollo o paralizándolas para su crecimiento.

Conviene subrayar, que la motivación extrínseca se da cuando la fuente de motivación esta fuera del individuo y de la tarea a realizar. Por ejemplo, si hago la declaración de la renta cada año es, en parte, porque me devuelven y en parte porque me pueden multar (es decir, castigar) *si no* lo hago.¹³⁸ Es decir, la motivación extrínseca esta estimulada por el ambiente que le rodea al sujeto (eventos externos), puede ser de manera colectiva o individual, dependiendo el objetivo. Por lo tanto, la motivación extrínseca se obtiene por medio de estímulos que otras personas propician de manera intencional sobre los demás, para el cumplimiento de normas, reglas, promesas, etc.

Por el contrario, la motivación intrínseca se da cuando la fuente de la motivación reside en el individuo y la tarea: el sujeto encuentra la tarea agradable o que merece la pena por sí misma. Por ejemplo, con frecuencia leo libros y artículos sobre el aprendizaje y la motivación humanos porque continúan arrojando luz sobre temas que son, para mí, fascinantes.¹³⁹ O sea que, en el caso de la motivación intrínseca surge de forma interna. Es decir, la motivación intrínseca esta estimulada por los deseos, intereses, objetivos y metas que el individuo tiene, esta se da de manera individual.

Por lo tanto, la motivación extrínseca puede favorecer el aprendizaje y la conducta productiva, como muestra la efectividad de los programas de modificación de conducta. El refuerzo extrínseco por implicarse en una actividad determinada aumenta el tiempo en la tarea y, como resultado, el rendimiento suele mejorar (Emmer y Evertson, 1981). La motivación extrínseca en el aula tiene sus

¹³⁸ Ormrod Jeanne Ellis, op. cit., pág. 481

¹³⁹ *ibíd.*, pág. 481

desventajas, sin embargo: los alumnos motivados extrínsecamente pueden emplear el mínimo esfuerzo conductual y cognitivo para realizar bien las tareas –en ocasiones esto significa copiar el trabajo de algún compañero– y pueden que dejen de hacer la tarea tan pronto como cese el refuerzo (Flink, Boggiano, Main, Barreto y Katz, 1992; Lee, 1991).¹⁴⁰ Así pues, la motivación extrínseca suele ser la que se aplica con regularidad en el aula escolar o en cualquier escenario en que se pretenda cumplir objetivos, en algunos casos resulta efectivo en otros no tanto. Ya que, si no existe interés por parte de los alumnos, el estímulo presentado para activar la motivación no servirá y tendrá un efecto negativo.

Obviamente, la motivación intrínseca es el estado óptimo deseado en clase. Pero, lamentablemente aunque muchos niños entran al colegio con un alto grado de motivación intrínseca hacia las materias escolares, gradualmente pierden la motivación al ir avanzando de curso (Csikszentmihalyo y Nakamura, 1989; Eccles y Midgley, 1989; Harter, 1992).¹⁴¹ Es posible que, la motivación intrínseca sea la idónea para que cualquier individuo se sienta interesado y activado. Ya que, surge de manera interna y cada persona crea sus objetivos y metas para lograr la motivación. Aunque, al inicio las personas pueden mostrar interés y motivación ante un evento u objeto, puede ser posible que con el tiempo pierdan el interés.

Pero, tampoco debemos asumir que la presencia de la motivación extrínseca y la intrínseca sea contrapuesta. En muchas ocasiones, los alumnos pueden estar motivados intrínseca y extrínsecamente al mismo tiempo (Bronson, 2000; Cognition and Technology Group at Vanderbilt, 1996; Hidi y Harackiewicz, 2000). Además, incluso una motivación concreta puede tener aspectos extrínsecos e intrínsecos; por ejemplo, los estudiantes pueden perseguir buenas calificaciones no solo por las

¹⁴⁰ *ibíd.*, pág. 482

¹⁴¹ *ibíd.*, pág. 482

recompensas externas sino también para verificar que han dominado la materia (Hynd, 2003).¹⁴²

Por otro lado, algunos teóricos sugieren que la motivación toma la forma de características de personalidad relativamente estables que la persona tiene en mayor o menor medida. Por ejemplo, algunas personas suelen ser *buscadores de sensaciones*, mientras que otras prefieren no vivir tan «al filo de lo imposible». Las teorías que proponen que existen diferencias individuales estables en la motivación se conoce como teorías de rasgos de la motivación. Históricamente, los investigadores han centrado su atención en las diferencias individuales en las necesidades de afiliación, de aprobación y de logro.¹⁴³

Anteriormente, se hizo mención que el docente debe estar preparado para detectar los estilos de aprendizaje, necesidades, comportamiento y actitud que presenta cada alumno. Ya que, algunos pueden ser estimulados con facilidad, mientras que otros habrá cierto grado de dificultad para atraer su interés y lograr la participación. Habrá quienes disfruten vivir la vida con altos niveles de adrenalina, mientras que a otros, prefieren aislarse del riesgo y vivir en el área de confort. Por ello, el docente deberá saber utilizar las herramientas que el entorno le brinda, las de sus alumnos y las que él logre descubrir o crear, para un mejor aprendizaje y con ello un mejor desempeño académico de sus alumnos.

Sobre el asunto, de los individuos con una gran motivación de éxito tienden a buscar y emprender tareas moderadamente difíciles –aquella en que el reto sea superable-. Como estos individuos tienen una motivación relativamente baja de evitar el fracaso, no se preocupan por los errores que pueden cometer o los obstáculos que puedan encontrar. Además, reconocen que el éxito en las tareas difíciles merece más la

¹⁴² *ibíd.*, pág. 482,483

¹⁴³ *ibíd.*, pág. 491

pena que el éxito en tareas fáciles.¹⁴⁴ Sucede que, para aquellos que les gusta el riesgo, siempre buscaran estar bajo la adrenalina y los retos. Así como, las tareas con cierto grado de dificultad, siempre serán realizadas con efectividad y sabrán superar cualquier obstáculo.

Mientras que, para quienes no les agradan las tareas difíciles, siempre evitaran el fracaso, no realizando las tareas asignadas. Es decir, no se realiza la tarea entonces no existe un logro, pero tampoco un fracaso. Evitan a toda costa cometer errores, por el temor a la frustración y a las críticas sociales. Ya que, aceptaran únicamente las tareas o retos, en los que la actividad sea fácil de realizar, y tomarla como éxito o simplemente no la realizarla.

Mientras algunos afirman, que el CI no puede ser modificado y, por tanto, representa una limitación insuperable del potencial de la vida de un niño, existen diversas pruebas que demuestran que las habilidades emocionales como el control del impulso y la interpretación exacta de una situación social pueden aprenderse.¹⁴⁵

Como se ha dicho, la existencia de las inteligencias múltiples dentro del aula, aportan grandes beneficios para un desempeño académico. Siempre y cuando, en las instituciones se reconozca las habilidades y talentos de los alumnos. Recordemos que, los primeros años de vida son fundamentales para cimentar una inteligencia emocional óptima. Aunque, si no fuese de esa manera, es posible reeducar la inteligencia emocional.

Con respecto, a si la ansiedad mina el intelecto. Es una tarea compleja, intelectualmente exigen y que implica someterse a una elevada presión, con la de un controlador aéreo, por ejemplo, padecer de ansiedad crónica en una señal casi infalible de que la persona finalmente fracasara durante el entrenamiento o en el

¹⁴⁴ *ibíd.*, pág. 493

¹⁴⁵ Goleman Daniel, *op. cit.*, pág. 108

desarrollo de la tarea. Las personas ansiosas tienen más probabilidades de fracasar incluso cuando presentan puntuaciones superiores en pruebas de inteligencia. Cuantos más propensa es la persona a las preocupaciones más bajo es su rendimiento académico, al margen de cómo se mida este: notas en pruebas, promedio de calificaciones o pruebas de logros.¹⁴⁶

Es posible, que las personas que presenten sintomatología de ansiedad crónica, es probable que fracase ante la actividad que esta por realizar. Ya que, un pensamiento negativo tiende a sumar fracasos en la vida de las personas, creyendo que es mala suerte o que ya sabían que no lo lograrían. Lo cual, podría llevarlo a intentar o definitivamente a desistir completamente de realizar ciertas actividades. Por lo regular, las personas que han tenido malas experiencias, tienden a fracasar por la asociación que se tiene de un conocimiento previo, aunque posean el aptitud para lograr su objetivo.

En cuanto al buen humor, mientras dura, favorece la capacidad de pensar con flexibilidad y con mayor complejidad, haciendo que resulte más fácil encontrar soluciones a los problemas, ya sean intelectuales o interpersonales. Esto sugiere que una forma de ayudar a alguien a analizar un problema es contarte un chiste. La risa, en tanta euforia, parece ayudar a las personas a pensar con mayor amplitud y a asociar más libremente.¹⁴⁷

Tal es el caso, de las personas que toman una actitud positiva aunque tengan problemas personales, laborales, etc., no son las circunstancias lo que afecta al individuo, sino como percibe y reacciona ante las circunstancias. Por eso, la importancia de desarrollar una inteligencia emocional. De este modo, quien posee una IE equilibrada, tiene la capacidad de dar solución a los diferentes conflictos que la vida le presente. Por ejemplo, cuando se observan los conflictos desde afuera (que

¹⁴⁶ *ibíd.*, pág. 109

¹⁴⁷ *ibíd.*, pág. 111

estén pasando otros individuos), la perspectiva es diferente y hasta se puede tomar de manera graciosa (según sea la gravedad del asunto). El buen humor es un antídoto infalible para ver los problemas desde otra perspectiva (es ver el lado “gracioso” y reírse de sus propias “desgracias”, en ciertas ocasiones). Porque, cuando los conflictos se miran con buen humor, se toma una actitud diferente, a diferencia de verlos desde una perspectiva negativa.

Incluso los cambios leves de humor pueden influir en el pensamiento. Al hacer planes o tomar decisiones las personas que están de buen humor tienen una inclinación perceptiva que las lleva a ser más comunicativas y positivas en su forma de pensar.¹⁴⁸

Por ello es necesario, modificar los pensamientos pesimistas por pensamientos optimistas. La mente no sabe de bromas y si se cree que no se puede, entonces no se podrá, aunque el contexto y los elementos sean los adecuados. Los pensamientos son poderosos, y logran que un individuo se ponga en movimiento o se mantenga inmóvil. O sea que, cuando los individuos están de buen humor, habrá más posibilidad de cumplir con las tareas, lo que no ocurre si se está de mal humor.

3.3. EL GRAN MOTIVADOR: EL OPTIMISMO

Es preciso señalar, que es fundamental la práctica del optimismo. Puesto que, las circunstancias pueden percibirse como conflictivas o de resolución, según sea la actitud que se muestre ante la situación. Existe la posibilidad de mostrar optimismo, al igual que el pesimismo, en lo que en la primera se encontraran soluciones, a diferencia de la segunda, que es posible se aumenten los conflictos. En donde, la principal diferencia que existe entre una actitud optimista y una actitud pesimista, radica en el enfoque con que se perciben las circunstancias. Mientras que, el

¹⁴⁸ *ibíd.*, pág. 111

optimista opta por una actitud de recomenzar, de volver a intentarlo una y otra vez hasta lograr su objetivo, el pesimista se rinde y desiste para cumplir sus objetivos. Por lo tanto, “La felicidad no es lo que nos pasa, sino como interpretamos lo que nos pasa”.

Hay que tener en cuenta, que el ser optimista, al abrigar esperanzas, significa tener grandes expectativas de que, en general, las cosas saldrán bien en la vida a pesar de los contratiempos y las frustraciones. Desde el punto de vista de la inteligencia emocional, el optimismo es una actitud que evita que la gente caiga en la apatía, la desesperanza o la depresión ante la adversidad. Y al igual que la esperanza, su prima hermana, el optimismo reporta beneficios en la vida (por supuesto, siempre y cuando sea un optimismo realista; un optimismo demasiado ingenuo puede resultar catastrófico).¹⁴⁹

En otras palabras, el adoptar una actitud optimista, es sumamente importante para lograr una vida satisfactoria, puesto que el optimismo impulsara a las personas a lograr sus objetivos. A decir verdad, la actitud optimista evita que las personas caigan en estados anímicos que les causen daño físico, emocional y mental. De igual manera, es preciso decir que el optimismo debe estar equilibrado, ya que podría llegar a elevarse a la fantasía o estados egocéntricos.

De acuerdo al autor Seligman, define el optimismo en función de la forma en que la gente se explica a si mismo sus éxitos y sus fracasos. Las personas optimistas consideran que el fracaso se debe a algo que puede ser modificado de manera tal que logren el éxito en la siguiente oportunidad, mientras los pesimistas asumen la culpa del fracaso, adjudicándolo a alguna característica perdurable que son incapaces de cambiar.¹⁵⁰

¹⁴⁹ ibíd., pág. 114

¹⁵⁰ ibíd., pág. 114,115

Teniendo en cuenta, que la actitud optimista o pesimista puede llevar a pensar si; ¿el vaso este medio lleno o medio vacío? Para los optimistas, el vaso lo verán medio lleno, a lo que los pesimistas verán el vaso medio vacío. Es decir, en el optimismo las personas verán más en donde hay menos. Y los pesimistas verán menos en donde hay más. Para el optimista los recursos que tiene a su alcance serán suficientes para poder multiplicarlos y así lograr sus metas. Sin embargo, el pesimista siempre vera muy pocos recursos para lograr sus metas, nada será suficiente para llevar a cabo sus objetivos.

3.4. LA RELACIÓN ENTRE EMOCIÓN Y MOTIVACIÓN

En vista de que, las emociones están consideradas como procesos psicológicos, que proporcionan al ser humano las herramientas correspondientes para el desempeño adecuado. De este modo, la motivación está estrechamente relacionada con las emociones. Ya que, la motivación es el proceso que explica la intensidad de la dirección y persistencia del esfuerzo de un individuo para alcanzar una meta, en el cual interfiere el estado emocional. Por lo tanto, el estudio de la motivación en el ser humano trata de identificar y comprender los procesos afectivos y cognitivos que orientan intencionalmente el comportamiento de las personas hacia la satisfacción de sus deseos, intereses y metas personales.

Como ocurre con la esperanza, el optimismo predice el éxito académico. En un estudio en el que participaron quinientos alumnos de primer año de la clase 1984 de la Universidad de Pensilvania, las puntuaciones de estos en un test de optimismo fueron un mejor pronosticador de sus notas reales que las puntuaciones de las pruebas de aptitud a las que habían sido sometidos cuando asistían a la escuela secundaria. Seligman, que fue quien los estudio, dijo: “Los exámenes de ingreso a la facultad evalúan el talento, mientras el estilo explicativo revela quien abandona. Es la combinación de talento razonable y la capacidad de seguir adelante ante las derrotas

lo que conduce al éxito. Lo que falta en las pruebas de habilidad es motivación. Lo que uno necesita saber con respecto a alguien es si seguirá adelante cuando las cosas resulten frustrantes. Tengo el pensamiento de que para un nivel de inteligencia determinado, su logro real reside no solo en el talento sino también en la capacidad para soportar la derrota.¹⁵¹

Sucede pues, que el éxito no reside únicamente en el coeficiente intelectual, sino también en el talento y el optimismo. Es decir, el talento le permite al individuo desarrollar una tarea de manera eficaz. Pero, el optimismo encausa al individuo para soportar la derrota en caso de no lograr el objetivo al primer intento. Es la fusión de talento (habilidades) y la capacidad (tolerancia a la frustración) para obtener el éxito. Es por ello, que es de gran importancia que desde la edad escolar, los infantes sean motivados, no solo para un desempeño escolar óptimo, sino para hacer buen uso del optimismo, para el cumplimiento de sus objetivos y con la constancia se perfeccionaran las tareas.

Mientras que, el temperamento puede ser suavizado por la experiencia, el optimismo y la esperanza –al igual que la impotencia y la desesperación– pueden aprenderse. Apoyar ambas es un concepto que los psicólogos llaman *autoeficacia*, la creencia de que una tiene dominio sobre los acontecimientos de su vida y puede aceptar los desafíos tal como se presentan. Desarrollar una competencia de cualquier clase refuerza la noción de autoeficacia, haciendo que la persona esté más dispuesta a correr riesgos y a buscar mayores desafíos. Y superar esos desafíos a su vez aumenta la noción de autoeficacia. Esta actitud hace que la gente tenga más probabilidades de utilizar de manera óptima sus habilidades... o que haga lo necesario para desarrollarlas.¹⁵²

Resulta claro, que cada individuo es un ser único e irrepetible, con una personalidad

¹⁵¹ ibíd., pág. 115

¹⁵² ibíd., pág. 116

propia, por lo tanto, el temperamento viene a ser único en cada sujeto. Es decir, es posible que una persona sea dinámica, colérica, envidiosa y desagradable, y otras serán consideradas amables, serviciales, pero carente de energía. Sin duda, habría una lista interminable para describir a cada una. De ahí pues, que el temperamento influye en los factores psíquicos, el humor y la motivación. Es decir, el temperamento es considerado hereditario, sin embargo puede ser aprendido, es espontánea y natural a reaccionar en un cierto estilo, haciendo uso de las habilidades características de su personalidad.

Como hace mención el autor Albert Bandura, psicólogo de Stanford que ha llevado a cabo gran parte de la investigación sobre autoeficacia, lo que resume muy bien: “las convicciones de la gente con respecto a sus habilidades ejercen un profundo efecto en esas habilidades. La habilidad no es una propiedad fija; existe una enorme variabilidad en la forma en que uno se desempeña. Las personas que tienen una idea de autoeficacia se recuperan de los fracasos; abordan las cosas en función de cómo manejarlas en lugar de preocuparse por lo que puede salir mal”.¹⁵³

Si bien es cierto, que el reconocido psicólogo Bandura menciona en su teoría del aprendizaje cognitivo social, en el cual destaca la idea de que buena parte del aprendizaje humano se da en el medio sociocultural. Sin embargo, cada individuo es único y expresa sus emociones de manera personal. Del mismo modo, el desarrollo de las habilidades es diferente en cada persona. Es por ello que, las personas que tienen un buen manejo de la autoeficacia son menos propensas de sufrís ante el fracaso, suelen recuperarse con mayor facilidad, en lugar de preocuparse, mejor se ocupan para dar solución a lo que les inquieta.

Cabe considerar por otra parte, que el reconocido psicólogo Howard Gardner, considera el estado de flujo y los estados positivos que lo caracterizan como parte de

¹⁵³ *ibíd.*, pág. 116

la forma más saludable de enseñar a los chicos, motivándolos desde el interior más que amenazándolos u ofreciéndoles una recompensa. “Deberíamos utilizar los estados positivos de los niños para incitarlos a aprender en los campos donde ellos pueden desarrollar sus capacidades”. “El estado de flujo es un estado interno que significa que un niño está ocupado en una tarea adecuada. Uno debe encontrar algo que le guste y ceñirse a eso. Es el aburrimiento en la escuela lo que hace que los chicos peleen y alboroten, y la sensación abrumadora de un desafío lo que les provoca ansiedad con respecto a la tarea escolar. Pero uno aprende de forma óptima cuando tiene algo que le interesa y obtiene placer ocupándose de ello”.¹⁵⁴

De modo que, el flujo y el estado positivos deben ser adaptados en el aula escolar, con estrategias y métodos que motiven a los alumnos de manera personal, sin recurrir a estrategias desagradables o forzarlos a cumplir con las tareas. Es decir, cuando el sujeto encuentra una actividad en la que se siente concentrado y motivado, es cuando se ha encontrado su estado de flujo (no invierte esfuerzo). Es por ello que, la importancia de adaptar un ambiente escolar adecuado, no solo para que los alumnos se sientan a gusto, sino para favorecer su aprendizaje. Lo cual, evitara que los alumnos se distraigan de las actividades curriculares y evitar conflictos entre los alumnos o una conducta hostil.

Ahora bien, los alumnos que alcanzan el nivel de su potencial académico y algo más se ven atraídos al estudio con mayor frecuencia porque este los coloca en estado de flujo. Lamentablemente, al no lograr agudizar las habilidades que podrían llevarlos al estado de flujo, los de bajo rendimiento pierden el deleite del estudio y al mismo tiempo corren el riesgo de limitar el nivel de las tareas intelectuales que les resultaran agradables en el futuro.¹⁵⁵

Visto que, los alumnos que cuentan con un estado de flujo optimo, les permite

¹⁵⁴ ibíd., pág. 121

¹⁵⁵ ibíd., pág. 121

desempeñarse satisfactoriamente en las tareas asignadas, motivándolo a desarrollar un potencial académico mayor. No obstante, los alumnos que no cuentan con el estado de flujo óptimo, es probable que pierdan el interés y se sientan estancados para realizar las tareas asignadas, al grado de renunciar a cumplirlas.

En efecto, ser capaz de entrar en el así llamado flujo es el punto óptimo de la inteligencia emocional; el flujo representa tal vez lo fundamental en preparar las emociones al servicio del desempeño y el aprendizaje. En el flujo, las emociones no solo están contenidas y canalizadas, sino que son positivas, están estimuladas y alineadas con la tarea inmediata. Quedar atrapado en el aburrimiento de la depresión o en la agitación de la ansiedad significa quedar excluido del flujo. Sin embargo, el flujo (o un microflujo más tenue) es una experiencia que casi todo el mundo tiene de vez en cuando, sobre todo cuando alcanza el desempeño óptimo o llega más allá de sus límites iniciales.¹⁵⁶

Es entonces que, el flujo es considerado como el estímulo que cada individuo activa para tomar riesgos y lograr sus objetivos, no solo los del coeficiente intelectual sino también los que corresponden a los emocionales. El estado de flujo, es una manera de canalizar toda la energía contenida, a una actividad que es del agrado del sujeto. Evidentemente, cuando las personas quedan estancadas en estados anímicos perjudiciales y desagradables, es probable que queden lejos del flujo óptimo. Sin embargo, es importante puntualizar que todas las personas alguna vez en su vida han experimentado el flujo óptimo y no se han percatado, en ocasiones superando su propio flujo cada vez que se mejora el desempeño de la misma actividad.

En este sentido, el estado de flujo se caracteriza por la ausencia del yo. Paradójicamente, la persona que se encuentra en este estado muestra un perfecto control de lo que está haciendo y sus respuestas guardan perfecta sintonía con las

¹⁵⁶ *ibíd.*, pág. 117

exigencias cambiantes de la tarea. Y aunque la persona alcanza un desempeño óptimo mientras se encuentra en este estado, no le preocupa cómo está actuando ni piensa en el éxito o en el fracaso: lo que lo motiva es el puro placer del acto mismo.¹⁵⁷ Por lo tanto, cuando se logra un estado de flujo óptimo, el sujeto se encuentra completamente concentrado y enfocado a la actividad, no está pensando si lo está haciendo bien o mal, tampoco piensa si los resultados serán los deseados o fracasara. Es decir, no le preocupa absolutamente nada, simplemente fija toda su atención y energía en disfrutar la tarea.

En otras palabras, existen varias maneras de alcanzar el estado de flujo. Una es concentrarse intencionalmente en la tarea a realizar; la concentración elevada es la esencia del estado de flujo. A las puertas de esta zona parece existir un circuito de retroalimentación: serenarse y concentrarse lo suficiente para comenzar la tarea puede exigir un esfuerzo considerable, y este primer paso exige cierta disciplina. Pero una vez que la concentración empieza a considerarse, exige una fuerza propia que ofrece al mismo tiempo el alivio de la turbulencia emocional y hace que la tarea resulte fácil.¹⁵⁸ Como se ha dicho, el estado de flujo óptimo entre mayor sea la concentración más gratificante será el desempeño. Es decir, el estado de flujo no es exclusivo de los estímulos internos, también se presenta de manera intencional, en un ambiente adaptado y adecuado puede lograr activar el flujo, y con ello propiciar que el sujeto actúe satisfactoriamente ante una actividad.

Así que, el modelo de Gardner de las inteligencias múltiples, gira en torno a la identificación del perfil de las capacidades naturales de un niño y al aprovechamiento de sus puntos fuertes así como al intento de apuntalar sus debilidades. Un niño que posee talento natural para la música o el movimiento, por ejemplo, entrara en el estado de flujo más fácilmente en esa esfera que en aquellas para las que es menos capaz. Conocer el perfil de un niño puede ayudar al maestro a sintonizar la forma en

¹⁵⁷ *ibíd.*, pág. 118

¹⁵⁸ *ibíd.*, pág. 118

que se presenta el tema y se ofrece lecciones al nivel que más probablemente proporcionara un desafío óptimo, desde el correctivo hasta el sumamente. Esto hace que el aprendizaje resulte más placentero, en lugar de atemorizante o aburrido. “Lo que se espera es que cuando los chicos alcancen el estado de flujo gracias al aprendizaje se sentirán estimulados a aceptar desafíos en nuevas áreas”, afirma Gardner, y añade que la experiencia sugiere que las cosas son así.¹⁵⁹

En efecto, los sujetos que poseen un talento o habilidad nata, su estado de flujo se encontrara siempre activo y a niveles elevados. Pues, cuando el individuo realice la actividad que le agrada y se le facilita, este entrara en su estado de flujo óptimo. Por eso, es de suma importancia conocer el tipo de inteligencia que cada alumno posee. Ya que, el hecho de conocer las habilidades, gustos y talentos de cada alumno, le permitirá al docente implementar estrategia que favorezcan el aprendizaje y estimule el estado de flujo de sus alumnos, puesto que cada alumno aprende de manera y ritmos diferentes.

Por un lado, del sentido más general en que canalizar las emociones hacia un fin productivo es una aptitud magistral. Controlar el impulso y postergar la gratificación, regulan nuestros estados de ánimo para que faciliten el pensamiento en lugar de impedirlo, motivarnos para persistir y seguir intentándolo a pesar de los contratiempos, o encontrar maneras de alcanzar el estado de flujo y así desempeñarnos más eficazmente, todo esto demuestra el poder de la emoción para guiar el esfuerzo efectivo.¹⁶⁰ Es decir, el estado de flujo encausa a los alumnos a canalizar su energía contenida (positiva o negativa), convirtiéndola en algo benéfico en el estado emocional del alumno al desempeñar una tarea de manera satisfactoria. Proporcionando seguridad y automotivación en los alumnos para cualquier tarea que se le indique.

¹⁵⁹ ibíd., pág. 122

¹⁶⁰ ibíd., pág. 122

En vista de que, cuando las personas hacen planes y se marcan metas, es más probable que sean optimistas sobre lo que pueden conseguir cuando están animados que cuando están deprimidos (Harter, 1988). Pero también tienen en cuenta cómo se van a sentir después –en concreto, lo bien que se van a sentir cuando alcancen el éxito (sintiéndose felices u orgullosos)- y lo mal que se van a sentir si fracasan (sintiéndose tristes o avergonzados) (Mellers y McGraw, 2001).¹⁶¹

Puesto que, las emociones juegan un papel muy importante en el ser humano, un estado anímico negativo en la motivación no tendrá la misma influencia que un estado anímico positivo. Es decir, la tarea a realizar no podrá ser desarrollada de manera eficaz, adecuada, ni satisfactoria si se encuentra bajo el miedo, tristeza, rabia, etc. Entonces, cuando un estado emocional se hace consciente, el sujeto podrá tomar la decisión de motivarse o bloquearse. En donde, le permitirá analizar cómo se sentirá si concluye con el reto y las consecuencias anímicas de no correr el riesgo.

Gracias a las emociones, que también intervienen cuando las personas completan una actividad. Por supuesto, reaccionamos emocionalmente ante el éxito y el fracaso. Las personas se suelen sentir más entusiasmadas con su éxito cuando no lo esperaban y sufren emociones negativas más intensas con los fracasos cuando no creían que iban a faltar (Bower y Forgas, 2001; Mellers y Schwartz, Ho y Ritov, 1997). Además, las reacciones específicas que tienen dependen de como interpretan los resultados de los acontecimientos –en concreto si se culpan a sí mismos, a otras personas, a las circunstancias ambientales o a algún otro factor de lo que ha sucedido-.¹⁶²

Es decir, toda emoción tiene una reacción y una respuesta. Aunque, la respuesta ante los resultados que se pudiesen obtener podrían ser predecibles, más no aceptables en los casos negativos. O sea, una respuesta emocionalmente positiva

¹⁶¹ Ormrod Jeanne Ellis, op. cit. pág. 495

¹⁶² Ibid., pág. 495,496

no esperada puede aumentar la intensidad de la alegría, a diferencia de una respuesta negativa inesperada, esta podría ocasionar una respuesta inaceptable, que ocasionara frustración y rechazo ante los resultados obtenidos. Por lo tanto, las reacciones dependen de la interpretación de los resultados.

3.5. LA EMOCIÓN EN RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE Y LA COGNICIÓN

Desde fines del siglo pasado, las investigaciones neurológicas, fisiológicas y químicas del cerebro, se multiplicaron en relación al aprendizaje. Ya que, las dificultades emocionales y de conducta en los estudiantes, constituyen un serio problema no solo en su educación, sino también en la salud mental de los mismos. En los cuales, los factores de riesgo del estudiante, incluyen déficits cognitivos, dificultad en el lenguaje, problemas de atención, escasas habilidades sociales, problemas emocionales y de la conducta, por mencionar algunos. Ahora bien, se ha descubierto que las emociones se encuentran estrechamente relacionadas con el aprendizaje. El aprendizaje depende de la relación emocional que el alumno tenga no solo con los contenidos, sino con el maestro, sus compañeros de grupo dentro y fuera del aula y la institución.

La idea central es que, la emoción está claramente interconectada con el aprendizaje y la cognición (Eisner, 1994; Meyer y Turner, 2002; Ochsner y Lieberman, 2001). Por ejemplo, mientras aprendemos a realizar una tarea, aprendemos de forma simultánea si nos gusta hacerla (Zajonc, 1980). La resolución de problemas es más fácil cuando nos gusta lo que hacemos, y el éxito en el aprendizaje y la resolución de problemas a menudo proporciona sentimientos de excitación, placer y orgullo (Carver y Scheier, 1990; McLeod y Adams, 1989; Show y otros, 1996; Thompson y Thompson, 1989). Los intentos que acaban en el fracaso en una tarea nos hacen sentir frustrados o ansiosos, sobre todo si la tarea era fácil, y es posible que el

fracaso haga que no nos guste la tarea (Carver y Scheier, 1990; Shepperd y McNulty, 2002; Stodolsky y otros, 1991).¹⁶³

Así pues, se ha demostrado en varios estudios recientes, que la educación basada en las emociones no solo ayuda al desarrollo de competencias emocionales, sino también, al éxito académico. Ya que, si existe un interés y motivación en el alumno ante el aprendizaje, este tendrá un logro académico óptimo. Así mismo, la practica constante de estas competencias, desarrolla la capacidad de resolver problemas cognitivos. Mientras que por otra parte, si las tareas a realizadas tienen por respuesta el fracaso, tendrá como consecuencia emociones negativas ante dicha frustración. A lo que si se posee una inteligencia emocional adecuada, hará uso de ella para superar sus fracasos y transformarlos en éxitos.

Además, cuando pensamos, aprendemos o reconocemos algo, nuestros pensamientos y recuerdos pueden tener un tono emocional –un fenómeno que se conoce como cognición emocional- (Hoffman, 1991; Lazarus, 1991). A menudo, la naturaleza del material que intentamos aprender o recordar provoca cognición emocional, y en consecuencia afecta al procesamiento cognitivo. Cuando la información tiene una gran carga emocional, prestamos más atención, seguimos pensando en ella durante un periodo de tiempo y la elaboramos de forma repetida (Bower, 1994; Edwards y Bryan, 1997; Heder y Reisberg, 1992; Schacter, 1999).¹⁶⁴ En efecto, cuando el aprendizaje está basado en estados significativamente emocionales, sean de forma positiva o negativa, el aprendizaje resulta ser más óptimo y tendrá un alto impacto en la memoria a largo plazo. Las emociones, resultan ser de gran influencia a la hora de aprender.

Por lo tanto, los estados de ánimo general también pueden afectar el aprendizaje y la memoria. Cuando estamos de buen humor (por ejemplo, cuando nos sentimos felices

¹⁶³ ibíd., pág. 496

¹⁶⁴ ibíd., pág. 496

o excitados, más que tristes o deprimidos), solemos prestar más atención a la información, relacionarla con lo que ya sabemos y almacenar de forma más eficaz (Bower, 1994; Hertel, 1994; Hettena y Ballif, 1981; Isen, Daubman y Gorgoglione, 1987; Oatley y Nundy, 1996; Snow y otros, 1996). El buen humor también nos ayuda a recuperar lo que teníamos previamente almacenado en la memoria a largo plazo (Oatley y Nundy, 1996). Pero además podemos recuperar más fácilmente la información de la memoria a largo plazo cuando nuestro humor en el momento de la recuperación es el mismo que teníamos cuando almacenamos la información –un efecto que se conoce como memoria dependiente del estado de ánimo- (Bower, 1994; Bower y Forgas, 2001; Eich, 1995).¹⁶⁵

Por consiguiente, los estados anímicos positivos nos ayudan a recuperar con mayor facilidad la información almacenada. Ya que, cuando existe un estado anímico favorable permitirá que la información captada y almacenada sea recordada con mayor facilidad si persiste el mismo estado de humor positivo. Es decir, si al momento de adquirir la información, el individuo se encontraba de buen humor, este será un factor de influencia para recordar satisfactoriamente. Puesto que, realizo una asociación con el evento, el aprendizaje y el estado anímico, llamado aprendizaje significativo.

Así mismo, algunos teóricos cognitivos, han sugerido que las respuestas emocionales a los objetivos y acontecimientos son partes integrales de la red de asociaciones que comprende la memoria a largo plazo (Bower y Forgas, 2001). Las respuestas emocionalmente pueden, de hecho, ser una fuente importante de *información* que los aprendices tienen sobre los objetivos y los acontecimientos (Clore, Gasper y Garvin, 2001; Ford, 1996; Smith y Kirby, 2001).¹⁶⁶ O sea, que las respuestas emocionales ante los acontecimientos que han sido asociados, permitirán una memoria a largo plazo. Por lo tanto, es recomendable que los alumnos aprendan

¹⁶⁵ *ibíd.*, pág. 497

¹⁶⁶ *ibíd.*, pág. 497

bajo condiciones favorables, así como el contexto adecuado y la regulación emocional, para obtener mayores resultados en el desempeño y aprovechamiento académico.

Además, un nivel bajo de activación (por ejemplo, un nivel bajo de ansiedad), facilita el aprendizaje y la ejecución. Un nivel alto de activación (por ejemplo, ansiedad alta) puede facilitar el aprendizaje y el rendimiento cuando la tarea es fácil, pero puede interferir de forma negativa cuando la tarea es más difícil. En cualquier tarea, es posible que haya un nivel óptimo de activación (...), en el que el aprendizaje y la ejecución alcanzan su punto máximo.¹⁶⁷

Dicho de otra manera, los niveles de activación en cuanto a la ejecución de tareas, es preciso decir que, en un nivel bajo de ansiedad facilita el aprendizaje y la ejecución de las tareas asignadas. Sin embargo, la activación de las emociones negativas podría ayudar o perjudicar la ejecución de acuerdo a la dificultad de la tarea. Así mismo, un nivel alto de activación puede facilitar el aprendizaje y el rendimiento cuando la tarea es fácil, pero puede tener una respuesta negativa si el grado de complejidad aumenta.

Resulta claro, que la motivación por aprender las asignaturas académicas no es necesariamente algo que traiga el alumno con él, puede ser algo que el profesor *infunda* en el alumno. El contexto escolar definitivamente no incluye en el deseo del alumno por aprender y rendir en el aula (Osterman, 2000).¹⁶⁸

Es por eso, que los alumnos no siempre llegaran motivados a salón de clases. En su mayoría, los alumnos llegan al aula con una actitud desmotivada, posiblemente por circunstancias que le afectan emocionalmente (conflictos en su familia), llega sin haber desayunado, problemas de salud, o quizá exista algún conflicto entre

¹⁶⁷ *ibíd.*, pág. 499

¹⁶⁸ *ibíd.*, pág. 504

compañeros, etc., todas estas situaciones le causan una motivación y bajo rendimiento, provocando que no haya interés ni concentración para las tareas asignadas, esto ocurre por un lado. Por otra parte, en ocasiones los profesores son los que propician que los alumnos no estén motivados o pierdan el interés por aprender, es posible que el profesor no esté capacitado para estar frente al grupo y los resultados de sus clases, sean un tanto negativos como perjudiciales para los alumnos.

Si bien es cierto, que *los estudiantes aprenden de forma más eficaz y muestran más conductas productivas en el aula cuando están intrínsecamente motivados para aprender y rendir*. Tradicionalmente, los padres, los profesores y la sociedad en general han enfatizado las ventajas extrínsecas del éxito escolar (Harter, 1992; Spaulding, 1992). Por ejemplo, los padres dan a los hijos dinero y privilegios por las buenas calificaciones. Los profesores y orientadores insisten en que los estudiantes serán admitidos en la universidad, tendrán mejores empleos y ganaran mejores salarios si tienen buenas calificaciones. Como hemos visto, los estudiantes motivados *intrínsecamente* suelen mostrar más iniciativa, independencia, ambición, aprendizaje significativo y disfrutan más de las actividades académicas que sus compañeros motivados extrínsecamente y, en consecuencia, obtienen mejor rendimiento en el aula.¹⁶⁹

En efecto, los alumnos aprenden con facilidad cuando están intrínsecamente motivados. Sin embargo, padres y profesores han dado más importancia a la motivación extrínseca (provocar estímulos externos). Es decir, los alumnos son condicionados para realizar las tareas y deberes. No es algo que vayan a realizar porque les guste, sino por interés u obligación (recompensa o castigo). Lo cual, el rendimiento y la eficacia no será la misma que si el alumno las realizara porque las quiere hacer y le gustan.

¹⁶⁹ *ibíd.*, pág. 504

Desgraciadamente, la necesidad intrínseca de los niños de aprender y rendir en el colegio suelen disminuir cuando avanzan los cursos y puede ser muy baja cuando hacen la difícil transición entre la primaria y la secundaria (Eccles y Midgley, 1989; Eccles y otros, 1998; Gottfried, Fleming y Gottfried, 2001; Harter, 1981b).¹⁷⁰ A medida, que el tiempo transcurre y los alumnos pasan de un grado a otro, su interés puede aumentar o disminuir de acuerdo a las experiencias (profesor, aula, compañeros e institución). La variabilidad que existe de un grado a otro, de un colegio a otro, puede ocasionar que los alumnos tengan interés por crecer académicamente o que el interés disminuya.

Hay que hacer notar, *los estudiantes se centraran en las tareas académicas cuando sus necesidades no académicas estén cubiertas*. Cuando examinamos la teoría del impulso, la jerarquía de Maslow, la teoría de la autovalía y las diferencias individuales, identificamos varias necesidades no académicas que pueden tener los estudiantes. Pueden tener necesidades fisiológicas en determinadas ocasiones; por ejemplo, pueden tener hambre, sed, estar cansados o no haber dormido. Pueden sentirse inseguros sobre lo que les puede pasar en clase, en el patio o en el camino a casa. Muchos estudiantes tienen un gran deseo de socializarse (con los compañeros y profesores) y de ganarse la compañía, aceptación, aprobación y respeto de los que les rodean. Y los estudiantes quieren, también, mantener su sentido de autovalía –creer que son individuos competentes y capaces.¹⁷¹

Según la teoría de Maslow, se maneja una pirámide de necesidades humanas para jerarquizarlas. Desde las necesidades básicas, a las necesidades de logro y autorrealización. Sin embargo, si las necesidades no son cubiertas en su totalidad de acuerdo a su orden, empezando por las necesidades fisiológicas, entonces no podrá seguir escalando la pirámide hasta lograr llegar a la cima de esta. Los alumnos

¹⁷⁰ *ibíd.*, pág. 504

¹⁷¹ *ibíd.*, pág. 505

pueden llegar al aula sin haber cubierto sus necesidades primarias, impidiendo que el alumno no este concentrado y esté pensando en dichas necesidades. De igual manera, las necesidades de socialización entre alumnos son de interés para ellos y el profesor, sentirse seguro, aceptado y productivo es otra gran necesidad de los alumnos. Todas las necesidades no cubiertas, se convierten en inconvenientes, en obstáculos no solo para el alumno, sino también para el profesor.

Así mismo, es de gran importancia, que *los profesores puedan aprovechar el papel de la emoción en el aprendizaje*. No hay ninguna razón para que las materias académicas seas sosas y sin emoción. Por el contrario, los estudiantes probablemente recordaran mejor si tienen emociones sobre lo que estudian. Por ejemplo, un descubrimiento científico puede ser interesante. Darse cuenta de las injusticias sociales puede hacer que el alumno se enfade. Un poema puede traer paz y serenidad. Una forma muy simple de fomentar la emoción positiva es que el profesor sea un modelo de entusiasmo e intereses por su materia –quizá llevando artículos de periódicos y otros materiales no académicos a la clase para comentarios, presentando el material de forma animada, o incluso apasionada, y compartiendo las dudas y cuestiones que ellos mismos tengan sobre la materia- (Brophy, 1987,1999; Perry, 1985; Wlodkowski, 1978).¹⁷²

Como ya se ha mencionado en varias ocasiones, las emociones tienen una gran influencia para mantener la motivación (es posible que al cien por ciento). La experiencia de una emoción involucra la excitación fisiológica, la activación de cierta conducta, actitudes, que son utilizadas para evaluar una situación concreta. Así mismo, la manera en que sean percibidas será el grado de afectación en el individuo. Por lo tanto, para alcanzar una meta, los estudiantes deberán estar estimulados y motivados dentro del aula de manera óptima, para activar su energía y tener un

¹⁷² ibíd., pág. 506

objetivo claro. Así como, la capacidad e interés de emplear su energía durante un período de tiempo lo suficientemente largo para poder alcanzar su meta.

Además, la evaluación del rendimiento de los alumnos se debe describir como un medio de mejorar los rendimientos en el futuro más que como un juicio de la capacidad y la valía. En condiciones óptimas, los exámenes y otras formas de evaluación en el aula pueden ser útiles como motivadores efectivos (aunque extrínsecos) para el aprendizaje de los alumnos. Por ejemplo, la mayoría de los alumnos estudia más el material de clase y se lo aprende mejor cuando se les dice que se les va a evaluar que cuando se les pide simplemente que lo aprendan (Blumenfeld, Hamilton, Bossert, Wessels y Meece, 1983; Frederiksen, 1984b; Halpin y Halpin, 1982). Las evaluaciones son especialmente eficaces como motivadores cuando retan al alumno a rendir al máximo (Natriello y Dornbusch, 1984). Sin embargo, existen situaciones en las que la evaluación *no* motivara a los alumnos a hacerlo lo mejor posible –e incluso puede que les motiven a rendir menos–.¹⁷³

Entonces, existen múltiples maneras en que los profesores imparten la enseñanza. Pues, el profesor deberá evaluar los conocimientos de sus alumnos, por medio de pruebas y exámenes, es algo que no se puede pasar por alto, ya que los modelos curriculares así lo establecen. Cabe la posibilidad, de que los alumnos respondan de manera productiva ante las pruebas, o que las pruebas causen un impacto negativo en los alumnos. Quizá, el estado emocional en que el niño se encuentra, será de gran influencia para el desempeño óptimo, es posible que el alumno tenga las herramientas necesarias para responder satisfactoriamente la prueba. Sin embargo, su estado de ánimo no sea el idóneo para arrojar resultados positivos. Por otra parte, el alumno pudiese presentar limitaciones en el aprendizaje, pero que su estado de ánimo le proporcione seguridad, interés y motivación ante la prueba, para arrojar resultados favorables.

¹⁷³ Ormrod Jeanne Ellis, op. cit., pág. 507

Así pues, los investigadores y los teóricos han ofrecido muchas ideas para mantener la ansiedad de los alumnos ante las evaluaciones con un carácter facilitador. Primero, los profesores deben ayudar a los estudiantes a dominar el material de clase y las estrategias de estudio eficaces, hasta el punto de que sea muy probable un buen rendimiento en la evaluación por parte de los estudiantes (Covington, 1992; Naveh-Benjamin, 1991). Segundo, los profesores pueden basar la calificación en diferentes fuentes de información (incluyendo tal vez, las puntuaciones de muchos exámenes parciales), en lugar de fijarse en un examen o dos (Gaudry y Bradshaw, 1971; Gaynor y Millham, 1976; Sax, 1989). Tercero, los profesores deben animar a los estudiantes a rendir al máximo sin crearles una ansiedad innecesaria sobre las consecuencias de una mala ejecución (Sarason, 1980; Sarason, 1972; Sax, 1989; Sinclair, 1971). Cuarto, el examen debe ser lo suficientemente corto como para que se pueda completar sin problemas en el tiempo concedido; esta estrategia es especialmente útil para los estudiantes con una alta ansiedad (Brophy, 1986; Hill, 1984). Quinto, los profesores deben minimizar (e idealmente eliminar) las oportunidades de que el estudiante compare su rendimiento con el de sus compañeros (Hill y Wigfield, 1984). Y finalmente, los estudiantes deben tener aquel apoyo (andamiaje) apropiado para ayudarles a rendir con éxito en una tarea de evaluación. Por ejemplo, se pueden hacer exámenes previos de práctica y retroalimentación, se puede instruir en estrategias efectivas para hacer exámenes y permitirles usar notas u otras fuentes cuando no tiene ningún valor inherente memorizar cierta información –por ejemplo, formulas, hechos triviales- (Brophy, 1986; Kirkland, 1971; Leherissey y otros, 1971; Sax, 1989; Sieber, Camella y Paulson, 1970; Stipek, 1993; Wine, 1980).¹⁷⁴

En definitiva, los estudiantes suelen mostrar alta motivación de logro, y por tanto se benefician al máximo de la instrucción en el aula cuando saben que son capaces de

¹⁷⁴ *ibíd.*, pág. 508

alcanzar los objetivos educativos, cuando creen que los contenidos son interesantes. De modo que, la estimulación cognitiva en los alumnos dentro del aula, con la aplicación de estrategias y métodos enfocados a la motivación, tiene la finalidad de mejorar y mantener las capacidades mentales de una persona durante su desarrollo. Esto, le permite al alumno potenciar su autoestima y fortalecer las habilidades sociales.

“Si queremos vivir adecuadamente, es necesaria cierta destreza para movernos en tres ámbitos distintos: el mundo externo, el mundo interno, y el mundo de los demás”.
Daniel Goleman

PROPUESTA DEL PROGRAMA “PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES”

En cuanto, al modelo del psicólogo Daniel Goleman, Inteligencia Emocional como instrumento de medición en el aula escolar, en base a la temática y al impacto en los últimos años, se elaboró una: “PROPUESTA DE PROGRAMA EDUCATIVO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL CON ENFOQUE MOTIVACIONAL, COMO HERRAMIENTA PRINCIPAL EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE DENTRO DEL AULA ESCOLAR, DIRIGIDO A LOS ALUMNOS DEL SEXTO GRADO DE PRIMARIA; “NICOLÁS BRAVO”, EL PEDREGAL, OCOYOACAC, ESTADO DE MÉXICO”. Con esta propuesta se pretende resaltar la importancia del buen manejo y desarrollo de las emociones en edad escolar, ya que los primeros años de vida, son los responsables de un adecuado desarrollo físico, mental y socioemocional.

Ahora bien, el propósito del programa es el de trabajar la Inteligencia Emocional a través de la motivación dentro del aula, mediante el juego y así potenciar la memoria a largo plazo. Utilizando a las *emociones, imaginación y asociación*, para un mayor desempeño académico, así como de un equilibrio emocional óptimo. Además, se ha descubierto y demostrado que el impacto emocional positivo, aumenta el aprendizaje, en donde las actividades lúdicas suelen ser idóneas para motivar a los alumnos en edad escolar (preescolar y primaria). Es por ello que, realizar reuniones diarias, principalmente antes de iniciar los contenidos académicos y de manera intermedia, permite activar la atención y motivación de los alumnos. Permitiéndole, un breve descanso y reactivar su creatividad, con el fin de reforzar los contenidos impartidos durante la clase. Que por medio del juego, se practicara las habilidades de la inteligencia emocional, así como las inteligencias del Dr. Gardner.

PROPUESTA DEL PROGRAMA: “PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES”

Psicóloga
SOFÍA GARCÍA GARCÍA

Sentir

"A medida que te permitas
sentir, comenzarás a crear"



*"Si me lo dices lo voy a olvidar.
Si me lo enseñar lo voy a recordar.
Si me envuelves o me involucras lo voy a aprender".*
Benjamín Franklin

MODULO 1

AUTOCONOCIMIENTO

(Inteligencia Intrapersonal)



Con respecto a, la autoconciencia podemos describirla como la habilidad de conocer, reconocer y actuar ante las emociones en uno mismo. Hacer consciente lo que pensamos y sentimos cuando está ocurriendo en el momento. Aunque el término autoconciencia hace referencia a conocernos y comprendernos todo lo que nos sea posible, también incluye la habilidad de escuchar a otras personas que nos reflejan partes de nuestra identidad y de nuestra conducta que no podemos observar.

“En un sentido muy real, todos nosotros tenemos dos mentes, una mente que piensa y otra mente que siente, y estas dos formas fundamentales de conocimiento interactúan para construir nuestra vida mental”.

Daniel Goleman

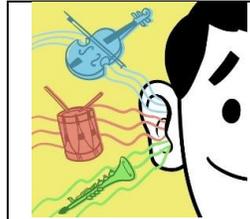


**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C**



Módulo 1: AUTOCONCIENCIA

Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"					
Numero de sesión: 1		Tiempo total: 90 minutos		Fecha: 00-00-2019	
Objetivo del módulo: Fomentar el autoconocimiento en los alumnos, con el fin de producir un interés en sí mismos, haciendo uso de sus conocimientos previos respecto al área emocional.					
Objetivo general de la sesión: Mostrar las capacidades propias de cada alumno, para un mejor manejo de las emociones.					
Instructor : Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.		
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad		Material	Observaciones
<p>"ME LLAMO Y ME GUSTA"</p> 	20 minutos	<p style="text-align: center;">Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ En esta dinámica se ubican todos los participantes en círculo, puede ser sentados o de pie. El instructor comienza con su nombre y una cosa que le guste: "Mi nombre es "X" y me gusta cantar", quien está a su derecha repite y agrega su nombre y qué le gusta. Así hasta volver al primero. 		<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Equipo de audio -Música de relajación -Butacas 	
<p>"PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA: CANASTA REVUELTA"</p> 	40 minutos	<p style="text-align: center;">Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se realizara una lluvia de ideas, para evaluar los conocimientos previos respecto al tema, así como conocer sus intereses sobre el programa. ❖ Se colocaran un cartel por pregunta, para escribir lo que los alumnos vayan mencionando. ❖ Todos los participantes forman un círculo con sus respectivas sillas. El instructor queda al centro, de pie. En el momento que el coordinador señale a cualquiera diciéndole ¡Piñal!, éste debe responder el nombre del compañero que esté a su derecha. Si le dice: ¡Naranja!, debe decir el nombre del que tiene a su izquierda. Si se equivoca o tarda más de 3 segundo en responder, se le realizaran la siguiente pregunta: <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Sabes que son las emociones? 2. ¿Qué emociones conoces? 3. ¿Qué piensas del programa? 4. ¿Qué esperas del programa? ❖ En el momento que el alumno responda las preguntas, se dirá ¡Canasta revuelta!, todos cambiarán de asiento. Y así hasta que todos los alumnos participen. 		<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Papelería -Equipo de audio -Butacas -Carteles -Marcadores 	
<p>"SENTIMOS LA MÚSICA"</p>	30 minutos	<p style="text-align: center;">Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor pedirá a los alumnos que se coloquen de pie y observen unas cartulinas en las que se tendrá dibujadas diferentes caras, las cuáles expresan las emociones que queremos que aprendan e interioricen los alumnos (alegría, tristeza y miedo). ❖ Dando secuencia a la actividad anterior, se les enseñan las caras y se les pregunta si conocen 		<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Papelería -Equipo de audio -Butacas -Música -Caras en cartulina 	



la emoción que expresa la cara, después les pedimos que la representen y por último se les pregunta si alguna vez han sentido esa emoción.

- ❖ A continuación, ponemos las diferentes cartulinas encima de un grupo de mesas cada una, con la ayuda de los alumnos, ya que después los alumnos al oír las diferentes canciones tienen que ponerse alrededor del grupo de mesas que tenga la cartulina con la emoción que sienta al oírlas. Las canciones son las siguientes:
- ♥ **“Himno de la alegría” al piano por AdrianD 7 años / Beethoven's 9th symphony piano by AdrianD 7 years.**
<https://www.youtube.com/watch?v=2jpdBmlvDCw>
- ♥ **Música que cambiara tu estado de ánimo y te pondrá alegre y contento**
<https://www.youtube.com/watch?v=fufpKLquBoY>
- ♥ **Una canción de piano triste.**
<https://www.youtube.com/watch?v=m2zsu0fUW4A>
- ♥ **Sad violín - violín triste**
https://www.youtube.com/watch?v=s_evk_NOARE&list=PL5497BA97C0452336
- ♥ **Música de miedo (efectos de sonido)**
<https://www.youtube.com/watch?v=4tv6DD3Pp4M>
- ♥ **Las 5 mejores canciones de terror que existen**
<https://www.youtube.com/watch?v=48GtcpUK3Cg>

-Mesas
-Marcadores



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C**



Módulo 1: AUTOCONCIENCIA				
Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"				
Numero de sesión: 2		Tiempo total: 90 minutos		Fecha: 00-00-2019
Objetivo del módulo: Fomentar el autoconocimiento en los alumnos, con el fin de producir un interés en sí mismos, haciendo uso de sus conocimientos previos respecto al área emocional.				
Objetivo general de la sesión: Basar el autoconocimiento para identificar las características personales y de este modo establecer la autoimagen.				
Instructor : Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.	
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad	Material	Observaciones
<p align="center">"FIESTA DE LOS NOMBRES"</p> 	15 minutos	<p align="center">Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor explica que va a haber una fiesta, y que cada cual debe llevar algo, pero que empiece con la inicial de su nombre. El primero comienza diciendo su nombre y lo que va a llevar a la fiesta. El segundo repite lo que dijo el anterior, y luego dice su nombre y lo que va a llevar a la fiesta. Por ejemplo: <ol style="list-style-type: none"> 1. Yo soy Miguel y voy a llevar la música 2. Él es Miguel y va a llevar la música y yo soy Ricardo y voy a llevar los refrescos. 3. Él es Miguel y va a llevar la música, él es Ricardo y va a llevar los refrescos y yo soy Paty y voy a llevar el pastel. Y Así se repite sucesivamente hasta completar la cantidad de participantes, (el instructor participara en la actividad). 	<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Equipo de audio -Butacas 	
<p align="center">"CORTOMETRAJES MOSTRANDO LAS EMOCIONES"</p> 	60 minutos	<p align="center">Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor dará la consigna a los alumnos de sentarse en una posición cómoda. Posteriormente se proyectaran cortometrajes, en los cuales los alumnos de manera individual, identificaran de la emoción que trata el cortometraje y que mensaje perciben. <ul style="list-style-type: none"> ♥ <i>"Ciudad colorida"</i> <ul style="list-style-type: none"> • No todas las personas tienen la capacidad de sentir y expresar sus sentimientos de igual manera. Esta pieza nos lo demuestra contando la historia de un joven feliz que gracias a su actitud y gestos logra colorear el sentimiento gris y de tristeza que encuentra a su alrededor. Un día conocerá a una joven y nuestro protagonista sentirá sensaciones que nunca antes había tenido. ♥ <i>"Un beso antes de desayunar"</i> <ul style="list-style-type: none"> • En formato videocuento, esta propuesta muestra como las caricias, los abrazos y, por supuesto los besos, son necesario para el desarrollo de una buena base emocional. ♥ <i>"Cuando estoy enfadado"</i> <ul style="list-style-type: none"> • Beatriz Montero narra este cuento, que explica a los niños que el enfado es un sentimiento normal, siempre y cuando no se haga daño a nadie. El mejor momento para escucharlo es cuando los niños se enfadan ya que aprenderán a controlarlo y a tener una autoestima sana. ♥ <i>"Paula y su cabello multicolor"</i> <ul style="list-style-type: none"> • Trata de enseñar a los niños a identificar las emociones básicas como son la alegría, 	<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Equipo de audio -Butacas -Proyector -Laptop -Cortometrajes 	

		<p>la tristeza, el enfado o el miedo para que después las acepten y puedan expresarlas y canalizarlas de manera positiva y saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ El pez arcoíris <ul style="list-style-type: none"> • En el océano existe un hermoso pez que se llama Arcoíris por sus preciosas escamas de colores y al que todos admiran por su gran belleza. Pero en realidad este hermoso pez está solo, su egoísmo hace que ninguno de sus compañeros quiera jugar con él. Un cuento de Marcus Pfister que enseña lo importante que es compartir. <p>Al finalizar la proyección de los cortometrajes, los alumnos se sentaran formando un círculo, con la finalidad de dialogar y realizar un breve análisis de lo que percibieron respecto a las diferentes emociones, en conjunto con el instructor</p>		
<p>¿A DÓNDE VOY?</p> 	<p>15 minutos</p>	<p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Dos alumnos se pondrán de frente, a una distancia de 7-8 metros de otro alumno con los ojos tapados, se situará entre los dos. El que no ve no podrá saber dónde están los otros dos y estos, por medio de sonidos o de ruidos, le tendrán que atraer. Cuando oiga un sonido de su gusto, dará un paso hacia dónde viene el ruido. Si el sonido no le provoca ninguna reacción, se quedará quieto. La finalidad del juego es atraer lo más rápidamente posible al ciego. Posteriormente, cambiarán los roles. 	<p>-Salón iluminado -Pañuelos de tela</p>	



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA IBEROAMERICANA S.C



Módulo 1: AUTOCONCIENCIA				
Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"				
Numero de sesión: 3		Tiempo total: 125 minutos		Fecha: 00-00-2019
Objetivo del módulo: Fomentar el autoconocimiento en los alumnos, con el fin de producir un interés en sí mismos, haciendo uso de sus conocimientos previos respecto al área emocional.				
Objetivo general de la sesión: Que los alumnos aprendan a identificar emociones mediante la discriminación de experiencias diarias.				
Instructor : Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.	
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad	Material	Observaciones
"POR CUALIDADES" 	20 minutos	<p style="text-align: center;">Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ De forma ordenada los alumnos colocaran su silla formando un círculo. El instructor repartirá una hoja blanca por alumno, posteriormente dará la consigna de que coloquen su nombre completo en la hoja y con cinta se la colocaran en la espalda. ❖ Cuando todos hayan terminado de forma ordenada todos los compañeros deberán colocar una cualidad del compañero a quien pertenece la hoja, con la finalidad de que cada miembro del grupo procure conocer y hacer resaltar las cualidades de sus compañeros. ❖ Cuando todos hayan terminado de colocar las cualidades se volverán a sentar en su silla para compartir con el grupo lo que colocaron sus compañeros, se pedirá que mencionen: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Si conocían esas cualidades en ellos? • ¿Si desconocían esas cualidades? • ¿Qué les hizo sentir las frases o palabras que les escribieron? 	-Salón iluminado -Papelería -Equipo de audio -Butacas	
"PELÍCULA INTENSAMENTE" 	90 minutos	<p style="text-align: center;">Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ A continuación se proyectara una película infantil: "INTENSAMENTE", que está relacionada con las emociones. ❖ Al término de la proyección se realizara una lluvia de ideas para intercambiar puntos de vista entre los participantes. Relacionando lo que han entendido de la película con lo que ellos saben de las emociones. 	-Salón iluminado -Butacas -Equipo de audio -Lap Top -Proyector	
"QUE NOS DICEN LOS ABRAZOS" 	15 minutos	<p style="text-align: center;">Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor entregara a cada alumno una parte de una frase que se ha escrito en dos tarjetas, es decir se divide en dos mitades. Para facilitar lo se pondrá 1 (la primera parte) y 2 (la otra mitad de la frase). Cada persona ha de encontrar su otra mitad para que la frase tenga sentido. ❖ Una vez unida a tu otra mitad se mantendrá una mini entrevista de unos 3 minutos en el que se preguntaran e intercambiaran: nombre, edad, cuando fue la última vez que recibiste o diste un abrazo, a quien se lo diste o te lo dio, cómo te sentiste, el significado de la frase. ❖ Y una vez hecho la entrevista se dará un abrazo alegrándose de haberse conocido. 	-Salón iluminado -Papelería -Butacas -Tarjetas con frases sobre los abrazos -Cartel con la frase: "ABRAZOS GRATIS"	

		<ul style="list-style-type: none">❖ Al finalizar la actividad, todos los participantes deberán dar un abrazo a cada uno de sus compañeros, incluyendo al instructor.❖ El instructor debe cerrar el juego consultando al grupo qué les pareció la actividad, que sintieron al dar y recibir un abrazo.		
--	--	--	--	--



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C



Módulo 1: AUTOCONCIENCIA

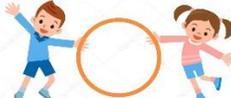
Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"					
Numero de sesión: 4		Tiempo total: 75 minutos		Fecha: 00-00-2019	
Objetivo del módulo: Fomentar el autoconocimiento en los alumnos, con el fin de producir un interés en sí mismos, haciendo uso de sus conocimientos previos respecto al área emocional.					
Objetivo general de la sesión: Que el alumno aprenda a relacionar sus emociones con momentos significativos y acentúe las experiencias positivas para un mejor aprendizaje.					
Instructor : Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.		
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad		Material	Observaciones
<p>"PIO-PIO"</p> 	15 minutos	<p>Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor dirá al oído a dos alumnos que son la madre gallina o el padre gallo. Estos se moverán por el aula, pero no pueden decir nada. ❖ Todos los compañeros del aula, con los ojos vendados, empezarán a moverse por el aula. Cuando se encuentren con otra persona, le darán la mano y preguntarán: ¿Pío-pío? Si la pregunta del otro/a es también "pío-pío", le soltarán las manos y continuarán andando y haciendo preguntas. ❖ Cuando la madre gallina o el padre gallo son preguntados, puesto que no responderán, les cogerán de la mano para andar juntos, para ir formando un grupo cada vez mayor. Continuarán de esta forma hasta que todos los compañeros del aula estén juntos. 		-Salón iluminado -Pañuelos (A excepción de dos jugadores, madre gallina y padre gallo)	
<p>"MI CAJA"</p> 	40 minutos	<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor decorará una caja de varios colores para que quede llamativa y bonita. Escribiremos "YO" en el frontal de la caja. Mandaremos una carta a las familias, similar a esta: "Estimada familia: Su hijo se lleva hoy la caja "YO" a su casa. Debe meter en ella objetos especiales para él, fotografías, recuerdos, juguetes, etc. Su hijo tendrá la oportunidad de compartir estas cosas con sus compañeros, al término de la actividad se le hará devolución de los objetos". ❖ Al día siguiente, durante la clase, el niño que ha traído la caja, compartirá sus tesoros con el resto de compañeros explicando todo lo que contiene y por qué es tan especial. Es importante que al final de cada presentación los demás hagan una valoración de cómo es ese niño y le den un aplauso por todo lo que nos ha compartido (Esta actividad se realizara en cada sesión, hasta concluir con todos los alumnos). 		-Salón iluminado -Papelería -Butacas -Una caja decorada	
<p>"TODOS MIS POLLOS"</p> 	20 minutos	<p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Uno de los niños es elegido como gallina madre. Esta se coloca en uno de los extremos del patio de juegos. Luego, otro niño es elegido como zorro. Este se coloca al centro del patio de juegos, a corta distancia de la gallina. Los demás niños son pollos y se colocan alrededor de la gallina madre. ❖ La gallina madre grita: "Todos mis pollos corran a los bosques y recojan arándanos". Los pollos corren al otro extremo del patio de juegos. Poco después la gallina madre grita: "Todos mis 		-Espacio amplio e iluminado	

		<p>pollos vengan a casa". Luego los pollos gritan: "no nos atrevemos". La gallina madre grita: "¿por qué no?". Los pollos gritan: "porque el zorro nos comerá". Luego la gallina madre grita "venga a casa de todas formas". Los pollos tratan de regresar corriendo al otro extremo del patio de juegos donde se encuentra la gallina madre, sin dejarse atrapar por el zorro. Si el zorro atrapa a uno o más pollos, éstos se transforman en zorros y el juego se repite hasta que ya no queden más pollos sino zorros.</p>		
--	--	---	--	--



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA IBEROAMERICANA S.C



Módulo 1: AUTOCONCIENCIA				
Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"				
Numero de sesión: 5		Tiempo total: 100 minutos		Fecha: 00-00-2019
Objetivo del módulo: Fomentar el autoconocimiento en los alumnos, con el fin de producir un interés en sí mismos, haciendo uso de sus conocimientos previos respecto al área emocional.				
Objetivo general de la sesión: Guiar a los alumnos ante una meditación del autoconocimiento, e identifique el tipo de emoción que resulte ser más frecuente y con ello logre identificar su origen.				
Instructor : Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.	
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad	Material	Observaciones
"AROS COOPERATIVOS" 	20 minutos	<p style="text-align: center;">Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Después de ponerse en parejas, los dos alumnos entrarán dentro de un aro. Cada participante, cogido de un aro, andará saltando por la habitación, mientras haya música. Cada vez que se pare la música, se juntarán dos parejas, poniendo un aro encima del otro y formando uno solo. Continuarán así hasta que el mayor número de alumnos entren dentro de un aro. ❖ En este juego se valorarán la simultaneidad de los movimientos y que sean en una misma dirección, con el ritmo adecuado y la habilidad para moverse. 	-Salón iluminado -Aros de psicomotricidad -Equipo de audio (música)	
"PORTARETRATO DE CASCARONES" 	50 minutos	<p style="text-align: center;">Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor indicara a los alumnos que se sienten acomodando sus mesas y butacas formando un círculo. ❖ El instructor repartirá el material por alumno ❖ Los alumnos podrán utilizar toda su creatividad para crear el diseño que más les agrade ❖ Al finalizar la actividad, los alumnos colocaran su portarretrato en forma de exposición, para que sus compañero puedan apreciar su trabajo 	-Salón iluminado -Mesas -Sillas -Cascarones de huevo pintado de diferentes colores -Pegamento liquido -Pinceles -Pintura acrílica de diferentes colores -Portarretrato de cartón	
"TAICHÍ"	30 minutos	<p style="text-align: center;">Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Iniciamos contándole a los estudiantes sobre una nueva forma de relajarse y controlar la respiración, se les pide que se organicen en filas de 6 estudiantes para iniciar los ejercicios. ❖ Basado en video de YouTube https://www.youtube.com/watch?v=nY8drFhxP4Y ❖ Ubicados en el salón, escucharemos la música relajante, para iniciar el aprendizaje de la forma 10 en Taichí. Comenzamos realizando cada uno de los movimientos que componen esta figura 	-Salón iluminado -Música de relajación -Equipo de audio	

		<p>primero lo realiza el instructor y luego lo replican los alumnos, al tiempo se hacen ejercicios de manejo de respiración. Luego repetirán la secuencia de movimientos con ayuda de la docente y finalmente lo harán solos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Luego se reparte una hoja y cada uno debe contestar algunas preguntas frente a ¿cómo te sentiste? ¿Qué fue lo que más te gusto? ¿Qué Aprendizaje tuviste? ❖ Se busca con la valoración escrita que los niños logren expresar sus sentimientos tanto positivos como negativos y la percepción que tuvieron de la actividad. 		
---	--	---	--	--



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C**



Módulo 1: AUTOCONCIENCIA				
Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"				
Numero de sesión: 6		Tiempo total: 100 minutos		Fecha: 00-00-2019
Objetivo del módulo: Fomentar el autoconocimiento en los alumnos, con el fin de producir un interés en sí mismos, haciendo uso de sus conocimientos previos respecto al área emocional.				
Objetivo general de la sesión: Sugerir un espacio de reflexión y desarrollo para actitudes positivas en los alumnos. De este modo accionar el interés por conocer más acerca de sí mismos y aprender a actuar ante situaciones de conflicto.				
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.	
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad	Material	Observaciones
<p align="center">"¿ESTO ES UN QUÉ?"</p> 	15 minutos	<p align="center">Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor indicara a los alumnos que se sienten todos los participantes en círculos y se les explica la dinámica. ❖ El instructor tendrá en su mano un objeto (puede ser cualquier cosa pequeña) y solo él sabrá lo qué es, comienza por su mano derecha diciendo: "Esto es un lápiz (por ejemplo), quien recibe pregunta, un qué; y quien lo entrega responderá; un lápiz, responde. Entonces quien recibió, repite lo mismo a su compañero, esto es un lápiz... ¿un qué? Como él no sabe lo que es debe preguntar, un qué, un lápiz, responderá y el otro repite al último que preguntó. La idea es que una vez pasado el objeto, Nadie sabe lo que es, por lo que la pregunta de Un qué, siempre debe volver hasta el instructor. Esta dinámica se modifica, por ejemplo, haciendo gestos exagerados al decir lo que es el objeto; cambiarle el nombre, si tenemos un lápiz decimos estos es un paralelepípedo u otras cosas complejas y si los participantes dominan el juego con rapidez, se puede hacer doble: el facilitador parte con un objeto por mano derecha y otro diferente por mano izquierda. 	<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Caja con diferentes objetos 	
<p align="center">"LA GRAN CARRERA DEL HUY HUY"</p> 	60 minutos	<p align="center">Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Comienza el participante que saque el número mayor con el dado y luego continúan los jugadores de la derecha hasta llegar a la meta. ❖ Cada participante, a su turno, debe lanzar el dado y avanzar el número de casillas que le tocó en el dado. ❖ El participante que llegué a la casilla correspondiente, debe hacer lo que dice en la tarjeta de juego. Es importante que responda la tarjeta que le tocó para seguir avanzando hasta la siguiente ronda que le toque jugar. ❖ Es muy importante que el grupo pueda evaluar la respuesta del participante para que no quede descalificado. El participante que no se involucre en el juego quedará descalificado saliendo de la carrera del HUY HUY. ❖ Gana el/la participante que llega primero a la meta y así sucesivamente los siguientes en llegar. <p>Ejemplos de algunas preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1: Bienvenido a la carrera del juego Huy Huy!!! Del Siglo donde aprenderás y compartirás, ahora indica 3 virtudes y avanza 3 casillas. 2: Huy Huy, te encuentras con un amigo que te negaste prestarle dinero, qué haces. Te quedas en tu lugar. 	<ul style="list-style-type: none"> -Patio amplio e iluminado -Equipo de audio -1 tablero de juego gigante -1 dado gigante -44 tarjetas HUY HUY 	

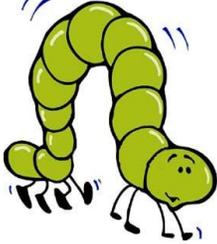
		<p>3. Di qué cosas no te gustan de las personas. Avanzas 1 casilla.</p> <p>4. Hay alguien que cada vez que te ve se hace la burla de ti, qué haces para manejar la situación. No avanzas hasta el siguiente turno.</p> <p>5: Nombra 3 tipos de temperamentos...</p>		
<p>"LA TELARAÑA"</p> 	<p>25 minutos</p>	<p style="text-align: center;">Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor formara equipos de 5 personas ❖ Por equipo entregara material: aro, cinta adhesiva ❖ 5 pelotas de plástico o de algodón ❖ Deberán formar una telaraña gigante con el aro y la cinta adhesiva ❖ Colocaran la telaraña en la pared, y desde una distancia de 2m se dibujara el área de tiro ❖ Cada integrante de cada equipo tendrá la oportunidad de arrojar la pelota a la telaraña, con la finalidad de que se quede pegada (cada integrante tendrá únicamente una oportunidad de tiro) ❖ Cuando todos los integrantes hayan terminado de tirar se realizara el conteo por equipo, gana la telaraña que contenga más pelotas o bolitas o bolitas de algodón 	<p>-Patio amplio e iluminado</p> <p>-Aros grandes</p> <p>-Cinta adhesiva</p> <p>-Pelotas de plástico o bolitas de algodón</p>	



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C**



Módulo 1: AUTOCONCIENCIA

Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"					
Numero de sesión: 7		Tiempo total: 95 minutos		Fecha: 00-00-2019	
Objetivo del módulo: Fomentar el autoconocimiento en los alumnos, con el fin de producir un interés en sí mismos, haciendo uso de sus conocimientos previos respecto al área emocional.					
Objetivo general de la sesión: Potenciar en los alumnos la autoimagen para el reconocer y resaltar las cualidades positivas.					
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.		
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad		Material	Observaciones
<p align="center">"EL GUSANITO"</p> 	20 minutos	<p align="center">Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Para iniciar, el instructor debe agarrar de la mano a los participante y éste a otro y así sucesivamente hasta que todos los participantes formando un "gusano humano" vayan corriendo por todo el espacio. ❖ Una de las consignas es que ningún participante se suelte de la mano de sus compañeros. El instructor tiene que moverse por todo el lugar con mucho dinamismo y destreza para generar un espacio de integración. ❖ El momento en que todos los participantes estén unidos al gusanito corriendo por todo el espacio, se pide al grupo que está adelante, se quede al centro y todo el grupo comience a enrollarse como si fueran un "gusanito humano". ❖ Después de que el grupo haga el "gusanito humano", se solicita al grupo que se detengan en ese lugar, luego cierran los ojos y repitan en voz alta a la cuenta de 1, 2 y 3: HOY ME COMPROMETO A DAR LO MEJOR DE MÍ, A PARTICIPAR, A ESCUCHAR, A RESPETAR Y APRENDER DE LOS DEMÁS. ❖ Luego el grupo levanta las manos hacia el cielo y se abren como una flor y a la cuenta de 1, 2 y 3, se cierran hacia el centro. Es importante que todos se sientan cómplices del proceso de integración y trabajo grupal. ❖ Al finalizar el instructor debe reflexionar sobre la importancia de la integración y trabajo en equipo y la solidaridad para continuar un proceso educativo. Debe hablar sobre el tema de "la unión es la fuerza", la fuerza de la sinergia grupal en el desarrollo de actividades. 		-Espacio amplio e iluminado	
<p align="center">"DIBUJÁNDOME"</p> 	60 minutos	<p align="center">Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Como organización de la actividad se deben pegar cartulinas o papel periódico, en la pared teniendo en cuenta que los estudiantes tengan suficiente espacio para poder dibujar. ❖ Se les pide a los niños que se ubiquen en un espacio frente al papel de manera que se sientan cómodos ❖ El instructor pregunta a los estudiantes sobre las cosas que nos caracteriza y nos diferencia de otras personas como ser especial. ❖ ESTE SOY YO: estando los niños ubicados en frente del papel se les pedirá que se dibujen con sus características físicas, como ellos se ven. Una vez terminados los dibujos deben escribir tres características o cualidades que tengan y los identifiquen como seres únicos. ❖ GALERIA DE ARTE: al terminar los dibujos cada estudiante recorre el salón, teniendo presente que los dibujos de sus compañeros están en exposición como si fuera un museo o una galería 		-Salón iluminado -Equipo de audio -Cinta -Papel bond o cartulina -Colores, lápices o Marcadores	

		<p>de arte y harán comentarios de manera respetuosa.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ CONVERSEMOS: a los estudiantes se les pedirá que comenten que características encontraron de sus compañeros, y como les parecieron los dibujos, cada estudiante de manera voluntaria contara porque se dibujó así y cuáles fueron las cualidades que las y los hace únicos mostrando la importancia de aceptarse como son. ❖ El instructor les pedirá a los estudiantes que realicen un proceso de autoconocimiento pudiendo expresar por qué se dibujaron de esa manera y cuales características los hace únicos. Y una co-evaluación donde analicen y expresen de forma positiva lo que más le gusto de los dibujos de sus compañeros, al igual que las características que ellos pusieron. Con esta evaluación se busca que los estudiantes logren de manera respetuosa aceptar las opiniones de los demás, además que reconozcan sus propias habilidades y capacidades y las de sus compañeros. 		
<p>“EL ESPEJO HUMANO”</p> 	<p>15 minutos</p>	<p style="text-align: center;">Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Los alumnos se pondrán en pareja, de pie, uno delante del otro, y uno será el guía. Cuando empiece la música, el guía de la pareja hará diferentes movimientos, despacio. El otro le imitará, haciendo los mismos movimientos. Los jugadores no pueden moverse de sus sitios y siempre hará movimientos lentos y tranquilos. Transcurridos algunos minutos, cambiarán los papeles de los miembros de la pareja. ❖ Si los jugadores se mueven rápido, se les dirá que se muevan despacio y suave. 	<p>-Salón iluminado -Equipo de audio -Música de relajación</p>	



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA IBEROAMERICANA S.C



Módulo 1: AUTOCONCIENCIA					
Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"					
Numero de sesión: 8		Tiempo total: 95 minutos		Fecha: 00-00-2019	
Objetivo del módulo: Fomentar el autoconocimiento en los alumnos, con el fin de producir un interés en sí mismos, haciendo uso de sus conocimientos previos respecto al área emocional.					
Objetivo general de la sesión: Que los alumnos aprendan a identificar los diferentes tipos de emociones que surgen mediante una situación, con el fin de equilibrar su intensidad.					
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.		
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad		Material	Observaciones
"SIGAN AL REY" 	20 minutos	<p style="text-align: center;">Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Todos los alumnos se alinean y la persona del frente es el rey o reina, les muestra a los demás como moverse, por ejemplo: saltar, correr con los brazos en el aire, saltar sobre un pie etc., y el resto lo seguirá de manera que la línea de niños se mueva alrededor de la habitación. El rey o reina podrá ir cambiando sus movimientos, por ejemplo: saltar como rana, rascarse el cuello, y los otros niños lo imitarán. Luego de un rato, el rey irá al final de la línea y el siguiente niño al frente será el nuevo rey o reina. Se continúa hasta que todos los niños hayan sido rey o reina. 		-Salón iluminado -Equipo de audio -Música de relajación	
"CÓMO ME SIENTO HOY" 	60 minutos	<p style="text-align: center;">Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Previamente al juego, se les enseñarán a los alumnos una serie de imágenes con diferentes estados de ánimos y diferentes necesidades emocionales físicas que se pueden necesitar cuando nos enfrentamos a las habilidades sociales. Se hablará de cada una de las tarjetas y los niños expresarán con palabras el significado individual de cada una de ellas. ❖ La actividad comenzará a trabajarse al día siguiente. Cuando lleguen a la asamblea verán todas las tarjetas repartidas por el suelo y el maestro les propondrá un juego. ❖ Consiste en expresar como nos sentimos pero sin palabras. ❖ Cada niño o niña, de forma individual y sin decir nada cogerá primero una tarjeta con el estado de ánimo que se encuentra y otra con lo que necesita para sentirse mejor, de tal forma que todo el grupo, intentará en la medida que les sea posible, intentar hacerle sentir mejor según venga expresado en la tarjeta. Por ejemplo, un alumno se siente triste y coge la tarjeta donde esta dibujado un grupo de personas abrazándose, pues eso será lo que haga el grupo para hacerle sentir mejor 		-Salón iluminado -Butacas -Tarjetas	
"BOLA TÚNEL"	15 minutos	<p style="text-align: center;">Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Los jugadores se alinean uno tras otro en equipos. Cada equipo tiene una pelota u otro objeto que debe pasar desde atrás hasta el frente de la línea. Ellos pueden, bien pasar la pelota o el objeto sobre sus cabezas o entre sus piernas. Cuando el objeto alcance el frente, el niño que está al inicio de la fila debe llevarlo al final y pasarlo de nuevo hacia el frente. Los equipos compiten unos contra otros llevando a cabo la actividad arriba mencionada hasta que todos los niños en la fila hayan llevado el objeto desde el frente hacia atrás. Ganará el equipo que termine 		-Patio amplio e iluminado -Pelotas o balones	



primero.

“La exploración nos aleja del foco actual para abrirnos a nuevos horizontes y posibilitar la flexibilidad, el descubrimiento y la innovación”.
Daniel Goleman

MODULO 2

AUTOCONTROL

(Inteligencia Intrapersonal)



Por lo que se refiere, a la autorregulación o autocontrol esta descrita como la capacidad de poder manejar las emociones propias y adaptarlas al contexto. Es decir, el individuo debe equilibrar de forma consciente y voluntaria los impulsos emocionales, los estados de ánimo y sentimientos que surjan ante circunstancia eufóricas, no solo de estrés, sino también de felicidad, tristeza, enojo, ansiedad, etc.

“La tensión emocional prolongada puede obstaculizar las facultades intelectuales del niño y dificultar así su capacidad de aprendizaje”.

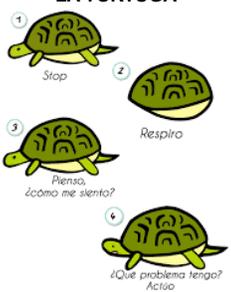
Daniel Goleman



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C**



Módulo 2: AUTOCONTROL

Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"				
Numero de sesión: 1		Tiempo total: 70 minutos		Fecha: 00-00-2019
Objetivo del módulo: Crear estrategias adecuadas de autocontrol para los alumnos. Para un buen manejo de las emociones negativas a la toma de decisiones asertivas, a través de la inteligencia emocional.				
Objetivo general de la sesión: Distinguir las emociones positivas y las emociones negativas, con el fin de trazar respuestas asertivas.				
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.	
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad	Material	Observaciones
<p align="center">"MUNDO"</p> 	15 minutos	<p align="center">Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Todos los participantes se ubican en círculo, puede ser sentados o de pie. El instructor con una pelota en el centro mencionará un elemento, tierra, mar o cielo y arroja la pelota a un participante, quien deberá decir el nombre de un animal, por ejemplo "mar: pez espada" y no pez o pescado. Quien se tarde en responder, repita o se equivoque, pasa al centro. Cuando un participante dice "Mundo" al recibir o lanzar la pelota, todos se cambian de lugar, quien quedó con la pelota pasa al centro. 	<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Butacas -Pelota 	
<p align="center">"LA TORTUGA"</p> 	40 minutos	<p align="center">Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ La postura de la tortuga ayuda a mantener la calma, da una sensación de seguridad al niño y ayuda a darnos cuenta de que somos responsables de nuestras emociones. <p>1º Etapa (semana 1 y 2) Aito: Me siento y pongo mis pies juntos uno contra el otro.</p>  <ul style="list-style-type: none"> ❖ Durante esta primer etapa se les enseña a los niños a reconocer una situación de estrés o agresión. ❖ Luego se asocia la palabra "tortuga" como señal para que los niños comprendan que al escucharla deben simular ser una tortuga que se esconde (refugia) en su caparazón, contrayendo los hombros, brazos y hundiendo el cuello (de forma similar a como lo hacen las tortugas) tal como si ellos fuesen tortugas en sus caparazones. ❖ La finalidad es que ellos memoricen este ejercicio durante la primera etapa, tensando cada músculo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Equipo de audio -Música de relajación -Frazada (opcional) 	
"REFLEXIÓN"	15	Cierre:	-Salón iluminado	

	minutos	❖ Sentados y desde su lugar se realizara un breve análisis de la actividad de la tortuga	-Equipo de audio -Frazada (opcional)	
---	---------	--	---	--



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C**



Módulo 2: AUTOCONTROL

Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"					
Numero de sesión: 2		Tiempo total: 70 minutos		Fecha: 00-00-2019	
Objetivo del módulo: Crear estrategias adecuadas de autocontrol para los alumnos. Para un buen manejo de las emociones negativas a la toma de decisiones asertivas, a través de la inteligencia emocional.					
Objetivo general de la sesión: Distinguir las emociones positivas y las emociones negativas, con el fin de trazar respuestas asertivas.					
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.		
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad		Material	Observaciones
<p align="center">"MANOS EN 3D"</p>	15 minutos	<p align="center">Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor dará la indicación de que los alumnos se sienten colocando sus butacas y sus mesas formando un círculo ❖ A cada niño se le entregará una hoja blanca y un lápiz, en la que deberán dibujar la silueta de su mano y con un marcador negro marcar el contorno para resaltar ❖ Posteriormente darle la forma de 3D con lápiz y después resaltar con marcador de diferentes colores ❖ Al finalizar la actividad todos los alumnos, los diseños se colocaran por todo el salón para que el resto de los compañeros puedan disfrutar de la exposición 		<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Mesas -Sillas -Hojas blancas -Lápiz -Plumones de diferentes colores 	
<p align="center">"LA TORTUGA"</p>	40 minutos	<p align="center">Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ La postura de la tortuga ayuda a mantener la calma, da una sensación de seguridad al niño y ayuda a darnos cuenta de que somos responsables de nuestras emociones. <p>1º Etapa (semana 1 y 2) Aito: Me siento y pongo mis pies juntos uno contra el otro.</p>		<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Equipo de audio -Música de relajación -Frazada (opcional) 	

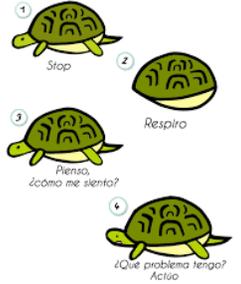
		 <ul style="list-style-type: none"> ❖ Durante esta primer etapa se les enseña a los niños a reconocer una situación de estrés o agresión. ❖ Luego se asocia la palabra "tortuga" como señal para que los niños comprendan que al escucharla deben simular ser una tortuga que se esconde (refugia) en su caparazón, contrayendo los hombros, brazos y hundiendo el cuello (de forma similar a como lo hacen las tortugas) tal como si ellos fuesen tortugas en sus caparazones. ❖ La finalidad es que ellos memoricen este ejercicio durante la primera etapa, tensando cada músculo. 		
<p style="text-align: center;">"REFLEXIÓN"</p> 	<p style="text-align: center;">15 minutos</p>	<p style="text-align: center;">Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Sentados y desde su lugar se realizara un breve análisis de la actividad de la tortuga 	<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Equipo de audio -Frazada (opcional) 	



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C**



Módulo 2: AUTOCONTROL

Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"					
Numero de sesión: 3		Tiempo total: 60 minutos		Fecha: 00-00-2019	
Objetivo del módulo: Crear estrategias adecuadas de autocontrol para los alumnos. Para un buen manejo de las emociones negativas a la toma de decisiones asertivas, a través de la inteligencia emocional.					
Objetivo general de la sesión: Establecer ejercicios de relajación para el manejo óptimo de los estados emocionales de los alumnos.					
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.		
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad		Material	Observaciones
"PINTAR MANDALAS" 	15 minutos	Apertura: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Todos los alumnos deberán estar sentados formando un círculo con sus mesas. ❖ El instructor entregara a cada alumno un formato de un dibujo de mandalas para colorear. Favorece la relajación y la reflexividad, así como la capacidad de concentración y la habilidad creativa. ❖ Al finalizar la actividad, todos los alumnos pegaran su mandala en una pared, a modo de exposición, para que el resto de sus compañeros logren apreciar su creatividad 		-Salón iluminado -Formato de diseño -Colores -Lápiz -Cinta adhesiva	
"LA TORTUGA" 	30 minutos	Desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> ❖ La postura de la tortuga ayuda a mantener la calma, da una sensación de seguridad al niño y ayuda a darnos cuenta de que somos responsables de nuestras emociones. 2º Etapa (semanas 2 y 3) Respiro: Pongo mis brazos delante y los hago pasar por debajo de las piernas.  <ul style="list-style-type: none"> ❖ Es importante enseñarles a relajarse pero dentro del caparazón. Para ello utilizaremos técnicas de relajación o de respiración que nos ayuden. ❖ La finalidad de esta etapa es que ellos comprendan la diferencia entre estar fuera del caparazón y estar dentro del mismo y que comiencen a relajarse estando dentro del caparazón para, así, poder pasar a la etapa siguiente. 		-Salón iluminado -Equipo de audio -Música de relajación -Frazada (opcional)	

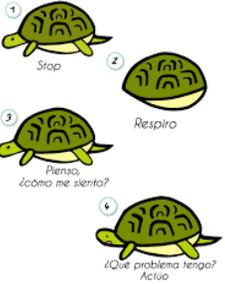
<p>"REFLEXION"</p> 	<p>15 minutos</p>	<p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Sentados y desde su lugar se realizara un breve análisis de la actividad de la tortuga 	<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Equipo de audio -Frazada (opcional) 	
---	-------------------	--	---	--



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C**



Módulo 2: AUTOCONTROL

Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"					
Numero de sesión: 4		Tiempo total: 60 minutos		Fecha: 00-00-2019	
Objetivo del módulo: Crear estrategias adecuadas de autocontrol para los alumnos. Para un buen manejo de las emociones negativas a la toma de decisiones asertivas, a través de la inteligencia emocional.					
Objetivo general de la sesión: Establecer ejercicios de relajación para el manejo óptimo de los estados emocionales de los alumnos.					
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.		
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad		Material	Observaciones
<p align="center">"ARRUGAR PAPEL"</p> 	15 minutos	<p align="center">Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor pedirá a los alumnos coloquen sus butacas y mesas formando un círculo. ❖ El instructor colocara en cada mesa diferentes tipos de papel reciclado, con la finalidad de que los alumnos lo utilicen para arrugarlo, aplastarlo, hacer bolas, garabatear, romper, etc. 		<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Mesas -Butacas -Diferentes tipos de papel reciclado 	
<p align="center">"LA TORTUGA"</p> 	30 minutos	<p align="center">Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ La postura de la tortuga ayuda a mantener la calma, da una sensación de seguridad al niño y ayuda a darnos cuenta de que somos responsables de nuestras emociones. <p>2º Etapa (semanas 2 y 3) Respiro: Pongo mis brazos delante y los hago pasar por debajo de las piernas.</p> 		<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Equipo de audio -Música de relajación -Frazada (opcional) 	
		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Es importante enseñarles a relajarse pero dentro del caparazón. Para ello utilizaremos técnicas de relajación o de respiración que nos ayuden. ❖ La finalidad de esta etapa es que ellos comprendan la diferencia entre estar fuera del caparazón y estar dentro del mismo y que comiencen a relajarse estando dentro del caparazón para, así, poder pasar a la etapa siguiente. 			

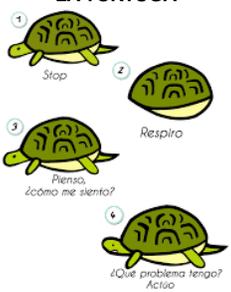
<p>"REFLEXION"</p> 	<p>15 minutos</p>	<p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Sentados y desde su lugar se realizara un breve análisis de la actividad de la tortuga 	<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Equipo de audio -Frazada (opcional) 	
---	-------------------	--	---	--



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C**



Módulo 2: AUTOCONTROL

Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"					
Numero de sesión: 5		Tiempo total: 70 minutos		Fecha: 00-00-2019	
Objetivo del módulo: Crear estrategias adecuadas de autocontrol para los alumnos. Para un buen manejo de las emociones negativas a la toma de decisiones asertivas, a través de la inteligencia emocional.					
Objetivo general de la sesión: Potenciar en los alumnos el valor de la reflexión, con el fin de conducir decisiones asertivas mediante reconocimiento de emociones.					
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.		
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad		Material	Observaciones
<p align="center">"LAZARILLO"</p> 	15 minutos	<p align="center">Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor indicara que la actividad se haga en silencio (el objetivo del juego no es poner obstáculos a la persona que está ciega) ❖ A través del recorrido se pondrá al "ciego" en situaciones diferentes: diferenciando ruidos, reconociendo objetos... Cada uno tendrá que poner atención a lo que siente ❖ La mitad del grupo hará el papel del ciego, todos los participantes están en parejas: uno será el ciego y el otro el lazarillo. Los lazarillos elegirán a los ciegos, pero estos últimos no sabrán quién les guía. ❖ Después de andar así durante un corto período de tiempo, se hará un cambio de rol. ❖ Para terminar, se hablará con todo el grupo sobre lo que se ha sentido 		-Patio amplio e iluminado -Pañuelos de tela	
<p align="center">"LA TORTUGA"</p> 	40 minutos	<p align="center">Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ La postura de la tortuga ayuda a mantener la calma, da una sensación de seguridad al niño y ayuda a darnos cuenta de que somos responsables de nuestras emociones. <p>3º Etapa (semana 4 y 5) Pienso: Giro las piernas de la mano hacia arriba, abajo la cabeza hacia el pecho y encojo la cabeza entre los hombros.</p>  <ul style="list-style-type: none"> ❖ Durante esta etapa se intentará ejercitar mediante situaciones específicas cómo los niños van reaccionando frente las pequeñas situaciones donde deben realizar lo aprendido en las etapas 1 y 2. 		-Salón iluminado -Equipo de audio -Música de relajación -Frazada (opcional)	

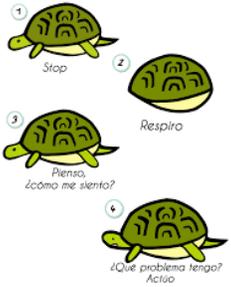
<p>"REFLEXIÓN"</p> 	<p>15 minutos</p>	<p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Sentados y desde su lugar se realizara un breve análisis de la actividad de la tortuga 	<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Equipo de audio -Frazada (opcional) 	
---	-------------------	--	---	--



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C**



Módulo 2: AUTOCONTROL

Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"					
Numero de sesión: 6		Tiempo total: 70 minutos		Fecha: 00-00-2019	
Objetivo del módulo: Crear estrategias adecuadas de autocontrol para los alumnos. Para un buen manejo de las emociones negativas a la toma de decisiones asertivas, a través de la inteligencia emocional.					
Objetivo general de la sesión: Potenciar en los alumnos el valor de la reflexión, con el fin de conducir decisiones asertivas mediante reconocimiento de emociones.					
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.		
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad		Material	Observaciones
<p>"SOMOS UN PEZ GLOBO"</p> 	15 minutos	<p align="center">Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor dará la indicación de que los alumnos se sienten o se pongan de pie ❖ Los alumnos deberán simular que son peces globo. ❖ Que se hincharan cuando se ven en peligro y están asustados, y deshinchados cuando están tranquilos y relajados. Estos animales se hinchan y deshinchán en función del aire o agua que toman. Nosotros lo haremos en función del aire y por ello de nuestra respiración. Con los ojos cerrados controlaremos la respiración inspirando y expirando, y mentalmente nos imaginaremos que somos estos animales marinos. 		<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Butacas -Carteles con situaciones 	
<p>"LA TORTUGA"</p> 	40 minutos	<p align="center">Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ La postura de la tortuga ayuda a mantener la calma, da una sensación de seguridad al niño y ayuda a darnos cuenta de que somos responsables de nuestras emociones. <p>3º Etapa (semana 4 y 5) Pienso: Giro las piernas de la mano hacia arriba, abajo la cabeza hacia el pecho y encojo la cabeza entre los hombros.</p>  <ul style="list-style-type: none"> ❖ Durante esta etapa se intentará ejercitar mediante situaciones específicas cómo los niños van reaccionando frente las pequeñas situaciones donde deben realizar lo aprendido en las etapas 1 y 2. 		<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Equipo de audio -Música de relajación -Frazada (opcional) 	

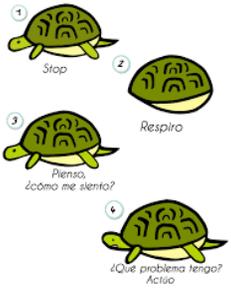
<p>"REFLEXIÓN"</p> 	<p>15 minutos</p>	<p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Sentados y desde su lugar se realizara un breve análisis de la actividad de la tortuga	<ul style="list-style-type: none">-Salón iluminado-Equipo de audio-Frazada (opcional)	
---	-------------------	--	---	--



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C**



Módulo 2: AUTOCONTROL

Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"					
Numero de sesión: 7		Tiempo total: 80 minutos		Fecha: 00-00-2018	
Objetivo del módulo: Crear estrategias adecuadas de autocontrol para los alumnos. Para un buen manejo de las emociones negativas a la toma de decisiones asertivas, a través de la inteligencia emocional.					
Objetivo general de la sesión: Considerar las actividades manuales como método de relajación, ante situaciones que estén bajo entres, para el control de impulsos.					
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, edo. de México.		
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad		Material	Observaciones
<p>"CAJA DEL TESORO OCULTO"</p> 	15 minutos	<p align="center">Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor indicara que se sienten formando una fila con las butacas de forma intercalada (que los alumnos queden de frente). El instructor pasara hacia los extremos una caja, la cual contiene un espejo y dirá la frase: "la caja esconde un tesoro único y especial". ❖ Cada alumno verá lo que hay en la caja de forma individual y sin comentar nada sobre el contenido. Al finalizar se sentaran formando un círculo con las butacas y se conversara respecto a lo que vieron y por qué creen que son un tesoro único y especial. 		-Salón iluminado -Butacas -Mesas -Caja -Espejo -Equipo de audio -Música	
<p>"LA TORTUGA"</p> 	50 minutos	<p align="center">Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ La postura de la tortuga ayuda a mantener la calma, da una sensación de seguridad al niño y ayuda a darnos cuenta de que somos responsables de nuestras emociones. <p>4º Etapa (semana 6) Actuó: Estoy en mi casa, ahora no me muevo, me quedo así y estoy protegido en mi casa-caparazón.</p> 		-Salón iluminado -Equipo de audio -Música de relajación -Frazada (opcional)	
		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Se les pide a los niños que realicen ellos mismos la técnica de la tortuga reconociendo las situaciones que van viviendo. ❖ Luego, se les dice que dentro de su caparazón analicen cada situación y resuelvan en el tiempo que ellos consideren prudente, cada situación pero no desde el enojo o desde la agresividad sino desde la solución más adecuada luego de analizar cada una de las situaciones dentro de 			

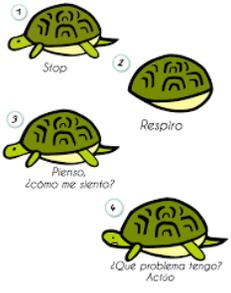
		<p>su caparazón.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se hace énfasis en que ellos pueden utilizar la técnica de la tortuga cada vez que lo consideren necesario. ❖ También se los puede guiar diciéndoles que, a menudo, es necesario que luego de la 4ª etapa necesiten la opinión de un adulto en que ellos confíen (madre, padre, docentes, etc.). ❖ De este modo ellos sentirán que pueden compartir (desde un lugar de tranquilidad o serenidad) cada situación y pedir una opinión al respecto para la resolución del conflicto. ❖ La finalidad del objetivo es proveer una herramienta (mediante el juego) que ayude a los niños a estimular el autocontrol en ellos frente a situaciones estresantes. 		
<p>"REFLEXIÓN"</p> 	<p>15 minutos</p>	<p style="text-align: center;">Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Sentados y desde su lugar se realizara un breve análisis de la actividad de la tortuga 	<p>-Salón iluminado -Equipo de audio -Frazada (opcional)</p>	



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C**



Módulo 2: AUTOCONTROL

Módulo 2: AUTOCONTROL					
Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"					
Numero de sesión: 8		Tiempo total: 95 minutos		Fecha: 00-00-2018	
Objetivo del módulo: Crear estrategias adecuadas de autocontrol para los alumnos. Para un buen manejo de las emociones negativas a la toma de decisiones asertivas, a través de la inteligencia emocional.					
Objetivo general de la sesión: Considerar las actividades manuales como método de relajación, ante situaciones que estén bajo entres, para el control de impulsos.					
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, edo. de México.		
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad		Material	Observaciones
<p align="center">"GOLOSINAS"</p> 	30 minutos	<p align="center">Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor hará grupos de 5 o 7 integrantes cada uno, uno por uno entrara en el aula, se sentaran frente a una mesa, en la cual sobre de ella se encuentra una golosina. ❖ Se da la indicación siguiente: <i>"Ahora debo marcharme y regresaré en unos veinte minutos. Si lo deseas puedes tomar la golosina, pero, si esperas a que vuelva, te daré dos"</i>. ❖ Los alumnos deberán permanecer sentados en su lugar por 10 minutos, en caso de lograrlo se habrán ganado la golosina que esta sobre su mesa y una extra. 		<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Mesas -Butacas -Diferentes golosinas -Reloj despertador 	
<p align="center">"LA TORTUGA"</p> 	50 minutos	<p align="center">Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ La postura de la tortuga ayuda a mantener la calma, da una sensación de seguridad al niño y ayuda a darnos cuenta de que somos responsables de nuestras emociones. <p>4º Etapa (semana 6) Actuó: Estoy en mi casa, ahora no me muevo, me quedo así y estoy protegido en mi casa-caparazón.</p> 		<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Equipo de audio -Música de relajación -Frazada (opcional) 	

		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Se les pide a los niños que realicen ellos mismos la técnica de la tortuga reconociendo las situaciones que van viviendo. ❖ Luego, se les dice que dentro de su caparazón analicen cada situación y resuelvan en el tiempo que ellos consideren prudente, cada situación pero no desde el enojo o desde la agresividad sino desde la solución más adecuada luego de analizar cada una de las situaciones dentro de su caparazón. ❖ Se hace énfasis en que ellos pueden utilizar la técnica de la tortuga cada vez que lo consideren necesario. ❖ También se los puede guiar diciéndoles que, a menudo, es necesario que luego de la 4º etapa necesiten la opinión de un adulto en que ellos confíen (madre, padre, docentes, etc.). ❖ De este modo ellos sentirán que pueden compartir (desde un lugar de tranquilidad o serenidad) cada situación y pedir una opinión al respecto para la resolución del conflicto. ❖ La finalidad del objetivo es proveer una herramienta (mediante el juego) que ayude a los niños a estimular el autocontrol en ellos frente a situaciones estresantes. 		
<p style="text-align: center;">“REFLEXIÓN”</p> 	<p>15 minutos</p>	<p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Sentados y desde su lugar se realizara un breve análisis de la actividad de la tortuga 	<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Equipo de audio -Frazada (opcional) 	

“Las emociones perturbadoras y las relaciones toxicas han sido identificadas como factores de riesgo que favorecen la aparición de algunas enfermedades”.

Daniel Goleman

MODULO 3

EMPATÍA

(Inteligencia Intrapersonal)



En cuanto, a la empatía se puede describir como la habilidad para reconocer las necesidades y sentimientos ajenos, poniéndose en el lugar del otro, y de esta manera poder responder correctamente a sus reacciones emocionales. Por ello, las personas empáticas suelen tener más éxito social, ya que la empatía facilita las relaciones interpersonales, la negociación, la capacidad de persuadir y el desarrollo del carisma.

“La empatía desaparece en el mismo momento en que nuestros sentimientos son tan poderosos como para anular todo lo demás y no dejar abierta la menor posibilidad de sintonizar con el otro”.

Daniel Goleman



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C**



Módulo 3: EMPATÍA

Módulo 3: EMPATÍA					
Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"					
Numero de sesión: 1		Tiempo total: 115 minutos		Fecha: 00-00-2019	
Objetivo del módulo: Generar el interés por la sana convivencia entre compañeros, desarrollando la escucha y el dialogo. Con el propósito de ponerse en el lugar del otro y solucionar conflictos.					
Objetivo general de la sesión: Reconocer los intereses, no solo los propios sino también de los demás, orientados al respeto mutuo.					
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.		
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad		Material	Observaciones
<p>"DISFRUTO EL FRUTO"</p> 	30 minutos	<p style="text-align: center;">Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Una vez, todos sentados en su sitio, los alumnos irán viendo todas las frutas que se han traído. Una pera, unas fresas, unos kiwis, unas manzanas y unos plátanos. Vamos viendo las formas, el color, tamaño, su aroma y la época en la que se pueden dar. Los niños van interactuando con el instructor y aprendiendo las características más generales de cada una de las frutas. ❖ Ahora todos los alumnos irán a lavarse las manos y el instructor lavara todas las frutas para poder cortarlas en trozos. ❖ Ya que los alumnos nuevamente se encuentren en su lugar, el instructor cortara las frutas en diferentes formas. ❖ A cada alumno se le entregara un plato de plástico para colocar su fruta ❖ Cuando el instructor haya terminado de cortar la fruta, este les mostrara como elaborar figuras o formas con la fruta (animales u objetos) ❖ Cuando el instructor haya terminado con la explicación, la alumnos de forma ordenada pasaran a tomar sus trozos de fruta para realizar la misma figura que el instructor realizo ❖ Posteriormente los alumnos podrán comerse la fruta de su plato, para que ahora ellos utilizando su imaginación realicen la figura que deseen ❖ Cuando todos los alumnos hayan terminado de elaborar su figura la dejaran sobre su mesa con una etiqueta que tenga su nombre, para que dé firma ordenada e higiénica, el resto del grupo puedan pasar a observar el trabajo del resto de sus compañeros. Finalmente podrá comerse su fruta 		<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Mesas -Equipo de audio -Tabla para cortar -Cuchillo -Platos -Palillos -Tarjetas con el nombre de cada alumno 	
<p>"ESCUCHANDO A MI COMPAÑERO"</p> 	60 minutos	<p style="text-align: center;">Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Por parejas, se tiene el reto de llevar a su compañero por el circuito motriz uno de ellos llevará los ojos vendados y el otro compañero deberá guiarlo por los diferentes obstáculos que tiene la pista y cumplir con las tareas específicas de la prueba. ❖ Cada pareja iniciara desde un punto diferente del circuito. Siguiendo la trayectoria de la cuerda debían llegar de un punto a otro, allí escuchaban las instrucciones de sus compañeros para llegar a una fila de cono los cuales debían ser pasados con las piernas separadas. Luego debían pasar por un camino de obstáculos donde debían levantar sus pies para no tropezar con ellos, luego se seguía nuevamente un camino de cuerda para llegar a un aro donde se encontraban unas fichas de Jenga y debían tomar una de ellas y trasladarla al siguiente punto que es un túnel por el cual deben pasar por dentro de él, para dirigirse con la guía de su compañero a otro aro donde debían depositar la ficha dentro del aro. 		<ul style="list-style-type: none"> -Patio amplio e iluminado -Vendas -Cuerdas -Conos -Palos de escobas -Aros -Jengas -Túnel en espuma -Colchonetas 	

		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Luego de que el primer participante halla pasado 2 veces por todo el circuito, cambiaran de roles y serán guiados los otros compañeros siguiendo la mismas secuencia. 		
<p>“MENSAJERIA”</p> 	<p>25 minutos</p>	<p style="text-align: center;">Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Todos los miembros del grupo se sentaran formando un circulo. Se da a cada alumno un lapiz y hoja papel, que le permitira escribir un mensaje a cada uno de sus compañeros de grupo. Cada alumno colocara su nombre en la parte superior de la hoja de papel. Despues de colocar el nombre en la hoja, las hojas comenzaran a circular hacia la derecha, y cada compañero que tenemos al lado derecho debera colocar un mensaje positivo, se tratara de decirle a cada uno lo que es verdaderamente importante o lo notable de su comportamiento dentro del grupo, porque le gustaria conocerlo mejor o porque esta contento de estar con el en el grupo. El objetivo del mensaje sera lograr que el alumno cuando lo lea, se sienta bien. ❖ Posteriormente, pasara de uno en uno al centro del grupo, y con los ojos tapados, deben escuchar los mensajes que los demas miembros del grupo. Se limitara unicamente a escuchar. ❖ Para finalizar la sesion, los alumnos podran comentar de manera voluntaria lo que le ha sorprendido, lo que le ha gustado y como se ha sentido. 	<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Papelería -Mesas -Butacas 	



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C**



Módulo 3: EMPATÍA

Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"					
Numero de sesión: 2		Tiempo total: 110 minutos		Fecha: 00-00-2019	
Objetivo del módulo: Generar el interés por la sana convivencia entre compañeros, desarrollando la escucha y el dialogo. Con el propósito de ponerse en el lugar del otro y solucionar conflictos.					
Objetivo general de la sesión: Crear seguridad en los alumnos, para establecer diálogos de escucha efectiva, a través de los estilos de comunicación.					
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.		
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad		Material	
"GIMNASIA CEREBRAL" 	25 minutos	<p align="center">Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ En primer lugar, usar la relajación a través de la respiración: El instructor pedirá a los alumnos que tomen asiento y se coloquen en una posición cómoda, cerraran los ojos y realiza una lenta y profunda inspiración a través de la nariz. ❖ Imagina que al inhalar inflas un globo dentro de ti. Inhala tanto aire como puedas retener sin presión. ❖ Exhala lentamente por la nariz. Imagina que al exhala desinflas el globo que acabas de inflar. ❖ Repite varias veces esta respiración profunda. ❖ Ahora convierte tu respiración en un ciclo rítmico. <ul style="list-style-type: none"> – Inhala contando hasta 4. – Reten el aire contando hasta 4. – Exhala contando hasta 4. – Descansa contando hasta 4. <p>Repite varias veces.</p> <p>En segundo lugar relajándonos a través de la visualización:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Libérate del estrés que tensa tu cuerpo. • Sentado cierra los ojos. • Escucha música relajante, suave, preferiblemente instrumental. • Poco a poco te irás acostumbrando a ella. • A continuación realiza varias respiraciones abdominales en 4 tiempos. • Imagina que tu cerebro es una gran computadora, la más grande que existe en el Planeta Tierra. • Prende tu pantalla mental y visualiza un lugar maravilloso en el cual te sientas muy, muy, muy bien. • En este sitio te sientes relajado, emocionado, es tu lugar favorito. • En este lugar te diviertes, juegas con tus amigos, disfrutas de las comidas que más te gustan. • Te sientes feliz. • Respira nuevamente, suave y profundamente. • Ahora a la cuenta de tres, abres los ojos y sientes un estado de bienestar que te relaja. <ul style="list-style-type: none"> ❖ En tercer lugar el Superaprendizaje se apoya en la música suave, relajante que te propicie armonía y tranquilidad. Preferiblemente música de 60 compases por minuto. <p>Música barroca o clásica.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Algunas de las piezas y compositores sugeridos por el doctor Lozanov son: <ul style="list-style-type: none"> – Vivaldi: Cuatro estaciones. – Bach: Concierto de Branderburgo. – Albinoni: Adagio. – Mozart: Concierto para piano. 		<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Butacas -Equipo de audio -Música barroca 	

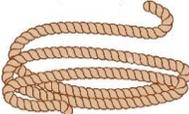
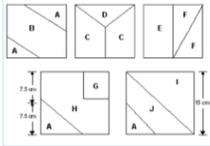
<p>“ANIMALES DE CUERPOS HUMANOS”</p> 	<p>60 minutos</p>	<p style="text-align: center;">Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Inicialmente el instructor le pide al grupo que se organice de manera voluntaria en grupos de 5 personas, para entre todos representar un animal que pueda moverse y desplazarse por el espacio de forma coordinada. ❖ Se les entregara un sobre por equipo, en el que contiene el nombre del animal a representar (solo el equipo sabrá que animal es). ❖ Se les pide a los grupos que armen entre todos los integrantes un animal específico, como por ejemplo un gusano o una araña, posteriormente se le indica que cada grupo debía escoger un animal diferente para representar y que todos los integrantes del equipo deben participar. ❖ Cuando todos los equipos tienen la idea desarrollada se realizara la representación de los animales, construidos, haciendo que estos se muevan para mostrar a sus compañeros quienes adivinan cual es el animal que están representando sus compañeros. ❖ También se desarrolla una autoevaluación, pues dentro del grupo deben expresar como hicieron para resolver la tarea y analizar los procesos comunicativos que tuvieron, el trabajo realizado. 	<p>-Patio amplio e iluminado -Sobres de papel</p>	
<p>“JUEGO DE MESA”</p> 	<p>25 minutos</p>	<p style="text-align: center;">Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor dará la indicación de que los alumnos armen cinco mesas de juego y en cada mesa coloquen un juego para que los alumnos elijan que juego quieren jugar (pueden jugar todos los juegos, respetando tiempos y turnos) 	<p>-Salón iluminado -Mesas -Sillas -Diferentes juegos de mesa</p>	

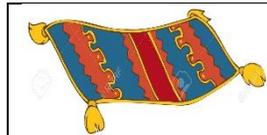


**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C**



Módulo 3: EMPATÍA

Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"					
Numero de sesión: 3		Tiempo total: 90 minutos		Fecha: 00-00-2019	
Objetivo del módulo: Generar el interés por la sana convivencia entre compañeros, desarrollando la escucha y el dialogo. Con el propósito de ponerse en el lugar del otro y solucionar conflictos.					
Objetivo general de la sesión: Mostrar la importancia de la cooperación y una actitud empática dentro del grupo, con ello facilitar las actividades en el aula.					
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.		
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad		Material	Observaciones
<p align="center">"LA CUERDA"</p> 	20 minutos	<p align="center">Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor indicara que los alumnos formen grupos de hasta nueve participantes ❖ Forme un círculo sujetando con ambas manos una cuerda larga (que esté anudada en los extremos). Los líderes dirán la forma que los miembros del grupo deberán hacer, cómo: triángulos, cuadrados, círculos, rombos, figuras en ocho, etc. 		<ul style="list-style-type: none"> -Patio amplio -Cuerda larga 	
<p align="center">"LOS CUADRADOS"</p> 	50 minutos	<p align="center">Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se dividirá el grupo clase en pequeños grupos de seis alumnos. En cada uno de los grupos habrá un responsable, que hará la función de observador y explicará al resto la dinámica de la actividad. ❖ A cada miembro del grupo se le entregará un sobre que contiene las piezas de un rompecabezas según la siguiente distribución, que deberán encajar para formar unos cuadrados como los modelos. <p>Cada observador leerá las siguientes instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Cada uno debe sacar las piezas de su sobre y colocarlas delante de él. ❖ Debe ofrecer piezas a sus compañeros para que puedan formar el cuadrado. ❖ Nadie puede coger una pieza de otro miembro del equipo. Las piezas sólo se pueden ceder. ❖ No se puede hablar ni hacer gestos. ❖ Bajo ningún concepto se pueden organizar las piezas de los demás o pedir piezas a los integrantes del grupo. La única manera de conseguir piezas es que te las ofrezcan. ❖ Si un grupo finaliza la actividad, deberá permanecer en silencio y observar al resto de participantes. ❖ Una vez leídas las instrucciones comienza el juego. Éste finalizará cuando todos los miembros del grupo clase hayan conseguido un cuadrado como el del modelo. ❖ Finalizada la actividad, se comentara en grupo cómo se han sentido durante la ejecución y qué estrategias han seguido para resolver la situación problemática que se les planteaba. 		<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Rompecabezas -Sobres -Mesas 	
<p align="center">"DAR LA VUELTA A LA SABANA"</p>	20 minutos	<p align="center">Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Sobre el suelo del salon, se extiende una sabana, haciendo que todos los miembros del grupo 		<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Equipo de audio -Música barroca 	



- ❖ se coloquen de pie sobre ella (procurar que no sobre mucha sabana fuera del grupo).
Se les pide que "sin salir fuera de la sabana (nadie)" le den vuelta, de modo que quede toda ella por el otro lado, con todos encima.

-Sabana o lona



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C



Módulo 3: EMPATÍA

Módulo 3: EMPATÍA					
Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"					
Numero de sesión: 4		Tiempo total: 90 minutos		Fecha: 00-00-2019	
Objetivo del módulo: Generar el interés por la sana convivencia entre compañeros, desarrollando la escucha y el dialogo. Con el propósito de ponerse en el lugar del otro y solucionar conflictos.					
Objetivo general de la sesión: Guiar a los alumnos a un estado de relajación corporal, mediante la técnica de respiración, con el fin de ubicar sus estados anímicos y lograr la empatía activa.					
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.		
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad		Material	Observaciones
<p>"ACUARELA EMOCIONAL"</p> 	25 minutos	<p>Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se colocaran las mesas alrededor del salón, formando un círculo. En el centro del aula se colocara una mesa con todos los materiales. ❖ Los alumnos sentados en su lugar realizaran la actividad. ❖ El instructor entregara un formato del diseño a realizar por cada alumno, podrán usar tantos colores deseen. 		<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Papelería -Butacas -Mesas -Equipo de audio -Música barroca -Formato de imagen -Pajillas -Acuarelas o tinta china -Recipientes 	
<p>"DETENTE, RESPIRA, ESCUCHA Y RESPONDE"</p> 	50 minutos	<p>Desarrollo:</p> <p>Di lo siguiente a la clase...</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Hoy vamos a aprender un método llamado "DRER". DRER, en realidad significa Detenerse. Respirar. Escuchar. Responder.</i> ❖ <i>Ser empático nos obliga a estar realmente presente "con alguien" cuando nos necesita. Esto significa que no nos distraemos con otras cosas y realmente nos detenemos a escucharlos. Ahí es donde entra en juego DRER.</i> ❖ Detenerse... significa que deje de hacer lo que estoy haciendo (si puedo) cuando nuestro amigo tiene algo que quiere compartir con nosotros, que puede ser molesto o que quieren hablar. Esto significa que no mensajemos ni escuchemos música ni permanezcamos en el computador. ❖ Respirar... significa que vayamos más despacio, encontremos un lugar para estar tranquilos con nuestro amigo y realmente nos concentremos en estar con ellos. Se puede apagar el computador o moverse a un lugar apartado de nuestros amigos para que podamos escucharlos. La respiración ayuda a que el cuerpo se relaje de manera que realmente podamos enfocarnos. ❖ Escuchar... significa que permitimos que nuestros amigos compartan lo que sea que tengan en su mente. A veces queremos dar consejos o tratar de arreglar su problema, pero, lo más importante de cuando estamos en la fase de "escuchar", es realmente sólo escuchar. Se podría decir algo así como "dime un poco más" para obtener que su amigo realmente hable de lo que le molesta a él o a ella. ❖ Responder... significa que respondemos de una manera bondadosa y compasiva. Una gran pregunta que debemos hacer es: "¿Cómo te sientes acerca de lo que está pasando?" o "¿Qué puedo hacer para ayudar?" o "¿Qué crees que deberías hacer?" 		<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Butacas 	

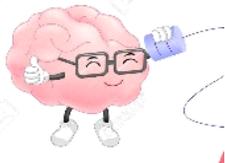
		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Vamos a practicar esto. En parejas, quiero que uno de ustedes comparta con la otra persona algo que le ha molestado (de ahora o tal vez del pasado). Vamos a la práctica: Detenerse. Respirar. Escuchar. Responder. Darles a las parejas un montón de tiempo para compartir sus situaciones. ❖ Bueno... ahora vamos a intercambiar las personas. Si compartías antes, ahora serás el oyente. Dar al grupo suficiente tiempo para compartir. Cuando estén listos llamarlos de nuevo a un círculo. ❖ Reflexiona: Pregunta a tu clase lo siguiente: ❖ ¿Alguien puede decirme qué ha pasado? ¿Cómo te sentiste haciendo esta actividad? ¿Qué harías diferente? ❖ Vamos a dar la vuelta al círculo y que cada persona comparta lo que creen que la otra persona podría haber estado sintiendo sobre lo que les molestaba. ❖ Terminar: Pregunta a tu clase lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué creen que la empatía es importante en ser un buen líder? • ¿Por qué creen que la empatía es importante para ser un padre afectivo? • ¿Qué te gusta de los entornos / espacios donde la empatía forma parte de la manera en cómo son las personas? • ¿Cómo te sientes en este momento? 		
<p style="text-align: center;">“RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN”</p> 	<p style="text-align: center;">15 minutos</p>	<p style="text-align: center;">Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor pedirá a los alumnos que se recuesten de espaldas sobre una colchoneta y asegúrese de sentirse tan cómodo como pueda. Coloque sus manos en el abdomen e inhale y exhale sintiendo como las manos se mueven con el abdomen, repita esto tres veces. Inhale y al exhalar suspire largamente, luego coloque las manos de la manera que le resulte más cómoda. Ahora usted tensará y relajará cada grupo muscular de la siguiente manera: Usted tensará los músculos, mantendrá la tensión y luego la dejará ir. Está bien suspirar cuando deje escapar la tensión – esto le ayudará a relajarse mucho más. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Retraiga los dedos de los pies – mantenga – libere. ▪ Estire los talones lejos del cuerpo – mantenga – libere. Tensione las nalgas – mantenga – libere ▪ Tensione el ombligo hacia dentro – mantenga – libere. ▪ Levante la espalda baja del piso – mantenga – libere. ▪ Estire los hombros hacia atrás y luego hacia adelante – mantenga – libere. ▪ Forme un puño y levante ligeramente los brazos – mantenga – libere. ▪ Presione la parte trasera de la cabeza contra el piso – mantenga – libere. ▪ Frunza el ceño – cierre los ojos y la boca – mantenga – libere. <p>Manténgase acostado y quieto por unos minutos, sintiendo el peso del cuerpo entero.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Colchonetas -Equipo de audio -Música barroca 	



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C**



Módulo 3: EMPATÍA

Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"					
Numero de sesión: 5		Tiempo total: 85 minutos		Fecha: 00-00-2019	
Objetivo del módulo: Generar el interés por la sana convivencia entre compañeros, desarrollando la escucha y el dialogo. Con el propósito de ponerse en el lugar del otro y solucionar conflictos.					
Objetivo general de la sesión: Organizar actividades grupales, en las que los alumnos puedan utilizar su creatividad y la capacidad de escucha activa, para aumentar su capacidad de trabajo en equipo.					
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.		
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad		Material	Observaciones
<p align="center">"EJERCICIO DE CONEXIÓN CEREBRAL"</p> 	15 minutos	<p align="center">Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Vamos a hacer con el brazo derecho un círculo hacia enfrente. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Concéntrate grábatelo, hacia enfrente. ¿Ya? ▪ Muy bien. Ahora bajas el brazo ▪ Con el brazo izquierdo has un círculo para atrás, para atrás, grábatelo. ▪ Bien, bajamos el brazo. ▪ Ahora los dos al mismo tiempo Uno para adelante, uno para atrás Uno para adelante, uno para atrás Uno para adelante, uno para atrás. ❖ Después de 5 o 10 minutos de que estés haciéndole así, y el cerebro de inmediato conecta. ❖ Nota: Una vez que ya te sale, que además te sale rapidísimo, no sirve para nada. Hay que buscar otra cosa. 		-Salón iluminado	
<p align="center">"EL HOMBRE DEL TIEMPO Y EL PASEO POR EL LAGO ENCANTADO"</p> 	50 minutos	<p align="center">Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor dará la indicación de que los alumnos formen un círculo y únicamente un integrante se encontrara en el centro del círculo, el cual será "el hombre del tiempo". ❖ El hombre del tiempo va indicando diferentes fenómenos metereológicos: huracanes van girando, tornado, marejada de fondo (corren todos hacia el mismo lado) cambiando su comportamiento en función de diferentes cambios de tiempo. Los cambios han de realizarse lentamente. ❖ Posteriormente se realizara un paseo por el lago encantado. Primero se delimita el espacio en el suelo con tiza. ❖ Se colocan todos los aros dentro del espacio delimitado. Es un lago encantado que nadie puede pisar ya que si alguien cae a él se le congela el corazón. Sólo se puede pisar en el interior de los aros, que son piedras que sobresalen en la superficie del lago. Si alguien cae al lago queda congelado en el mismo lugar donde cayó y no puede moverse hasta que otro jugador le rescate. Para ello un jugador debe deshelar el corazón del compañero encantado dándole un fuerte abrazo ❖ Los jugadores forman parejas unidos por sus manos. Ahora, además de no poder pisar en el lago deben evitar que sus manos se separen. Colocar ladrillos dentro de algunos de los aros, pueden simular ser flores venenosas que nadie puede tocar 		-Aros -Tiza -Ladrillos	

<p>"JUEGO ATLÉTICO"</p> 	<p>20 minutos</p>	<p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Coloque ula ulas en el piso, en línea y con intervalos acordes, dependiendo del tipo de carrera o salto que harán los niños. Los niños tratarán de correr sobre los ula ula colocando un pie o un paso en cada ula ula o dos si los niños son pequeños. ❖ Saltar hacia delante de un ula ula al siguiente con los pies juntos. ❖ Saltar hacia atrás de un ula ula al siguiente con los pies juntos. ❖ Saltar con un sólo pie de un ula ula al siguiente y luego hacerlo con el otro pie. <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se colocan conos en línea con intervalos acordes, dependiendo del tipo de carrera o salto que harán los niños. Los niños tratarán de correr sorteando los piquetes. ❖ Saltar con los pies juntos sorteando los piquetes. ❖ Saltar en un sólo pie sorteando los piquetes. ❖ Los ula ulas y los conos podrán ser colocados de diferentes maneras para hacer que los ejercicios sean cada vez más difíciles. 	<p>-Patio amplio -Aros ula ula -Conos</p>	
--	-------------------	---	---	--



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA IBEROAMERICANA S.C



Módulo 3: EMPATÍA

Módulo 3: EMPATÍA					
Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"					
Numero de sesión: 6		Tiempo total: 85 minutos		Fecha: 00-00-2019	
Objetivo del módulo: Generar el interés por la sana convivencia entre compañeros, desarrollando la escucha y el dialogo. Con el propósito de ponerse en el lugar del otro y solucionar conflictos.					
Objetivo general de la sesión: Distinguir y respetar el punto de vista de los demás, para formular un criterio de empatía.					
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.		
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad		Material	Observaciones
"GIMNASIA CEREBRAL" 	10 minutos	<p style="text-align: center;">Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor indicara a los alumnos que se pongan de pie ❖ Y con el dedo índice y el dedo pulgar vamos a hacer un masaje al pabellón de la oreja, de manera que te la jales hacia atrás ❖ Jala fuerte por lo menos dos veces no con cariñito, fuerte ❖ Si lo hiciste bien vas a sentir cómo hay una mayor irrigación sanguínea del cerebro, la zona auditiva. ¿Lo sentiste? ❖ Si no lo sentiste es que no jalaste bien las orejas 		-Salón iluminado	
"CÓMO NOS SENTIMOS HOY" 	50 minutos	<p style="text-align: center;">Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Cuando lleguen a la asamblea verán todas las tarjetas repartidas por el suelo y el maestro les propondrá un juego. Consiste en expresar como nos sentimos pero sin palabras. ❖ Cada niño de forma individual y sin decir nada cogerá primero una tarjeta con el estado de ánimo que se encuentra y otra con lo que necesita para sentirse mejor. ❖ De tal forma que todo el grupo, intentara en la medida que les sea posible, intentar hacerle sentir mejor, según venga expresado en la tarjeta. Por ejemplo, un alumno se siente triste y coge la tarjeta donde esta dibujado un grupo de personas abrazándose, pues eso será lo que haga el grupo para hacerle sentir mejor. 		-Salón iluminado -Butacas -Tarjetas	
"ACERTIJOS" 	25 minutos	<p style="text-align: center;">Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor entregara a cada alumno una tarjeta con un acertijo y su respuesta. ❖ Por turnos, los alumnos podrán leer su acertijo y el resto de sus compañeros deberán resolver el acertijo, tendrán un tiempo determinado de 2 minutos para resolverlo. 		-Salón iluminado -Butacas -Tarjetas con acertijos	



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C**



Módulo 3: EMPATÍA

Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"					
Numero de sesión: 7		Tiempo total: 90 minutos		Fecha: 00-00-2019	
Objetivo del módulo: Generar el interés por la sana convivencia entre compañeros, desarrollando la escucha y el dialogo. Con el propósito de ponerse en el lugar del otro y solucionar conflictos.					
Objetivo general de la sesión: Emplear el uso de dinámicas grupales para una mejora en la convivencia entre los alumnos. Fomentando el respeto mutuo, ante cada punto de vista e enriquecer la toma de decisiones asertivas.					
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.		
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad		Material	Observaciones
<p align="center">"SALUDANDO"</p> 	25 minutos	<p align="center">Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor indicara que se reúnan en un círculo y se saluden por su nombre. Como grupo, notar quienes están ausentes; quién está sonriendo y a quien le cuesta sonreír. <p>Apretón de manos secreto</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Los estudiantes se emparejan y se toman unos minutos para crear y practicar un apretón de manos secreto y un saludo que incluya el nombre del otro. ❖ A tu señal, todos los estudiantes comienzan haciendo sus apretones de manos secretos y saludos con sus parejas. ❖ A tu señal, los estudiantes encuentran nuevas parejas y enseñan unos a otros sus apretones de manos. ❖ Repetir una vez o dos veces. ❖ Crea tu propio apretón de manos para la clase y realízalo con un voluntario antes de pedir a los estudiantes crear los suyos. ❖ Reforzar las conductas positivas. Por ejemplo: "Vi mucha cooperación mientras creabas apretones de manos secretos con tus compañeros". ❖ Ahora invitar a un par de estudiantes a hacer su apretón de manos en el centro del círculo, un par a la vez. ❖ Anima a los estudiantes a crear su apretón de manos más grande, más pequeño, más rápido, más lento o más complicado. ❖ Entregar a los alumnos una revista o periódico por equipo (de interés acorde la edad) e invitar a los alumnos a que la lean y escojan una noticia de interés para compartir con el grupo y dar su punto de vista. ❖ Compartir noticias y anuncios: Los estudiantes desarrollan habilidades lingüísticas y aprenden acerca de los acontecimientos del día mediante la lectura y discusión de un mensaje diario dejado para ellos. <p>Fuente: www.responsiveclassroom.org/blog/greeting-idea-secret-handshake</p>		<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Butacas -Revistas o periódicos 	
<p align="center">"GEOMETRÍA CON PALILLOS"</p>	50 minutos	<p align="center">Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor repartirá el material. ❖ Con el cual, los alumnos deberán formar figuras únicamente usando palillos de igual tamaño. ❖ Sigue las instrucciones en cada caso y haz uso de tu astucia y de tus conocimientos en geometría para resolver satisfactoriamente los acertijos propuestos. 		<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Butacas -Mesas -Palillos de madera (mondadientes) 	

<p>1. Retira 2 de los 18 palitos y haz que queden formados 4 cuadrados iguales.</p>  <p>2. Retira 3 de los 13 palitos y haz que queden formados solo 3 triángulos.</p>  <p>4. Cambia de lugar 3 de los 12 palitos y haz que queden formados 3 cuadrados iguales.</p>  <p>5. Cambia de lugar 3 de los 12 palitos y haz que queden formados 3 cuadrados iguales.</p> 				
<p>“DELETREAR PALABRAS AL REVÉS”</p> 	<p>15 minutos</p>	<p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor mostrara palabras que los alumnos podrán ir encontrando a lo largo del día, escritas en cualquier anuncio, información, establecimiento, etc. ❖ También con palabras en las que pensemos mentalmente, e ir subiendo el nivel de dificultad, conviene apuntar lo que vamos deletreando para asegurarnos de que no nos dejamos ninguna. ❖ La dificultad podría ir desde sol, luz, mar, pasta, cola,... hasta palabras como isotérmicos, carnavalesco, indumentarias, políglotas, energúmenos, estilográficas,... ampliándolo a frases cortas primero, para pasar después a frases más largas. 	<p>-Salón iluminado -Papelería -Mesas -Butacas -Hojas blancas -Lápiz</p>	



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C**



Módulo 3: EMPATÍA

Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"					
Numero de sesión: 8		Tiempo total: 95 minutos		Fecha: 00-00-2019	
Objetivo del módulo: Generar el interés por la sana convivencia entre compañeros, desarrollando la escucha y el dialogo. Con el propósito de ponerse en el lugar del otro y solucionar conflictos.					
Objetivo general de la sesión: Preparar a los alumnos para enfrentar conflictos, con el fin de una comunicación asertiva con sus compañeros.					
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.		
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad		Material	Observaciones
<p>"¡TODOS AL BARCO!"</p> 	20 minutos	<p align="center">Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Este juego trata de que todos los participantes sean capaces de aguantar el equilibrio durante un minuto, subidos sobre dos bancos, unidos uno delante del otro. El instructor explicará a los alumnos que se encuentran nadando en el mar, cuando de repente empiezan a llegar los tiburones (se les avisa diciendo ¡tiburones!) y tendrán que subirse todo el grupo al barco. ❖ El instructor les explicara que es un barco muy pequeño, pero en el que entran todos, solo que deben pensar qué hacer para poder subir todos sin que ninguno caiga al agua y sin que ninguna parte de su cuerpo toque el suelo, por lo que deben colaborar unos con otros. Se salvarán si todo el grupo aguanta 1 minuto sobre los bancos sin que ninguno de los compañeros caiga al agua (habrá colchonetas alrededor de los bancos) 		-Patio amplio e iluminado -2 bancos de madera -Colchonetas	
<p>"TEATRO O ROLE PLAYING"</p> 	60 minutos	<p align="center">Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor formara equipos, con la finalidad de que representen una obra de teatro basada en una resolución de un conflicto emocional (rabia, odio, amor, tristeza, alegría, etc.), con la cantidad de personas en el equipo dependerá de la obra de teatro a representar (la cantidad de personajes). ❖ Cada equipo tendrá un tiempo estimado para organizar como representaran su obra teatral (10 minutos) ❖ Cuando se hayan puesto de acuerdo tomaran un papel en donde estará el número de turno a representar su obra, cada equipo tendrá el mismo tiempo (15 minutos) ❖ Cuando hayan pasado todos los equipos, se reunirán en un círculo para comentar las diferentes temáticas y problemáticas de cada obra, lo que sintieron, si se identificaron con algún personaje o conocen de algún caso parecido, de este modo entre todos se hará una lluvia de ideas y se podrá dar una o varias alternativa de solución a cada conflicto (25 minutos) 		-Salón iluminado -Tarjetas -Guiones de diferentes obras teatrales infantiles	
<p>"NOMBRES DIFERENTES"</p> 	15 minutos	<p align="center">Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se forma un círculo, el instructor dará un nombre a cada participante, este nombre es el de uno de los integrantes del grupo ❖ Cuando dice: salga María y sale la verdadera María y no la que se le dio ese nombre, sale del juego. Se jugara hasta que haya quedado un ganador 		-Salón iluminado	

--	--	--	--	--

“La capacidad de expresar los propios sentimientos constituye una habilidad social fundamental”.

Daniel Goleman



MODULO 4

MOTIVACIÓN

(Inteligencia Intrapersonal)



Acerca de, la motivación es un término que tiene origen en la palabra latina “*motus*” que significa movimiento y referido al hombre, agitación del espíritu y sacudida, es por tanto, un constructo hipotético usado para explicar el inicio, dirección, intensidad y persistencia de la conducta dirigida hacia un objetivo (Good y Brophy, 1990).

“Es la combinación entre el talento razonable y la capacidad de perseverar ante el fracaso lo que conduce al éxito”.

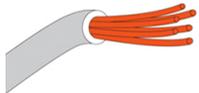
Daniel Goleman



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C**



Módulo 4: MOTIVACIÓN

Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"					
Numero de sesión: 1		Tiempo total: 85 minutos		Fecha: 00-00-2019	
Objetivo del módulo: Diseñar estrategias para desarrollar el interés a los alumnos, ante las actividades académicas. Mediante la práctica constante de una actitud optimista.					
Objetivo general de la sesión: Trazar dinámicas que despierten el interés en los alumnos. Y así, mantener la atención de los alumnos ante los contenidos académicos. Y evitar la atención dispersa.					
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.		
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad		Material	Observaciones
"EL ALAMBRE PELADO" 	15 minutos	<p align="center">Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor le pedirá a un compañero cualquiera que salga del salón. ❖ Se les pide al resto de compañeros que formen un círculo y se tomen de la mano. El instructor explica que el círculo es un circuito eléctrico, dentro del cual hay un alambre pelado; que se le pedirá al compañero que está afuera que lo descubra tocando las cabezas de los que están en el círculo. ❖ Se ponen de acuerdo en que cuando toquen la cabeza del compañero que ellos designen, como el "Alambre pelado", todos al mismo tiempo y con toda la fuerza posible pegarán un grito. ❖ Se hace entrar al compañero que está afuera, el instructor le explica que el círculo es un circuito eléctrico y que hay un alambre pelado en él y que tendrá que descubrirlo tocando la cabeza de los que están en el circuito. Se le pide que se concentre para descubrir el alambre pelado. 		-Salón iluminado	
"ALGO QUE DECIR" 	50 minutos	<p align="center">Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor dará la consigna de que los alumnos se sienten formando un círculo y colocara una caja en el centro del aula, en ella se meterán tarjetas con el nombre de cada alumno. ❖ De uno en uno tendrán que levantarse y sin mirar tomara una tarjeta que tendrá el nombre de un compañero. ❖ El instructor explicara a los alumnos que tienen que decir las cosas que más les gustan de su compañero, tanto físicamente, habilidades, cualidades y emocionalmente. Para que sepan cómo hacerlo, el instructor cogerá una tarjeta y hará con ella lo mismo que deben hacer los alumnos. ❖ Esta actividad será realizada por todos los alumnos de la clase y al finalizar podrán hablar de cómo se ha sentido cada uno con lo que han dicho los demás de él o ella. 		-Salón iluminado -Mesas -Butacas -Tarjetas -Caja de cartón	
"LA RISA ES LA MEJOR MEDICINA"	20 minutos	<p align="center">Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Los alumnos se pondrán de pie formando un círculo. El instructor dará la consigna que se practicara todos los ejercicios en orden consecutivo. <ul style="list-style-type: none"> • Intenta reír sin emitir ningún sonido abriendo la boca. • Ríete como si fueras un león, sacando la lengua y diciendo: ja, ja, ja. • Ríete moviendo la barriga arriba y abajo. • Empieza riéndote bajito y luego ríete cada vez más fuerte hasta soltar una gran carcajada. 		-Salón iluminado -Equipo de audio -Música alegre -Tarjetas	

		<ul style="list-style-type: none">• Ríete y salta• Ríete y baila• Ríete entre dientes. <p>❖ Para concluir el ejercicio, el instructor repartirá a cada alumno una tarjeta con un chiste, trabalenguas o adivinanza, el cual compartirán con el resto de sus compañeros.</p>		
---	--	---	--	--



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C**



Módulo 4: MOTIVACIÓN

Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"					
Numero de sesión: 2		Tiempo total: 110 minutos		Fecha: 00-00-2019	
Objetivo del módulo: Diseñar estrategias para desarrollar el interés a los alumnos, ante las actividades académicas. Mediante la práctica constante de una actitud optimista.					
Objetivo general de la sesión: Desarrollar un ambiente de concentración óptimo para los alumnos, mediante diferentes juegos que despierten el interés y creatividad.					
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.		
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad		Material	Observaciones
<p>"JUEGO DE LA NASA"</p> <p>A B C D E F G d i j i d d j</p> <p>H I J K L M N i d i j i j d</p> <p>Ñ O P Q R S T j d i d i j i</p> <p>U V W X Y Z d i j d d i</p>	30 minutos	<p align="center">Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor entregara una hoja blanca por alumno y dirá la consignas: <i>"tomas una hoja tamaño carta y en ella escribes el abecedario en mayúsculas, cinco letras por renglón de un tamaño tal que el abecedario completo ocupe la totalidad de la hoja"</i> <p>Ahora haces lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Debajo de la letra D vas a escribir una "i" minúscula -Debajo de la letra l vas a escribir una "d" minúscula -Debajo de la letra J vas a escribir una "j" minúscula A continuación sigue ubicando más "i", "d" y "j" aleatoriamente debajo de cada letra mayúscula siguiendo la regla de que sólo se puede repetir dos veces seguidas las "i" y la "d" y nunca se debe repetir la letra "j" ❖ Ahora ya tienes la hoja lista para comenzar a practicar el ejercicio; lo harás como narro a continuación: Pegas la hoja en la pared y te ubicas una distancia en la cual puedas leer el contenido de la hoja ❖ Vas leyendo en voz alta las letras del alfabeto y levantas el brazo izquierdo, derecho o ambos de acuerdo con la minúscula que se ubique debajo de cada mayúscula: la "i" es por izquierdo, la "d" es por derecho y la "j" es por juntos, es decir levantas ambos brazos. ❖ Debes realizar el ejercicio a una velocidad de un segundo por letra. Si te equivocas en una letra debes comenzar de nuevo en desde la primera letra de la fila que estabas haciendo. ❖ El objetivo es recorrer todo el abecedario de la A hasta la Z dos veces sin equivocarse y de la Z a la A dos veces más sin cometer errores ❖ Cuando domines esta etapa pasas a la siguiente donde los movimientos corporales serían estos: "d"= levantar brazo derecho y pierna izquierda "i"= levantar brazo izquierdo y pierna derecha "j"= levantar ambos brazos y saltar ❖ Mejor" Al realizar este ejercicio nos ayudará a usar un porcentaje más alto de nuestra capacidad mental actual, entrenar nuestro hemisferio derecho al que la mayoría hemos relegado, hacer "gimnasia cerebral" y dar la oportunidad a nuestra mente de lograr un grado importante de rendimiento 		<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Mesa -Butacas -Lápiz -Hojas blancas 	
<p>"EL DÍA DE LAS AFIRMACIONES"</p>	60 minutos	<p align="center">Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Los alumnos se sentaran formando un círculo. El instructor entregara tres tarjetas en blanco a cada alumno, esto con la finalidad de elaborar afirmaciones relacionadas con sus deseos, 		<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Butacas -Mesas -Tarjetas 	

		<p>podrán decorarlas utilizando su creatividad. Esta ejercicio reportara grandes benéficos ya que mejorará su motivación, aumentará su autoestima y colmara de alegría.</p> <p>Las frases pueden ser del tipo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sé que puedo. • Soy capaz. • Me quieren. • Soy feliz <p>❖ Cuando todos los alumnos hayan terminado de elaborar las afirmaciones, de manera voluntaria los alumnos podrán compartir con el resto del grupo lo que ellos han escrito.</p> <p>❖ Por último, las tarjetas se pegaran a modo que cuelguen del techo, así el resto de sus compañeros podrán leerlas y apreciar la creatividad.</p>	<p>-Lápiz -Colores o plumones -Hilo -Cinta</p>	
<p>“LOS NÚMEROS”</p> 	<p>20 minutos</p>	<p style="text-align: center;">Cierre:</p> <p>❖ El instructor formara dos equipos y a cada equipo le entregara una tarjeta que deberá llevar un número del 0 al 9; se hace dos juegos de cada uno (cantidad de juegos dependiendo a la cantidad de equipos), a cada integrante del equipo un número.</p> <p>❖ El instructor dice un número, por ejemplo, 827; los que tienen el 8, 2, y el 7 de cada equipo deberán pasar al frente y acomodarse en el orden debido, llevando el cartel con el número de manera visible. El equipo que forme primero el número se anota un punto. No se puede repetir la misma cifra en un número, por ejemplo: 882.</p>	<p>-Salón iluminado -Butacas -20 cartones del tamaño de una hoja de papel o 20 hojas de tamaño normal, con el número del 0 al 9</p>	



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA IBEROAMERICANA S.C



Módulo 4: MOTIVACIÓN

Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"				
Numero de sesión: 3		Tiempo total: 75 minutos		Fecha: 00-00-2019
Objetivo del módulo: Diseñar estrategias para desarrollar el interés a los alumnos, ante las actividades académicas. Mediante la práctica constante de una actitud optimista.				
Objetivo general de la sesión: Estimular el lado creativo de los alumnos, con el fin de captar su atención, utilizando diferentes tipos de aprendizaje para reforzar su concentración.				
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.	
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad	Material	Observaciones
"EL CORREO" 	10 minutos	<p style="text-align: center;">Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se forma un círculo con todas las sillas, una para cada participante, menos uno quién se queda de pie parado en el centro del círculo e inicia el ejercicio ❖ El participante del centro dice, por ejemplo; "Traigo una carta para todos los compañeros que tienen lentes; todos los compañeros que tengan lentes deben cambiar de sitio" ❖ El que está en el centro trata de ocupar una silla. El que se queda sin sitio pasa al centro y hace lo mismo, inventando una característica nueva, por ejemplo: "Traigo una carta para todos los que tienen zapatos negros", etc. 	<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Butacas 	
"PINTAR DE LEJOS" 	50 minutos	<p style="text-align: center;">Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Los alumnos se sentaran formando un círculo ❖ El instructor entregara el material por alumno ❖ Los alumnos podran pintar lo que ellos gusten, pero lo haran desde una distancia no muy comun (deberan ponerle un nombre a su obra y elaborar una breve explicacion de lo que representa su obra) ❖ Cuando todos los alumnos hayan terminado de elaborar su pintura, los trabajos se colocaran a modo de exposicion, en grupo se iran pasando a observar obra por obra, y el autor dara su explicacion de lo que representa su obra 	<ul style="list-style-type: none"> -Patio amplio e iluminado -Butacas -Palitos de 50cm de largo -Pinceles -Pintura acrílica -Cartulina blanca -Cinta 	
"CUENTO DE UNA PALABRA" 	15 minutos	<p style="text-align: center;">Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Los alumnos se sentaran formando un círculo. ❖ Cada persona debe decir una palabra para desarrollar un cuento y pasara a describirla. ❖ Las palabras mencionadas, deberan tener logica conforme vaya avanzando el cuento. ❖ Cuando todos hayan mencionado su palabra el cuento habra finalizado. 	<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Butacas -Pizarra -Marcadores 	



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C**



Módulo 4: MOTIVACIÓN

Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"				
Numero de sesión: 4		Tiempo total: 100 minutos		Fecha: 00-00-2019
Objetivo del módulo: Diseñar estrategias para desarrollar el interés a los alumnos, ante las actividades académicas. Mediante la práctica constante de una actitud optimista.				
Objetivo general de la sesión: Establecer la práctica constante de la automotivación en los alumnos dentro del aula, a través de actividades que refuercen sus habilidades y cualidades, para estimular las áreas del aprendizaje.				
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.	
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad	Material	Observaciones
<p>"CALLE, AVENIDA"</p> 	20 minutos	<p align="center">Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Todos los miembros del grupo de dispondrán en varias filas con los brazos alargados, prácticamente rozando las manos del compañero. ❖ Todos menos dos, de los que uno tratará de coger al otro, y éste evitar ser pillado. Pero para correr solo pueden hacerlo por la calle o la avenida, que vendrá marcada por la posición del resto de participantes. Si se sitúan de forma horizontal es que están representando una calle; si se sitúan de forma vertical están representando una avenida. Permanecerán quietos. ❖ Los dos que corren no pueden pasar bajo los brazos, y sólo corren en el sentido marcado por la calle o la avenida. El monitor se sitúa frente a todos e irá indicando si los participantes deben situarse en forma de calle o de avenida. La indicación la realizará al grito de ¡¡¡CALLE!!! o ¡¡¡AVENIDA!!! Este podrá cambiar cada vez que quiera a calle o avenida. En el momento que un participante coge al otro se para el juego y ocupan su lugar otros dos. <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>Posición de CALLE</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Posición de AVENIDA</p>  </div> </div>	-Patio amplio e iluminado	
<p>"MI ÁRBOL, MI FRUTO"</p> 	60 minutos	<p align="center">Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor dará la indicación de que los alumnos coloquen sus butacas y mesas formando un círculo ❖ Posteriormente el instructor entregara a cada alumno una hoja blanca, en la cual deberá dibujar un árbol con raíces, tronco, ramas, hojas y frutos. ❖ Una vez dibujado deberá de poner: <ul style="list-style-type: none"> • En las raíces las cualidades y capacidades que cree tener; • En las ramas puede poner las cosas positivas que hace, • Y en las hojas y frutos sus éxitos y triunfos 	-Salón iluminado -Mesas -Butacas -Hojas blancas -Lápiz -Equipo de audio -Música relajante	

		❖ Colocaran sus dibujos a modo de exposición, cada participante presentará su árbol y explicará sus características		
<p>“ENSARTANDO LOS AROS”</p> 	20 minutos	<p style="text-align: center;">Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor pedirá al grupo que se tomen de las manos y formen un círculo. ❖ Se introducirá uno o varios aros grandes para que los alumnos lo vayan pasando uno a uno por su cuerpo sin soltarse de las manos, el aro deberá llegar al punto de partida. 	<ul style="list-style-type: none"> -Patio amplio e iluminado -Aros grandes 	



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C**



Módulo 4: MOTIVACIÓN

Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"					
Numero de sesión: 5		Tiempo total: 90 minutos		Fecha: 00-00-2019	
Objetivo del módulo: Diseñar estrategias para desarrollar el interés a los alumnos, ante las actividades académicas. Mediante la práctica constante de una actitud optimista.					
Objetivo general de la sesión: Organizar al grupo para emplear la motivación como herramienta de desarrollo cognitivo, utilizando dinámicas que atraigan su atención.					
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.		
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad		Material	Observaciones
<p>"PRACTICANDO EL JIN JI DU LIJuly"</p> 	10 minutos	<p align="center">Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor dará la indicación de que los alumnos se pongan de pie y formen un círculo, posteriormente que se paren sobre una pierna, mientras que sus ojos están cerrados por lo menos por 10 segundos ❖ No es necesario que levante mucho su pierna, si sus órganos internos están fuera de sincronía, incluso levantando la pierna un poco le hará perder el equilibrio ❖ Al principio usted puede probar cerrando un poco los dos ojos, en lugar de cerrarlos completamente 		-Salón iluminado	
<p>"DIRECTOR DE CINE"</p> 	60 minutos	<p align="center">Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor explicara que cada uno de ellos debe imaginarse que son un famoso director de cine y que una gran empresa los contrata para dirigirla película que a cada uno le gustaría dirigir sin ningún tipo de limitación económica. ❖ Incluso con poderes para poder trabajar con actores fallecidos. ❖ A continuación individualmente, escriben como seria esa película, el género, cada director expone su proyecto a los demás. ❖ De todo lo expuesto se trata de que el grupo tome la decisión y concrete la única película que hará el grupo, puede ser una ya creada o crear una nueva con todas las ideas que se han aportado. 		-Salón iluminado -Mesas -Buracas -Hojas blancas -Bolígrafos	
<p>"EL PULPO"</p> 	20 minutos	<p align="center">Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Los participantes se dividen en grupo de cinco. Uno de ellos se rodea de los otros cuatro que le tocan con un dedo ❖ El jugador del centro es la cabeza del pulpo, que tiene los ojos abiertos y dirige los desplazamientos del animal ❖ Los que le rodean son los tentaculos: tienen los ojos cerrados, deben seguir todos los movimientos de la cabeza, sin perder el contacto físico de la punta del dedo con el jugador del 		-Patio amplio e iluminado -Pañuelos de tela	

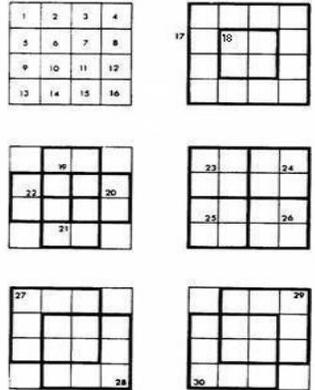
		❖ centro. A la señal se van cambiando las posiciones Al finalizar la dinamica, podran compartir en grupo las sensaciones vividas		
--	--	---	--	--

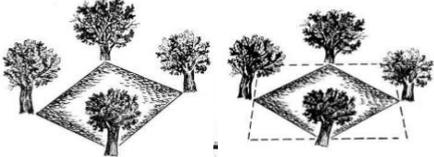


**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C**



Módulo 4: MOTIVACIÓN

Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"		Módulo 4: MOTIVACIÓN	
Numero de sesión: 6		Tiempo total: 75 minutos	Fecha: 00-00-2019
Objetivo del módulo: Diseñar estrategias para desarrollar el interés a los alumnos, ante las actividades académicas. Mediante la práctica constante de una actitud optimista.			
Objetivo general de la sesión: Considerar al interés como ingrediente fundamental para la motivación. Por ello se estimulara el área del interés con dinámicas lúdicas que dirijan la atención a una actividad específica.			
Instructor: Sofía García García		Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.	
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad	Material
<p style="text-align: center;">"EL PODER DE OBSERVACIÓN"</p> 	15 minutos	<p style="text-align: center;">Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor proyectara imágenes (acertijos) que los alumnos deberán dar solución <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuántos Cuadrados Puedes Contar en la Siguiente Figura? <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">(Se pueden contar 30 cuadrados, como se describe a continuación)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> ❖ EL ESTANQUE <ul style="list-style-type: none"> • Tenemos un estanque cuadrado. En sus ángulos crecen, cerca del agua, cuatro viejos robles. Hay que ensanchar el estanque, haciendo que su superficie sea el doble, conservando su orma cuadrada y sin tocar los viejos robles. 	<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Butacas -Imágenes impresas, recortes de revistas y periódico -Láminas sobre situaciones y personas

				
<p>“EL CARTERO”</p> 	<p>40 minutos</p>	<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Dos jóvenes toman la cuerda por los extremos ❖ El resto hace un círculo y deja dentro los dos con la cuerda ❖ Alguien dice: ¡Toc... toc...! Alguien le pregunta: ¿Quién es? Él (Ella) responde: El Cartero. Insiste el preguntón: ¿Qué desea? Él (Ella) responde: Traigo una carta. Insiste el preguntón ¿Para quién? ❖ Después de esta última pregunta el cartero nombra a cualquiera de los alumnos del círculo o a quienes sostienen la cuerda. Él (Ella) responde: Para Zoraida. Insiste el preguntón: ¿De cuántas líneas? Él (Ella) responde: ❖ El cartero puede decir las líneas que él se imagine pensando en la resistencia física que puede aguantar. El cartero deberá saltar la cuerda tantas veces como líneas haya dicho. Si se cansa o tropieza con la cuerda, pierde. Deberá tomar una verdad o reto que tendrá que cumplir al pie de la letra, y ahora le tocara ser cartero 	<p>-Patio amplio e iluminado -Cuerda -Caja con tarjetas de verdad o reto</p>	
<p>“¡PISA LA SOMBRA!”</p> 	<p>20 minutos</p>	<p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Este juego solamente se puede realizar cuando hace sol ❖ Se elige un niño, dentro del grupo, el cual tratará de pisar la sombra de alguno de sus compañeros. Aquel que se la deje pisar, sale para alcanzar la sombra de otro de sus compañeros y así sucesivamente continúa el juego por unos cinco minutos. 	<p>-Patio amplio e iluminado</p>	



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C**



Módulo 4: MOTIVACIÓN

Módulo 4: MOTIVACIÓN					
Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"					
Numero de sesión: 7		Tiempo total: 95 minutos		Fecha: 00-00-2019	
Objetivo del módulo: Diseñar estrategias para desarrollar el interés a los alumnos, ante las actividades académicas. Mediante la práctica constante de una actitud optimista.					
Objetivo general de la sesión: Realizar ejercicios mentales y motores, que fortalezcan la memoria y la creatividad, con el fin de incrementar la capacidad de aprendizaje y retención de cognitiva.					
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.		
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad		Material	Observaciones
"JUEGO MENTAL" 	15 minutos	<p style="text-align: center;">Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor pedirá a los alumnos que permanezcan sentados en su asiento ❖ Consignas: Mientras estás sentado haz círculos con el pie derecho en el sentido de las agujas del reloj [sin tocar el suelo]. ❖ Mientras haces esto, dibuja el nº 6 en el aire con tu mano derecha. <p style="text-align: center;">"AHORA TU PIE CAMBIARÁ DE DIRECCIÓN"</p>		-Salón iluminado -Butacas	
"MURALES GRANDES" 	60 minutos	<p style="text-align: center;">Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor pedirá a los alumnos que coloquen las mesas en círculo, y en cada mesa se colocaran diferentes materiales que utilizaran para elaborar un mural. ❖ Se harán equipos de cinco personas, y a cada equipo se le entregara papel lo suficientemente grande para realizar un mural. ❖ A cada equipo se le entregara una emoción en específico. Tendrán un tiempo específico para que en equipo discutirán como representaran esa emoción por medio del mural, utilizando los elementos que estarán en las mesas de trabajo. ❖ Se le asignara un nombre a su mural. ❖ Cuando todos los equipos hayan terminado de elaborar su mural, se colocaran en modo de exposición. Cada equipo podrá realizar un recorrido para poder apreciar el trabajo realizado por sus demás compañeros. ❖ Para finalizar la actividad. Cada equipo expondrá la emoción asignada, como fue que lograron ponerse de acuerdo para elaborar su mural, el porqué del nombre asignado y como se sintieron con la actividad. 		-Patio amplio e iluminado -Diferentes tipos de hojas de plantas y árboles (rodajas de frutos y verduras) -Papelería -Pintura acrílica (diferentes colores) -Pinceles -Objetos que puedan utilizar como molde (tenedores de plástico, hilo, madera) -Música de relajación -Equipo de audio -Mesas	
"SALTANDO POR LOS AROS"	20 minutos	<p style="text-align: center;">Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor formara equipos de siete alumnos y dará la indicación de que formen dos filas con las butacas (respaldo con respaldo) ❖ La distancia entre cada respaldo será de acuerdo a el diámetro del aro que deberán colocar entre las cillas 		-Patio amplio e iluminado -Aros grandes -Sillas	



- ❖ Cada equipo deberá pasar saltando los aros sin tropezar, cuando hayan pasado todos los integrantes, ahora pasaran de rodillas por debajo de los aros sin atorarse, y por último, los alumnos pasaran los aros con pecho tierra, gana el equipo que haya terminado primero



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C**



Módulo 4: MOTIVACIÓN

Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"				
Numero de sesión: 8		Tiempo total: 100 minutos		Fecha: 00-00-2019
Objetivo del módulo: Diseñar estrategias para desarrollar el interés a los alumnos, ante las actividades académicas. Mediante la práctica constante de una actitud optimista.				
Objetivo general de la sesión: Organizar un plan de trabajo, que permita a los alumnos mantener su atención y un ambiente de participación continua de forma individual y grupal.				
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.	
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad	Material	Observaciones
<p>"VOLUNTARIOS PARA FORMAR UN GRUPO"</p> 	20 minutos	<p align="center">Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor pedirá, sin dar ninguna explicación, voluntarios para realizar una actividad. ❖ Cuando haya salido el número de voluntarios requeridos (este número variará en función del número de integrantes del grupo), el instructor preguntara al resto del grupo por qué no salieron. Así mismo, preguntara a los alumnos que se ofrecieron voluntarias por qué lo hicieron. ❖ Reflexionar, en grupo, sobre las inquietudes y los temores que pueden experimentar las personas ante una situación determinada. Además, es importante reflexionar sobre qué estrategias se pueden utilizar para motivar a que las personas se presten como voluntarios a realizar una actividad. 	-Salón iluminado	
<p>"FIGURAS CON SEMILLAS"</p> 	60 minutos	<p align="center">Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor dará la consigna a los alumnos de colocar sus butacas y mesas formando un círculo ❖ El instructor repartirá un cartón con una imagen sencilla (un gato, un corazón, un ave, una taza, un barco, etc.), que no contenga demasiadas líneas ❖ Los alumnos elegirán el tipo de semilla con la cual desean rellenar su figura (frijoles, lentejas, arroz, maíz, garbanzos, etc.). Así mismo les entregara un recipiente con pegamento blanco líquido y un pincel ❖ Con forme los alumnos vayan terminando su diseño, irán colocando en el sol su trabajo para un secado más rápido ❖ Cuando hayan terminado todos los alumnos, se colocaran los trabajos a modo de exposición, para que el resto de sus compañeros aprecien la creatividad del resto de sus compañeros 	-Salón iluminado -Mesas -Butacas -Semillas de diferentes tamaños, formas, colores y texturas -Pegamento blanco líquido -Cartón o papel cascaron	
<p>"LA BOTELLA"</p>	20 minutos	<p align="center">Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor indicara la consigna a los alumnos, de formar equipos de siete participantes o más, y cada equipo elegirá a su líder ❖ Habrá una botella de plástico, que tendrá de siete a mas listones de diferentes diámetros y la 	-Patio amplio e iluminado -Botella de platico con agua	



- ❖ cual contendrá agua
- ❖ La botella permanecerá cerrada hasta que el instructor de la indicación de iniciar el juego
- ❖ El objetivo de la actividad es que cada participante tome un extremo de cada listón excepto el líder
- ❖ Cada equipo tendrá cinco minutos para organizarse, ya que en el centro del equipo habrá un vaso de plástico vacío, que deberán llenar con el agua que contiene la botella. Cuando ya se hayan organizado entonces pueden iniciar la actividad (el líder dirigirá la actividad sin hablar, únicamente con señas)
- ❖ El vaso deberá ser llenado sin tirar ninguna gota de agua. Gana el equipo que no derrame agua

-Vaso de plástico
-Listones de diferentes diámetros de largo

La atención plena parece alentar la velocidad de procesamiento mental, fortalecer o expandir redes neuronales ligadas a lo que estamos ejercitando.

Daniel Goleman

MODULO 5

HABILIDADES SOCIALES

(Inteligencia Interpersonal)



En relación con los pilares anteriores, las habilidades sociales son las habilidades para gestionar relaciones asertivas con nuestro entorno, respetando y haciéndonos respetar. Así mismo, comprendiendo a los demás y haciéndonos comprender. Las personas con habilidades sociales tienden a tener un amplio círculo de conocidos y tienen un don para despertar simpatía.

“La inteligencia interpersonal consiste en la capacidad de comprender a los demás: cuales son las cosas que más les motivan, como trabajan y la mejor forma de cooperar con ellos”.

Daniel Goleman



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C**



Módulo 5: HABILIDADES SOCIALES

Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"				
Numero de sesión: 1		Tiempo total: 85 minutos		Fecha: 00-00-2019
Objetivo del módulo: Orientar a los alumnos a una convivencia sana mediante la participación, solidaridad y responsabilidad de cada miembro del grupo.				
Objetivo general de la sesión: Establecer límites entre los alumnos, para fomentar las relaciones intrapersonales, con ellas el respeto, compañerismo y un mejor desempeño en el trabajo de equipo.				
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.	
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad	Material	Observaciones
<p>¿QUIÉN SOBREVIVE EN EL TÚNEL?</p> 	30 minutos	<p style="text-align: center;">Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor formara dos filas paralelas, dejando una distancia de más o menos un metro de separación, y tomen un periódico enrollado. ❖ Elijan a 4 participantes para que sean los corredores. Estos tomen un globo, inflenlo al máximo y amárrenselo con un hilo a su cintura, colocando el globo en su espalda. ❖ A la señal, los 4 participantes corran dentro del túnel (las dos filas paralelas) y mientras tanto, los participantes de las filas traten de golpear con su periódico cada uno de los globos de sus compañeros. Los corredores deberán continuar el recorrido hasta terminar las filas rompiéndose o no sus globos. ❖ Elijan 4 corredores más para intentar pasar por el túnel hasta que todos hayan intentado. ❖ Continúen corriendo a través de todo el túnel hasta que solo quede 1 jugador con su globo inflado. ❖ Cuando todos hayan intentado una vez, 4 participantes con sus globos intactos volverán a intentar pasar por el túnel una segunda vez. Los 4 jugadores con sus globos inflados recibirán un gran aplauso de felicitación y un caramelo. ❖ Medida de seguridad: Está prohibido golpear a las personas en la cabeza o en la cara. Tampoco deben hacer que se tropiecen; hay que dejarlos correr libremente por en medio de las filas. 	<ul style="list-style-type: none"> -Patio amplio e iluminado -Periódico -Globo -Hilo o cordón -Caramelos 	
<p>"MARAÑA HUMANA"</p> 	30 minutos	<p style="text-align: center;">Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Dos personas salen de la habitación. ❖ Los demás forman un círculo tomados de las manos y se enrolla, pasando por encima, debajo y en medio unos de otros. ❖ Los dos que están fuera entran e intentan desenredarlos. ❖ Al final la actividad, de forma voluntaria los alumnos comentaran lo que sintieron y vieron al momento de estar realizando la actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> -Patio amplio e iluminado 	
<p>"DERRIBA LAS BOTELLAS"</p>	25 minutos	<p style="text-align: center;">Cierre:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Patio amplio e iluminado 	



- ❖ El instructor formara tres equipos de siete personas o mas
- ❖ Se colocara una fila de botellas de plástico con agua del mismo tamaño
- ❖ Cada participante se le entregara la mitad de una media en la que tendrá una pelota de hule
- ❖ Todos los integrantes de los equipos se colocaran la media en la cabeza, de modo que la pelota quede frente a su cara y pecho
- ❖ Cada equipo se formara en fila en donde se encuentra la fila de botellas correspondiente
- ❖ Los participantes se colocaran en la línea de salida, cuando el instructor de la indicación de inicio, los participantes comenzaran a derribar las botellas de plástico con la pelota que está dentro de la media, y de regreso deberá colocar nuevamente las botellas de pie y así sucesivamente hasta que hayan pasado todos los integrantes de los equipo. Gana quien termine primero con la actividad.

-Botellas de plástico de 1L o 500ml
-Agua
-Medias
-Pelotas de hule



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C**



Módulo 5: HABILIDADES SOCIALES

Módulo 5: HABILIDADES SOCIALES					
Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"					
Numero de sesión: 2		Tiempo total: 80 minutos		Fecha: 00-00-2019	
Objetivo del módulo: Orientar a los alumnos a una convivencia sana mediante la participación, solidaridad y responsabilidad de cada miembro del grupo.					
Objetivo general de la sesión: Fomentar la imaginación, la creatividad para respuestas asertivas ante una problemática, utilizando el trabajo en equipo.					
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.		
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad		Material	Observaciones
<p>"MEMORAMA CON PLATOS"</p> 	20 minutos	<p style="text-align: center;">Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor formara equipos de siete personas y a cada equipo entregara un memórama con platos de plástico o unicel ❖ Cada equipo se distribuirá en un espacio amplio para colocar las piezas en el suelo y comenzaran a jugar 		<ul style="list-style-type: none"> -Patio amplio e iluminado -Platos de unicel o plástico -Equipo de audio -Música relajante 	
<p>"ALFABETO"</p> <p>A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z</p>	30 minutos	<p style="text-align: center;">Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Cada persona representa una letra del alfabeto y tiene que juntarse para formar palabras. 		<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -2 dados -15 tarjetas de juego -Tablero de juego 	
<p>"MI NOMBRE EN ARTE"</p> 	30 minutos	<p style="text-align: center;">Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor dará la consigna a los alumnos de colocar sus butacas y mesa formando un círculo ❖ El instructor entregara a cada alumno un trozo de cartón, una cinta adhesiva, acuarelas y pincel ❖ El instructor indicara que deberán hacer su nombre con los materiales. Se colocara la cinta adhesiva sobre el cartón, dando su propio diseño a las letras de su nombre, posteriormente se pintara la superficie con las acuarelas y cuando haya secado se retiran los trozos de cinta adhesiva ❖ Al terminar todos los alumnos de la actividad, se les indicara que los coloquen a modo de 		<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Mesas -Butacas -Cartón -Masking -Acuarelas -Pinceles 	



exposición, para que el resto de sus compañeros logren apreciar su creatividad.



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C**



Módulo 5: HABILIDADES SOCIALES

Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"					
Numero de sesión: 3		Tiempo total: 95 minutos		Fecha: 00-00-2019	
Objetivo del módulo: Orientar a los alumnos a una convivencia sana mediante la participación, solidaridad y responsabilidad de cada miembro del grupo.					
Objetivo general de la sesión: Crear acuerdos entre los alumnos, para aprender a resolver conflictos compartiendo sus opiniones de forma grupal.					
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.		
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad		Material	Observaciones
"ARTE EN SOMBRAS" 	20 minutos	<p style="text-align: center;">Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor llevara a los alumnos al patio, cuando estén ahí, entregara una hoja blanca y tizas de colores por alumno ❖ El alumno buscara la posición del sol en la que hace sombra a los objetos ❖ Cuando se haya identificado la posición de la sombra, los alumnos cloraran su hoja blanca en el piso y frente a ella colocaran un objeto que deseen marcar, ya que en el momento que el sol haga sombra al objeto, la forma de este se podrá apreciar en la hoja ❖ Cuando todos hayan terminado volverán nuevamente al salón y cloraran su trabajo en la pared a modo de exposición, para que el resto de sus compañeros aprecien lo que han realizado 		-Patio amplio e iluminado -Hojas blancas -Tizas de colores -Objetos pequeños: juguetes	
"APRENDER A TRABAJAR EN GRUPO" 	60 minutos	<p style="text-align: center;">Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor formara equipos de ocho alumnos y se presentan las instrucciones: "Vais a realizar un trabajo en el que se va a poner de relieve su rapidez para la solución de problemas..." Se continúa explicando en qué consiste el problema que deben resolver (se les facilitara el mismo conflicto que resolverán sin saber que es el mismo). ❖ A los 30 minutos se da por terminado el trabajo. Se entrega a cada miembro del grupo un ejemplar del cuestionario de evaluación y se les pide que lo complementen. ❖ Posteriormente se pide a cada grupo que explique el procedimiento que ha empleado para resolverlo y se va anotando en la pizarra. ❖ Por último se comentan los cuestionarios. <ul style="list-style-type: none"> • ¿Hemos participado todos en el trabajo? • ¿Alguien se ha quedado sin intervenir? • ¿Quién? • ¿Qué hemos hecho para organizarnos? • ¿Qué pasos hemos seguido para hacer el trabajo? • ¿Qué medios hemos empleado para ir más deprisa? • ¿Qué ayudó a realizar el trabajo en forma rápida? • ¿Qué dificultó hacer el trabajo de forma rápida? 		-Salón iluminado -Mesas -Butacas -Juego de estudio de caso -Pintaron -Pizarra	
"SAPOS AL AGUA"	15 minutos	<p style="text-align: center;">Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Todos los participantes de pie forman un círculo ❖ El instructor se ubica al centro y da las siguientes instrucciones: 		-Patio amplio e iluminado	



- Cuando diga "sapos al agua", todos dan un salto hacia dentro del círculo.
- Cuando diga "sapos a tierra" todos darán un salto hacia fuera del círculo. - Si digo solamente "al agua" y alguien se mueve, entonces pierde, igualmente si digo solamente tierra y alguien se mueve: pierde.
- Antes de la orden tengo que decir "sapos".
 - ❖ El instructor tratará de confundir a los participantes, por ejemplo si dice "sapos al agua" puede hacer una seña con las manos para que salten fuera de círculo.



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C**



Módulo 5: HABILIDADES SOCIALES					
Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"					
Numero de sesión: 4		Tiempo total: 80 minutos		Fecha: 00-00-2019	
Objetivo del módulo: Orientar a los alumnos a una convivencia sana mediante la participación, solidaridad y responsabilidad de cada miembro del grupo.					
Objetivo general de la sesión: Crear vínculos de comunicación entre alumnos de forma respetuosa, con el fin de expresar pensamientos, ideas y sentimientos.					
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.		
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad		Material	Observaciones
"¿NOS MUDAMOS?" 	15 minutos	<p align="center">Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor dará la consigna a los participantes que se coloquen en un círculo. ❖ Una vez formado el círculo, el instructor deberá estar al centro e iniciará la actividad con la siguiente pauta "cuando yo digo se mudan los que tienen algo, por ejemplo, de color rosa," todos los que lo poseen deben cambiar de lugar, la persona que no logre ocupar un lugar es la que nuevamente repetirá la pauta cambiando de prenda. ❖ Algunos ejemplos de pautas posibles son: <ul style="list-style-type: none"> • Los que tienen tenis • Los que tienen pulseras • Los que tienen anteojos • Los que tienen chamarra 		-Salón iluminado -Butacas	
"VALENTINAS (CARTAS DE AMOR TODO EL AÑO)" 	45 minutos	<p align="center">Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ En un "buzón" los niños tendrán que depositar mensajes bonitos que quieran decir a un compañero, al instructor, etc. ❖ Tenemos que dejar muy claro que sólo se pueden depositar escritos con aspectos positivos de los demás. ❖ También pueden realizar dibujos indicando a quien se lo dedican. ❖ El instructor también podrá participar dejando mensajes a los alumnos. ❖ Al término de la actividad se abrirá el buzón y se hará entrega de las cartas a sus destinatarios. 		-Salón iluminado -Mesas -Butacas -Hojas blancas -Caja de cartón -Rotuladores	
"EL ARO" 	20 minutos	<p align="center">Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor formara equipos de 5 alumnos, y deberán colocarse alrededor de cada aro. ❖ Se colocan poniendo los brazos sobre los hombros de sus compañeros formando un círculo alrededor del aro, y de forma que el aro quede sobre sus pies. ❖ La idea es que han de subir el aro hasta la cabeza, sin ayudarse de las manos, y meter todas las cabezas dentro de él. 		-Patio amplio e iluminado -Aros	



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA IBEROAMERICANA S.C



Módulo 5: HABILIDADES SOCIALES

Módulo 5: HABILIDADES SOCIALES				
Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"				
Numero de sesión: 5		Tiempo total: 80 minutos		Fecha: 00-00-2019
Objetivo del módulo: Orientar a los alumnos a una convivencia sana mediante la participación, solidaridad y responsabilidad de cada miembro del grupo.				
Objetivo general de la sesión: Potenciar las relaciones intrapersonales con los miembros del grupo, para orientar a los alumnos a un comportamiento asertivo dentro y fuera del grupo.				
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.	
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad	Material	Observaciones
"DIBUJOS EN EQUIPO" 	20 minutos	<p style="text-align: center;">Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor formara equipos de seis niños. ❖ Estos equipos se forman en fila, un equipo junto al otro, y el primero de cada fila tiene un lápiz. ❖ Frente a cada equipo, a unos 7 o 10 metros, se coloca un folio de papel. ❖ El juego comienza cuando el instructor nombra un tema, por ejemplo, "la ciudad", luego el primero de cada fila corre hacia el papel de su equipo con un lápiz en la mano y comienza a dibujar sobre el tema nombrado. ❖ Después de unos 10 segundos, el instructor gritará "¡Ya!" y los que estaban dibujando corren a entregar el lápiz al segundo de su fila, que rápidamente corre a continuar el dibujo de su equipo. ❖ Cuando todos hayan participado, se dará por terminado el juego y se procederá a una votación realizada por los propios niños en donde elegirán el dibujo que más les ha gustado (sin necesidad de que fuese el suyo). 	-Patio amplio e iluminado -Lápiz -Hojas blancas	
"¡NOS VAMOS AL MERCADO!" 	50 minutos	<p style="text-align: center;">Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor les explicara a los alumnos que van a jugar al mercado. ❖ Antes iniciar con la actividad, se harán equipos de 5 alumnos y elaboraran los diferentes carteles para anunciar lo que venden. ❖ En primer lugar se hablará de los diferentes puestos que pueden encontrar allí, por lo que se repartirán los roles, un grupo de niños en primer lugar serán los vendedores responsables de los puestos y otros serán las personas que van a comprar. <p>Después se cambiaran los roles.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor preguntara a sus alumnos que comportamientos deben tener cuando van al mercado y se relacionan con otras personas: como siendo educados, ayudando a las personas mayores, pidiendo las cosas por favor, respetando los turnos, dando las gracias, etc. ❖ Cuando tengan claro que deben hacer el instructor les dejara libertad para jugar, pero siempre estando atento de los comportamientos y utilización de las habilidades sociales que han ido aprendiendo hasta el momento. ❖ Al terminar la actividad, los niños podrán verbalizar cómo se han sentido en los dos roles, cómo han actuado ellos y sus compañeros, qué debemos hacer en la realidad, etc. 	-Salón iluminado -Diferentes objetos del aula -Papelería -Mesas	

<p>"APLAUSOS"</p> 	<p>10 minutos</p>	<p style="text-align: center;">Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor selecciona a dos participantes del grupo y les solicita que salgan del aula. ❖ Al resto del grupo se les explica que esconderán un objeto con el objetivo de que los dos participantes que salieron lo encuentren. ❖ Explicar al grupo que al entrar el primer participante, entre más se acerque al objeto, se le abucheara, el primer participante tendrá 5 minutos para encontrar el objeto. (Poca probabilidad de encontrar el objeto). ❖ Prosigue la entrada del segundo participante, previamente se le explica al grupo que, en el momento que el participante se acerque al objeto, se le aplaudirá, entre más se acerque, más fuertes son los aplausos. (Mucha probabilidad de encontrar el objeto). ❖ Para concluir resaltar que el objeto que se esconde es la meta a lograr, los abucheos son el pensamiento negativo que alejan de la meta y los aplausos el pensamiento positivo que generan se logre la meta. 	<p>-Salón iluminado</p>	
--	-------------------	--	-------------------------	--



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C



Módulo 5: HABILIDADES SOCIALES

Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"				
Numero de sesión: 6		Tiempo total: 80 minutos		Fecha: 00-00-2019
Objetivo del módulo: Orientar a los alumnos a una convivencia sana mediante la participación, solidaridad y responsabilidad de cada miembro del grupo.				
Objetivo general de la sesión: Identificar los tipos de comunicación dentro del grupo, para alcanzar objetivos mediante la colaboración y cooperación continua entre los miembros del grupo.				
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.	
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad		Material
<p>"TRENES CIEGOS"</p>	15 minutos	<p>Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor les pide a los participantes que formen dos filas (el número de filas dependerá de la cantidad de participantes). ❖ Todos los integrantes se vendarán los ojos, menos el maquinista. ❖ Todos se apoyarán las manos de quien este delante. ❖ El maquinista se colocará hasta el final de la fila y presionando el hombro izquierdo y del que tiene adelante y este transmite lo mismo a los demás. ❖ El maquinista presiona el hombro derecho para indicar que la fila empiece a caminar. ❖ Nadie debe hablar, si alguien habla, el tren volverá al sitio de partida. ❖ Gana el tren que llegue primero. 		-Patio amplio e iluminado -Pañuelos de tela
<p>"RATÓN, LEÓN Y PERSONA"</p>	50 minutos	<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor les presenta los tres estilos de comunicación y conducta con los tres personajes característicos de cada uno: ❖ Se mostrara la imagen de un ratón, de un león y de una persona. ❖ Se les pedirá que especifiquen cómo actuarían o se comunicarían cada uno de los personajes presentados. Una vez hayan hecho una lluvia de ideas se les puede explicar los tres estilos comunicativos. <p>1. Ratón. <i>Estilo pasivo.</i> Se explica que llamamos estilo pasivo cuando no se sabe defender los propios derechos y decisiones ni se actúa ni se comunica de manera eficaz. Una persona con estilo pasivo se acobarda y actúa según lo que los demás quieren y eso, a su vez, le produce malestar.</p> <p>2. León. <i>Estilo agresivo.</i> Se explica que es todo lo contrario al ratón, es el estilo contrapuesto. Es cuando no sabe defender los derechos y decisiones adecuadamente. No respeta a los demás. Se expresa avasallando a los demás o manipulándolos e incluso puede reaccionar con insultos o ridiculizando.</p> <p>3. Persona. <i>Estilo asertivo.</i> Es el estilo al que queremos llegar ya que es cuando sabe defender de forma eficaz y adecuada sus derechos y decisiones, sin agresividad ni cobardía. Actúa desde criterios personales, expresa los pensamientos, convicciones y sentimientos, respetando los de los demás.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ A continuación, se les repartirá individualmente una tabla con características de los tres estilos. ❖ Posteriormente se puede corregir y comentar. ❖ Finalmente, por grupos de 3 personas, se realizará una dramatización donde aparezca representado uno de los tres estilos. El resto del grupo intenta adivinar de cuál se trata. ❖ Para facilitarles la dramatización se les puede aportar situaciones de la vida diaria. A partir de ahí y teniendo en cuenta las características de los estilos deberán dramatizar dicha situación. 		-Salón iluminado -Butacas -Formato de la ficha con las características -Imágenes de un ratón, un león y una persona

<p>“ABRAZOS AL AZAR”</p> 	<p>15 minutos</p>	<p style="text-align: center;">Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor les pide a los participantes que se pondrá música y tendrán que andar relajadamente por el espacio, al detenerse la música se acercarán a la persona más próxima y harán “piedra, papel o tijera”. ❖ La persona que gana pregunta a la otra ¿Sabes lo que es un abrazo?, la persona a la que se le ha preguntado deberá contestar, “No, no lo sé”; entonces se dan un abrazo y persona que ha contestado se dirige a la persona anterior y le contesta: “No, no lo he entendido, ¿Me das otro?” y vuelven a repetir el abrazo. ❖ Una vez que la persona se ha abrazado, se vuelve a poner en marcha otra vez la música, al poco tiempo vuelve a detenerla y se repite la acción anterior. Así sucesivamente hasta que todos se hayan abrazado entre ellos. 	<p>-Salón iluminado -Equipo de audio -Música sinfonia Pastoral de Beethoven</p>	
---	-------------------	--	---	--



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA IBEROAMERICANA S.C



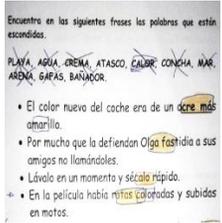
Módulo 5: HABILIDADES SOCIALES				
Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"				
Numero de sesión: 7		Tiempo total: 90 minutos		Fecha: 00-00-2019
Objetivo del módulo: Orientar a los alumnos a una convivencia sana mediante la participación, solidaridad y responsabilidad de cada miembro del grupo.				
Objetivo general de la sesión: Establecer acuerdos y límites dentro del grupo, en los que de forma personal y después de forma general, se describan las debilidades grupales, para trabajar en base a ellas y fortalecer las habilidades.				
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.	
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad	Material	Observaciones
"ZOOM" 	20 minutos	<p style="text-align: center;">Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor mostrara una serie de imágenes muy ampliadas de objetos que pueden encontrar en su vida cotidiana. ❖ Observando minuciosamente y fijándose en los "pequeños-grandes" detalles, los alumnos pueden adivinar el objeto en cuestión. ❖ Con este juego, además de trabajar la atención, fomentamos el razonamiento a través de la deducción. 	-Salón iluminado -Butacas -Equipo de proyección -Imágenes	
"LIMITACIONES PERSONALES" 	50 minutos	<p style="text-align: center;">Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor del grupo pide que cada alumno escriba en un papel tres limitaciones o puntos débiles personales. No se pondrá el nombre en ese papel. Tras unos minutos, el instructor recoge todos los papeles. ❖ Distribuye estos papeles de manera aleatoria de modo que cada persona, haya recibido uno. ❖ Por orden, cada persona va leyendo los puntos débiles que aparecen en el papel como si fueran propios. ❖ Además, pueden exagerarlos. A la vez que los dice, comenta qué estrategias puede usar para corregirlos o cómo podría mejorarlos. 	-Salón eliminado -Mesas -Butacas -Hojas blancas -Bolígrafo	
"LA MALETA DE MI VIDA" 	20 minutos	<p style="text-align: center;">Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor entregara las hojas y los colores a cada participante y posteriormente les indicará que dibujen una maleta y que se imaginen que se van de viaje. ❖ En este viaje sólo llevarán lo mejor de ellos mismos y dejarán lo que no les gusta. ❖ Al finalizar la actividad, participaran todos los integrantes, mencionando lo que ellos eligieron para llevar en la maleta. 	-Salón iluminado -Butacas -Hojas blancas -Colores	



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C



Módulo 5: HABILIDADES SOCIALES

Módulo 5: HABILIDADES SOCIALES				
Nombre del programa: "PEQUES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES"				
Numero de sesión: 8		Tiempo total: 100 minutos		Fecha: 00-00-2019
Objetivo del módulo: Orientar a los alumnos a una convivencia sana mediante la participación, solidaridad y responsabilidad de cada miembro del grupo.				
Objetivo general de la sesión: Reconocer la importancia del valor del agradecimiento, con el fin de fomentar los valores, para una mejor escucha y convivencia dentro y fuera del grupo.				
Instructor: Sofía García García			Lugar: Primaria, "Nicolás Bravo" el Pedregal, Ocoyoacac, Edo. de México.	
Nombre de la actividad	Tiempo	Descripción de la actividad	Materiales	Observaciones
<p>"ESCONDITE DE PALABRAS"</p> 	20 minutos	<p>Apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor proyectara una serie de frases o escritos que los alumnos deberán leer con mucho detenimiento, ya que dentro de las frases se han escondido unas palabras que a simple vista no se ven. Mirando dentro de cada palabra o juntando la última sílaba de una palabra y la primera de la siguiente, los alumnos consiguen descubrirlas. ❖ Esta actividad puede costarles un poco al principio, porque deben centrar su atención en una lectura más exhaustiva y poco común a la que tienen ya mecanizada. ❖ Podemos jugar de 3 formas atendiendo al nivel de dificultad: <ul style="list-style-type: none"> • Mostramos las frases y les damos un listado de las palabras que tienen que buscar. • Mostramos las frases, pero sólo les damos el tema a tratar. <p>Tema: Los colores. <i>"Al final iremos, pero saldremos un poco más tarde."</i> Solución = Rosa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mostramos las frases y les damos las definiciones de cada palabra a encontrar. • Definición: Mueble con respaldo, generalmente de cuatro patas, que sirve de asiento a una persona. <p><i>"No sé a qué hora llegaré. Si llamas antes sería mucho mejor."</i> Solución = Silla</p>	-Salón iluminado -Mesas -Butacas -Equipo de proyección	
<p>"TABLÓN DE AGRADECIMIENTOS"</p> 	50 minutos	<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Escribir la palabra GRACIAS en la parte superior de una cartulina y decorarla con caritas sonrientes, globos, estrellas, etc. ❖ Pegaremos la cartulina en la puerta de la clase o en otro lugar destacado. ❖ Preguntaremos a los alumnos qué cosas agradables pueden hacer unos por otros. ❖ La actividad consiste en que cuando alguien haga algo bueno por ellos o por el docente puede escribir una nota de agradecimiento para esa persona y ponerla en el tablón. ❖ La nota puede ser sencilla, escribiendo el nombre de la persona, o más elaborada, añadiendo un dibujo y un pequeño texto, como por ejemplo : <i>"Gracias, María, por dejarme el rotulador rojo"</i> <i>"Gracias, Juan, por ayudarme con el problema de matemáticas"</i> <p>❖ Un ratito cada día para ver cuántos agradecimientos hay en el tablón.</p>	-Salón iluminado -Rotuladores -Cartulina grande - Rotuladores - Cinta adhesiva	

<p>“YO SOY MARAVILLOSO”</p> 	<p>30 minutos</p>	<p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El instructor dará la consigna a los alumnos de colocar sus butacas y mesas formando un círculo. Posteriormente entrega una hoja blanca, colores y lápiz por alumno ❖ Los alumnos aportara una hoja del libro de “yo soy maravilloso”, consiste en la autoafirmación de la propia persona: mi cumpleaños, el día más feliz de mi vida, fui valiente cuando..., me gusto porque... ❖ Cuando todos los participantes hayan finalizado la actividad, entregaran la hoja al instructor, para elaborar el libro ❖ Mientras se arma el libro, los alumnos podrán compartir lo que sienten con las habilidades, cualidades, valores, etc., que han descubierto en ellos ❖ Cuando el libro ya esté terminado, los alumnos podrán observar lo que sus compañeros colocaron en su hoja (el orden de las hojas será de acuerdo al número de lista del alumno). El libro estará disponible en el área de la biblioteca del aula, para que quien desee ojear el libro lo pueda hacer cuando quiera 	<ul style="list-style-type: none"> -Salón iluminado -Butacas -Mesas -Hojas blancas -Lápiz -Colores -Pastas gruesas de cartón -Material para decoración -Hilo y aguja -Pegamento 	

En un mundo tan cambiante encontramos que la flexibilidad, la posibilidad de adaptarse al cambio es más importante que la experiencia”.

Daniel Goleman

GLOSARIO

A

Aprendizaje: aprendizaje(al. Erlernung; fr. acquisition; ingl. learning; it. Apprendimento). Proceso psíquico que permite una modificación perdurable del comportamiento por efecto de la experiencia. Con esta definición se excluyen todas las modificaciones de breve duración debidas a condiciones temporales, episodios aislados, acontecimientos ocasionales, hechos traumáticos, mientras que la referencia a la experiencia excluye todas aquellas modificaciones determinadas por factores innatos o por procesos biológicos de maduración.¹⁷⁵

Aprendizaje cognitivo: El aprendizaje cognoscitivo, llamado complejo, que involucra funciones psíquicas superiores, como la percepción, la inteligencia y en general los procesos cognoscitivos propios del hombre y que pueden hacerse extensivos, de manera limitada, a los mamíferos superiores. Los tipos de aprendizaje considerados hasta este punto se pueden interpretar como secuencias de estímulo-respuesta de menor o mayor complejidad, y dan inicio a organizaciones del comportamiento en costumbres o asociaciones. En cambio, donde el papel de la percepción y del conocimiento es mayor, y la comprensión no se da por la suma de actividades fragmentarias sino que exige que se tomen en cuenta las relaciones esenciales y el significado de la situación, se habla de aprendizaje cognoscitivo o complejo, en el que la solución de un problema no se da por ensayo y error sino porque se capta la estructura de algo complejo. Las diferentes formas en las que se realiza el aprendizaje cognoscitivo son, entre las más estudiadas.¹⁷⁶

Aprendizaje significativo: El aprendizaje significativo o relevante es aquel que el estudiante ha logrado interiorizar y retener luego de haber encontrado un sentido teórico o una aplicación real para su vida; este tipo de aprendizaje va más allá de la memorización, ingresando al campo de la comprensión, aplicación, síntesis y evaluación. Dicho de otra forma, el aprendizaje debe tener un significado real y útil

¹⁷⁵ Picardo Joao, Oscar (2005). Diccionario pedagógico. San Salvador. Colegio García Flamenco en 1ªEdición. pág. 102

¹⁷⁶ Galimberti, Umberto. (2002). Diccionario de psicología. México. Editorial: siglo veintiuno editores, s.a. de c.v. <http://www.medilibros.com/> pág. 103

para el estudiante, soslayándola visión de aprender por el simple hecho de hacerlo.¹⁷⁷

Atención: (al. Aufmerksamkeit; fr. atten-tion; ingl. attention; it. attenzione). Capacidad de seleccionar los estímulos y deponer en acción los mecanismos responsables del almacenaje de las informaciones en los depósitos de la memoria de corto y largo plazo (v. memoria, § 5) con influencia directa en la eficiencia de las capacidades de respuesta en las tareas de vigilancia.¹⁷⁸

C

Coficiente intelectual: (Cociente de inteligencia.) Es un número índice resultado de la división entre la edad medida por diferentes tests y la edad cronológica. Es una cifra indicadora del nivel de inteligencia que posee un individuo en relación con otros sujetos de su misma edad. El CI tiende a permanecer relativamente estable a lo largo del tiempo. Los primeros tests de inteligencia los elaboró en Francia A. Binet (v. Binet-Simon, escala de), a quien debemos el concepto de edad mental sobre el cual los niños no inteligentes son considerados con retraso en el desarrollo cuando sus respuestas son semejantes a las de niños de edad cronológica inferior, mientras los niños inteligentes están adelantados. Este principio se ha mantenido en las revisiones posteriores de la escala Binet, la más famosa de las cuales es la Stanford-Binet, expuesta por L.M. Terman, quien introdujo el concepto de coeficiente intelectual (CI) como índice del desarrollo mental. Al CI expresado por la relación entre la edad mental (EM) y la edad cronológica (EC), hoy se prefiere el CI de desviación, adoptado en la forma más actual del Stanford-Binet. Consiste en fijar los puntos a cada edad cronológica, de manera que el CI medio sea de 100 con una desviación estándar de 16. De aquí se deriva que el CI ya no es una relación, sino un puntaje adaptado a la edad del sujeto examinado. Cerca del 70% de la población adulta e infantil tiene un CI que va de 85 a 115 puntos.¹⁷⁹

¹⁷⁷ Galimberti, Umberto. (2002). Diccionario de psicología. México. Editorial: siglo veintiuno editores, s.a. de c.v. <http://www.medilibros.com/>

¹⁷⁸ Picardo Joao, Oscar (2005). Diccionario pedagógico. San Salvador. Colegio García Flamenco en 1ªEdición. pág. 124

¹⁷⁹ Galimberti, Umberto. (2002). Diccionario de psicología. México. Editorial: siglo veintiuno editores, s.a. de c.v. pág. 622 <http://www.medilibros.com/>

Competencias: Se puede definir “competencia”, en el ámbito educativo, como una capacidad para realizar algo. Implica conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y comportamientos armónicamente integrados, para el desempeño exitoso en las distintas circunstancias de una función. Desde la perspectiva educativa, la competencia lleva al estudiante a utilizar sus conocimientos para realizar las actividades, tanto en el plano personal, como académico y social. Se trata, entonces, de un conjunto de habilidades y conocimientos que permiten al estudiante desempeñarse eficientemente, en el ámbito de las áreas académica, personal y social. Estas competencias se pueden demostrar a través de resultados observables, ya que: a) es una manifestación visible de las capacidades del estudiante; b) es generalizable y transferible a situaciones diversas; c) hacen alusión a diversas habilidades y permite aprovecharlas; d) es más compleja que la habilidad; e) es útil a nivel personal, social y profesional; y f) se asocia a actividades procedentes de la realidad. Existe un plano de análisis más complejo de las llamadas “competencias orientadas a la acción”, las cuales se categorizaran tres niveles: competencias académicas, competencias técnicas y competencias sociales.¹⁸⁰

Corteza cerebral: (al. Hirnrinde; fr. ecorce cérébrale; ingl. Cerebral cortex; it. corteccia cerebrale). Capa externa de los hemisferios cerebrales (v. encéfalo, § 2, c), denominada, por su color, materia gris, compuesta predominantemente de células, en contraste con la materia blanca subyacente, formada por fibras. Los hemisferios están separados, por una amplia fisura longitudinal, en hemisferio derecho, que controla las funciones del lado izquierdo del cuerpo, y hemisferio izquierdo, que controla las funciones del lado derecho. Cada hemisferio se divide en cuatro lóbulos: frontal, parietal, occipital y temporal, sede de funciones localizadas que pueden ser aisladas topográficamente e indicadas como áreas corticales; estas, cuando están comprimidas por tumores o dañadas por traumas o enfermedades, determinan la alteración o la desaparición de las funciones correspondientes.¹⁸¹

¹⁸⁰Picardo Joao, Oscar (2005). Diccionario pedagógico. San Salvador. Colegio García Flamenco en 1ª Edición. pág. 387

¹⁸¹ Galimberti, Umberto. (2002). Diccionario de psicología. México. Editorial: siglo veintiuno editores, s.a. de c.v. pág. 259 <http://www.medilibros.com/>

Curriculum: Cuando se reflexiona sobre Curriculum, tradicionalmente y ya desde el siglo XVII, nos referimos al conjunto de disciplinas de estudio, y a los factores intervinientes en el proceso de enseñanza aprendizaje: objetivos, contenidos, métodos, recursos y evaluación. Curriculum es la suma total de todas las experiencias planeadas del aprendizaje, del impacto de todos los recursos de la comunidad, ya sean naturales o hechos por el hombre, en ese aprendizaje. Entendemos por curriculum el conjunto de elementos que, en una u otra forma, pueden tener influencia sobre el alumno en el proceso educativo. Así que planes, programas, actividades, material didáctico, edificios, mobiliario escolar, ambiente y relación profesor alumno constituyen elementos de ese conjunto. Curriculum es el esfuerzo total de la escuela para lograrlos resultados deseados en las situaciones escolares y extraescolares.¹⁸²

D

Desarrollo: Proceso evolutivo de un organismo con modificaciones de estructura, de función y de organización para tres órdenes de causas: maduración intrínseca, influencia del ambiente y aprendizaje, que se efectúa tomando posición activa frente al ambiente. En toda forma de desarrollo se observa un proceso gradual de diferenciación de complejos funcionales indiferenciados, de los que se articulan funciones específicas siempre nuevas, y de centralización simultánea que prevé una convergencia funcional para enfrentar las exigencias que implican diferentes funciones específicas. Al desarrollo se contrapone la involución que coexiste con el desarrollo en cualquier período de la vida, en el sentido de que el desarrollo mismo puede ser interpretado como demolición de estructuras funcionales más viejas que se vuelven ineficaces. Por último, se habla de interrupción del desarrollo en presencia de una cesación de los procesos normales de crecimiento. Además del nivel biológico (v. evolución), se habla de desarrollo en el nivel psicológico a propósito de los procesos pulsionales (v. libido, § 1, b) y cognoscitivos (v. cognición, §2), objeto específico de estudio de la psicología de la edad evolutiva (v.). Se

¹⁸² Picardo Joao, Oscar (2005). Diccionario pedagógico. San Salvador. Colegio García Flamenco en 1ª Edición. pág. 58

prepararon escalas para la medición del desarrollo de la inteligencia (v., § 2), de la inteligencia práctica (v. Alexander, escala de), de la motricidad (v. Oseretsky, escala de), de la psicomotricidad (v. Gesell, escala de), de la madurez social (v. Vineland, escala de).¹⁸³

Desarrollo cognitivo: Crecimiento que tiene el intelecto en el curso del tiempo, la maduración de los procesos superiores de pensamiento desde la infancia hasta la adultez.¹⁸⁴

Didáctica: (al. Didaktik; fr. didactique; ingl. didactics; it. didattica). Sector de la pedagogía que se ocupa del aspecto teórico de la metodología de la enseñanza (v.) mediante la formación de los objetivos, la elección de los contenidos y el análisis de la realidad educativa. El momento de la didáctica sigue lógica y metodológicamente al momento teórico (v. pedagogía, § 1, 2, 3) y precede a los actos educativos concretos. Ya que el sentido y el valor de la didáctica dependen de las intenciones educativas de quien los utiliza, es prácticamente imposible llegar a una didáctica normativa que pretenda constituirse como ciencia exacta. El único elemento que vincula los diferentes modelos didácticos es la exigencia de una organización interdisciplinaria de la actividad escolar que supere el aislamiento de cada uno de los maestros y de cada una de las disciplinas, con miras a una formación global; mientras entre los problemas teóricos el más debatido es el relativo a la legitimidad de una íntima correlación entremedios y fines.¹⁸⁵

E

Emoción: Reacción afectiva intensa de aparición aguda y de breve duración, determinada por un estímulo ambiental. Su aparición provoca una modificación en el nivel somático, vegetativo y psíquico. Las reacciones fisiológicas ante una situación emocionante afectan las funciones vegetativas como la circulación, respiración, digestión y secreción, las funciones motrices con hipertensión muscular, y las

¹⁸³ Galimberti, Umberto. (2002). Diccionario de psicología. México. Editorial: siglo veintiuno editores, s.a. de c.v. pág. 306 <http://www.medilibros.com/>

¹⁸⁴ Vera García, Rosa. (S/A) Vértices Psicólogos –www.verticespsicologos.com, Madrid. pág. 15 info@verticespsicologos.com

¹⁸⁵ Galimberti, Umberto. (2002). Diccionario de psicología. México. Editorial: siglo veintiuno editores, s.a. de c.v. pág. 330 <http://www.medilibros.com/>

sensoriales con diferentes trastornos en la vista y el oído. Las reacciones viscerales se manifiestan con una pérdida momentánea del control neurovegetativo y la consiguiente incapacidad temporal de abstracción del contexto emocional. Las reacciones expresivas interesan a la mímica facial, las actitudes corporales, las formas habituales de comunicación. Las reacciones psicológicas se manifiestan como reducción del control de sí, dificultad para articular lógicamente acciones y reflexiones, disminución de las capacidades de método y de crítica.¹⁸⁶

Enseñanza: (al. Unterricht; fr. enseignement; ingl. teaching; it. insegnamento). Transmisión formalizada de conocimientos que en su conjunto constituyen la instrucción (v.); ésta debe distinguirse de la educación (v. pedagogía), en la cual la enseñanza puede figurar poquísimas veces o no estar presente. La enseñanza, en su acepción específica, presupone la existencia de una cultura escrita y, por lo tanto, la utilización de señales especiales (in-signum) que se transmiten con cierta sistematicidad y metodología. Como actitud mediata, consciente, reflexiva e intencional, la enseñanza se ubica más allá de la experiencia directa del entorno, de donde también proceden informaciones y experiencias, pero en forma ocasional o bien simplemente respondiendo a las necesidades más inmediatas de la vida.¹⁸⁷

Estilos de aprendizaje: El ser humano es único e irrepetible. Esta singularidad establece una gran diversidad para percibir e interpretar la realidad, adquirir y procesar la información, pensar, hablar, actuar... En el ámbito educativo se concreta en los diferentes estilos de aprendizaje del discente. Aunque no existe un acuerdo a la hora de definir el término estilo, la mayoría de los autores admiten que cada persona tiene una peculiar manera de percibir y procesar la información. Esto es lo que se puede entender por estilo cognitivo. S. de la Torre en "Manual de Orientación y Tutoría" define estilo cognitivo como: "... estrategias cognitivas generales al abordar tareas en las que están implicadas operaciones mentales como percibir, memorizar,

¹⁸⁶ Galimberti, Umberto. (2002). Diccionario de psicología. México. Editorial: siglo veintiuno editores, s.a. de c.v. pág. 337 <http://www.medilibros.com/>

¹⁸⁷ Galimberti, Umberto. (2002). Diccionario de psicología. México. Editorial: siglo veintiuno editores, s.a. de c.v. pág. 398 <http://www.medilibros.com/>

pensar, aprender y actuar". Estas diferencias individuales aplicadas al proceso de enseñanza-aprendizaje dan lugar a los distintos estilos de enseñar en el docente y de aprender en el discente. Una de las definiciones más acertadas es la de Keefe (1988) y que también asumen C. Alonso y D.J. Gallego (1994): "Los Estilos de Aprendizajes o los rasgos cognitivos afectivos y fisiológicos, que sirven como indicadores relativamente estables, de cómo los discentes perciben, interaccionan y responden a sus ambientes de aprendizaje".¹⁸⁸

Estimulo: Cualquier manifestación o variación de energía fuera o dentro del organismo que tenga lugar con cierta rapidez, que alcance una determinada intensidad y que perdure un determinado período. El sistema nervioso es estimulado a través de formaciones especiales llamadas receptores (v.), cada una de las cuales es sensible específicamente a determinada forma de energía, llamada estímulo adecuado, ya que también puede ser excitado por estímulos impropios, como los estímulos eléctricos adecuadamente aplicados. Cualquier estímulo, natural o artificial, dentro o fuera del organismo, es siempre un agente externo al sustrato excitable al que se aplica, y por lo tanto no se debe confundir con su efecto, es decir con las modificaciones biológicas que se producen dentro del elemento excitable a consecuencia de la estimulación misma. Por lo que se refiere a las características del estímulo de acuerdo con la duración, la intensidad, el umbral y la acumulación, véase la voz excitabilidad.¹⁸⁹

Estrategias metodológicas: Es un sistema de acciones que se realizan con un ordenamiento lógico y coherente en función del cumplimiento de objetivos educacionales, es decir, constituye cualquier método o actividad planificada que mejore el aprendizaje profesional y facilite el crecimiento personal del estudiante.¹⁹⁰

H

Habilidad: Capacidad para interpretar e intervenir sobre la realidad para modificar la realidad misma o el propio sistema de referencia de capacidades cuando éste no

¹⁸⁸ Picardo Joao, Oscar (2005). Diccionario pedagógico. San Salvador. Colegio García Flamenco en 1ª Edición. pág. 157

¹⁸⁹ Galimberti, Umberto. (2002). Diccionario de psicología. México. Editorial: siglo veintiuno editores, s.a. de c.v. pag. 450 <http://www.medilibros.com/>

¹⁹⁰ Picardo Joao, Oscar (2005). Diccionario pedagógico. San Salvador. Colegio García Flamenco en 1ª Edición. pág. 161

corresponde a las ya cambiadas exigencias de la realidad. De la definición se desprende que la habilidad tiene que ver con la flexibilidad del propio comportamiento y como tal se distingue del hábito (v.) que presenta, en cambio, una cierta rigidez. Es común distinguir las habilidades en instintivas, sensomotrices, manuales, intelectuales y sociales:¹⁹¹

a] Las habilidades instintivas son relativamente plásticas y no son ajenas al aprendizaje. Así los castores, molestados por los cazadores, aprenden a construir no ya techumbres sino madrigueras. Pájaros de la misma especie pueden construir sus nidos en formas diversas según las circunstancias y los materiales a su alcance. Abejas vecinas a las refinerías de azúcar dejan de libar flores y transportan azúcar. Estas modificaciones del comportamiento instintivo en relación con el ambiente se cuentan entre las habilidades porque revelan una flexibilidad del instinto.

b] Las habilidades sensomotrices se cuentan entre las formas de aprendizaje de respuesta combinada (v. aprendizaje, § 1, 3) porque andar en bicicleta o dar un salto mortal desde el trampolín no sólo requieren destreza en el cumplimiento de la acción sino una combinación de habilidades diversas, como el control sensorial, la atención, el cálculo y similares.

c] Las habilidades manuales se distinguen de las habilidades sensomotrices porque presentan relación con las intelectuales. Desde este punto de vista fueron consideradas en el aspecto pedagógico por J.H. Pestalozzi y por G. Kerschensteiner como medios de educación general y específica para las actividades prácticas y operativas, en el aspecto psicológico por J. Piaget como segundo estadio del desarrollo cognoscitivo por él definido como preoperatorio (v. cognición, § 2), y en el aspecto antropológico por C. Lévi-Strauss que, para analizar el pensamiento salvaje, tomó en consideración justamente las habilidades manuales empleadas para desarrollar toda suerte de oficios sacando ventaja de la pobreza misma de los medios disponibles.

¹⁹¹ Galimberti, Umberto. (2002). Diccionario de psicología. México. Editorial: siglo veintiuno editores, s.a. de c.v. pág. 548 <http://www.medilibros.com/>

d] Las habilidades intelectuales fueron catalogadas por L.L. Thurstone con la intención de descubrir los elementos fundamentales de la inteligencia, cuya flexibilidad estaría dada por la comprensión verbal verificable con pruebas de vocabulario, por la fluidez verbal o habilidad para encontrar velozmente palabras, por la habilidad numérica deducible de la rapidez del cálculo, por la habilidad espacial entendida como visualización de las relaciones entre formas en la ejecución de un dibujo de memoria, por la memoria, por la habilidad perceptiva para recoger detalles visuales, diferencias y semejanzas entre objetos representados y, en fin, por el razonamiento entendido como habilidad para distinguir una regla general sobre la base de los casos que son presentados.

c] Las habilidades sociales son formas de particular destreza en las relaciones interhumanas, adquiridas, a través de la experiencia directa de situaciones sociales complejas, por individuos caracterológicamente predispuestos. Son rasgos característicos la capacidad y la flexibilidad en las diversas circunstancias, la adecuación de las respuestas verbales y no verbales, la capacidad de imponerse o de modificar la situación o las posiciones tomadas por los otros.

Habilidades socioemocionales: El concepto de habilidades hace referencia al talento o la aptitud para desarrollar una tarea. La escuela y la educación formal han centrado su atención, tradicionalmente, en el desarrollo de las habilidades cognitivas. Es decir, en desarrollar las habilidades que permiten a un sujeto integrar información a una estructura de conocimiento significativo, que podrá ser utilizada en situaciones futuras de manera diferente e incluida en estructuras más abarcativas.¹⁹²

Hemisferio cerebral: (al. Gehirnhemisphäre; fr. hémisphère cérébrale; ingl. cerebral hemisphere; it. emisfero cerebrale). Semiovoide que constituye, con el otro semiovoide, del que está dividido por una estrecha y profunda fisura longitudinal, el telencéfalo (v. encéfalo, § 3), que es la parte que más está desarrollada en el hombre. Los dos hemisferios están recubiertos por un estrato externo llamado corteza cerebral y divididos en cuatro lóbulos: frontal, parietal, occipital y temporal, a

¹⁹² Torres Alejandra, Zinny Inés. (2014). Habilidades socioemocionales, una materia pendiente. La voz. <https://www.lavoz.com.ar/opinion/habilidades-socioemocionales-una-materia-pendiente>

los que corresponden las funciones clasificadas en la voz corteza cerebral (v.). Los dos hemisferios tienen una especialización diferente descrita en la voz lateralización (v.) y están conectados entre sí por haces de sustancia blanca denominados conexiones inter hemisféricas, el más importante de los cuales es el cuerpo caloso, un amplio puente de fibras transversales entre la corteza del hemisferio derecho y el del izquierdo. Cuando por malformaciones, disecciones quirúrgicas o alteraciones patológicas existe una desconexión inter hemisférica, se registra que cada hemisferio sólo es capaz de proporcionar respuestas adecuadas y correctas en situaciones que no requieren transferencia de información entre los dos hemisferios. Los trastornos que se manifiestan en presencia de una desconexión inter hemisférica son anomia (v.), apraxia (v.), somato agnosia (v.) táctil, visual, sensible del órgano izquierdo del cuerpo correlativo al hemisferio derecho, y viceversa, por defecto y alteración de la transferencia de las informaciones entre los dos hemisferios.¹⁹³

Herramienta e instrumento: En el comportamiento de una persona hay una serie de dispositivos artificiales destinados a dominar sus propios procesos mentales. Estos dispositivos, por analogía con la tecnología, pueden llamarse convencionalmente herramientas o herramientas psicológicas (según la terminología de E. Klapareda, 2 es una técnica interna, según R. Thurnwald - modus operandi). Esta analogía, como cualquier otra, no puede llevarse a cabo hasta el final, hasta la completa coincidencia de todos los signos de ambos conceptos; por lo tanto, no se puede esperar de antemano que en estas adaptaciones encontraremos cada una de las características del instrumento de trabajo. Para justificar esta analogía, esto puede ser cierto en la característica principal, central y más esencial de dos conceptos similares. Un atributo tan decisivo es el papel de estas adaptaciones en el comportamiento, similar al papel de una herramienta en el trabajo. Herramientas psicológicas - educación artificial; Por naturaleza, son dispositivos sociales, no orgánicos o individuales; están dirigidas a dominar los procesos, de alguien más o de uno mismo, ya que la técnica está dirigida a dominar los procesos de la naturaleza. Ejemplos de herramientas

¹⁹³ Galimberti, Umberto. (2002). Diccionario de psicología. México. Editorial: siglo veintiuno editores, s.a. de c.v. pág. 553 <http://www.medilibros.com/>

psicológicas y sus sistemas complejos incluyen lenguaje, varias formas de numeración y numeración, dispositivos mnemotécnicos, símbolos algebraicos, obras de arte, escritura, diagramas, diagramas, mapas, dibujos, varios signos convencionales, etc. Estando incluidos en el proceso de comportamiento, La herramienta psicológica también modifica todo el flujo y toda la estructura de las funciones mentales, definiendo la estructura de un nuevo acto instrumental con sus propiedades, como una herramienta técnica que modifica el proceso de adaptación natural. Blain, que define la forma de las operaciones de trabajo.¹⁹⁴

I

Inclusión: (al. Einschliessung; fr. inclusion; ingl. Inclusion; it. inclusione). Término que introdujo R.D. Laing para indicarla condición de seguridad ontológica (v. seguridad) caracterizada por la conciencia de morar en el propio cuerpo, vivido como sede original de la propia existencia. Su opuesto es la no inclusión (un embodied) que, para Laing, es la condición identificable en cualquier forma de esquizofrenia “en la que el individuo siente su yo más o menos dividido o separado de su cuerpo. El cuerpo se vive, más que como el núcleo mismo del ser, como un objeto entre los otros muchos objetos del mundo. En lugar de ser el centro del verdadero yo, el cuerpo se vive como el centro de un falso yo, que el yo ‘verdadero’, el yo ‘interior’, incorpóreo y separado, puede ver, según los casos, con ternura, con curiosidad, con odio” (1959: 79). BIBLIOGRAFÍA: Laing, R.D. (1959).¹⁹⁵

Inteligencia: (al. Intelligenz; fr. intelligence; ingl. intelligence; it. intelligenza). No existe una definición unívoca de inteligencia, pero, como veremos, cada definición refleja la orientación de la línea de pensamiento que la formula. Esquemáticamente las diferentes definiciones pueden subdividirse en tres grupos: 1] definiciones generales, en las que la inteligencia se ve como ese proceso que permite al hombre o al animal dotado de estructura cerebral evolucionada resolver nuevos problemas

¹⁹⁴ El método instrumental en psicología - herramientas e instrumentos psicológicos (LS Vygotsky). <https://proverka-napoligrafe.pro/es/psicolog%C3%ADa-y-psicofisiolog%C3%ADa/metodo-instrumental-de-psicologia/>

¹⁹⁵ Galimberti, Umberto. (2002). Diccionario de psicología. México. Editorial: siglo veintiuno editores, s.a. de c.v. pág. 598 <http://www.medilibros.com/>

que implican una reestructuración de la relación de adaptación con el ambiente; 2] definiciones específicas, que consideran la inteligencia como un conjunto de procesos mentales específicamente humanos que abarcan el razonamiento lógico, la capacidad de formular valoraciones, la capacidad de perseguir un fin incluso a largo plazo, eligiendo los medios apropiados, la capacidad de autocorrección y autocrítica; 3] definiciones operativas, nacidas por la dificultad de desembocar en una definición unívoca de inteligencia, por lo que se prefiere someter algunos aspectos a determinados tests cuya solución define, en cada ocasión, el comportamiento inteligente. Este tercer grupo de definiciones no se refiere a la inteligencia en su conjunto, ni mucho menos la mide, sino que se ocupa sólo de los aspectos previamente establecidos sobre los cuales se construyó el test.¹⁹⁶

Inteligencia emocional: El término inteligencia emocional fue utilizado por primera vez por los psicólogos Peter Salovey y John Mayer de la Universidad de Harvard (1990), definida como: "la habilidad para percibir, evaluar, comprender y expresar emociones, y la habilidad para regular estas emociones que promuevan el crecimiento intelectual y emocional". Este concepto de inteligencia emocional se universalizó en 1999 con la obra de Daniel Goleman con el mismo nombre. La inteligencia emocional o CE, no se basa en el grado de inteligencia de un niño o niña (CI, coeficiente intelectual), más vienen lo que alguna vez llamamos características de la personalidad o simplemente carácter. Algunos estudios han descubierto que las capacidades sociales y emocionales pueden ser aún más fundamentales para el éxito en la vida que la capacidad intelectual. En pocas palabras, tener un CE elevado puede ser más importante para tener éxito en la vida que tener un CI elevado medido por una prueba estandarizada de inteligencia.¹⁹⁷

Inteligencias Múltiples: Howard Gardner define la inteligencia como: "la capacidad de resolver problemas o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas". La importancia de la definición de Gardner es doble: primero, amplía el

¹⁹⁶ Galimberti, Umberto. (2002). Diccionario de psicología. México. Editorial: siglo veintiuno editores, s.a. de c.v. pág. 621 <http://www.medilibros.com/>

¹⁹⁷ Picardo Joao, Oscar (2005). Diccionario pedagógico. San Salvador. Colegio García Flamenco en 1ª Edición. pág. 215

campo de lo que es la inteligencia y reconoce lo que todos saben intuitivamente, y es que la brillantez académica no lo es todo. A la hora de desenvolvernos en esta vida no basta con tener un gran expediente académico. Hay gente de gran capacidad intelectual pero incapaz de, por ejemplo, elegir bien a sus amigos y, por el contrario, hay gente menos brillante en el colegio que triunfa en el mundo de los negocios o en su vida personal. Triunfar en los negocios, o en los deportes, requiere ser inteligente, pero en cada campo se utiliza un tipo de inteligencia distinto. No mejor ni peor, pero sí distinto. Dicho de otro modo, Einstein no es más inteligente que Michel Jordan, pero sus inteligencias pertenecen a campos diferentes. Según doy no menos importante, Gardner define la inteligencia como “una capacidad”. Hasta hace muy poco tiempo la inteligencia se consideraba algo innato e inamovible. Se nacía inteligente o no, y la educación no podía cambiar ese hecho. Tanto es así que en épocas muy cercanas a los deficientes psíquicos no se les educaba, porque se consideraba que era un esfuerzo inútil.¹⁹⁸

Ítems: Término inglés que indica cada una de las partes que constituyen una prueba reactiva. Se trata de una serie de pruebas que se someten a análisis y selección con el fin de satisfacer criterios formales y de contenido. El análisis de los ítems se inicia con el cálculo de los índices estadísticos de dificultad, valor medio, desviación estándar, selectividad, atendibilidad y validez. El conjunto total de los ítems se examina en detalle mediante el análisis de la distribución, mientras las correlaciones entre ellos se evalúan con análisis factorial. La elección de los ítems se realiza basándose en los datos estadísticos obtenidos en el terreno que se desea analizar, con el objetivo de darle una forma definitiva y completa al test (v., § 1).¹⁹⁹

M

Modelos didácticos: Se distinguen por la diferente aproximación a los sujetos y los elementos que interactúan en la trasmisión del saber. Se suele distinguir: a) el modelo disciplinario, en el cual el centro de la relación corresponde a las exigencias

¹⁹⁸ Picardo Joao, Oscar (2005). Diccionario pedagógico. San Salvador. Colegio García Flamenco en 1ª Edición. pág. 216

¹⁹⁹ Galimberti, Umberto. (2002). Diccionario de psicología. México. Editorial: siglo veintiuno editores, s.a. de c.v. pag. 639
<http://www.medilibros.com/>

del conjunto de disciplinas a impartir, con la consiguiente preponderancia del programa respecto a las expectativas y a las motivaciones del educando; b] el modelo curricular, en el que la decisión de los contenidos a transmitir y las formas concomitantes se dan dentro de un marco general no directivo, porque en el centro del proceso están las posibilidades diferenciadas de los educandos (v. currículo); c] el modelo activista, que subraya la participación y la intervención activa del educando, basándose en la hipótesis que planteó J. Dewey según la cual cada uno de nosotros realmente aprende sólo cuando “hace” las cosas y “toca con las manos” los argumentos y los temas que se vuelven interesantes precisamente porque puede tratarlos en persona; d] el modelo relacional, que prefiere las relaciones interpersonales respecto a los contenidos por transmitir, en la opinión de que las relaciones afectivas y el contexto educativo favorable facilitan la adquisición intelectual y el aprendizaje, que resulta más ágil, y se suprimen dificultades y conflictos de nivel emotivo.²⁰⁰

Motivación: La motivación escolar no es una técnica o método de enseñanza particular, sino un factor cognitivo afectivo presente en todo acto de aprendizaje y en todo procedimiento pedagógico, ya sea de manera implícita o explícita. El papel del docente en el ámbito de la motivación debe estar centrado en inducir motivos en sus alumnos en lo que respecta a sus aprendizajes y comportamientos para aplicarlos de manera voluntaria a los trabajos de clase, dando significado a las tareas escolares y proveyéndolas de un fin determinado, de manera tal que los alumnos desarrollen un verdadero gusto por la actividad escolar y comprendan su utilidad personal y social. Son tres los propósitos perseguidos mediante el manejo de la motivación escolar: 1.- Despertar el interés del alumno y dirigir su atención; 2.- estimular el deseo de aprender que conduce al esfuerzo; y 3.- dirigir estos intereses y esfuerzos hacia el logro de fines apropiados y la realización de propósitos definidos. El papel de la motivación en el logro del aprendizaje significativo se relaciona con la necesidad de inducir en el

²⁰⁰ Galimberti, Umberto. (2002). Diccionario de psicología. México. Editorial: siglo veintiuno editores, s.a. de c.v. pag. 331 <http://www.medilibros.com/>

alumno el interés y el esfuerzo necesarios, y es labor del profesor ofrecer la dirección y guía pertinentes en cada situación.²⁰¹

Memoria: (al. Gedächtnis; fr. mémoire;ingl. memory; it. memoria). Capacidad de un organismo viviente para conservar huellas de sus experiencias pasadas y servirse de ellas para relacionarse con el mundo y con los acontecimientos futuros. La función en la que se manifiesta la memoria es el recuerdo, cuya disminución o desaparición determina el olvido. Como fenómeno normal que describe la fase descendente de todo proceso mnémico, el olvido debe distinguirse de la amnesia, fenómeno patológico que provoca trastornos del comportamiento.²⁰²

Memoria a corto y largo plazo: Esta distinción, que introdujo A.M. Melton en 1963, supone la existencia de dos mecanismos de almacenamiento de las informaciones que, al ingresar, se colocan en la memoria a corto plazo (MCP), donde están sujetas a una rápida disolución, a menos que sean restauradas por la repetición, que puede ser de mantenimiento para su conservación en la memoria de corto plazo, o de integración en las estructuras de memoria de largo plazo (MLP). El material que escapa a la repetición cae en el olvido. La repetición no puede aumentar la capacidad del sistema de memoria, por lo que el mantenimiento sólo es posible si el número de las informaciones que ingresan es suficientemente pequeño. Por esto se suele representar el proceso de repetición como un anillo que deja la memoria de corto plazo para después regresar, donde es evidente que, si se deben repetir demasiadas informaciones, las últimas se perderán antes de que pueda comenzar el proceso de repetición. La velocidad de repetición tiene un ritmo muy semejante al del lenguaje hablado.²⁰³

N

Necesidad: (al. Bedürfnis; fr. besoin;ingl. need; it. bisogno). Estado de tensión más o menos intenso debido a la falta de algo que responde a exigencias fisiológicas más o

²⁰¹ Picardo Joao, Oscar (2005). Diccionario pedagógico. San Salvador. Colegio García Flamenco en 1ª Edición. pág. 261

²⁰² Galimberti, Umberto. (2002). Diccionario de psicología. México. Editorial: siglo veintiuno editores, s.a. de c.v. pag. 690 <http://www.medilibros.com/>

²⁰³ Galimberti, Umberto. (2002). Diccionario de psicología. México. Editorial: siglo veintiuno editores, s.a. de c.v. pag. 693 <http://www.medilibros.com/>

menos poderosas, a exigencias superfluas transformadas, por costumbre, en necesarias, a exigencias psicológicas percibidas como indispensables para la realización de uno mismo, o a exigencias sociales aprendidas en el entorno. La necesidad, relacionada con el incentivo (v.), la pulsión (v.), el deseo (v.) y la motivación (v.), se percibe subjetivamente como un estímulo que empuja al individuo hacia una meta en la que se anula la tensión provocada por la sensación de insatisfacción que acompaña al estímulo mismo. Al estado de tensión o excitación al que se refiere la definición primaria de necesidad se le atribuye la capacidad de evocar la representación de los objetivos perseguidos y la capacidad de activarse superando los obstáculos que se interponen. La necesidad se manifiesta en diferentes niveles que involucran otros tantos ámbitos disciplinarios. Éstos se superponen en parte a los evocados por la motivación (v.), donde la necesidad aparece como figura primaria.²⁰⁴

Neurotransmisor: (al. Neuroübertrager; fr. neurotransmetteur; ingl. neurotransmitter; it. neurotrasmettitore). Sustancia química que permite el paso del impulso nervioso de una neurona (v.) a otra o bien a la placa motriz de un músculo. El neurotransmisor es sintetizado por la neurona presináptica, almacenado en las vesículas sinápticas, liberado en relación cuantitativa con la intensidad del estímulo en el espacio sináptico, donde se une a un receptor (v.) en la membrana post-sináptica de una neurona o de la placa motriz, realizando de esta manera el paso del impulso nervioso. El neurotransmisor debe ser rápidamente destruido o reabsorbido en la terminal presináptica para permitir la transmisión de un nuevo impulso. Se conocen numerosos neurotransmisores, entre ellos acetilcolina, noradrenalina, adrenalina, dopamina, serotonina, ácido gamma-aminobutírico, taurina y algunos aminoácidos y neuropéptidos. Cada neurona es capaz de producir un solo tipo de mediador químico, pero puede ser receptora de impulsos transmitidos en el nivel de sinapsis

²⁰⁴ Galimberti, Umberto. (2002). Diccionario de psicología. México. Editorial: siglo veintiuno editores, s.a. de c.v. pág. 728 <http://www.medilibros.com/>

que funcionan con mediadores diferentes.²⁰⁵

P

Pedagogía: (al. Pädagogik; fr. pédagogie; ingl. pedagogy; it. pedagogia). Ciencia de la educación, actividad típicamente humana que, a través de influencias y actos efectuados voluntariamente por un individuo sobre otro, en general por un adulto sobre un joven, tiende a formar las disposiciones que corresponden a los fines de la sociedad y de la cultura en la que el individuo está inserto. Ya que la educación está siempre vinculada con los estilos de vida históricamente determinados, la pedagogía, al delinear los criterios de formación, siente los efectos de los ideales políticos, de los intereses económicos y del tipo de sociedad en la que funciona. Esta dependencia planteó la pregunta de si la pedagogía es una ciencia en sí misma, con fines específicos, o si más bien no se trata de un conjunto de disciplinas diferentes que convergen en el problema educativo. Queda en pie también el problema de si la pedagogía debe indicar los fines de la educación, o más bien limitarse a describir los procedimientos, si debe ser depositaria, en el sentido de transmitir al joven los valores y el saber de su sociedad, o problematizante, en el sentido de liberar en la comunicación las instancias creativas e interrogativas del educando.²⁰⁶

Pensamiento: (al. Denken; fr. pensée; ingl. thought; it. pensiero). Actividad mental que abarca una serie muy amplia de fenómenos, como razonar, reflexionar, imaginar, fantasear, poner atención, recordar, que permite estar en comunicación con el mundo exterior, consigo mismo y con los demás, además de construir hipótesis del mundo y de nuestra forma de pensarlo. Puede deteriorarse, como en el delirio, o desorganizarse, como con la irrupción de las emociones. Existen diferentes tipos de pensamiento, estudiados en su forma y expresión, y definiciones muy diferenciadas por efecto de los presupuestos teóricos en los que se inician las diferentes

²⁰⁵ Galimberti, Umberto. (2002). Diccionario de psicología. México. Editorial: siglo veintiuno editores, s.a. de c.v. pag. 742 <http://www.medilibros.com/>

²⁰⁶ Galimberti, Umberto. (2002). Diccionario de psicología. México. Editorial: siglo veintiuno editores, s.a. de c.v. pág. 794 <http://www.medilibros.com/>

orientaciones psicológicas.²⁰⁷

Psicométrica: (al. Psychometrie; fr. psychométrie; ingl. psychometry; it. psicometría). Rama de la psicología que intenta traducir a términos numéricos y cuantitativos los aspectos de la actividad psíquica o de la personalidad, normal o patológica, que de otra manera permanecerían como objeto de una evaluación subjetiva y descriptiva. Desde el punto de vista epistemológico representa la aplicación del modelo médico naturalista a la psicología, con la intención de formular “objetivamente” lo que de otra manera quedaría en el nivel de la intuición “subjetiva”. Los métodos psicométricos se sirven de los reactivos mentales o tests (v.) y de las escalas (v.) de evaluación, que son posibles a partir del concepto de medición, con la advertencia de que en matemáticas este concepto se refiere a la relación entre una medida y otra de la misma especie, asumida como unidad, mientras que en psicología indica, por un lado, la posibilidad de establecer una correspondencia exacta entre número y hecho empírico medido (isomorfismo), y por el otro la certeza de la invariabilidad de los hechos empíricos sometidos a medición.²⁰⁸

Psicopedagogía: (al. Psychopädagogie; fr. psychopédagogie; ingl. psychopedagogy; it. psicopedagogia). También denominada psicología de la educación, es un sector de la psicología aplicada que utiliza los métodos y los datos que ofrecen la psicología general (v.), la psicología de la edad evolutiva (v.) y la psicología diferencial (v.) para el estudio de los problemas educativos. Además de una psicopedagogía general que se manifiesta en la elaboración de los contenidos de los programas escolares y de las características didácticas (v. didáctica) en relación con las capacidades cognoscitivas (v. cognición) y de aprendizaje (v.) del alumno en las diferentes fases de su desarrollo, existe una psicopedagogía especial o diferencial, dedicada al estudio de las variantes educativas para los niños deficientes o superdotados.²⁰⁹

²⁰⁷ Galimberti, Umberto. (2002). Diccionario de psicología. México. Editorial: siglo veintiuno editores, s.a. de c.v. pág. 797 <http://www.medilibros.com/>

²⁰⁸ Galimberti, Umberto. (2002). Diccionario de psicología. México. Editorial: siglo veintiuno editores, s.a. de c.v. pág. 913 <http://www.medilibros.com/>

²⁰⁹ Galimberti, Umberto. (2002). Diccionario de psicología. México. Editorial: siglo veintiuno editores, s.a. de c.v. pág. 917 <http://www.medilibros.com/>

Psicología social: (al. Sozialpsychologie; fr. psychologie sociale; ingl. Social psychology; it. psicologia sociale). Disciplina que estudia las interacciones humanas y las relaciones interpersonales en el nivel de individuos, grupos e instituciones, además de las diferentes temáticas que se identifican en las situaciones sociales, como la influencia social, la atracción social, la comunicación, la cohesión, el cambio, que son la base de las dinámicas que regulan la vida de los grupos, de las organizaciones y de las instituciones sociales.²¹⁰

R

Razonamiento: (al. Vernunftschluss; fr. raisonnement; ingl. reasoning; it. ragionamento). Procedimiento discursivo que, con base en razones, articula pasos y llega a una conclusión. Desde la época de Aristóteles suelen distinguirse el razonamiento deductivo, por el cual una conclusión particular se deduce de una premisa general, siguiendo las reglas de la argumentación formal o demostrativa; el razonamiento inductivo, que llega a una conclusión general partiendo del examen de casos particulares; la argumentación informal cuando las razones en que se basa el razonamiento responden a reglas de inferencia estadística o a principios de analogía que evidencian igualdad de relaciones o probables extensiones de conocimiento favorecidas por semejanzas genéricas encontradas en situaciones diferentes. Por lo que se refiere a alcanzar el estadio de las operaciones formales en las que se manifiestan las diferentes formas de razonamiento, véase cognición, § 2, d).²¹¹

Reforma educativa: Las reformas educativas de América Latina reforman todo, menos lo que tienen que reformar, nunca llegan al fondo, y están sometidas a los caprichos gubernamentales o ideológicos de ciclos políticos: siempre comienza una reforma..., pero lo que necesitamos es declararnos en reforma permanente, o mejor dicho, en transformación permanente; se necesitan también políticas educativas de estado y no de gobierno, y sobre todo que estas políticas sean ascendentes y que

²¹⁰ Galimberti, Umberto. (2002). Diccionario de psicología. México. Editorial: siglo veintiuno editores, s.a. de c.v. pág. 907 <http://www.medilibros.com/>

²¹¹ Galimberti, Umberto. (2002). Diccionario de psicología. México. Editorial: siglo veintiuno editores, s.a. de c.v. pág. 942 <http://www.medilibros.com/>

partan de ciertos principios programáticos que posibiliten la verdadera reforma o transformación de docentes y directores. Realmente es posible reformar todo: el currículo, los libros de texto, la administración, etc.; pero si no se reforman los directores y docentes la reforma no ingresa al aula, y se transforma en un discurso estéril que es utilizado para publicidad electoral y para justificar altos presupuestos que enmascaran un fracaso que se revertirá en el futuro.²¹²

Rendimiento: (al. Leistung; fr. rendement;ingl. archivement; it. rendimento). Relación entre el resultado obtenido y el esfuerzo realizado para obtenerlo. Para la medición del nivel de rendimiento, eficiencia o productividad, se hace referencia a la cantidad ya la calidad de tareas realizadas en una unidad de tiempo, que es posible registrar por medio de los tests de rendimiento (v. test, § 2). Éstos consisten en una serie de pruebas de dificultad creciente, en una muestra suficientemente representativa, con el fin de evaluar determinadas funciones psíquicas o determinadas aptitudes. En el rendimiento actúa el llamado efecto calentamiento (warming-up), que consiste en una familiarización con la situación en la que se debe operar, que determina un cambio favorable de disposición. En cambio se habla de “pérdida de calentamiento” (warming-up decrement) cuando una actividad es interrumpida y después retomada. El rendimiento, que inmediatamente después de la pausa será inferior, tiende luego a aumentar y a superar el nivel precedente. Por lo que se refiere a la diferencia de rendimiento entre la suma de los resultados individuales y los resultados de grupo, véase grupo, § II, 7. En el ámbito escolar y el profesional se habla de sobre rendimiento y subrendimiento para expresar la diferencia entre el nivel de rendimiento alcanzado y la previsión inicial basada en la evaluación de las capacidades del individuo en relación con las tareas asignadas.²¹³

S

Sistema límbico: (al. Randsystem; fr.systeme limbique; ingl. limbic system;it. Sistema límbico). Conjunto de formaciones grises y blancas localizadas en la cara

²¹² Picardo Joao, Oscar (2005). Diccionario pedagógico. San Salvador. Colegio García Flamenco en 1ªEdición. pág. 321

²¹³ Galimberti, Umberto. (2002). Diccionario de psicología. México. Editorial: siglo veintiuno editores, s.a. de c.v. pág. 959 <http://www.medilibros.com/>

media e inferior de los hemisferios cerebrales. Abarca una parte de corteza cerebral (circunvolución del cuerpo calloso) y algunas estructuras subcorticales, como el área del septum, la amígdala y el hipocampo, donde se da la integración emotiva-institiva-conductual del individuo, en un plano diferenciado y complejo respecto a la primera integración, que tiene lugar en el nivel del hipotálamo (v.). Además de ser el centro de las funciones gustativas y olfativas, el sistema límbico desarrolla una función fundamental en la fisiología de las emociones, de la afectividad y de la memoria, manteniendo en sintonía emotiva el yo del sujeto con el contenido de su experiencia presente y pasada, dando a la memoria un tono de “algo visto” y permitiendo la memorización de hechos que han estado acompañados de trastornos viscerales, es decir, de hechos emocionales.²¹⁴

T

Teoría cognoscitiva: (al. Kognitive Therapie; fr. thérapie cognitive; ingl. cognitivetherapy; it. Terapia cognitivista). Forma de psicoterapia centrada en las distorsiones del pensamiento respecto a lo que la mayor parte de los individuos consideraría una forma realista de pensar y de interpretar la realidad. A.T. Beck, que es el mayor representante de la terapia cognoscitiva, considera la depresión, por ejemplo, como una distorsión de lo que él llama la “tríada cognoscitiva”, que consiste en: 1] expectativas negativas respecto al ambiente; 2] una opinión negativa de sí; 3] expectativas negativas para el futuro, por lo que, escribe Beck, “las experiencias de vida del paciente activan los esquemas cognoscitivos que hablan del término de la pérdida. Los diferentes fenómenos emotivos, motivacionales, del comportamiento y vegetativos de la depresión se derivan de estas valoraciones negativas de sí” (1976: 129). El objetivo de la terapia cognoscitiva es de eliminar las distorsiones cognoscitivas para favorecer un tipo de pensamiento más realista. Afín a la terapia cognoscitiva es la terapia racional emotiva, según la cual en la base de las diferentes formas psicopatológicas existe en el sujeto una convicción irracional, como por ejemplo la de tener que ser siempre amado y aprobado por los demás. También en

²¹⁴ Galimberti, Umberto. (2002). Diccionario de psicología. México. Editorial: siglo veintiuno editores, s.a. de c.v. pág. 666 <http://www.medilibros.com/>

este caso es necesario modificar la idea distorsionada con el método del “adiestramiento para la autoinstrucción” que consiste en educar al paciente para que contraste por sí mismo sus propias convicciones distorsionadas con juicios más apropiados.²¹⁵

V

Vygotsky: Lev S. Vygotsky (URSS1896-1934), apareció como una figura que determinó el sentido de la educación desde la persona y con ello, logró fundamentar una nueva escuela (de corte psicológico) que precisó de elementos novedosos para esclarecer lo que la psicología estructural no había sido capaz de plantear: construir el conocimiento a partir de la apropiación de la cultura. Y esto es, en realidad, el punto central de la escuela que apuesta Vygotsky y que enmarca el destino del desarrollo y del aprendizaje. Esto significa que una forma novedosa aparece dentro del encuadramiento de la psicología y, sobre la base de ello, ubica a la Zona de Desarrollo Próxima como la propuesta determinante en el proceso de aprender. Se trata de una zona en la que la interacción y la apropiación se correlacionan y juegan el armazón de la posibilidad del desarrollo.²¹⁶

Z

Zonas de desarrollo próximo: Definía Vygotsky es “la diferencia entre el nivel de dificultad de los problemas que el niño pueda afrontar de manera independiente y el de los que pudiera resolver con ayuda de los adultos” “de un modo más general, el concepto se refiere a un sistema interactivo en el que varias personas se ocupan de problemas que, al menos una de ellas, no podrían resolver solas. El cambio cognitivo se produce en esta zona, considerada tanto en términos de la historia evolutiva individual como en los de la estructura de apoyo creada por los demás y por las herramientas culturales propias de la situación”.²¹⁷

²¹⁵ Galimberti, Umberto. (2002). Diccionario de psicología. México. Editorial: siglo veintiuno editores, s.a. de c.v. pág. 197 <http://www.medilibros.com/>

²¹⁶ Picardo Joao, Oscar (2005). Diccionario pedagógico. San Salvador. Colegio García Flamenco en 1ªEdición. pág. 367

²¹⁷ Picardo Joao, Oscar (2005). Diccionario pedagógico. San Salvador. Colegio García Flamenco en 1ªEdición. pág. 367

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bisquerra Alzina, Rafael et al. (2015) Inteligencia emocional en educación. Madrid: Síntesis.
2. Carpena, Anna. (2003) Educación socioemocional en la etapa de primaria: materiales prácticos y de reflexión. Barcelona: Octaedro.
3. Codina Jiménez, Alexis. (2011) Inteligencia emocional para el trabajo de dirección: aptitudes y herramientas. Cali, Colombia: Universidad Libre, Seccional Cali.
4. Conangla, Mercé M. (2005) Crisis emocionales: la inteligencia emocional aplicada a situaciones límite. Barcelona: Amat.
5. Daniel Goleman (2015: 57ª reimpresión). La Inteligencia Emocional. México, Editorial Vergara.
6. El método instrumental en psicología - herramientas e instrumentos psicológicos (LS Vygotsky). <https://proverka-na-poligrafe.pro/es/psicolog%C3%ADa-y-psicofisiolog%C3%ADa/metodo-instrumental-de-psicologia/>
7. Eric Corbera Sastre, Montserrat Batlló (2015). Lecciones de Bioneuro Emoción. Barcelona, España. Editorial: el Grano de Mostaza.
8. Estévez Casellas, Cordelia. (2015) Inteligencia emocional: programa para niños de 6 a 11 años. Madrid: CCS.
9. Galimberti, Umberto. (2002). Diccionario de psicología. México. Editorial: siglo veintiuno editores, s.a. de c.v. <http://www.medilibros.com/>
10. Gamandé Villanueva, Núria. (S/A). Las inteligencias múltiples de Howard Gardner: Unidad piloto para propuesta de cambio metodológico. Universidad Internacional de la Rioja. Facultad de Educación.
11. Gamon David y Bragdon Allen D. (2013). Ejercicios de inteligencia, México, Editorial; Grupo editorial Tomo S.A. de C.V.
12. García Fernández, M. & Giménez-Mas, S.I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrado. Espiral. Cuadernos del Profesorado 3(6), 43-52. Disponible en: <http://www.cepcuevasolula.es/espiral>.
13. Goleman, D. (2015). La inteligencia emocional. México; Vergara.
14. Goleman, Daniel. (1998) La práctica de la inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.
15. Guerri Martha. (2013) Inteligencia emocional. Madrid; Mestas ediciones.
16. Howard Gardner (año). Inteligencias Múltiples-La teoría en la práctica. Barcelona. Editorial: Paidós.
17. Jeanne Ellis Ormrod. (2005). Aprendizaje humano. Universidad del norte de Colorado (Emérita). España. Ed. Pearson Prentice Hall.
18. Johnmarshall Reeve (2010). Motivación y emoción. México, 5ª edición. Mc Graw Hill.
19. José Ángel García Retana Universidad de Costa Rica, Sede Guanacaste Guanacaste, Costa Rica Ricajagrucr1058@gmail.com Recibido: 14-XI-2011 • Aceptado: 06-XII-2011 • Corregido: 20-VI-2012 Revista Educación 36(1), 97-109, ISSN: 0379-7082, Enero-Junio, 2012
20. Linda Kasuga de Y.M.A.D.- Dra. Carolina Gutiérrez de Muñoz, Dra. Jorge D. Muñoz Hinojosa (2004), Aprendizaje Acelerado "Estrategias para la potencialización del aprendizaje". México. Editorial: Tomo.
21. Modelo M. c. (1998). Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional. Bogotá; Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 30, núm. 1, Fundación Universitaria Konrad Lonerz.
22. Pablo Fernández Berrocal y Natalio Extremera Pacheco. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3), 63-93
23. Picardo Joao, Oscar (2005). Diccionario pedagógico. San Salvador. Colegio García Flamenco en 1ª Edición.
24. Roció Fragozo-Luzuriaga (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? Núm. 16, vol. VI. Universidad Autónoma de Tlaxcala, México. Docente en la Facultad de Psicología de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
25. Sharon María Teresa Cuenca Ayala (218). Los desafíos y avances de la educación en México en el siglo XXI. México. El cotidiano.
26. Torres Alejandra, Zinny Inés. (2014). Habilidades socioemocionales, una materia pendiente. La voz. <https://www.lavoz.com.ar/opinion/habilidades-socioemocionales-una-materia-pendiente>
27. Trujillo, F., Mara, M.; Rivas, T. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. Universidad Nacional de Colombia Bogotá, Colombia. Innovar. Revista de Ciencias Administrativas y Sociales, vol. 15.

28. Vera García, Rosa. Vértices Psicólogos –www.verticespsicologos.com, Madrid. Email: info@verticespsicologos.com
29. Villanova Navaro, José Salvador y Clemente Carrión Antonio. (2005) La inteligencia emocional en adolescentes. Valladolid: Universidad de Valladolid, Secretariado de Publicaciones e Intercambio Editorial.

