



**UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA
INC. UNAM CLAVE (8898-25)
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA**



**LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON EL
RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE
PREPARATORIA: UNA PROPUESTA PARA DESARROLLAR SUS
HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES.**

Tesis
**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA
**GALICIA ZUÑIGA ESTHEFANY
DÍAZ RUÍZ YELOTHZIN LOANI**

ASESOR DE TESIS:
PSIC. IVONNE CARREÓN CÁZARES

OZUMBA, EDO. MÉX, MAYO 2023



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

Agradezco a los Profesores por su dedicación, paciencia, conocimiento compartido y enseñanzas, para poder lograr llegar a esta instancia tan anhelada. Gracias por su guía y consejos, los llevaré grabados para siempre en la memoria en mi futuro profesional.

Agradezco a mi familia, pero en especial a mi mamá Cata, papá Rober y mi Padre por el apoyo incondicional que siempre me han brindado en todos los proyectos y metas que me he propuesto en la vida, siempre sentí su respaldo, protección y su voz de aliento para continuar, gracias por ser parte de este camino hacia mi crecimiento profesional y personal, este logro tan importante para mí es dedicado para ustedes.

A mi compañera de tesis Fannie, que más que ser una compañera es mi mejor amiga y hermana, fue muy valiente a lo largo de esta tesis para llegar a la meta. Gracias por tu paciencia, tus cuidados, acogerme en tu casa, tus consejos, tu tiempo, permitirme estar a tu lado, tu apoyo, por escucharme, por cada risa y momentos difíciles, por los momentos que estarán tatuados para siempre en mi memoria y estar siempre que te necesito. Gracias por tu conocimiento, dedicación y constancia que sin ellos no habiéramos terminado la tesis. ¡Lo logramos! Y estoy segura que esto será el inicio de mucho éxito.

Agradezco a todas las personas que estuvieron a mi lado, que me enseñaron y me dieron ánimos, pero en especial a mí, por creer en mi capacidad de terminar lo que me propongo, por dedicar tiempo, paciencia, constancia y esfuerzo para alcanzar mi meta y demostrarme que, si se puede, me enorgullezco de mí por la mujer que me estoy convirtiendo y me prometo continuar mi crecimiento personal y profesional para llegar a ser lo que tanto quiero. Gracias a todos.

Yelothzin Loani Díaz Ruiz.

AGRADECIMIENTOS.

Doy gracias a todas las personas que han estado conmigo a lo largo de la vida, cada uno de ustedes me ha dado motivos para crecer y tratar de ser mejor cada día.

Gracias a todos los profesores que fueron los instructores de mi vida académica, agradezco por sembrar y cultivar en mi la semilla el conocimiento.

Jasiel gracias por ser un apoyo incondicional siempre.

Loani gracias por dejarme mostrar con todas mis facetas y nunca me juzgarme, al contrario, aceptarme tal cual soy. ¡Lo logramos!

America gracias por ser un ejemplo de fortaleza. Te admiro porque nunca te rindes y eres muy responsable y trabajadora.

Axel, gracias por existir y darme las mejores enseñanzas, eres el mejor compañero de vida que Dios me dio. Me colmas de felicidad. ¡Te amo profundamente!

Y finalmente gracias a mí, por emprender el camino del conocimiento hacia uno mismo y aventurarme a viajar por las islas que están tan lejanas unas de otras en ese universo que es mi inconsciente, gracias por permitirme cumplir un objetivo más de vida y darme los suficientes para seguir adelante, espero algún día llegar ser esa mujer digna y congruente que no se deja vencer por nada.

Esthefanny Galicia Zúñiga.

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	6
CAPÍTULO I.....	8
ADOLESCENCIA.....	8
1.1 Definición de adolescencia.....	8
1.2 Etapas del desarrollo en la adolescencia	9
1.2.1 Adolescencia.....	9
1.2.2 Adolescencia Tardía.....	11
1.3 Áreas del desarrollo.....	13
1.3.1 Cambios físicos.....	13
1.3.2 Cambios cognitivos.....	14
1.3.3 Cambios psicosociales.....	15
CAPÍTULO II.....	17
PANDEMIA POR COVID-19	17
2.1 ¿Qué es covid-19?.....	17
2.2 Pandemia por covid-19	18
2.2.1 Características.....	18
2.2.2 Vacunación.....	18
2.2.3 Confinamiento.....	19
2.3 Impacto del COVID -19 en la salud mental.....	20
CAPÍTULO III.....	23
EDUCACIÓN.....	23
3.1 Definición de educación.....	23
3.2 Características de la educación del nivel medio superior.....	24
3.3 Educación a distancia en tiempos de COVID- 19.....	25
CAPÍTULO IV	27
INTELIGENCIA Y EMOCIÓN.....	27
4.1 Transformación histórica del concepto de inteligencia.....	27
4.1.1 Definición de inteligencia.....	30
4.2 Antecedentes de emoción.....	33
4.2.1 Definición de emoción.....	38
4.2.2 Descripción de las emociones.....	40
4.3 Definición de inteligencia emocional.....	42

4.3.1 Modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey.....	42
4.3.2 Desarrollo de la inteligencia emocional y factores para construirla.....	44
4.4 Habilidades más significativas del constructo de la inteligencia emocional....	47
CAPÍTULO V.....	50
LA RELACIÓN ENTRE RENDIMIENTO ACADÉMICO E INTELIGENCIA EMOCIONAL	50
CAPÍTULO VI.....	54
TRABAJANDO LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	54
DESDE EL MODELO DE SALOVEY Y MAYER PARA EL DESARROLLO DE	
HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES.....	54
CAPÍTULO VII.....	58
MÉTODO.....	58
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	58
JUSTIFICACIÓN.....	60
OBJETIVOS.....	62
Objetivo general:.....	62
Objetivo específico:.....	62
HIPOTÉSIS.....	63
Hipótesis de investigación:.....	63
7.1 ENFOQUE Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN:.....	63
7.2 DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL DE VARIABLES:.....	63
7.3 POBLACIÓN y MUESTRA.....	65
7.4 INSTRUMENTO.....	66
7.5 PROCEDIMIENTO.....	68
CAPÍTULO VIII.....	69
RESULTADOS.....	69
CAPITULO IX. PROPUESTA DE TALLER “DESCUBRIENDO LAS EMOCIONES” ...	77
9.1 JUSTIFICACIÓN.....	77
9.2 OBJETIVOS.....	79
9.3 CARTAS DESCRIPTIVAS DEL TALLER.....	86
CONCLUSIONES.....	118
ANEXOS DEL TALLER.....	120
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	137

INTRODUCCIÓN.

En los últimos años, nuestro país y el mundo atravesaron una pandemia que sacudió a toda la humanidad, algunos por miedo, otros por enfermedad y están los más desafortunados que perdieron la vida. Después de lo sucedido las personas se vieron en la necesidad de pasar por un proceso en el cual la adaptación fue su mejor aliado. Durante este brote la mejor opción que tomaron las autoridades en todo el planeta fue el confinamiento que duro alrededor de un año, la OMS el 30 de enero de 2020, llegó a catalogar al virus como una emergencia de salud pública a escala internacional; posteriormente, el 11 de marzo de 2020, se vio obligada en declarar a la nueva enfermedad como una pandemia mundial, ya que se encontraban afectados más de 100 países, con alrededor de 100.000 casos de personas contagiadas (Sandín B et al., 2020).

Desgraciadamente las consecuencias fueron muy significativas en el ámbito de la salud mental ya que se detonaron diferentes problemas que repercutieron directamente en las emociones. En el tiempo de pandemia muchas personas vivieron en la incertidumbre, esto les generó un sentimiento de impotencia, resignación, desconcierto y falta de control sobre la situación, el suceso acontecido vinculó diversas consecuencias sociales creando un efecto dominó. Entre sus principales afectaciones y a la que nosotros le pondremos especial interés es en el ámbito académico.

El trabajo se elaboró con la finalidad de poder contribuir al medio educativo, específicamente a los adolescentes del nivel medio superior, ya que los niños y adolescentes fueron las victimas más vulnerables, debido a los efectos sufridos por el estrés y la angustia que crearon en muchos de ellos condiciones traumáticas que repercutirían en su salud mental a mediano y largo plazo (UNICEF, 2020). Desgraciadamente a este sector de la población fue el que menos interés se le dio y es por esto que nosotros queremos contribuir con nuestra aportación, en consecuencia esta investigación se basa en analizar la inteligencia emocional y

como ésta repercute e influye dentro de las aulas en el ámbito académico, es necesario mencionar que toda la investigación fue realizada de una manera escrupulosa, con la búsqueda de otros trabajos que fueron minuciosamente analizados, para poder fundamentarlo tomando en cuenta varios estudios. Desde ahí se aportó el contenido, basándose su construcción en datos comprobados pudiendo descubrir que en la mayoría de las ocasiones la inteligencia emocional si puede influir en el ámbito académico cuando el ambiente es propicio para esto.

Con respecto al trabajo expuesto a continuación, se hizo una propuesta de taller que aborda las habilidades necesarias que ayudan a desarrollar la inteligencia y gestión emocional, se elaboró desde las necesidades vistas e identificadas haciendo uso y poniendo énfasis en ellas para potencializar y favorecer el aprovechamiento escolar en los alumnos que es importante para su convivencia. Este taller está basado en el modelo de Mayer y Salovey que se divide en cuatro áreas en la práctica durante el proceso de enseñanza aprendizaje.

La inteligencia emocional es uno de los pilares sobre los que se basa el bienestar de la sociedad y su salud mental, por lo tanto, si existen deficiencias la calidad de vida se ve afectada, podemos observar que el ámbito educativo muestra deficiencias en ese aspecto porque se centra únicamente en el aprendizaje y no en lo emocional que desde un punto de vista psicológico es importante aprender.

MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I. ADOLESCENCIA

1.1 Definición de adolescencia

El concepto de adolescencia surge para poder identificar una etapa del desarrollo del ser humano. Esto lleva a que se tomen medidas especiales para que los individuos que pasan por este período puedan tener un trato especial, Bertoni M. (2008) nos comenta que no pueden ser considerados como niños, pero tampoco como adultos.

Los trabajos de Margaret Mead fueron los que dieron pauta para que surgiera el interés por el paso de niño a adulto, sin embargo, estos estudios nos llevan a ver que este término no puede ser bien definido, porque a lo largo de la historia las culturas y el género varían y cambian radicalmente. Retomando a Mannoni O. (1992). Nos dice que en todas las civilizaciones coincide que "...La adolescencia y el hogar, o, mejor dicho, la educación familiar es por lo común incompatibles. La adolescencia, el paso del estado de niño al estado de adulto, escapa casi en todas partes al estricto control familiar" (citado por Bertoni M. p. 23).

Otro aspecto importante es el que nos da Rassial J. (1999). Aquel cuerpo infantil y aquel espacio infantil donde los padres eran omnipotentes desaparece frente a la realidad de un cuerpo igual o más grande que el de los padres, "el adolescente descubre, en un segundo tiempo, que ese padre que se le parece es mortal, en lo real, de una muerte <sin causa> y que esta transmisión se ordena como pérdida el padre deja de ser el representante único del orden simbólico" Este develamiento le hace más pesada esta época por la que atraviesa ya que se enfrenta con el problema de que nadie tiene respuestas a lo que le está sucediendo, ni si quiera los padres que le daban y proveían de todo lo que necesita pueden ayudarlo en este abrupto camino.

1.2 Etapas del desarrollo en la adolescencia

1.2.1 Adolescencia.

La pubertad implica que cambie la percepción que se tiene de tiempo y espacio. Así Bertoni M. (2008) nos dice que “El espacio se divide en uno central, cotidiano profundamente conocido, y un manto general que es todo el espacio restante. El tiempo en el niño, se caracteriza por estar constituido de momentos infinitos y desligados entre sí”. El tiempo no se puede detener y no puede regresar. Aparece así la percepción de lo irreparable, de lo perdido y entonces puede surgir el sentimiento de la soledad profunda y de la melancolía, ausentes en la infancia.

Según describe Bertoni M. (2008) La pubertad es una etapa de desarrollo evolutivo que engloba cambios en el cuerpo internos y externos, que dan como resultado las características sexuales primarias y secundarias. Aún no se tiene determinada la edad de inicio y término de estas transformaciones; lo que es bien sabido es que llevan un proceso muy acelerado. Flechner S. (2008) menciona que “El adolescente nos convoca a vivir y re-vivir un tiempo que da origen a una tensión producida por un cambio excesivamente rápido, por un lado, vivido a su vez como dolorosamente lento”.

La pubertad es el primero de los pasos que lleva el transcurso de la adolescencia y en esta se integra lo nuevo que se adquiere en esta etapa.

Blos P. (1985) Sostiene que “La adolescencia sería un período de maduración de nuevas formaciones, reestructuración psíquica y elaboración de las experiencias para llegar a un Yo estable y a una organización de los impulsos. Sería la suma de todos los intentos para ajustarse a la etapa de la pubertad, al nuevo grupo de condiciones internas y externas que enfrenta el individuo. Desde esta perspectiva, la adolescencia podría entenderse como una lucha contra lo corporal, o más específicamente contra lo pulsional que se manifestaría excesivamente en la pubertad” (Citado por Bertoni M. 2006, p. 32). Para el niño que pasa a la pubertad

es muy difícil dejar todo lo que había construido y le es una tarea ardua el formar su nueva identidad.

Interesado en sí mismo, alternando entre expectativas altas poco realistas y preocupaciones de fracasar; quejas de interferencia en su independencia de parte de los padres, apariencias y el cuerpo; sentidos de rareza sobre sí mismo; baja opinión de y retiro de los padres, esfuerzo en tener nuevos amigos, énfasis fuerte en el nuevo grupo de sus pares; períodos de tristeza mientras la pérdida psicológica de los padres ocurre; examinación de las experiencias internas, entre otros.

Erik Erikson (1972) considera que la adolescencia comienza entre los 12 y 15 años de edad donde el adolescente atraviesa por un período de cambio físico, biológico, sexual, social, psicológico y cultural, así mismo se presenta el pensamiento abstracto, toma de decisiones y la búsqueda de su autonomía.

Sin embargo, para otros autores la adolescencia no es solo una etapa de desarrollo como nos menciona McConville (2009) sino “una literal remodelación de la niñez, una organización radical del Self psicológico para el viaje que le espera” ya que el adolescente experimentará crecimiento, maduración y se encontrará a sí mismo donde estará involucrado su ser y su Self en sentido con la Gestalt o con su propio ego en muchos sentidos. Así mismo, es importante mencionar que la inteligencia emocional juega un papel sumamente importante porque ayuda al joven a poder adaptarse a los cambios, que son tan necesarios para su transformación y el tiempo en el que vive. Esto implica cambios no solo para el adolescente sino también para su entorno donde están involucrados los padres principalmente o cuidadores y hermanos.

McConville (2009) sostiene que “El objetivo del desarrollo adolescente no es la independencia, sino más bien la interdependencia”. Esto forma parte del desarrollo, pues el adolescente deberá aprender a hacerse cargo de sí e interactuar desde sí mismo para llegar a cumplir su propósito, el individuo pasa a la edad adulta

con una fuerte autoestima, la capacidad para relacionarse de manera íntima, comunicarse con congruencia, tomar responsabilidades y correr riesgos, así podrá llegar al final de esta etapa y comenzar su madurez.

Por otro lado, la UNICEF considera la adolescencia como una época de oportunidades que comienza entre los 14 y 16 años. Se presentan cambios a nivel psicológico, comienzan la construcción de su identidad, como quieren verse y como quieren ser percibidos, pero también atraviesan por situaciones de riesgo. Buscan la independencia de los padres y es ahí donde es importante considerar que es fundamental que orienten al adolescente a tomar decisiones, aprenda de las consecuencias o los errores, que sea responsable de sus actos y llegue a alcanzar una autonomía. y finalmente, para la OMS (2013) menciona que la adolescencia es una época de la vida en la cual se presenta un crecimiento puberal y el desarrollo, así como la adquisición de nuevas habilidades sociales, cognitivas y emocionales. Además de una buena autoestima, autonomía, valores e identidad que se irán reafirmando en este proceso.

1.2.2 Adolescencia Tardía.

Durante la etapa de la adolescencia tardía como punto inicial esta por culminar y definir la personalidad del adolescente, empiezan a verse cambios más notorios a nivel físico, psicosocial, emocional y cognitivo, pues, es en esta etapa en donde se adquiere un mayor grado de madurez en el adolescente, ya que, conlleva una responsabilidad grande al momento de la realización de nuevos proyectos, decisiones y el inicio de una estabilidad mayor.

En esta etapa el adolescente tiene una mayor conciencia de hacia donde quiere dirigirse, sin tantos pensamientos de inseguridad y con metas más claras para su vida adulta, algunos autores lo mencionan como la “plenitud”, sin embargo y aunque en esta etapa se ven más consolidadas distintas áreas particulares de la adolescencia, también pueden presentarse algunos aspectos complejos en esta última etapa, pues se habla de qué existirá una mayor independencia de parte del

adolescente, pero con ello implica una responsabilidad mayor en cuanto a su actuar, puede llegar a presentarse una resistencia a crecer y volverse un adulto responsable de sí mismo.

Da inicio entre los 17 y 18 años. En esta etapa se ve disminuida la velocidad del crecimiento e iniciará la recuperación de la armonía en los distintos segmentos corporales; estos cambios van dando y generando una mayor seguridad y ayuda a la superación de las crisis de identidad propia del desarrollo de la adolescencia, pues es en este punto cuando el adolescente empieza a tener un mayor control de las emociones y a generar una mayor independencia y autonomía, pues es aquí, cuando a su desarrollo psicológico su identidad tiene mayor firmeza en sus diversos aspectos a diferencia de las etapas previas a la tardía en la que aún había un grado mayor de dependencia y situaciones conflictivas para ellos.

En la etapa tardía también se presentara un cierto grado de ansiedad, esto se dará en el adolescente cuando comience a percibir las presiones que implicarán su independencia y las responsabilidades presentes pero también futuras, una de ellas se dará por iniciativa propia o por el mismo núcleo familiar, que será la contribución a nivel económico; sin embargo, esta preocupación puede irse generando aun cuando no han alcanzado la plena madurez y no cuentan con los elementos necesarios a nivel experiencia para poder desempeñarlas (Craig, 1997; Deval, 2000; Papalia et. al., 2001).

Es importante mencionar que durante esta etapa se comenzará la consolidación de la capacidad para poder concentrarse y trabajar sobre objetivos marcados, como lo será, la planificación del futuro, centrarse en los estudios a un nivel más profesional e incluso en el proceso de conseguir un trabajo.

La adolescencia es crucial en la formación de los jóvenes, pues con ello comenzarán a discernir entre los deseos que ellos tienen, así como los que a nivel social se esperan de ellos.

Debido a que en esa etapa las mentes siguen desarrollándose, el hecho de afrontar emociones y la presión de realizar proyectos de manera autónoma, pueden llegar a tener impactos positivos en el futuro para su bienestar. Por ello, la primera etapa de la adolescencia se verá muy compaginada en la etapa de la adolescencia tardía, porque generar estrategias adecuadas para abordar retos de forma independiente. Durante la adolescencia tardía esas habilidades generadas anteriormente van a terminaran por consolidad una persona adulta, con una identidad personal ya establecida y con una independencia adecuada.

Durante esta etapa, los adolescentes explorarán y comenzarán a generar ideas propias mismas que los llevara a la toma de decisiones, pues se empezaran a formar de manera más concreta las creencias que para ellos son las más acertadas y que concuerden con sus ideales. A medida que toman nuevos retos, aprenderán que si existen equivocaciones pero que hay formas de darles soluciones y esto no repercutirá en su autoestima, sino que ocuparan como herramientas que les generara mayor confianza, de tal manera que se acercaran al nuevo proceso que pasara de estar en la adolescencia tardía para saltar a la madurez o vida adulta, J. E. Adrián y E. Rangel, (2012).

Parte de los cambios que se dan en la etapa de la adolescencia tardía, es que los cambios físicos comienzan a ser más lentos. De este modo las segregaciones hormonales, el crecimiento (peso, talla, masa ósea) el desarrollo de órganos y la maduración sexual comienzan a detener su progresión por la madurez ya alcanzada.

1.3 Áreas del desarrollo.

1.3.1 Cambios físicos.

Durante esta etapa en particular el cuerpo sufre una metamorfosis en donde los cambios físicos son importantes, ya que el paso de la infancia a la adolescencia

implica una transición biológica con la llegada de cambios físicos que son fundamentales para aumentar la conciencia corporal. Los cambios de esta etapa son: aumento de altura y peso; crecimiento del vello púbico y axilas; aumento de sudor, de producción de aceite en la piel y el cabello.

En las niñas se presenta el crecimiento de los senos, se ensanchan las caderas y se presenta la menstruación, en ellas el desarrollo es más lento que en los varones pues se presenta el crecimiento de testículos y del pene, secreciones nocturnas, cambio de la voz, crecimiento del vello facial, aumento de peso y la estatura.

Los cambios antes señalados hacen que el cuerpo del adolescente empiece a constituirse como un sujeto adulto. Cabe mencionar que estos cambios surgen de acuerdo a un calendario temporal ya que influyen condiciones ambientales y psicológicas. Todos los aspectos se van relacionando al aumento de la conciencia corporal y con ello vienen las preocupaciones de su imagen, ira, vacío e incluso excitación sexual que perturban al adolescente, sin embargo, esto no es un gran problema, se trata de aceptar, sobrellevar y adaptarse. Para algunos esto es una aventura hacia lo desconocido, Fernández, (2014).

1.3.2 Cambios cognitivos

La cognición está relacionada con el conocimiento y el pensamiento, ya que, las habilidades cognitivas incluyen la adaptación asertiva al medio ambiente, la destreza a comprender ideas, aprender de las experiencias y la resolución de problemas. En el desarrollo cognitivo del adolescente se presenta la transformación que se produce en las capacidades del pensamiento para razonar y anticipar, es decir, el desarrollo del pensamiento abstracto. Es aquí donde los adolescentes se consideran seres independientes y también piensan lo que quieren para su futuro. Se preguntan quiénes son, se observan en los diferentes roles que desempeñan y están en la formación de su identidad. Estos cambios no solo están relacionados

con la cognición, sino que también se incluyen las emociones y, por supuesto la conducta.

Entre los principales cambios cognitivos se pueden identificar los siguientes: interés sobre el futuro, habilidades para trabajar, intereses intelectuales que aumentan en importancia, considerarse igual que los adultos y juzgarlos en igualdad y reciprocidad, trazar un programa de futura vida, reformar la sociedad en donde se debe inserir y adquirir instrumentos intelectuales y afectivos para entrar al mundo adulto. El futuro se incluye en el mundo de las posibilidades y, por lo tanto, eso faculta al adolescente a pensar más y de forma más metódica. Eso implica a una mayor capacidad de planificar antes de actuar y de controlar su comportamiento a partir de reflexiones previas Molero, (2007).

1.3.3 Cambios psicosociales.

El desarrollo social en esta etapa se caracteriza por una disminución de la influencia del grupo de pares, cuyos valores se hacen menos importantes a medida que el adolescente se siente más cómodo con sus propios principios e identidad. Las amistades se hacen menos y más selectivas. Por otra parte, el adolescente se acerca nuevamente a la familia, aumentando gradualmente la intimidad con sus padres si ha existido una relación positiva con ellos durante los años previos. Ya ha alcanzado un grado suficiente de autonomía, se ha convertido en una entidad separada de su familia, y ahora puede apreciar los valores y la experiencia de sus padres, y buscar (o permitirles) su ayuda, pero en un estilo de interacción que es más horizontal.

La relación padres-hijo alcanza nuevas dimensiones, que acrecientan el desarrollo personal y familiar, cuando el clima es de verdadero respeto y valoración de las diferencias.

Durante el proceso del desarrollo psicosocial, se encuentra la búsqueda de la identidad en la cual existen muchos matices que van a complementar esta área

del desarrollo en los adolescentes.

De acuerdo con la teoría del desarrollo psicosocial de Erikson, según la cual la personalidad se desarrollaría por etapas, la adolescencia corresponde con la conformación de la identidad. Erikson llamó a esta etapa “búsqueda de la identidad vs. Dispersión del rol”, la cual comienza con lo que se denomina la crisis primaria, es en la cual los jóvenes luchan por encontrar la combinación apropiada entre autoafirmación y solidaridad grupal. En este punto comienzan con el autodescubrimiento, principalmente en los primeros años el adolescente suele tener ideas no bien planteadas y concretas sobre su identidad y es por ello que existen cambios muy abruptos, el conocimiento y formación de la identidad será el objetivo final en la adolescencia, pero esto se dará cuando el adolescente reconsideran los valores que ya han sido establecidos en su núcleo familiar y por los que la misma cultura o sociedad en sí han marcado, algunos de ellos serán aceptados y otros rechazados basado en los criterios que ellos consideren más acertados a su identidad, es en este punto donde las redes de apoyo en los adolescentes juegan papeles muy importantes, porque serán esas mismas redes las que generaran una guía que aportada cierta madurez.

CAPÍTULO II. PANDEMIA POR COVID-19

La OMS define a “la pandemia como una propagación mundial de una nueva enfermedad”. En el 2019 el planeta tierra se vio azotado por un virus que se empezó a extender a nivel mundial, fue originado en Wuhan, china y se le dio el nombre de COVID-19.

La salud física, mental y emocional, la economía, el cambio de actividades habituales, pérdidas materiales y la muerte de seres queridos, fueron factores en donde se ocasionaron grandes daños a consecuencia de la terrible enfermedad, todos los seres humanos trataban de adaptarse a la nueva modalidad y la angustia de no contraer el Covid-19.

Esto generó un impacto considerable que hizo un cambio radical en la vida de las personas en todas las esferas y una de las áreas principales afectadas fue la de la educación, se realizaron grandes modificaciones y se empezó una nueva modalidad de enseñanza: “la virtual”.

2.1 ¿Qué es covid-19?

El COVID-19 es un brote epidemiológico de una enfermedad respiratoria grave conocida como SARS, que se originó en china en la ciudad de Wuhan, a finales del 2019 siendo declarada como emergencia sanitaria por la OMS en enero de 2020. Después de su aparición se realizó una declaración a nivel mundial alertando a tomar medidas para evitar la propagación de la infección, y una de las principales fue el aislamiento social en forma de cuarentena, que generó miedo e incertidumbre en las personas afectándolos a nivel psicosocial.

Los principales síntomas son: tos, estornudos, fiebre, dolor de cabeza, en ocasiones se puede presentar dificultad para respirar (casos graves y aislados),

dolor de garganta, escurrimiento nasal, ojos rojos y dolores en músculos y articulaciones.

2.2 Pandemia por covid-19

2.2.1 Características.

La característica principal de la pandemia fue que se extendió por varios países, continentes y todo el planeta, afectando a un gran número de personas. México tuvo brotes que generaron una gran capacidad de contagios, se identificó un virus conocido como “COVID-19” como la principal causa de la epidemia, sin embargo, en los pacientes que presentaron la enfermedad se realizaron varias pruebas para descartar otros tipos de influenza como la aviar y síndrome respiratorio del medio oriente (MERS)-CoV.

Todos los países se prepararon para prevenir la enfermedad e implementar medidas de seguridad sanitarias en donde se vieron comprometidos los establecimientos, actividades recreativas como parques, restaurantes, escuelas, reuniones, fiestas, etc.; todo con el objetivo de evitar el aumento de más casos por la interacción entre pacientes ya infectados y personas en general.

El lema “quédate en casa” hizo referencia al aislamiento social, y la principal meta de esto fue evitar la propagación del COVID-19, así mismo, el uso de una mascarilla que cubriera nariz y boca, el uso de gel antibacterial, lavado de manos y la toma de temperatura en los establecimientos.

2.2.2 Vacunación.

Al inicio de la pandemia no se tenía conocimiento alguno sobre la cura de este virus, sin embargo, se sabe que la vacunación es una manera para protegernos contra enfermedades antes de entrar en contacto con ellas, lamentablemente para el SARS-Cov2 no había una, hasta que algunos países comenzaron a trabajar en

ello, desarrollando las primeras vacunas de las farmacéuticas como: Pfizer-BioNTech, Cansino, AstraZeneca, Sputnik V, Sinovac, Moderna, etc.

Actualmente existen tipos de vacunas diseñadas para preparar a nuestro sistema inmunológico a combatir el COVID-19. Hay algunas vacunas con virus inactivos que no provocan la enfermedad, y aun así generan una respuesta inmunitaria; otras están basadas en proteínas que imitan el virus causante con el fin de generar una respuesta inmunitaria, por otro lado, las vacunas vectores virales no pueden provocar la enfermedad, pero sí producir proteínas de coronavirus para generar una respuesta inmunitaria segura.

2.2.3 Confinamiento.

Durante el tiempo de confinamiento se implementaron medidas que ayudaron a contener el contagio de la enfermedad, reduciendo las interacciones sociales como el distanciamiento social, el uso obligatorio de mascarillas, restricción de horarios, la suspensión del transporte y clases presenciales, cierre de restaurantes y de fronteras etc. Sin embargo, el aislamiento evitó que más personas se contagiaran de aquellas que ya lo estaban. Esta medida resultó muy efectiva en la detección temprana de la enfermedad y ayudo a evitar la propagación.

A diferencia del concepto de cuarentena podemos identificar que solo había una restricción voluntaria y obligatoria para aquellas personas que posiblemente se encontraban infectadas, durante ese período debían permanecer en un lugar hasta cumplir un tiempo determinado.

Por otro lado, con el distanciamiento social se evitó que determinados lugares fueran concurridos, y así poder restringir la interacción entre personas, con la finalidad de evitar el contacto entre ellas. Muchos lugares como escuelas, centros comerciales, sitios para eventos sociales, oficinas, entre otros fueron cerrados para evitar la aglomeración de personas.

Con el llamado a la toma de medidas sanitarias por la emergencia que sucedía a nivel mundial, México empezó a detectar los primeros casos y el día 20 de marzo del 2020 el gobierno federal decreto la supresión total de actividades en la educación y el 23 de marzo se fomenta el distanciamiento social con la campaña “sana distancia”.

2.3 Impacto del COVID -19 en la salud mental.

Se ha demostrado que uno de los sectores más vulnerables de la población durante una epidemia son los niños y adolescentes, durante la pandemia generada por el COVID-19 la UNESCO estimó que aproximadamente 1.38 billones de niños no asistieron a la escuela debido al confinamiento. Antes de este suceso los datos que se tenían sobre las secuelas en la salud mental eran escasos, sin embargo, en varios estudios que se realizaron en brotes infecciosos epidémicos anteriores como en el año 2003 y 2009 se demostraron los efectos en la salud mental de niños y jóvenes desarrollando principalmente altos niveles de estrés, elevadas incidencias de estrés postraumático, duelo, ansiedad y depresión.

En estudios anteriores se ha llegado a la conclusión de que el confinamiento es el principal generador del deterioro de la salud mental, debido a que el aislamiento y la falta de estímulos ambientales en etapas críticas del desarrollo neurológico, psicológico y social, se relacionan con un importante deterioro de las capacidades mentales.

Confinamiento	Consecuencias
Penal	<ul style="list-style-type: none"> ● Deterioro de las capacidades de socialización. ● Incremento del riesgo de suicidio. ● Mala reintegración social tras el final del aislamiento.
Sanitario	<ul style="list-style-type: none"> ● Síntoma ansioso y depresivo. ● Deterioro generalizado de la salud mental. ● Asilado político y campos de refugio. ● Incidencia de trastornos mentales ansiosos, afectivos y postraumáticos. ● Retraso del desarrollo físico y del neurodesarrollo.
Pandemia	<ul style="list-style-type: none"> ● Síntomas ansiosos y depresivos. ● Factores estresores: frustración de planes, aburrimiento, incertidumbre, miedo social a la infección, limitaciones en el disfrute del ocio y la falta del espacio personal del domicilio.
Domiciliario	<ul style="list-style-type: none"> ● Sedentarismo. ● Patrones de sueño irregulares. ● Manejo inadecuado del estrés.

A finales del 2019 el mundo volvió a experimentar un nuevo evento con la aparición del COVID-19 causando un confinamiento global que repercutió de gran manera en la salud física y mental. Debido a esto después de cierto tiempo comenzaron a presentarse diferentes problemas como: el aislamiento, soledad, hacinamiento, impaciencia, aburrimiento, pobreza, violencia intrafamiliar y muertes prematuras e inesperadas. Desencadenando reacciones emocionales que tuvieron gran impacto en la salud mental.

El miedo, ansiedad, pánico y duelo son emociones naturalmente ligadas durante estos acontecimientos ya que contagiarse, enfermarse, el aislamiento y la muerte son los factores principales para generar en la población efectos psicológicos.

Preservar la salud mental de los niños y adolescentes es una de las principales finalidades para una mejora de la calidad de vida después de atravesar una pandemia para la reintegración a la normalidad después del confinamiento (Paricio y Pando, 2020).

CAPÍTULO III. EDUCACIÓN

3.1 Definición de educación.

La educación permite a los individuos adquirir habilidades y competencias para convertirse en ciudadanos empoderados capaces de participar activamente en su cultura, sociedad y economía. Además, los años de escolarización constituyen un espacio clave para generar habilidades e interacciones positivas entre grupos sociales y culturales, durante los mismos se construyen valores y actitudes compartidas indispensables para la vida en sociedad y el desarrollo del capital y la cohesión social en la comunidad. Así, la Declaración de Jomtien (1990) proclama:

“Las necesidades básicas de aprendizaje... abarcan tanto las herramientas esenciales para el aprendizaje (como la lectura y la escritura, la expresión oral, el cálculo, la solución de problemas) como los contenidos básicos del aprendizaje (conocimientos teóricos y prácticos, valores y actitudes) necesarios para que los seres humanos puedan sobrevivir, desarrollar plenamente sus capacidades, vivir y trabajar con dignidad, participar plenamente en el desarrollo, mejorar la calidad de su vida, tomar decisiones fundamentadas y continuar aprendiendo” (Declaración mundial sobre educación para todos, 1990).

En México la ampliación del alcance del derecho a la educación se ha expresado no solamente en la prolongación de la escolaridad obligatoria: en 2013 se incluyó la obligación del Estado de garantizar la calidad de la oferta educativa en cada uno de los elementos que la componen:

- I. Métodos y materiales educativos,
- II. Organización escolar,
- III. Infraestructura y
- IV. Personal docente y directivos escolares.

“Todas las mujeres y los hombres tienen derecho a la educación. Articulado y protegido por la Declaración Universal de Derechos Humanos y reconocido como uno de los cinco derechos culturales básicos, el derecho a la educación proporciona a los individuos y las sociedades las capacidades y conocimientos críticos necesarios para convertirse en ciudadanos empoderados, capaces de adaptarse al cambio y contribuir a su sociedad, economía y cultura”. Informe Mundial Invertir en la Diversidad Cultural y el Dialogo Intercultural, (UNESCO, 2009), pp. 227-228

Es importante notar que la educación es una de las principales herramientas para poder sobresalir en todos los aspectos, y por ello ha sido declarada como un derecho al que los individuos tengan acceso para poder desarrollar sus capacidades.

3.2 Características de la educación del nivel medio superior.

En los últimos años, la educación media superior en México se ha caracterizado por el crecimiento continuo de la matrícula, los maestros y las escuelas; otras tendencias identificadas son el aumento en la proporción de la matrícula en los modelos del bachillerato tecnológico frente al bachillerato general y el profesional.

La educación media superior del país se compone de tres modelos: bachillerato general, bachillerato tecnológico y profesional técnico. Las instituciones que lo imparten pueden ser, según el tipo de control administrativo, federales, estatales, autónomas o privadas:

- El bachillerato general tiene programas de carácter propedéutico que preparan al estudiante en disciplinas científicas, tecnológicas y humanísticas para continuar estudios superiores o incorporarse al mercado de trabajo; este modelo se imparte en varios tipos de instituciones, principalmente en forma escolarizada pero también abierta o a distancia.
- El bachillerato tecnológico incluye contenidos de formación propedéutica y una carrera técnica en algunas de las siguientes áreas: industrial, agropecuaria, del mar y forestal.
- Los estudios de profesional técnico (que no requieren bachillerato o sus equivalentes) son posteriores a la secundaria y atienden mayoritariamente a

jóvenes de entre 15 y 18 años de edad; al igual que el bachillerato tecnológico son de carácter bivalente.

La obligatoriedad de la educación media estableció para el Estado los desafíos de universalizar el acceso (a más tardar en el ciclo escolar 2021-2022), combatir el fenómeno de abandono o “deserción” escolar y, principalmente, mejorar el aprendizaje que los estudiantes logran al término de este nivel educativo, todo esto con la finalidad de un mayor acceso y mejorar la calidad de la educación para los jóvenes que cursan este nivel.

3.3 Educación a distancia en tiempos de COVID- 19.

“La pandemia de enfermedad por coronavirus (COVID-19) ha provocado una crisis sin precedentes en todos los ámbitos. En la esfera de la educación, esta emergencia ha dado lugar al cierre masivo de las actividades presenciales de instituciones educativas en más de 190 países con el fin de evitar la propagación del virus y mitigar su impacto. Según datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), a mediados de mayo de 2020 más de 1.200 millones de estudiantes de todos los niveles de enseñanza, en todo el mundo, habían dejado de tener clases presenciales en la escuela. De ellos, más de 160 millones eran estudiantes de América Latina y el Caribe”.

La educación a nivel mundial dio un cambio repentino a causa de la pandemia que se presentó en el año 2019. Todas las niñas, niños y adolescentes, se vieron involucrados en cambios radicales en los aspectos académicos, ya que, uno de los lugares principalmente afectados fueron las escuelas que se vieron obligadas a cerrar sus puertas para evitar más contagios; sin embargo, en todo el planeta se generó una nueva propuesta de estudio para evitar la deserción escolar por falta de clases y se decretó una nueva modalidad que fue de la continuar con sus estudios en línea, los profesores cambiaron el tipo de enseñanza presencial a una virtual, lo que llevo a que el trabajo, las clases y las actividades escolares se realizarán desde casa.

En el ámbito educativo, las medidas que los países adoptaron ante tal crisis se relacionaron con la suspensión de las clases presenciales en todos los niveles, lo que dio origen a tres campos de acción principales: el despliegue de modalidades de aprendizaje a distancia, mediante la utilización de una diversidad de formatos y plataformas (con o sin uso de tecnología); el apoyo y la movilización del personal y las comunidades educativas, y la atención a la salud y el bienestar integral de las y los estudiantes.

El principal objetivo fue plantear las principales recomendaciones para sobrellevar el impacto de la mejor manera posible, y proyectar máximas oportunidades para el aprendizaje y la innovación en la educación (CEPAL-UNESCO, 2020).

CAPÍTULO IV INTELIGENCIA Y EMOCIÓN

4.1 Transformación histórica del concepto de inteligencia.

Desde tiempos remotos el estudio de la inteligencia ha sido un tema de interés, debido a que es un factor importante y decisivo para el desarrollo y adaptación de la humanidad.

La inteligencia es valorada, ya que, es elemental para obtener éxito y logros, y fundamental en el desarrollo para la conservación de la especie. Su estudio es importante para las personas y diversas corrientes e investigadores se han encargado durante mucho tiempo para poder dar explicación a las diferentes capacidades de cada sujeto. El concepto como tal, ha sido modificado y explicado por psicólogos, pedagogos, filósofos, educadores, entre otros, que se dedican al campo de la investigación. En el trayecto de los descubrimientos que se han realizado son varios los hallazgos encontrados y de gran utilidad para seguir estudiando el término, al mismo tiempo que van surgiendo nuevas cuestiones debido a todas las dimensiones que la inteligencia contiene.

Uno de los primeros pioneros que se dedicó al estudio de las diferencias individuales en la inteligencia fue Galton quien pudo demostrar que las personas tienen diferentes capacidades de acuerdo a su edad. Él se vio interesado en todos los factores influyentes que hacen a cada individuo único en sus competencias. Dentro de su hallazgo pudo notar que existen diferencias entre los sujetos que vienen innatamente por herencia y en los que la educación y la influencia del entorno son propicios para la adquisición de habilidades.

En el año 1890, Cattell inició la invención de las pruebas mentales que tienen como principal objetivo el convertir a la psicología en una ciencia aplicada (Hardy, 1992). Esto dio pie para que se realizarán algunas investigaciones sobre la inteligencia, sin embargo, el estudio comenzó formalmente con Alfred Binet, en el

año de 1905 el gobierno francés le otorgó esta encomienda debido a que se quería seleccionar a los estudiantes más calificados para poder ingresar y tener oportunidad de realizar actividades académicas en Francia. Binet se dedicó a desarrollar una gran cantidad de pruebas que suponía grados de dificultad y clasificación para diversas edades. Así es como nació el concepto de edad mental, ya que se encontró que no todos los sujetos tienen la misma capacidad en las diferentes etapas por los que cruza a lo largo de su vida. El primer test de inteligencia fue creado por Binet mismo que lleva su nombre (Binet-Simon) este se presentó en 1905 en Francia y fue de gran utilidad para los diferentes espacios educativos, donde el principal objetivo era el de correlacionar el resultado obtenido con el rendimiento académico.

Thorndike por su parte en el año de 1920 dio una explicación más a fondo en su artículo "La inteligencia y sus usos". En donde descubre la existencia de tres tipos de inteligencia: abstracta, mecánica y la social a partir de la ley del efecto, que es la antecesora de nuestro tema en juego.

Spearman en 1923, realiza varios estudios, y observa las inter correlaciones que existen entre el "análisis factorial", y los resultados de distintos test de inteligencia. A esta investigación de la inteligencia se le conoce como Teoría Bifactorial en donde se desarrollan el factor G y el factor S.

- Factor G. Varía de una persona a otra, es el tipo de inteligencia heredada (genotípica) que se mantiene estable a través del tiempo.
- Factor S. Representa la habilidad específica que demuestra una persona para determinada tarea. Esta categoría es el blanco de lo que aprendemos, el reservorio de todo el conocimiento nuevo que se incorpora (fenotípico), en oposición a lo heredado (Pereyra, 2014).

En 1930, Wechsler da a conocer dos baterías de prueba: escalas para adultos (Wechsler Adult Intelligence Scale, WAIS, 1939) y escala para niños (Wechsler Intelligence Scale for Children, WISC, 1949), cabe mencionar que estas pruebas aún son utilizadas (Evoys y Wechsler, 1981).

Raymond Cattell y John Horn proponen dos tipos de inteligencia: Fluida y Cristalizada. La inteligencia cristalizada reflejaría el conocimiento adquirido por medio de procesos culturales y educativos, por lo cual se encontraría más relacionada con el nivel de escolarización y aprendizaje; mientras que la inteligencia fluida representaría aspectos menos adquiridos y más relacionados con la capacidad abstracta en la resolución de problemas (Cattell, 1943).

En la actualidad la inteligencia radica en la “capacidad de adaptación” que tiene los seres humanos. Sternberg (1997) nos dice que “la inteligencia está muy vinculada con la emoción, la memoria, la creatividad, el optimismo y en cierto sentido con la salud mental”. Por su parte Gardner en 1983 publicó *Frames of Mind*, en el cual establece el concepto de la inteligencia por medio de su teoría de las IM, que nos hace mención sobre siete tipos de inteligencia que manejan los seres humanos. Son las siguientes: inteligencia auditiva-musical, inteligencia cinestésica-corporal, visual-espacial, verbal-lingüística, lógico-matemática. En 1954 se incluyó la inteligencia naturista y para 1985 modifica su teoría y agregando la inteligencia existencial.

Salovey y Mayer proponen en 1990 su teoría de las IM (Salovey y Mayer, 1990) basada en Gardner, y dieron estructura al concepto de IE a partir de las inteligencias intrapersonal e interpersonal. Sin embargo, Goleman fue quien difunde este concepto en 1995 en el campo de la administración. El concepto de IE nació de la necesidad de responder al interrogante: ¿por qué hay personas que se adaptan mejor que otras a diferentes situaciones de la vida diaria? la IE está formada por meta habilidades que pueden ser categorizadas en cinco competencias: conocimiento de las propias emociones, capacidad para controlar

emociones, capacidad de motivarse a sí mismo, reconocimiento de emociones ajenas y control de las relaciones (Trujillo y Rivas, 2005).

4.1.1 Definición de inteligencia.

A lo largo del tiempo se han ido integrando diversas definiciones, sobre el término inteligencia, como se verá en este apartado. Sin embargo, no solo para la psicología es importante definir la inteligencia o abordarla pues, hay otras disciplinas que se interesan como son: la pedagogía, la filosofía y la medicina. A continuación, se mencionan algunas de las definiciones de autores que han abordado el término desde sus teorías en relación a la inteligencia.

Se inicia definiendo la palabra “inteligencia” ya que tiene su origen entre dos vocablos latinos: inter: entre, y eligere: escoger. Lo que su definición es: “la capacidad cerebral en la cual conseguimos adentrarnos en la comprensión de las cosas eligiendo la mejor opción”. La creación de ideas, el juicio y el razonamiento son considerados como actos primordiales de la inteligencia, como “una facultad de comprender” (Ponce y Sanmartín, 2010).

Por otro lado, se tiene una definición en cuanto a la unión de los dos vocablos que conforma la palabra, pues la “inteligencia” resulta de la unión de los términos logos y Nous. Logos significa recoger, reunir, juntar, elegir, referir, decir, hablar, y corresponde al desarrollado en un discurso argumentado. Y el término nous, se relaciona con la facultad de pensar, reflexionar, meditar, percibir y memorizar (Martín, 2007).

Entre las teorías psicométricas y biológicas se citan algunos autores importantes para la construcción del concepto de inteligencia. El primer autor que fue Francis Galton en 1884, se dedicó a estudiar las diferencias individuales de la capacidad mental, donde consideraba a la inteligencia como algo innato y que se heredaba. Pues sostenía dos conceptos sobre inteligencia, el primero decía que la

inteligencia “era una cuestión de atributos perceptivos y físicos superiores, mientras que el segundo decía que “era heredada, pues algunas familias mostraban una clara superioridad biológica sobre otras” (Otero, 2002).

Otro autor importante es Binet que, en 1903, definió “la inteligencia como un proceso psicológico superior medible, y consideraba que los resultados esperados para su edad y contexto cultural, debían ser asumidos como inteligentes”. De acuerdo a las teorías psicométricas la prueba de inteligencia Binet-Simon permitió que pudiera identificar la edad mental. Lo que, para el siguiente autor como Stern en 1912, le permitió construir la fórmula más conocida, la del “Cociente Intelectual” (CI) donde es considerada una variable importante para el desarrollo evolutivo. Sin embargo, para el autor Spearman en 1929, definió a la inteligencia como una “capacidad general única para poder resolver problemas y formar conceptos”, además de ser el primero en estudiar la inteligencia aplicando el método factorial. Este autor considero que la inteligencia “está determinada por un alto número de factores (uno para cada función), por un número limitado de factores de grupo (que intervienen en cierto número de funciones) y por un factor general (común a todas las funciones)” (Villamizar y Donoso, 2013).

También se tiene como un pionero importante en la creación de escalas de medición de inteligencia como David Wechsler que tenía una idea diferente acerca de la medición de la inteligencia, lo que la definió como: “la capacidad global del individuo para actuar de forma propositiva e intencional, para enfrentarse eficazmente con su medio”, donde a través de su test de inteligencia conformada por subescalas clasificadas podía medir las capacidades específicas de cada sujeto, pues consideraba que estos test ayudarían a las personas para obtener éxito y poder posicionarse en escuelas o trabajos que deseaban dentro de la sociedad (Otero, 2002). Por otro lado, Thurstone define la inteligencia como “un compuesto de un número limitado de habilidades primarias (factores de grupo o factores comunes), como la suma de todas las habilidades”, concepto que como podemos

ver ya no consideraba algunos puntos de autores que consideraban otros aspectos de acuerdo a la definición de inteligencia que ellos consideraban.

Retomando a algunos filósofos podemos ver que el concepto de inteligencia era concebido desde su subjetividad como: Herbert Spencer 1820-1903 filósofo inglés que definió la inteligencia como: “el poder de combinar varias impresiones separadas”. Ya que cada acto de conocimiento comprende un doble proceso, analítico por una parte y sintético por otra; pues la función de este acto consiste en preparar al organismo para que pueda adaptarse a un medio complejo y siempre cambiante. Por otro lado, Otero (2002) sostiene que Henry Bergson 1859-1941, filósofo francés concebía la inteligencia como “la capacidad lógica y técnica para el dominio del mundo, frente a la intuición, que capta la esencia de la duración vital y espiritual”. Para José Ferrater Mora 1912-1991, fue un filósofo español que definió la palabra inteligencia como “la capacidad poseída por ciertos organismos para adaptarse a situaciones nuevas, utilizando a tal efecto el conocimiento adquirido en el curso de anteriores procesos de adaptación”.

Desde las teorías del desarrollo tenemos autores que definen la inteligencia desde otra perspectiva como Jean Piaget en 1972 en su libro *La psicología de la inteligencia* que no considero la inteligencia como innata, pues conceptualizaba la inteligencia como “la forma de equilibrio hacia la cual tienden todas las estructuras cuya formación debe buscarse a través de la percepción, del hábito y de los mecanismos sensomotores elementales”. De acuerdo a los procesos cognoscitivos básicos que propone Piaget como: la acción, asimilación, acomodación, adaptación, estructura y maduración son de suma importancia para la comprensión de su teoría de la inteligencia (Otero, 2002). Otro autor dentro de estas teorías como Vigotsky (1979, 1995) definió a la inteligencia como: “un producto histórico-cultural, que puede modificar a través de la actividad, y en particular mediada por el lenguaje”, como ya se dijo antes en algunos autores ya mencionados, si bien la inteligencia es heredada, también puede desarrollarse (Gallegos, 2013).

Para Howard Gardner (1997) desde su Teoría de las Inteligencias múltiples describió la inteligencia como: “un potencial bio-psicológico para procesar información que se puede activar en un marco cultural para resolver problemas o para elaborar productos que son de importancia en un contexto cultural o en una comunidad determinada.” Por otro lado, Mayer (1983) define la inteligencia como: “las características cognitivas internas relativas a las diferencias individuales en el rendimiento, para resolución de problemas”, compartiendo una definición totalmente distinta a las primeras definiciones donde solo se quedan en la subjetividad. Por otro lado, Marina (1993) conceptualiza la inteligencia en tres perspectivas diferentes. De manera subjetiva decía que la inteligencia humana es “la capacidad de suscitar, dirigir y controlar las operaciones mentales. Por otra parte, de manera objetiva la define como “saber crear y manejar irrealidades” y por último desde un punto de vista funcional decía que es “un modo de adaptarse al medio” (Molero, Sainz & Esteban, 1998).

De acuerdo a lo que se ha revisado en los planteamientos anteriores, se puede destacar como en algunas definiciones de autores destacados y tradicionales de inteligencia han incluido conceptos tales como la capacidad de aprender, de adaptarse a situaciones nuevas, de representar y manipular símbolos y de resolver problemas, de lo cual esta palabra ya no solo estaba definida de manera individual pues actualmente tenemos la palabra compuesta con otros temas muy importantes como el constructor de la inteligencia emocional como lo veremos en los capítulos siguientes y las aportaciones que realizó la ciencia cognitiva en el estudio de la inteligencia desde diversas perspectivas.

4.2 Antecedentes de emoción.

Las emociones una parte importante en los seres humanos, ya que, nos ayudan a identificar cosas que pueden poner en peligro nuestra vida, así como a mostrarnos diferentes agradables, que nos ayudan a sentirnos de una manera

cómoda. Las emociones han sido descritas como uno de los procesos más complejos y difíciles de entender y explicar y debido a esto los investigadores se han interesado en su estudio.

La filosofía ha sido una de las primeras ramas en estudiar los principios básicos de la emoción y Aristóteles en su teoría de la ética, pudo reconocer la ambigüedad de estas, otro de los filósofos interesados fue René Descartes para este filósofo, la voluntad del sujeto era capaz de orientar u ocultar los movimientos impulsivos del alma, esto es, someterlos al imperativo de la razón Le Breton (1999), en su teoría dualista del cuerpo y del alma.

Años más tarde, David Hume se da a la tarea de clasificar a las emociones en calmadas, que se asocian a sentimientos cuya aprobación tiene que ver con la moralidad, y las violentas, en las que Hume propuso que deben cumplir con sensaciones físicas localizables y estar muy bien definidas.

William James en 1884 se interesó en estudiar a las emociones con la psicología científica donde se pudo dar cuenta de que son reacciones fisiológicas, en su teoría explica que las emociones llevan un conjunto de sensaciones en el cuerpo de las cuales no se puede prescindir, ya que si lo hicieran se resumirían solamente a una percepción mental; así, alguien podría tener una percepción de peligro, pero sin un sentimiento real de temor James, (1884).

En el siglo XIX el naturalista Charles Darwin, resalta la importancia de la expresión emocional para la supervivencia y adaptación, así mismo David Spencer y el filósofo John Dewey hacen referencia al estudio del rostro y cuerpo como indicador de las emociones, debido a que ellos estudian mucho la fisiología de las emociones y hacen hincapié en que algunas de las contracciones que se generan en los músculos pueden desatar impulsos eléctricos que a su vez se convierten en ira, sorpresa y dolor.

Otros psicólogos como Franz Brentano, Robert Solomon y Max Scheler en principios del siglo XXI hacen una revisión al estudio de las emociones y se centran específicamente en sus principios y fundamentos como método de conocimiento para su estudio, es muy interesante la manera en la que abarcan el tema, ya que haciendo uso de las respuestas encontradas en el aspecto fisiológico, ellos tratan de dar explicación a la parte cognoscitiva de las emociones con sus conceptos, “que presuponen creencias objetivas sobre el contexto emocional” (Solomon, 1989).

El romanticismo vino a tratar de dar una explicación con algunos de sus representantes como Friedrich Scheler y John Goethe, al mismo tiempo que Jean Jacques Rousseau que resaltan la importancia de la educación de los sentimientos para poder conocer la sensibilidad del ser humano y así cultivar una vida en donde el ser humano tenga acceso al conocimiento de sí mismo.

Para mitades del siglo XX la psicología conductista toma el protagonismo y también hace aportaciones referentes al estudio de las emociones, psicólogos como Watson y Skinner tratan de dar una explicación desde esta corriente que se enfocaba estrictamente en los fenómenos observables, los conductistas dan explicación a la conducta emocional como un conjunto de respuestas motoras y fisiológicas que pueden ser provocadas por estímulos.

En los años 60, Magda Arnold hace importantes aportaciones para el estudio de las emociones desde un enfoque cognitivo que será útil más adelante para varios estudios retomando su enfoque. Definió a la emoción *como una tendencia hacia algo evaluado como bueno o la evitación de algo evaluado como malo* (Arnold, 1960). Ella fundamenta que la valoración de un estímulo percibido se refleja en el bienestar de la persona. Las emociones valoradas como positivas llevan a la predisposición del individuo hacia el estímulo que promueve la emoción, mientras que en las emociones malas hay un intento de evitarlas (Souza, 2011).

En 1962 Schachter y Singer crean una teoría que lleva por nombre los dos factores en donde describen a las emociones como resultado de factores fisiológicos y cognitivos, que trabajan en función, bajo el seguimiento de esta misma teoría en 1975 Mandler complementa que es para que se dé la emoción es necesario un factor que la detone.

Richard Lazarus 1991 es un psicólogo clínico que amplía el tema del estudio de las emociones en el enfoque conductual y argumenta lo bueno y lo malo de las teorías de Arnold, y a su vez integra que los seres humanos tienen diferentes modos de interpretar las situaciones y que depende de estas es cómo reaccionaría el sujeto en la emoción que experimenta.

Todos estos investigadores hacen hincapié en que las emociones tienen una parte cognitiva fundamental para que puedan gestionarse y en 1997 Palmero comenta que la actividad cognitiva es una precondition necesaria para la emoción, ya que, para experimentar una emoción, un sujeto debe saber que su bienestar está implicado en una transacción a mejor o a peor. Los cambios fisiológicos son importantes en el proceso emocional, pero su significación viene modulada por los factores cognitivos. Es fundamental la cognición en el proceso emocional, una evaluación-valoración que dé sentido a esos cambios fisiológicos tomado de (Souzza, 2011).

Para todos estos teóricos la emoción es una interpretación del fenómeno externo por el sujeto desde su propia percepción y por ende subjetiva. Howard Gardner en su teoría de las inteligencias múltiples hace referencia a la emoción con la inteligencia interpersonal que se relaciona con el conocimiento directo de poder identificar los sentimientos que experimentan las personas con las que te relacionas (empatía) y la inteligencia intrapersonal, que tiene que ver directamente con la capacidad de poder entenderse a uno mismo. Por lo que para Gardner es fundamental tener emociones para poder vivir y desarrollarse en un medio.

Salovey y Mayer fueron los primeros en utilizar el concepto de Inteligencia emocional en 1991, ya que para esos años este tema es muy relevante debido a que se pone en evidencia que para tener una mejor calidad de vida es de vital importancia el tener un bienestar emocional.

Retomando a (Souzza, 2011) no hace mención que el psicólogo Daniel Goleman en 1999 dice que: "La práctica de la inteligencia emocional" preconiza que el éxito de una persona no depende solamente del coeficiente intelectual o de sus estudios académicos. Lo que más importa es el nivel de inteligencia emocional, eso quiere decir tener consciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, habilidades para afrontar los retos de la vida y habilidades sociales. Goleman argumenta dentro de su teoría que las habilidades emocionales del sujeto son aprendidas gracias a las experiencias que va teniendo a lo largo de su vida, y se van fortaleciendo conforme llega a su vida adulta.

Bisquerra en 2003, habla sobre la estructuración de las competencias emocionales y los divide en cinco factores: Conciencia emocional, regulación de las emociones, autonomía personal, inteligencia interpersonal, habilidades sociales y solución de conflictos en donde los factores culturales, éticos y morales juegan un importante papel para las respuestas emocionales que salvaguardan la integridad personal del sujeto.

Como podemos ver las emociones son una parte fundamental que tenemos los seres humanos para poder identificar y llevar a cabo una adaptación a nuestro entorno como seres sociales, por lo que debemos tener la habilidad y capacidad para poder desempeñarnos en el medio que nos rodea.

4.2.1 Definición de emoción.

Definir la emoción como tal, no ha sido sencillo, pues ha sido abordada por diferentes postulados teóricos como lo se verá en este capítulo desde diferentes enfoques, citando a algunos autores más relevantes.

Se iniciará por definir la palabra emoción que procede del latín moveré (mover) con el prefijo e, que puede significar mover hacia fuera, sacar fuera de nosotros mismos (exmovere). A lo que hace alusión que en cada emoción que sintamos, actuaremos.

Ahora bien, desde un enfoque conductista, se tiene a John B. Watson (1924) que define la emoción como “patrón de reacción hereditario que involucra cambios profundos de mecanismo corporal total, pero sobre todo los sistemas visceral y glandular”. Otro autor conductista como es Burrhus F. Skinner (1938), mencionaba que para él la emoción no es fundamentalmente, ni de ninguna manera una especie de respuesta, sino un estado de fuerza comparable en muchos aspectos con un impulso.

J.R. Millenson (1967), tenía otra idea sobre la emoción pues consideraba que estaba relacionada con la asociación entre ciertos cambios esparcidos en comportamientos operantes en proceso y la presentación o eliminación de refuerzos, como lo podemos ver estas definiciones eran totalmente enfocadas a los cambios fisiológicos.

Por otro lado, desde un enfoque inclinado al estímulo de la emoción, en el que se integra al autor Paul T. Young (1943) quien considera que la emoción “es un trastorno agudo del total del individuo, psicológico en su origen, que involucra comportamiento, experiencia consciente y funcionamiento visceral”. Mientras que Marion A. Wenger 1956 conceptualiza a la emoción como “una actividad y reactividad de los tejidos y órganos inervados por el sistema nervioso autónomo.

Puede involucrar, aunque no necesariamente, la respuesta de los músculos esqueléticos o la actividad mental” (Vázquez, 2012).

Sin embargo, desde un enfoque más evolutivo tenemos definiciones que están más encaminadas a lo neurofisiológico como Robert Plutchik (1962) que define la emoción como “una reacción corporal producida por un estímulo y que sigue un patrón de destrucción, reproducción, incorporación, orientación, protección, reintegración, rechazo o exploración, o alguna combinación de ellos”. Por otro lado, Carroll Izard (1972) la define como “un proceso complejo que tiene aspectos neurofisiológicos, motor-expresivos y fenomenológicos”. Y, por consiguiente, Kart H. Pribram (1967) decía que las emociones son “el resultado de disposiciones o actitudes neurales que regulan los datos de insumo cuando se suspende a una acción temporalmente”.

Se encontraron definiciones con un enfoque más cognoscitivo, retomando al autor Richard S. Lazarus (1975), quien propone que la emoción: “es un trastorno complejo que incluye tres componentes principales: afecto subjetivo, cambios fisiológicos relacionados con formas específicas de movilización para acción adaptativa, e impulsos de acción que poseen cualidades instrumentales y expresivas”.

Y claro no podía faltar el autor Daniel Goleman (1996) quien hace referencia a un sentimiento y a los pensamientos, estados biológicos, estados psicológicos y al tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan.

Se mencionan otras definiciones muy cercanas a un punto de vista actual como el autor Bisquerra (2002) quien dice que las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno. Pues para él, es un estado complejo del organismo, caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada (Vázquez, 2012).

Sin embargo, Chóliz (2005) define la emoción como “una experiencia afectiva en cierta medida agradable o desagradable, que supone una cualidad fenomenológica característica y que compromete tres sistemas de respuesta: cognitivo-subjetivo, conductual-expresivo y fisiológico-adaptativo”. Junto con Reeve (2010) conceptualiza las emociones como “fenómenos subjetivos, fisiológicos, funcionales y expresivos de corta duración que nos preparan a reaccionar en forma adaptativa a los sucesos importantes de nuestras vidas”.

Para Gondim y Estramiana (2010) las emociones “son el reflejo de estados afectivos personales y colectivos, influyen en las relaciones interpersonales y grupales y expresan nuestras reacciones ante los valores, costumbres y normas sociales que dan cuenta de las diferencias culturales”. Una definición más actualizada es la de Maureira y Sánchez (2011) que define a las emociones como “disposiciones funcionales para generar cambios de posiciones de un segmento o el total de un organismo que se identifican como desplazamiento en relación con el entorno” (Cebriá, 2017).

4.2.2 Descripción de las emociones.

Cuando hablamos de emociones hacemos referencia a complejas respuestas químicas y neuronales que regulan a nuestro organismo para actuar frente a fenómenos determinados. Estas se desencadenan de forma automática y son fundamentales para la adaptación y sobrevivencia en la vida del ser humano (Damasio, 2000).

Retomando a Cossini (et al., 2017) que cita a Mulligan y Scherer. Sabemos que las emociones se expresan por medio de cinco componentes:

- Motor
- Cognitivo
- Neurofisiológico
- Motivación

- Experiencia subjetiva.

Cada uno tiene funciones específicas y dependen de diferentes subsistemas del organismo según Mulligan y Scherer, 2012.

Según Ekman, existen seis categorías básicas de emociones que manifiestan una función de adaptación específica:

- **Miedo:** anticipa una amenaza o peligro, lo cual nos conduce a la evitación o al escape de dicha amenaza con la finalidad de protegernos. Del miedo se derivan ciertas emociones que son familiares como: ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, consternación, inquietud, cautela, incertidumbre, pavor, terror; y en un nivel psicopatológico, fobia y pánico (Peña et al., (2011), p.7).
- **Sorpresa:** tiene la función de orientarnos ante una nueva situación o hecho. Nos provoca asombro o desconcierto y conmoción (Peña et al., (2011), p.7).
- **Asco:** el asco nos produce disgusto, aversión o ambas, lo cual nos ayuda a utilizar el rechazo como forma de adaptación. Es familiarizado con el desdén, desprecio, menosprecio, aborrecimiento, disgusto, o repulsión. Ira o agresión: nos induce a la destrucción del factor aversivo. Se relaciona con el sentir furia, ultraje, resentimiento, cólera, exasperación, indignación, aflicción, acritud, animosidad, fastidio, irritabilidad, hostilidad y, tal vez en el extremo, violencia y odio patológicos (Peña et al., (2011), p.8).
- **Alegría:** se presenta con una sensación de bienestar o seguridad, aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, infatuación, ágape (amor espiritual), entre otros, lo que provoca desear reproducir dicha situación (Peña et al., (2011), p.8).

- **Tristeza:** se produce como demostración de soledad, pena, pesimismo, congoja, pesar. Melancolía, autocompasión, abatimiento, desesperación y, en casos patológicos, depresión grave (Peña et al., (20119), p.8).

4.3 Definición de inteligencia emocional.

La definición de inteligencia emocional fue descrita por Salovey y Mayer en la década de los 90's donde publicaron un artículo sobre el término. El psicólogo Daniel Goleman se encargó de dar reconocimiento al tema cuando publico su libro de "Inteligencia Emocional".

Salovey y Mayer definen a la IE como: la habilidad para monitorear los sentimientos y las emociones propias y las de los demás, para discriminar entre ellas y utilizar esta información como guía de los pensamientos y las acciones. Retomado del artículo Perfil de inteligencia emocional (Cortés Barragán y Vásquez, 2002).

Daniel Goleman la define como: la capacidad de reconocer los sentimientos propios y de motivarse a sí mismo, además de ser una habilidad que permite manejar las emociones, tanto como las que suben en las habilidades propias (citado en López y Gonzáles, 2005).

4.3.1 Modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey.

Salovey y Mayer en 1990 se basaron en la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner, para crear su propia teoría y acuñaron un nuevo término: inteligencia emocional. Este concepto fue estructurado retomando el de inteligencia intrapersonal e interpersonal: facilita la comprensión de las propias emociones y las de los demás y contribuye a la regulación de los propios sentimientos, y surgió por la necesidad de saber por qué existen distintos tipos de personas con diferentes

adaptaciones en las situaciones de la vida diaria que se les presentan y cómo actúan frente a ellas.

Según los autores mencionados anteriormente la IE está formada por meta habilidades de emoción que pueden ser categorizadas en cuatro competencias: percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; acceder o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; comprender emociones y el conocimiento emocional; regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (Mayer y Salovey, 1997).

I N T E L I G E N C I A E M O C I O N A L	4 REGULACIÓN REFLEXIVA DE LAS EMOCIONES PARA PROMOVER EL CRECIMIENTO EMOCIONAL E INTELECTUAL	HABILIDAD PARA ESTAR ABIERTOS A LOS SENTIMIENTOS TANTO PARA AQUÉLLOS QUE SON PLACENTEROS COMO DISPLACENTEROS	HABILIDAD PARA ATRAER O DISTANCIARSE REFLEXIVAMENTE DE UNA EMOCIÓN DEPENDIENDO DE SU INFORMACIÓN O UTILIDAD JUZGADA	HABILIDAD PARA MONITORIZAR REFLEXIVAMENTE LAS EMOCIONES EN RELACIÓN A UNO MISMO Y A OTROS, TALES COMO RECONOCER CÓMO DE CLARO, TÍPICOS, INFLUYENTES O RAZONABLES SON	HABILIDAD PARA REGULAR LAS EMOCIONES EN UNO MISMO Y EN OTROS, MITIGANDO LAS EMOCIONES NEGATIVAS E INTENSIFICANDO LAS PLACENTERAS, SIN REPRIMIR O EXAGERAR LA INFORMACIÓN QUE ELLAS TRANSMITEN
	3 COMPRENDER Y ANALIZAR LAS EMOCIONES; EMPLEANDO EL CONOCIMIENTO EMOCIONAL	HABILIDAD PARA ETIQUETAR EMOCIONES Y RECONOCER LAS RELACIONES ENTRE LAS PALABRAS Y LAS EMOCIONES MISMAS, TALES COMO LA RELACIÓN ENTRE GUSTAR Y AMAR	LA HABILIDAD PARA INTERPRETAR LOS SIGNIFICADOS QUE LAS EMOCIONES CONLLEVAN RESPECTO A LAS RELACIONES, TALES COMO QUE LA TRISTEZA A MENUDO ES PREDECIDA DE UNA PÉRDIDA	HABILIDAD PARA COMPRENDER SENTIMIENTOS COMPLEJOS: SENTIMIENTOS SIMULTÁNEOS DE AMOR Y ODIO, O MEZCLADOS TALES COMO EL TEMOR COMO UNA COMBINACIÓN DE MIEDO Y SORPRESA	HABILIDAD PARA RECONOCER LAS EMOCIONES APROXIMADAMENTE LAS TRANSICIONES ENTRE EMOCIONES, TALES COMO LA TRANSICIÓN DE LA IRA A LA SATISFACCIÓN, O DESDE LA IRA A LA VERGÜENZA
	2 FACILITACIÓN EMOCIONAL DEL PENSAMIENTO	LAS EMOCIONES PRIORIZAN EL PENSAMIENTO AL DIRIGIR LA ATENCIÓN A LA INFORMACIÓN IMPORTANTE	LAS EMOCIONES SON TAN INTENSAS Y DISPONIBLES QUE PUEDEN SER GENERADAS COMO AYUDA DEL JUICIO Y DE LA MEMORIA SOBRE LOS SENTIMIENTOS	EL HUMOR CAMBIA LA PERSPECTIVA DEL INDIVIDUO DESDE EL OPTIMISMO AL PESIMISMO, FAVORECIENDO LA CONSIDERACIÓN DE MÚLTIPLES PUNTOS DE VISTA	LOS ESTADOS EMOCIONALES ESTIMULAN ABORDAR DIFERENCIALMENTE PROBLEMAS ESPECÍFICOS TALES COMO CUANDO LA FELICIDAD FACILITA EL RAZONAMIENTO INDUCTIVO Y LA CREATIVIDAD
	1 PERCEPCIÓN, VALORACIÓN Y EXPRESIÓN DE LA EMOCIÓN	LA HABILIDAD PARA IDENTIFICAR LA EMOCIÓN EN LOS ESTADOS FÍSICOS, SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS DE UNO	LA HABILIDAD PARA IDENTIFICAR EMOCIONES EN OTROS, EN BOCETOS, EN OBRAS DE ARTE, A TRAVÉS DEL LENGUAJE, SONIDO, APARIENCIA Y CONDUCTA	HABILIDAD PARA EXPRESAR EMOCIONES ADECUADAMENTE Y EXPRESAR LAS NECESIDADES RELACIONADAS CON ESOS SENTIMIENTOS	HABILIDAD PARA DISCRIMINAR ENTRE EXPRESIONES PRECISAS O IMPRECISAS, U HONESTAS VERSUS DESHONESTAS, DE LAS EMOCIONES

Modelo de cuatro-ramas de inteligencia emocional de Salovey & Mayer (1997).

La tabla anterior demuestra cómo la buena gestión emocional, tiene un papel importante respecto al desarrollo psicosocial. Las personas que son reconocidas con una IE suelen percibir, comprender y regular sus emociones, lo cual influye en su bienestar personal, además, de tener la capacidad para transmitir estas

habilidades en su entorno, mejorando así sus relaciones familiares, sociales e íntimas.

4.3.2 Desarrollo de la inteligencia emocional y factores para construirla.

El desarrollo y construcción de la IE es un proceso que se inicia durante la infancia, y se genera con el reconocimiento de las emociones, que van de las más simples a las más complejas. Durante este período los padres son los encargados de que los niños vayan creando estrategias para manejar las distintas experiencias que vivencian en su desarrollo para así poder afrontarlas, dando como resultado comprender sus causas.

La gestión y regulación de las emociones viene de la necesidad de los individuos para controlar sus impulsos y así tener una estabilidad emocional. La salud mental es la base más importante para evitar y prevenir algunos trastornos que generan las emociones consideradas como negativas, ya que tienen grandes repercusiones en la psique del individuo.

La construcción y el desarrollo de la inteligencia emocional se componen principalmente de cuatro fuentes.

1. Los cinco factores según Goleman (1995) y estas habilidades se van fomentando desde los primeros años de vida.
 - **Conciencia emocional:** es decir, ser consciente de uno mismo, conocer la propia existencia y, sobre todo, el propio sentimiento de vida, lo que a su vez es fundamental para el autocontrol.
 - **Autocontrol o regulación de las emociones:** significa la capacidad para saber manejar ampliamente los propios sentimientos, los estados de ánimo, evitando caer en el nerviosismo y sabiendo permanecer tranquilo

para poder afrontar los sentimientos de miedo y las situaciones de riesgo y para recuperarse rápidamente de los sentimientos negativos.

- **Motivación**, que está muy unida a las emociones y surge del autocontrol, significa ser aplicado, ser constante, perseverante, tener resistencia ante las frustraciones.
- **Empatía**, o capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, significa comprender las emociones de los demás, entender lo que otras personas sienten, sentir con las otras personas.
- **Habilidad social**: hace referencia a entenderse con los demás, orientarse hacia los otros, no ser un mero observador de los demás sino hacer algo en común con ellos, sentir alegría de estar entre la gente, colaborar, ayudar, pertenecer a un grupo.

2. Las descritas por Salovey (capacidad para conocer las propias emociones, capacidad de controlar las propias emociones, capacidad para motivarse a uno mismo, reconocer las emociones en los demás y manejar las relaciones).

- **Conocer las propias emociones**: trabajar la habilidad para reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparecen: es la capacidad de seguir momentáneamente nuestros sentimientos.
- **Capacidad de controlar las propias emociones**: se trata de que nuestra propia conciencia permita controlar el sentimiento y adecuarlo al momento que estamos viviendo.

- **Capacidad para motivarse a uno mismo:** de este modo, podemos controlar nuestra vida emocional y mantener la atención, la motivación y la creatividad en todos los aspectos que deseemos.
- **Reconocer las emociones en los demás:** identificar las emociones ajenas mediante la empatía y la autoconciencia.
- **Manejar las relaciones:** mejorar la habilidad de relacionarnos adecuadamente con las emociones de los demás, para trabajar las competencias sociales a través de las cuales se encuentran las habilidades de popularidad y liderazgo.

3. Factores propuestos por la Asociación Internacional de Inteligencia Emocional Aplicada (ISAEI), son:

- **Control emocional:** control de los sentimientos y manejo del humor.
- **Autoestima:** motivación del sí mismo.
- **Control de los impulsos:** control de los impulsos y aceptación de la gratificación tardía o posterior
- **Manejo del estrés:** su control y manejo ante el cambio
- **Habilidad social:** relación y empatía con otros
- **Balance creativo:** mantener el equilibrio entre el trabajo, los deberes del hogar y conservar el buen humor
- **Habilidad de comunicación:** comunicación efectiva con otras personas
- **Manejo de metas:** fijarse metas realistas en todas las áreas de la vida
- **Automotivación:** automotivación para alcanzar las metas de nuestra vida
- **Actitudes positivas:** mantenerse en actitud positiva y realista, aun en tiempos difíciles.

Todas estas competencias o habilidades mencionadas pueden desarrollarse a través de la educación emocional que se entiende como:

“Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende desarrollar el conocimiento sobre las propias emociones y las de los demás con objeto de capacitar al individuo para que adopte comportamientos que tengan presente los principios de prevención y desarrollo humano” (Bisquerra (2002), p. 587).

La inteligencia emocional se puede considerar como un proceso de educación continua que pretende el desarrollo de sujetos equilibrados mentalmente para poder adaptarse a la sociedad.

4.4 Habilidades más significativas del constructo de la inteligencia emocional.

La inteligencia emocional dentro del área de la psicología, es de vital importancia porque aporta elementos que estimulan la comprensión y el desarrollo de habilidades para la autorregulación de las reacciones emocionales. Existen diferentes ambientes en donde la inteligencia emocional es fundamental para el manejo de la vida cotidiana, ya que se enfrentan a las demandas del contexto.

En nuestra investigación retomamos las principales habilidades socioemocionales que influyen para el desarrollo de la IE en el ámbito escolar, tomando en cuenta las que potencializan las competencias de los alumnos, ya que estas favorecen el aprovechamiento mediante estrategias que pueden trabajarse por medio de talleres que estimulan las habilidades necesarias para el rendimiento académico.

Descripción de las subescalas:

Inhibición de impulsos: capacidad de las personas para demorar la gratificación de algo que desean.

Empatía: capacidad de respuesta de los sujetos para sentir, comprender e identificar las vivencias o experiencias emocionales de los otros.

Optimismo: característica disposicional de personalidad que media entre los acontecimientos externos y la interpretación personal de los mismos. Es la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables.

Habilidad social: "...La conducta socialmente habilidosa es ese 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 de los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación, mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas..." (Caballo, V. 2002).

Expresión emocional: capacidad del sujeto para expresar emociones, afectos y sentimientos ante las situaciones cotidianas.

Reconocimiento de logro: capacidad de reflexión y autocrítica de manera constructiva, para poder identificar y valorar las experiencias del acontecer cotidiano.

Autoestima: capacidad que tiene un sujeto para percibirse a sí mismo, reconoce sus competencias y autoeficacia. Es el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo y valía emocional.

Nobleza: refleja una persona con rasgos benévolos, generosa, honrada y con una total ausencia de maldad en su comportamiento, actitud y acciones. Con un propósito en las relaciones interpersonales, sin ningún interés por controlar el comportamiento de los otros.

Las habilidades mencionadas anteriormente son una herramienta útil para el desarrollo de la IE ya que sus aportaciones son significativas y contribuyen para la implementación de acciones específicas con bases en los déficits identificados en el rendimiento académico.

CAPÍTULO V. LA RELACIÓN ENTRE RENDIMIENTO ACADÉMICO E INTELIGENCIA EMOCIONAL

Varias investigaciones han demostrado que la inteligencia emocional en los alumnos promueve el desarrollo de competencias sociales y emocionales permiten la adaptación en todas las áreas específicamente en el ámbito escolar, y los efectos que se producen influyen en el rendimiento académico. Algunos autores han realizado investigaciones empíricas relacionadas con el estudio sobre la inteligencia emocional y rendimiento académico, tratando de determinar cuál es la relación existente entre estas variables. A continuación, presentaremos algunas de estas investigaciones.

Llibre et al., (2015) realizaron una investigación para determinar en qué grado los diferentes factores de la inteligencia emocional son importantes para el buen rendimiento académico en estudiantes de las Ciencias Médicas. La muestra que se tomó fue de 150 alumnos. Se observó una influencia significativa de los niveles de inteligencia emocional alto en un mejor rendimiento académico, a la vez que en aquellos con cociente emocional bajo se observó una tendencia a resultados negativos.

Por otra parte, Cassinda et al., (2017) llevaron a cabo un trabajo de investigación que se buscó caracterizar la expresión de la inteligencia emocional (en lo sucesivo IE) en preadolescentes con bajo rendimiento académico, de la escuela “4 de abril”, de la provincia de Huambo, Angola. Se seleccionó una muestra de 60 preadolescentes, 30 con bajo rendimiento (en lo sucesivo GE) y 30 con rendimiento medio (en lo sucesivo GC). Los autores encontraron que la Inteligencia Emocional mostró resultados diferentes en ambos grupos de preadolescentes, en términos de percepción, comprensión y facilitación, siendo mejores en el grupo de desempeño académico medio. Se reveló que las mayores dificultades fueron apreciadas en la regulación emocional.

Por otra parte, Pulido y Herrera (2017) realizaron un estudio con el objetivo de conocer los tipos, niveles y relaciones del Miedo, la Inteligencia Emocional (IE) y el Rendimiento Académico (RA) del alumnado de la ciudad de Ceuta. Su muestra estuvo constituida por 1186 participantes. Los autores encontraron que, los individuos de mayor edad fueron los que evidenciaron niveles superiores de IE, algo que forma parte del desarrollo. Influyen las variables edad, género, cultura/religión y estatus socioeconómico-cultural. Existe una relación visible entre IE y Rendimiento Académico, aumentado las puntuaciones en esta última variable a medida que ascienden las puntuaciones en IE. También se encontraron relaciones entre Miedo con rendimiento académico e inteligencia emocional siendo éstas inversamente proporcionales.

Valenzuela y Portillo (2018) en su investigación fue analizar la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en estudiantes de nivel primaria de una institución pública. La muestra estuvo constituida por 58 participantes de quinto y sexto grado. Se encontraron correlaciones positivas y negativas. Los autores llegaron a la conclusión que un correcto manejo de las emociones es esencial para un buen rendimiento académico estudiantil en la escuela.

Los investigadores Pulido y Herrera (2018) realizaron un estudio que tuvo como objetivo analizar los tipos y niveles de Rendimiento Académico e Inteligencia Emocional, en función de la edad, género, cultura y estrato socioeconómico, así como contemplar las relaciones entre ambas variables. Para ello, la muestra estuvo constituida por 811 participantes. Se encontró que en la IE aparecen niveles medio-altos, influyendo la edad, el género, la cultura/religión y el estatus. Aparecen niveles medios en Rendimiento Académico, influyendo edad, cultura y estatus. Se halló relación entre RA e IE, siendo directamente proporcionales.

Jiménez et al., (2019) realizaron un trabajo con el objetivo de que esta investigación contribuyera a subsanar la falta de instrumentos diseñados específicamente para la medida de la Inteligencia Emocional (IE) en población infantil.

Se tomó una muestra de 776 niños. Los autores corroboraron que la investigación apoya un modelo evolutivo de tres estadios en el que hay elementos más básicos, como la percepción emocional, que anteceden a aquellos más complejos como la comprensión emocional, observándose un mayor rendimiento académico a medida que aumentan sus puntuaciones en IE. Adicionalmente, las puntuaciones en IE de las niñas fueron consistentemente más altas que las de los niños.

Los autores Carrillo et al., (2020) señalan que los niveles de inteligencia emocional (IE) van a influir sobre la salud mental de los estudiantes, y que ese equilibrio psicológico está relacionado y afecta el rendimiento académico (RA) final.

Idrogo y Asenjo (2021), realizaron un estudio con el objetivo de relacionar la inteligencia emocional y el rendimiento académico en los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, Perú. Su muestra estuvo constituida por 325 estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Chota. Los resultados mostraron una mayor proporción de estudiantes universitarios con inteligencia emocional alta y rendimiento académico promedio, existe una relación estadísticamente significativa entre la inteligencia emocional, la dimensión adaptabilidad y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

Por último, Rodríguez et al., (2021) en su investigación tuvieron como objetivo demostrar que la Inteligencia Emocional es capaz de predecir de forma más significativa el éxito personal. Los resultados del análisis indican que existe una correlación significativa entre ambos y que niveles altos de IE predicen un elevado RA.

Realizamos una revisión de diversos artículos que nos permitieron identificar la relación que existe entre IE con el RA, la búsqueda de esta información se limitó a investigaciones publicadas dentro de los últimos 5 años. Por medio de los diversos métodos de búsqueda empleados, el análisis se conforma finalmente por 9 trabajos relacionados a nuestro estudio determinado una correlación positiva entre las variables. Finalmente, los resultados reportan cuán significativa es la influencia entre las dos variables de inteligencia emocional y rendimiento académico.

CAPÍTULO VI.

TRABAJANDO LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DESDE EL MODELO DE SALOVEY Y MAYER PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES.

La presente tesis se centra en la búsqueda de la elaboración de una propuesta que pueda ser satisfactoria para desarrollar las habilidades socioemocionales es por ello que nos dimos a la tarea de encontrar el enfoque, las técnicas y el medio que genera mejores resultados para trabajar en el desarrollo de la inteligencia emocional.

A través de nuestra investigación se llegó a la conclusión que la propuesta de un taller es la mejor opción para trabajar la inteligencia emocional, El modelo de Mayer y Salovey 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 y Salovey, 1997).

Salovey pudo notar que la inteligencia emocional interviene en el desarrollo de las habilidades socioemocionales para poder vencer los retos que se nos presentan en nuestra vida diaria, por eso es de vital importancia que los alumnos logren tener las competencias que los ayudaran para adaptarse de forma adecuada en el ámbito académico.

Ahora bien, describiremos las cuatro habilidades emocionales propuestas por Salovey y Mayer y las relacionaremos en el proceso enseñanza aprendizaje.

- La percepción emocional es la habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de aquellos que te rodean. Implica prestar

atención y descodificar con precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz.

- La facilitación o asimilación emocional Implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas. Esta habilidad se centra en cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y cómo nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones. También ayudan a priorizar nuestros procesos cognitivos básicos, focalizando nuestra atención en lo que es realmente importante.
- La comprensión emocional implica la habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos. Además, implica una actividad tanto anticipatoria como retrospectiva para conocer las causas generadoras del estado anímico y las futuras consecuencias de nuestras acciones.
- La regulación emocional es la habilidad más compleja de la IE. Esta dimensión incluiría la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad. Además, incluye la habilidad para regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas.

Cuatro habilidades integrantes	Breve descripción	Práctica durante el proceso de enseñanza aprendizaje (Ejemplos)
Percepción emocional.	Habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de los de aquellos que te rodean.	Los alumnos ponen en práctica diariamente estas habilidades cuando regulan sus acciones en el aula tras una mirada seria del profesor. Igualmente, el profesorado también hace uso de esta habilidad cuando observa los rostros de sus alumnos, y percibe si están aburriéndose, o si están entendiendo la explicación y, tras decodificar la información de sus rostros, actúa cambiando el ritmo de la clase, incluyendo alguna anécdota para despertar el interés o bien poniendo un ejemplo para hacer más comprensible la explicación del tema.
Facilitación o asimilación emocional.	Habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas.	Algunos alumnos necesitan para concentrarse y estudiar un cierto estado anímico positivo, otros en cambio de un estado de tensión que les permita memorizar y razonar mejor. Estas diferencias personales explican el fenómeno de que algunos alumnos no estudien para los exámenes hasta el último momento (dos o tres días antes), que es cuando el estado de tensión de la situación les ayuda a centrarse en la tarea. Otras veces, es el propio profesor el que a través de la inducción de un estado emocional en sus alumnos potencia el pensamiento creativo o innovador, por ejemplo, cuando utiliza en clase determinados tipos de música para crear un estado emocional propicio que ayude a realizar actividades creativas como componer poesía o realizar actividades plásticas.
Comprensión emocional.	La habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y	Las generadas durante una situación interpersonal (el remordimiento que surge tras un sentimiento de culpa y pena por algo dicho a un compañero, de lo que te arrepientes ahora). Contiene la destreza para reconocer las transiciones de unos estados emocionales a otros (la sorpresa por algo no esperado y

	reconocer en que categorías se agrupan los sentimientos.	desagradable, el enfado posterior y su expresión, y finalmente el sentimiento de culpa debido a esa manifestación de ira desmedida) y la aparición de sentimientos simultáneos y contradictorios (sentimientos de amor y odio sobre una misma persona). Las habilidades de comprensión emocional son puestas en práctica también a diario por el alumnado. Los estudiantes utilizan esta habilidad para ponerse en el lugar de algún compañero que está pasando por una mala racha (malas notas, enfermedad, divorcio de los padres...) y ofrecerle apoyo.
Regulación emocional.	La habilidad más compleja de la IE. Capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad.	Cada vez que un alumno se ve involucrado en un conflicto interpersonal en el recreo, (un niño le quita el balón a otro para jugar) una resolución no agresiva del conflicto implica la puesta en práctica de habilidades de regulación o manejo de situaciones interpersonales. Igualmente, cuando llegan los exámenes y la ansiedad del alumnado empieza a incrementar, cada alumno utiliza diferentes estrategias de regulación intrapersonal para sobrellevar esa etapa de estrés sin que le afecte en el rendimiento (hablar con otros contándoles cómo se siente de nervioso, petición de ayuda a compañeros, desdramatizar la importancia del examen, escuchar música, realizar actividades deportivas...). En el profesorado, puesto que la enseñanza es reconocida como una de las tareas profesionales más estresante, la utilización de habilidades de regulación es indispensable y sumamente recomendable.

CAPÍTULO VII MÉTODO

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El ser humano tiene habilidades directamente relacionadas con su desarrollo en diferentes contextos, como alcanzar el bienestar psicológico, gozar de salud mental y tener una vida más exitosa, saludable y feliz. En el año 2019 el mundo fue sorprendido por una enfermedad llamada COVID-19 que afectó al planeta, y ésta generó una pandemia que llevó a todos los seres humanos al confinamiento afectando el deterioro de la salud mental de las personas. Debido al confinamiento los procesos de socialización y las prácticas de interacción interpersonal se quebrantaron y afectaron las reuniones sociales y principalmente las interacciones multitudinarias, lo que indudablemente llevó a alteraciones en los estados de ánimo de los adolescentes (Teruel, et al., 2021).

La inteligencia emocional (IE) es un tema importante a considerar y desarrollar, ya que varias investigaciones han demostrado resultados significativos. En estudios anteriores ha sido posible notar que la variable de inteligencia emocional es considerada un factor imprescindible que se relaciona con el éxito académico.

“En cuanto a la salud mental, la OMS alude que no se trata solamente de la ausencia de trastornos mentales. De esta manera, la define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. Así mismo, según la OMS, la salud mental incluye conceptos como bienestar subjetivo, autonomía, reconocimiento de la habilidad de realizarse intelectual y emocionalmente” (OMS, 2007; OMS, 2009).

Se sabe que el rendimiento académico, a pesar de ser representado por las calificaciones, es un concepto complejo en el que influyen aspectos tanto cognitivos como emocionales y motivacionales, es por esto que identificaremos las habilidades de IE propuestas por Mayer y Salovey.

De acuerdo con (Caruso et al., 2002) diversos estudios han demostrado que existe una relación significativa y positiva entre Inteligencia Emocional y salud mental. Los resultados indican que niveles elevados de inteligencia emocional se relacionan significativamente con bienestar emocional y salud mental, es decir que, a mayor inteligencia emocional, mayor salud mental. Se ha encontrado evidencia en la literatura que indica la importancia para trabajarla con el objetivo de desarrollar individuos que sean capaces de percibir sus emociones y regularlas de manera efectiva y adecuada, puesto que es la clave para lograr el rendimiento en varios contextos, entre ellos el académico, el bienestar y desarrollo social.

La inteligencia emocional nos ayuda con los fundamentos necesarios para poder vencer los retos que se nos presentan en nuestra vida diaria específicamente las secuelas emocionales que dejó el COVID-19, y por ello es de vital importancia que los alumnos logren desarrollar las competencias que los ayudarán para mejorar su rendimiento académico.

Se requiere dominar la habilidad de autorregular las reacciones emocionales y hacer uso de ellas, para poder hacer frente a las demandas del ambiente de cada individuo, reforzando estas capacidades, es por ello que el perfil de inteligencia emocional (PIEMO) nos dejará ver y tener un amplio conocimiento de las variables implicadas que nos ayudarán a fortalecer y ampliar las estrategias para el desarrollo escolar.

Consideramos que es de vital importancia identificar las características y habilidades de IE en alumnos que cursan el Nivel Medio Superior de la Escuela Preparatoria Oficial Núm. 122 (EPO 122) de la zona oriente en el Estado de México, con el objetivo de comenzar a identificar los perfiles de inteligencia emocional. Una vez determinados, se podrán obtener las condiciones necesarias para elaborar la propuesta de un taller que será aplicado a los adolescentes, todo esto con la finalidad de favorecer el desarrollo de habilidades socioemocionales, y lograr un

mejor desempeño escolar e interacción social, en beneficio de mejorar su rendimiento académico.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.

¿Cómo la inteligencia emocional desarrollara habilidades socioemocionales en los estudiantes de la EPO122 mediante la propuesta un taller?

JUSTIFICACIÓN.

Millones de personas alrededor del mundo sufrieron cambios en la adaptación a la nueva realidad a causa de la pandemia que generó el COVID-19, las consecuencias y daños en la mayoría de las ocasiones fueron irreparables, sin embargo, no sólo la muerte fue uno de los problemas que impactaron a la sociedad, ya que también hubieron secuelas físicas y mentales que afectaron de manera colectiva, esto llevó a tener una preocupación por las actividades cotidianas a las que estábamos acostumbrados antes del brote, y por esto el mundo entero se vio en la necesidad de lograr adaptarse a los nuevos cambios que fueron exigidos para volver a funcionar desde otra nueva forma de vida.

Hasta este momento, “había pocos datos de los efectos sobre la salud mental de brotes epidémicos. Varios estudios realizados tras episodios previos de epidemias por agentes infecciosos, como el SARS-CoV-2, en el año 2003, y la pandemia de gripe A (H1N1) en 2009, se centran en el análisis del efecto de las mismas en la salud mental de los menores y de los jóvenes universitarios. En ellos se encontró un alto nivel de estrés en las comunidades afectadas y una elevada incidencia de estrés postraumático en niños” (Paricio y Pando, 2020).

En México se encontró que, en abril de 2020, la salud mental tuvo un impacto considerable causado por el Covid-19 y se incrementó de manera muy importante con respecto al 2018 que midió los trastornos mentales más comunes que se presentaron durante la pandemia. La estimación puntual disminuyó entre abril y

junio de ese mismo año hasta 22.8%; el descenso continuó hasta octubre, con una prevalencia de 19.7%. Si bien la reducción en la salud mental entre abril y octubre fue significativa, aún continuó seis puntos por arriba de la medición de 2018-2019, en 13.6% (Paricio y Pando, 2020).

En la actualidad la inteligencia emocional es un tema importante y es relevante conocer sobre ella, sus características y funciones dentro de la vida diaria, cómo la experimentamos y la expresamos en determinados momentos. Es un punto clave para el desarrollo de los seres humanos, debido a que en todo tiempo estamos expuestos a diversas situaciones que pueden llegar a desequilibrar las emociones y como consecuencia el tema específico en nuestra investigación es la pandemia por COVID-19, que ha generado muchos cambios de manera abrupta a los estilos de vida de cada individuo.

Centramos nuestra investigación en los adolescentes, porque representan un reto mayor, debido a su vulnerabilidad, ya que, como bien sabemos, los jóvenes tratan de vivir nuevas experiencias que son necesarias para el desarrollo y formación de lo que será su personalidad, uno de los temas principales de preocupación son las emociones, concretamente en el área educativa y como el confinamiento influyó en el progreso y desempeño escolar de los jóvenes. Durante la pandemia por COVID-19, la UNESCO determinó que aproximadamente 1.38 billones de niños permanecieron sin escolarización presencial debido al cierre de los centros educativos, esto y el confinamiento domiciliario prolongaron cambios importantes en las rutinas y hábitos de los adolescentes, y unidos a los factores estresantes donde el miedo al contagio, duelos y pérdidas de seres queridos, influyeron desfavorablemente en su salud mental.

Las necesidades de los menores en el ámbito emocional son distintas y requieren una evaluación y un abordaje específicos. Asegurar la cobertura de las necesidades de los jóvenes es esencial en la planificación para afrontar una

pandemia y mitigar las potenciales complicaciones en su salud mental derivadas de la misma.

La reeducación y modificación de algunas conductas y comportamientos son elementales para la adquisición de herramientas que serán útiles en la habilitación escolar. Es por esto que se realizará la propuesta de un taller que favorezca el desarrollo de los aspectos emocionales identificados que contribuirán con el rendimiento académico. El objetivo, es encontrar cuan significativa es la influencia de la inteligencia emocional sobre el rendimiento académico en los estudiantes y la relación que existe entre ellas.

OBJETIVOS

Objetivo general:

Analizar la inteligencia emocional, para desarrollar habilidades socioemocionales a través de la propuesta de un taller en beneficio del rendimiento académico.

Objetivo específico:

Aplicar el instrumento PIEMO 2000 para Identificar cuáles son las habilidades de inteligencia emocional menos desarrolladas o nulas en los alumnos de la EPO. 122.

Identificar cuáles son las técnicas adecuadas que favorecen la inteligencia emocional, para desarrollar habilidades socioemocionales.

HIPOTÉISIS

Hipótesis de investigación:

El aprendizaje de la inteligencia emocional y su adecuado manejo y gestión desarrollan habilidades socioemocionales en los alumnos para mejorar su rendimiento académico mediante las técnicas propuestas en el taller.

Hipótesis alternativa:

El desarrollo de la inteligencia emocional después de la asistencia al taller influye en el rendimiento académico.

La falta de habilidades de inteligencia emocional durante el confinamiento, se relaciona directamente con el bajo rendimiento académico.

7.1 ENFOQUE Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN:

La investigación se realizó mediante un diseño transformativo concurrente (DISTRAC), que conjunta elementos en donde se recolectan datos cuantitativos y cualitativos en un mismo momento. Se analizó la correlación que hay entre la Inteligencia emocional y el Rendimiento académico, dando como resultado la propuesta de un taller para desarrollar las habilidades socioemocionales de los adolescentes.

7.2 DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL DE VARIABLES:

VARIABLE INDEPENDIENTE.

- **Inteligencia Emocional:**

Definición conceptual: Conjunto de habilidades que explican las diferencias individuales en el modo de percibir y comprender nuestras emociones. Más formalmente, es la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento, para comprender emociones y razonar emocionalmente, y finalmente la habilidad para regular emociones propias y ajenas” (Mayer y Salovey, 1997).

Definición operacional: En nuestra investigación la inteligencia emocional es entendida como el conjunto de habilidades y competencias que irán determinando la conducta de una persona, la capacidad de reconocer los sentimientos propios y los ajenos, la identificación de las emociones, la comprensión de las mismas y su regulación.

VARIABLE DEPENDIENTE.

- **Adolescencia:**

Definición conceptual: La adolescencia es el período de desarrollo del ser humano que abarca por lo general el periodo comprendido de los 11 a 20 años, en el cual él sujeto alcanza la madurez biológica y sexual; y se busca alcanzar la madurez emocional y social; a su vez la persona asume responsabilidades en la sociedad y conductas propias del grupo que le rodea, por lo anterior, cuando se habla del concepto, se refiere a un proceso de adaptación más complejo que el simple nivel biológico, e incluye niveles de tipo cognitivo, conductual, social y cultural (Papalia, 2001)

Definición operacional: Dentro de la investigación la adolescencia será tomada en cuenta específicamente desde la dimensión socioemocional buscando el desarrollo de las habilidades que serán útiles en la mejora de la

gestión de las emociones para los procesos de enseñanza aprendizaje con la finalidad de conseguir metas personales y académicas.

- **Rendimiento académico:**

Definición conceptual: Jiménez (2009) define el rendimiento escolar académico como el nivel de conocimientos demostrado por un estudiante en un área o materia, tomando en cuenta su edad y nivel académico.

Definición operacional: Es el resultado mediante el cual las habilidades socioemocionales ayudaran a mejorar el promedio de las asignaturas y la convivencia de los alumnos con sus pares y profesores de preparatoria.

- **Habilidades socioemocionales:**

Definición conceptual: El conjunto de competencias y habilidades que aseguran el manejo y regulación de los estados de ánimo y los sentimientos, conllevando a modelar comportamientos emocionales y sociales coherentes en el contexto donde se desenvuelven (Barrientos, 2016).

Definición operacional: Las habilidades socioemocionales serán entendidas como la adquisición de competencias y el desarrollo de las mismas que contribuirán con: la percepción, facilitación y asimilación, comprensión y regulación de las emociones, que son la base para las relaciones interpersonales positivas en el proceso enseñanza aprendizaje.

7.3 POBLACIÓN y MUESTRA

- ❖ **Criterios de inclusión:**

- Los alumnos deberán tener como mínimo de 15 años y como máximo una edad de 21 años.

- Hombres y mujeres.
- Alumnos de la Escuela Preparatoria Oficial, EPO 122.
- Alumnos que hayan respondido completamente los reactivos del cuestionario PIEMO 2000.

❖ **Criterios de exclusión**

- Alumnos que se nieguen a participar.
- Alumnos que sean menos de 15 años de edad y mayores de 21 años.
- Alumnos que no hayan respondido completamente el cuestionario.

De esta manera, se trabajó con la población que estuvo compuesta por 203 alumnos (126 hombres y 77 mujeres), que cursan el 1er, 2do y 3er año de preparatoria. La edad de los participantes comprendió un rango de los 15 a los 21 años.

7.4 INSTRUMENTO

Prueba del Perfil de Inteligencia Emocional (PIEMO-2000), el Test cuenta con aplicaciones importantes en el ámbito laboral, educativo y legal. Esta prueba considera que la IE es desarrollada desde los aprendizajes tempranos en el proceso de modulación social, dando paso al desarrollo de estrategias relacionales, con las cuáles las personas adoptan los satisfactores básicos, necesarios e indispensables para la adaptación y sobrevivencia.

El instrumento es válido y confiable para población mexicana, consta de un cuadernillo con oraciones o proposiciones enumeradas, una hoja de respuestas, hoja de perfiles, plantillas de calificación, la hoja de conversión de puntuaciones

natural a normalizadas y hoja de conversión de puntuaciones normalizadas a coeficiente emocional.

El perfil de inteligencia emocional PIEMO 2000, es aplicable a personas de 15 a más de 80 años, se puede aplicar de manera individual o grupal, los reactivos están elaborados con un discurso sencillo para que pueda ser fácilmente

Tabla 12. Validez del Perfil de Inteligencia Emocional (PIEMO 2000[®])

Escala	Varianza Explicada
Inhibición de Impulsos	42.5%
Empatía	41.1%
Optimismo	69.2%
Habilidad Social	41.7%
Reconocimiento de Logro	44.6%
Nobleza	37.7%
Expresión Emocional	28.9%
Autoestima	61.9%

Fuente: Cortés, Barragán y Vázquez, 2002.

Tabla 13. Confiabilidad del Perfil de Inteligencia Emocional (PIEMO 2000[®])

Escala	Alfa de Cronbach
Inhibición de Impulsos	0.848
Empatía	0.785
Optimismo	0.857
Habilidad Social	0.768
Expresión Emocional	0.673
Reconocimiento del Logro	0.841
Autoestima	0.834
Nobleza	0.612
Interescalas	0.894

Fuente: Cortés, Barragán y Vázquez, 2002.

comprendido. Además, consta de 161 reactivos, agrupados en 8 escalas: inhibición de impulsos, empatía, optimismo, habilidad social, expresión emocional, reconocimiento de logro, autoestima y nobleza, estos en conjunto conforman el perfil de inteligencia emocional (Cortés, Barragán y Vázquez, 2002).

ESCENARIO

Se consideró como escenario para la investigación la Escuela Preparatoria Oficial No. 122, que pertenece al sector público, ubicada en el municipio de Ixtapaluca, Estado de México, ubicada en la calle Emiliano Zapata, Col. Santa Bárbara.

Se encuentra en una zona urbana, en la que asisten estudiantes de un nivel socioeconómico y cultural bajo-medio.

7.5 PROCEDIMIENTO

Se realizaron los trámites administrativos solicitando la autorización del personal directivo y docente para trabajar con los alumnos de la preparatoria, se pidió la autorización de los participantes mediante un consentimiento informado que mantendrá la confidencialidad por participar en el estudio, se dio a conocer a las autoridades competentes y a los adolescentes los objetivos de la investigación.

Con el permiso del personal directivo y académico se procedió a la obtención de los datos.

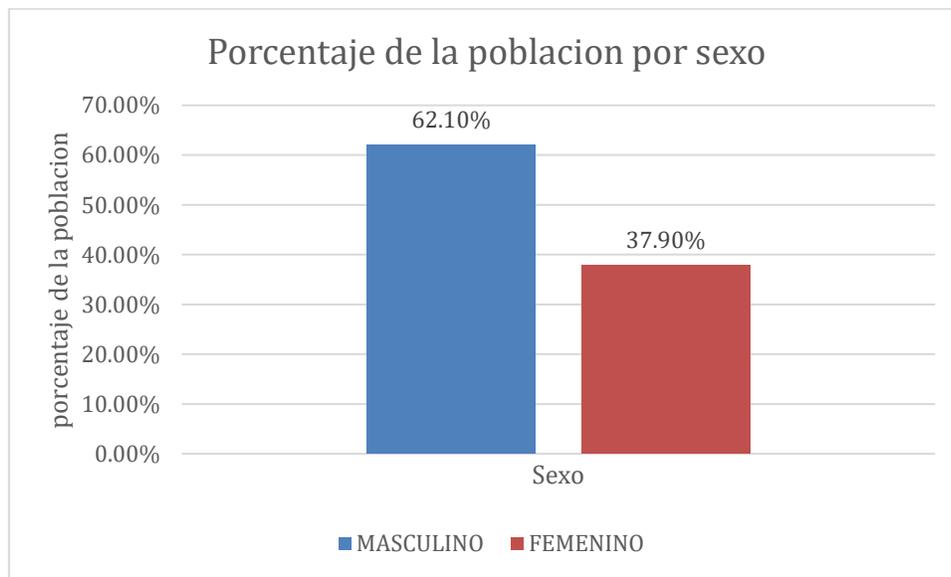
El instrumento se aplicó, al alumnado de la institución escolar en el período de junio- agosto 2021, se realizó dentro de las instalaciones escolares de manera grupal en los horarios de clases, tuvo una duración de 40 minutos aproximadamente y 20 minutos para una breve plática introductoria sobre el tema de resiliencia.

Cabe mencionar que se emplearon los días mediante los horarios establecidos por la directora de la institución para su aplicación, siendo contemplados los tres grados.

Para la obtención de los datos estadísticos se realizó un vaciado por edad, turno y sexo.

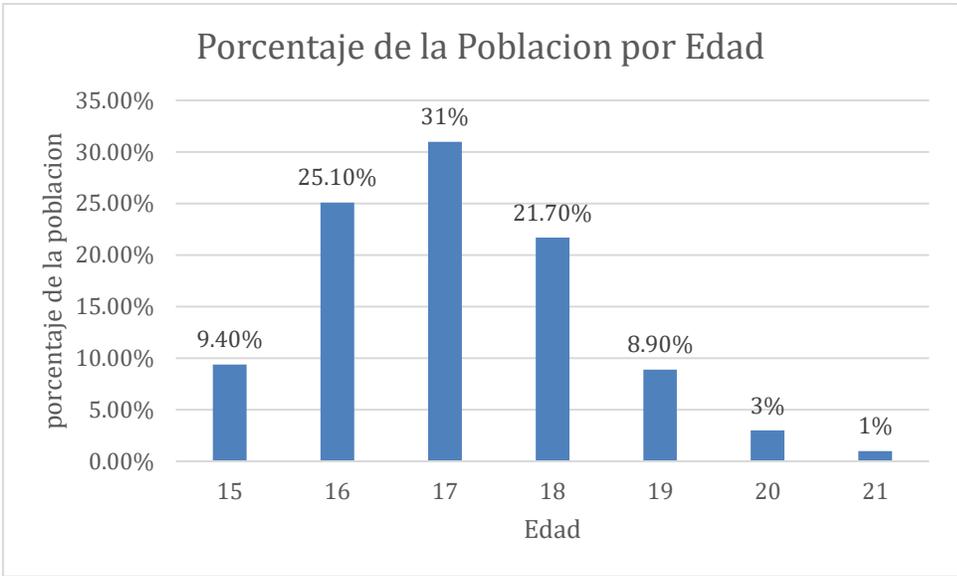
CAPÍTULO VIII. RESULTADOS.

En este apartado se realiza el análisis con la interpretación de la información que fue recabada durante la fase de la recolección de datos por medio del cuestionario PIEMO 2000 que mide los niveles de inteligencia emocional.



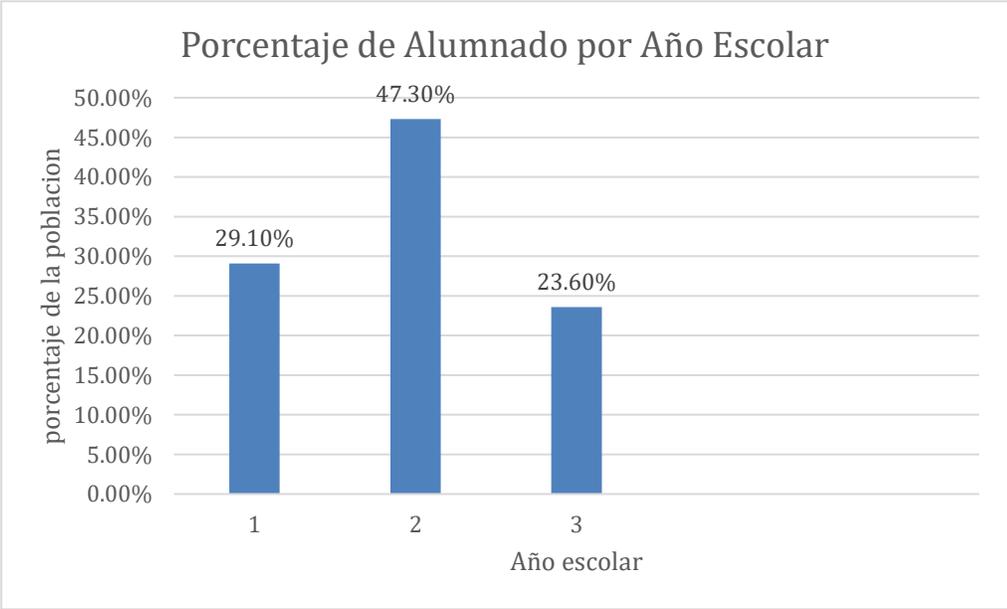
Gráfica 1. Porcentaje de la población por Sexo.

En el estudio participaron un total de 203 estudiantes, de los cuales 77 eran mujeres (37.9%) y 126 hombres (62.1%).



Gráfica 2. Porcentaje de la población por edad

La gráfica 2 muestra la distribución de la población por edad y se puede apreciar que los alumnos con 17 años obtuvieron un porcentaje del 31.0% gracias a esto podemos confirmar que estos adolescentes son los que predominan en la preparatoria.



Gráfica 3. Porcentaje del Alumnado por Año Escolar

De acuerdo a los resultados obtenidos podemos decir que la mayor población se concentra en el segundo año y la menor en el primer año. Así mismo, el sexo masculino es el más sobresaliente en toda la población.

Por otra parte, se tomó la puntuación de inteligencia emocional (CE), con el instrumento PIEMO que incluye 8 componentes (Inhibición de impulsos, empatía, optimismo, expresión emocional, habilidades sociales, reconocimiento de logro, autoestima y nobleza). De la misma manera se obtuvo la media, desviación estándar, varianza, rango y máximo, de cada uno de estos.

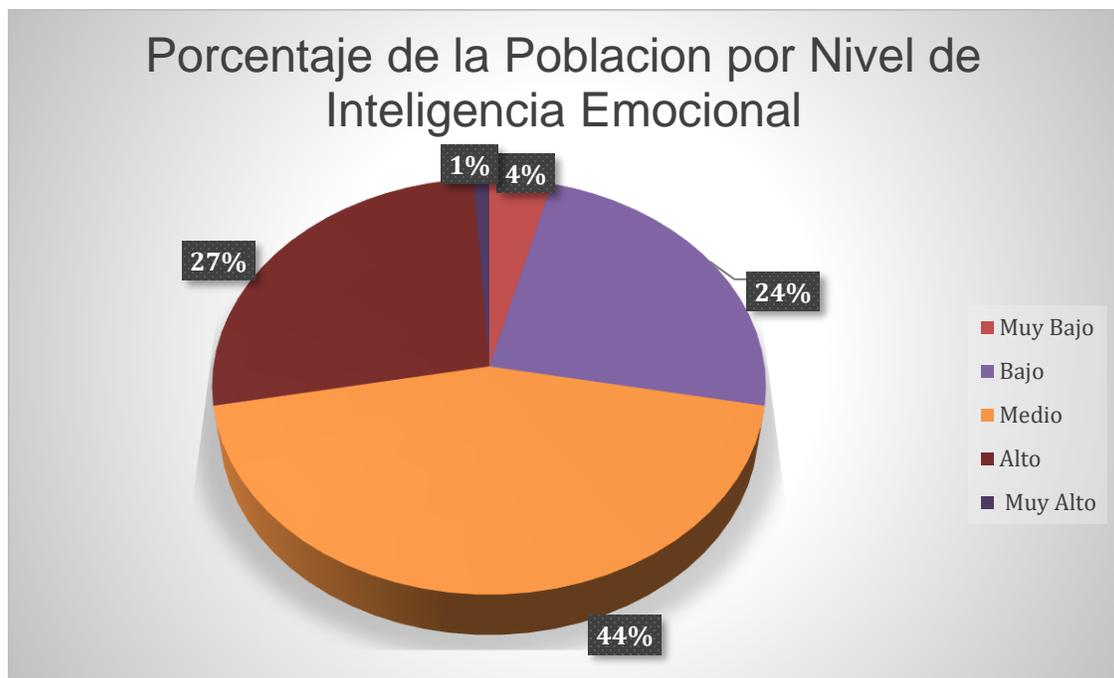
Es necesario decir que el PIEMO nos proporciona el nivel de coeficiente emocional y nos permite conocer el nivel de IE, cabe mencionar que este es interpretado de forma similar al coeficiente intelectual.

N 203	EDAD	C.E	1	2	3	4	5	6	7	8
MEDIA	17.08	92.1	9.2	8.96	8.85	8.88	9	8.86	9.01	8.79
D.ESTANDAR	1.273	11.843	2.797	2.787	2.902	3.081	2.934	2.927	2.541	2.671
VARIANZA	1.622	140.248	7.825	7.765	8.424	9.491	8.609	8.565	6.455	7.135
RANGO	6	60	14	17	15	14	14	23	14	15
MÁXIMO	21	120	17	18	16	15	16	23	16	15

CE=Coeficiente Emocional; 1=Inhibición de Impulsos; 2=Empatía; 3=Optimismo; 4=Habilidad Social; 5=Expresión Emocional; 6=Reconocimiento del Logro; 7=Autoestima; 8=Nobleza

La tabla muestra que el promedio de edad de la población fue de 17 años, con una desviación estándar igual a 1.273, con valores máximos de 21 años.

La variable inteligencia emocional (CE) obtuvo un puntaje promedio de 92.1, la cual se ubica dentro de un nivel medio; y un puntaje máximo de 120, que se encuentra en un nivel muy alto. A partir de lo anterior, se resume que la población posee un nivel de inteligencia emocional medio.



Gráfica 4. Porcentaje de la Población por Nivel de Inteligencia Emocional.

La gráfica 1 muestra los resultados de los niveles de la variable inteligencia emocional de la población. Los datos reportan que 91 alumnos (44%) manifestaron un nivel de inteligencia emocional medio, 55 alumnos (27%) manifestaron un nivel alto, 47 alumnos (24%) manifestaron un nivel bajo, 2 alumnos (1%) manifestaron un nivel muy alto, y 8 alumnos (4%) manifestaron un nivel muy bajo. A partir de los datos anteriores se resume que la mayor población posee un nivel de inteligencia emocional medio y alto, mientras que la menor posee niveles de inteligencia emocional muy bajo.

	PUNTUACION ESTANDAR	INHIBICION DE IMPULSOS	EMPATIA	OPTIMISMO	HABILIDAD SOCIAL	EXPRESION EMOCIONAL	RECONOCIMIENTO DEL LOGRO	AUTOESTIMA	NOBLEZA
Muy Alta	16	24-25		28		14			
	15	22-23		26-27	15-16	13		25-26	11
	14	20-21	17	25	14	12	24	23-24	
Alta	13	18-19	16	23-24	13	11	22-23	21-22	10
	12	16-17	15	21-22	12	10	21	20	9
	11	15	14	19-20	11	9	19-20	18-19	8
Media	10	13-14	13	17-18	9-10	8	18	16-17	
	9	11-12	12	15-16	8	7	16-17	14-15	7
	8	9-10	11	13-14	7	6	15	12-13	6
Baja	7	7-8	10	11-12	6	5	13-14	11	5
	6	5-6	9	9-10	5	4	11-12	9-10	
	5	4	8	7-8	4	3	10	7-8	4
Muy Baja	4	2-3	6-7	5-6	2-3	2	8-9	5-6	3
	3	0-1	5	4	1	1	7	4	2
	2		4	2-3	0	0	5-6	2-3	
	1		3	0-1			4	0-1	1

Gráfica 5. Perfil de Inteligencia Emocional con base en el puntaje promedio obtenido de la población.

La gráfica 5 presenta el perfil de inteligencia emocional con base en el puntaje promedio obtenido de la población. El trazo del perfil se ubica dentro del nivel de inteligencia emocional (CE) medio, destacando en los alumnos la inhibición de impulsos, expresión emocional y autoestima.

Según el PIEMO una puntuación media:

La puntuación obtenida en el componente inhibición de impulsos los alumnos reflejan una moderada dificultad para controlar sus impulsos ante los problemas que se les presentan en la vida cotidiana, sin embargo con la expresión emocional podemos ver que tienen una capacidad adecuada para expresar emociones, afectos y sentimientos ante las circunstancias del momento, y gracias al nivel adecuado de autoestima poseen la capacidad de valorar sus posibilidades y de reconocer sus propias limitaciones.

Para finalizar, la puntuación más baja corresponde a la subescala nobleza y hace referencia a una disposición de apoyo hacia los demás que es de mucha utilidad para poder relacionarse interpersonalmente. Es necesario mencionar que esta habilidad de inteligencia emocional es la que se presenta en menor grado en los alumnos, sin embargo, no es un factor preocupante ya que se encuentra en un nivel promedio.

A manera de discusión la inteligencia emocional y el rendimiento académico, son temas de gran importancia para los investigadores que trabajan dentro del ámbito educativo, esto se debe al constante interés por descubrir la relación existente entre estas variables, ya que se ha manifestado en muchas investigaciones a la inteligencia emocional como un factor relevante que favorece al rendimiento académico.

En la perseverante búsqueda del conocimiento de la relación entre las variables antes mencionadas, no se ha logrado mostrar de manera definitiva una

correspondencia existente. La explicación a esto puede deberse a que la correlación es afectada por otras variables que repercuten directa o indirectamente, como son las características propias del sujeto: sexo, edad, personalidad, educación, economía, rasgos distintivos socioculturales, experiencias de vida, autoconcepto, salud mental y emocional, motivación, inteligencia, entre otras tantas.

Sin embargo y para nuestra investigación y con la búsqueda y corroboración de algunas otras pudimos notar que en los estudios empíricos sí existe una correlación positiva significativa:

- Carrillo et al; (2020)
- Cassinda et al; (2017)
- Jiménez et al; (2019)
- Llibre et al; (2015)
- Pulido y herrera (2017) y (2018)
- Rodríguez et al; (2021)
- Valenzuela y portillo (2018)
- Idrogo y Asenjo (2021)

De los autores antes expuestos podemos verificar lo anteriormente dicho, en cuanto a los resultados positivos de la relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico.

Ahora bien, con respecto a los datos estadísticos obtenidos sobre inteligencia emocional, nos arrojan un porcentaje promedio (CE de 92.1%) que de acuerdo con los criterios establecidos en el PIEMO 2000® por Cortés, Barragán y Vázquez (2002), indican que los alumnos objeto de estudio presentan un adecuado manejo de sus emociones.

Es imprescindible decir que encontramos características muy similares en los resultados arrojados sobre la inteligencia emocional en los estudios realizados en otro trabajo de investigación: Vázquez Rico (2012) con datos muy parecidos en los

que se demuestra un nivel medio para esta variable, lo que nos lleva a pensar que los alumnos mexicanos de nivel preparatoria presentan características semejantes, aunque es arriesgado afirmarlo y tendría que confirmarse de manera empírica.

Por otra parte, y para cerrar la discusión podemos ratificar que la inteligencia emocional es un constructo indispensable que promueve el crecimiento emocional e intelectual en todas las esferas de la vida y con su aprendizaje y desarrollo se pueden adquirir las habilidades socioemocionales necesarias para ser exitosos, no sólo en el ámbito académico como la presente tesis lo describe para sus fines propios.

CAPITULO IX. PROPUESTA DE TALLER “DESCUBRIENDO LAS EMOCIONES”



TALLER

“DESCUBRIENDO LAS EMOCIONES”

DIAZ RUIZ YELOTHZIN LOANI
GALICIA ZUÑIGA ESTHEFANNY
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

9.1 JUSTIFICACIÓN

Millones de personas alrededor del mundo sufrieron en la adaptación a la nueva vida a causa de la pandemia que generó el COVID-19, las consecuencias y daños en la mayoría de las ocasiones fueron irreparables, ya que muchas personas fallecieron, sin embargo no solo la muerte fue uno de los problemas a los que la sociedad se enfrentó, sino también la búsqueda de una nueva vida a partir de los cambios que fueron complicados y difíciles para algunos, las secuelas no solamente fueron físicas sino que también afectaron a la salud mental de manera colectiva, es por ello que todos nos vimos en la necesidad de lograr una nueva habituación a la vida cotidiana.

Debido a lo sucedido, como profesionales de la salud mental queremos contribuir con la elaboración de una propuesta para un taller que ayudará en la reeducación y modificación de algunas conductas y comportamientos que son elementales para la adquisición de herramientas que serán útiles en la habilitación escolar; a partir de la fundamentación de otras investigaciones que evaluaron la relación existente entre las variables nos vamos concentrar científicamente en la inteligencia emocional identificando las habilidades menos desarrolladas para

generar el taller de intervención y así contribuir en el mejoramiento del rendimiento académico.

La participación como psicólogos en el trabajo de intervención en dinámicas grupales es importante para la conducción de una manera correcta, bajo la guía de profesionales entrenados en el tema, ya que son de gran utilidad para el desarrollo de las habilidades en inteligencia emocional.

De manera que el taller "DESCUBRIENDO LAS EMOCIONES" quiere contribuir con la habilidad y perfeccionamiento de algunas capacidades que son los elementos vitales y claves para la adaptación en la nueva forma de vida. Este taller va dirigido a los adolescentes que cursan el nivel Medio Superior y consta de 10 sesiones, con 41 actividades que van dirigidas a generar cuatro competencias: percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; acceder o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; comprender emociones y el conocimiento emocional; regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (Mayer y Salovey, 1997). Estas son habilidades que ayudaran con la gestión emocional y son: inhibición de impulsos, empatía, optimismo, habilidades sociales, expresión emocional, reconocimiento del logro, autoestima y nobleza, estas son necesarias para un desarrollo socioemocional y el entorno, por lo tanto, deberán beneficiar el mejoramiento rendimiento académico, ya que potencializan y favorecen el aprovechamiento escolar en los alumnos.

Ahora bien, procedemos con la descripción de cómo estas habilidades ayudaran en la práctica durante el proceso de enseñanza aprendizaje, ejemplo:

1. **Percepción emocional:** cuando los alumnos de clase en una exposición observan en los rostros de sus compañeros, identificarán las emociones y percibirán la información en sus rostros, entonces cambiarán el ritmo de la clase, para mejor la atención.

2. **Facilitación o asimilación emocional:** los alumnos de la clase deberán conocer sus diferentes estados emocionales y como influir en ellos para poder estudiar.
3. **Comprensión emocional:** los estudiantes puedan identificar cuando un compañero pasa por una situación difícil y puedan ponerse en su lugar y ofrecer su apoyo.
4. **Regulación emocional:** cuando los jóvenes se encuentren involucrados en conflictos puedan utilizar diferentes estrategias de regulación emocional para llegar a una resolución no agresiva.

De esta manera y con ejemplos como los mencionados anteriormente se puede trabajar la inteligencia emocional dentro del ámbito escolar.

9.2 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL.

- Desarrollar capacidades y habilidades socioemocionales mediante un programa de intervención, dirigido a los Alumnos del nivel Medio Superior con la finalidad de lograr el desarrollo de una exitosa educación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Mejorar la autoestima de los integrantes del grupo para un nuevo encuentro consigo mismos.
- Mejorar la calidad y estimular la participación de los jóvenes en recuperación de su ámbito académico, familiar y social.
- Promover el desarrollo de resolución de problemas y toma de decisiones para lograr su mejoría individual y con esto la inclusión en el contexto donde se desenvuelven.

TALLER "DESCUBRIENDO LAS EMOCIONES" BASADO EN EL MODELO DE MAYER Y SALOVEY.

NOMBRE DE LA SESIÓN	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	OBJETIVO	MATERIALES
Conociendo tus Emociones.	Bienvenida y presentación	-Generar confianza entre los participantes del grupo. -Dar a conocer el tema que se impartirá durante el taller.	-Recursos humanos -Reglamento (Anexo 1).
	Por parejas. (Inicio)	Presentarse e integrarse en un grupo, intercambiando información con otro participante.	-Lámina de bienvenida.
	¿Qué sabemos de las emociones?	Conocer las ideas que tienen los alumnos/as sobre la emoción y definir el concepto de inteligencia emocional.	-Proyector. -Computadora.
	Ruleta de las emociones	Dar a conocer las emociones básicas.	-Computadora. -Proyector. -Video. https://youtu.be/qBZSIgo4N1k
	Mirada Retrospectiva.	Expresar aspectos positivos y negativos de la sesión.	-Cartulina. -Plumones.
Percepción emocional 1(Habilidad Social).	-Retroalimentación. -Definición de habilidad social y expresión emocional.	Analizar los aprendizajes del día anterior y explicar los temas de la sesión.	-Proyector. -Recursos humanos.
	El juego de las emociones.	Identificar y expresar emociones.	-Marionetas con caras de cartulina. -Palitos. -Tijeras.

	Dado de las emociones.	Identificar y observar las emociones para poder expresarlas adecuadamente.	-Dado de 6 caras (Anexo 2).
	Varita mágica.	Exteriorizar a través del lenguaje no verbal diferentes emociones.	-Varita mágica.
Percepción emocional 2 (Expresión emocional).	Repaso de habilidad social y expresión emocional mediante lluvia de ideas.	Analizar los aprendizajes vistos del día anterior.	-Recursos Humanos.
	Role Playing.	Transmitir una enseñanza, un valor, de una situación ocurrida en el pasado o en el presente. De esta forma puede ayudar a desarrollar la nobleza y la participación en grupo.	-Salón amplio. -Personajes.
	Mural de las emociones	Expresar emociones negativas como el enfado, la rabia o la tristeza a través del lenguaje artístico.	-Papel bond blanco -Colores -bocina
	Crucigrama de las emociones.	Reforzar los aprendizajes aprendidos de la sesión.	-Crucigrama de las emociones. -Lápices. (Anexo 3).
Regulación emocional 1 (Inhibición de impulsos).	El bote de la calma.	Auto controlar las emociones negativas a través del frasco de la calma para pasar a un estado de relajación.	-Botella de plástico. -Diamantina. -Agua. -Pegamento. -Colorante vegetal.
	Semáforo de las emociones.	-Asociar los colores del semáforo con las emociones y con el comportamiento. -Aprender a controlar los sentimientos y la conducta.	-Lámina con Semáforo (Anexo 5).
	Vídeo Tortuga.	Enseñar a los alumnos a controlar impulsos y emociones de ira o enojo.	-Proyector. -Vídeo de la tortuga.

			https://www.youtube.com/watch?v=OUTDmB2jwFM
	Relajación (tensión y distensión).	Permitir establecer un control de impulsos mediante la relajación profunda.	-Manta. -Bocina con música relajante. -Espacio con poca luz y sin ruido.
Regulación emocional 2 (Autoestima).	Abrazo terapia.	Realizar un abrazo como medio terapéutico para fomentar su autoestima y valor personal. Logrando la integración equilibrada del cuerpo, la mente y las emociones.	-Recursos humanos.
	Patito feo.	Fortalecer el auto concepto y autoestima los estudiantes a partir del cuento del patito feo.	-Fotocopias o dibujos del patito feo (Anexo 6). -Lápices de colores.
	El juego de la autoestima.	Enseñar a los miembros del grupo qué es la autoestima y cuáles cosas la afectan.	-Papel. -Lapicero. -Frases. -Hojas. -Cañón. -Laptop. -Lectura (Anexo 4).
	Bolas anti estrés	Realizar globos con harina para ayudar a relajarse y liberar tensión al apretarlas.	-Globos del #9 (colores) -Semillas -Harina -Plumones -Tijeras
Tema: Facilitación emocional 1 (Optimismo).	Los cinco sentidos.	Autoconocimiento para desarrollar las habilidades sociales.	-Fotocopia (Anexo 7) -Plumas.
	Alimento para la vida.	Elevar la autoestima a partir del reconocimiento de los valores personales.	-Hojas de papel

			-Lápices. -Colores. -Recipiente.
	Mi distinción personal.	Ayudar a los miembros del grupo a considerar sus debilidades y habilidades.	-Hojas blancas -Lápices.
	Las huellas de la mano.	Ayudar a los miembros del grupo considerar sus debilidades y habilidades.	-Hojas blancas o de color. -Lápices.
Tema: Facilitación emocional 2 (Reconocimiento del logro).	El árbol de los logros.	Reflexionar y reconocer los logros y cualidades positivas, analizando la imagen de sí mismo para ver las capacidades que se han desarrollado a lo largo de la vida.	-Hojas. -Lápices.
	Alabanza: dando y recibiendo.	Desarrollar entre los participantes la conciencia de sus propios logros, mediante comentarios positivos de sus compañeros.	-Hojas blancas. -Lápices para cada participante.
	Los tres yo.	Permite expresar la actitud emocional y valorativa hacia el yo, referir los ideales como modelos intencionales de conductas, de modos de vida, cualidades humanas y otras elaboraciones personales desde las referencias y vivencias más significativas estimadas.	-3 sillas. -Cartulinas. -Plumones.
	Espacio catártico.	Permitir que cada miembro del grupo exprese sus vivencias en relación con el trabajo realizado grupalmente.	-Tres sillas.
Comprensión Emocional 1 (Nobleza).	Esto me recuerda una emoción.	-Animar al grupo y ayudar a su concentración. -Concentrar y alertar al grupo en el contenido de las actividades del día.	-Recursos humanos.

	Rotando tu corazón.	Reconocer los méritos ajenos, desarrollando la nobleza de cada integrante para así crear un mejor ambiente en el grupo	-Papel. -Bolígrafos o lápices. -Tijeras.
	Collage de los sentimientos.	-Trabajar las emociones a través del lenguaje artístico. -Relacionar una imagen con un sentimiento.	-Marcadores. -Hojas. -Cartulina. -Pegamento. -Pecera. -Papeles con emociones.
	Reflexión final.	Ayuda a los participantes a reflexionar sobre los aprendizajes de día.	-Pelota.
Comprensión Emocional 2 (Empatía).	Resistir la risa.	Lograr relajación y empatía entre los integrantes del grupo	-Recursos humanos.
	Lazarillo.	Experimentar la necesidad de confiar en los demás y medir el grado de confianza existente entre las personas del grupo.	-Pañuelos para vendar los ojos.
	El árbol y las hormigas.	Entender y compartir las emociones para respetar los sentimientos de otras personas.	-Proyector. -Video "El árbol y las hormigas". https://www.youtube.com/watch?v=CtFhiKzI8Bw
	PNI.	Conocer cuáles son los aspectos positivos, negativos e interesantes en el aprendizaje del día.	-Hoja de papel. -Lápices.
Despedida.	Retroalimentación	Analizar e identificar si la información de las sesiones anteriores fue de utilidad en los aprendizajes esperados.	-Recursos humanos.

	Escalera de la resolución de conflictos	Aprender a gestionar las emociones a través del video “la escalera de la resolución de conflictos” y encontrar la solución más adecuada a sus problemas.	-Proyector. -Video “La escalera de la resolución de conflictos” https://www.youtube.com/watch?v=IRMgugaBLbw -Fotocopias (Anexo 8).
	Foto grupal	Generar un recuerdo de los aprendizajes del taller.	-Cámara fotográfica. - Salón (espacio amplio).
	Despedida y agradecimiento	Despedir y agradecer a los alumnos que formaron parte del taller	-Recursos humanos.

9.3 CARTAS DESCRIPTIVAS DEL TALLER

		UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA CLAVE DE INCORPORACIÓN: 8898-25 LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA GALICIA ZUÑIGA ESTHEFANNY DÍAZ RUÍZ YELOTHZIN LOANI		
TALLER				
Objetivo general: Desarrollar y enseñar la inteligencia emocional por medio del modelo de Mayer y Salovey en los alumnos de la EPO.122 con la finalidad de mejorar el rendimiento académico.				
Sesión: 1		Tema: Bienvenida “conociendo tus emociones”		Duración: 90 min
Objetivo de la sesión: Aprender las emociones que existen (positivas y negativas) para poder identificar las propias y la de los demás.				
Actividades	Objetivo	Desarrollo	Material	Tiempo
Bienvenida y presentación del taller.	<ul style="list-style-type: none"> -Generar confianza entre los participantes del grupo. -Dar a conocer el tema que se impartirá durante el taller 	<p>INICIO</p> <p>Se ingresará al lugar respectivo donde se llevará a cabo el taller y se iniciará con la presentación de las personas que lo impartirán.</p> <p>Después se dará una breve explicación sobre lo que se trabajara y así mismo se darán a conocer metas y objetivos. Posteriormente, el coordinador leerá un reglamento.</p> <p>Al terminar se procederá a continuar con las actividades siguientes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Recursos humanos. -Reglamento (Anexo 1). 	15 minutos.
Por parejas.	Presentarse e integrarse en un grupo, intercambiando información con otro participante.	<p>INICIO</p> <p>1.-En la actividad el moderador pedirá a los participantes enumerarse del 1 al 10 para después unirse en parejas por números pares y nones.</p> <p>2.- Durante un tiempo conversarán y se presentarán frente a su compañero; después</p>	-Lámina de bienvenida.	15 minutos.

		<p>contarán cómo se llaman, qué hacen y cualquier información que crean relevante para los objetivos del taller o actividad.</p> <p>3.-Pasado el tiempo asignado por el coordinador del taller, todas las parejas se unirán al grupo.</p> <p>4.- Cada integrante de la pareja presentará a su compañero y éste a su vez será presentado por él.</p>		
¿Qué sabemos de las emociones?	Conocer las ideas que tienen los alumnos/as sobre la emoción y definir el concepto de inteligencia emocional.	<p>DESARROLLO</p> <p>En esta actividad se proyectará con el cañón una presentación en donde se definirá la emoción e inteligencia emocional, a continuación, se les pedirá a los integrantes del taller mencionar algunas emociones con ejemplos de situaciones en las que se utilizaría la inteligencia emocional.</p>	-Proyector. -Computadora.	25 minutos.
Ruleta de las emociones.	Dar a conocer las emociones básicas	<p>DESARROLLO</p> <p>La actividad comenzará con la proyección del video “la ruleta de las emociones”, después los participantes recibirán una breve explicación acerca de éstas, y como los benefician o perjudican en su forma de actuar.</p> <p>Al finalizar la actividad, el moderador pedirá la opinión de los alumnos sobre el video.</p>	-Computadora. -Proyector. -Video. https://youtu.be/qBZSIGo4N1k	20 minutos
Mirada Retrospectiva.	Expresar aspectos positivos y	<p>CIERRE</p> <p>Para dar por concluida la sesión, el capacitador dará una hoja a cada integrante.</p>	-Hojas blancas. -Lápices.	15 minutos.

	negativos de la sesión.	Posteriormente, les hará a los participantes las siguientes interrogantes para ser respondidas individualmente: ¿Me gusto?, ¿No me Gusto?, ¿Qué Aprendí? ¿Qué otras cosas me gustaría aprender? ¿Cómo la pasé?, ¿cómo me sentí? Para dar por concluida la sesión se les pedirá a 6 participantes ponerse de pie y responder una de las preguntas antes mencionadas.		
--	-------------------------	---	--	--



UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA
 CLAVE DE INCORPORACIÓN: 8898-25
 LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA
 GALICIA ZUÑIGA ESTHEFANNY
 DÍAZ RUÍZ YELOTHZIN LOANI



TALLER

Objetivo general: Desarrollar y enseñar la inteligencia emocional por medio del modelo de Mayer y Salovey en los alumnos de la EPO.122 con la finalidad de mejorar el rendimiento académico.

Sesión: 2 **Tema: Percepción emocional (habilidad social y expresión emocional)** **Duración:**95 min

Objetivo de la sesión: Desarrollar la habilidad para el reconocimiento de las emociones y la forma de expresarlas asertivamente.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Material	Tiempo
Retroalimentación. Definición de habilidad social y expresión emocional.	Analizar los aprendizajes del día anterior y explicar los temas de la sesión.	<p>INICIO Para inicio de esta actividad se retomará lo antes visto de la sesión anterior acerca de la información brindada. Posteriormente, el facilitador les pedirá que hagan una lluvia de ideas de los aspectos positivos y negativos de las enseñanzas del día anterior, exponiendo cada uno sus propias opiniones y aprendizajes aprendidos. Después de haber escuchado la participación de los jóvenes, se proyectará con el cañón una presentación con la información en donde se definirá qué es habilidad social y expresión emocional para así brindar nuevos conocimientos.</p>	-Proyector. -Recursos humanos.	20 minutos.
El juego de las emociones.	Identificar y expresar emociones.	<p>DESARROLLO En la actividad el facilitador pedirá al grupo que se sienten formando un círculo, a</p>	-Marionetas con caras de cartulina. -Palitos.	30 minutos

		<p>continuación, repartirá el material (palitos, cartulina, tijeras, pegamento y plumones) después se les pedirá que dibujen caras (emojis) en la cartulina y las recorten para después elaborar marionetas donde representen cada una de las emociones. Posteriormente, el moderador contará una historia donde mencione claramente una de las emociones que se han de identificar (enfado, alegría, tristeza, miedo, sorpresa y desprecio) al terminar de contar la historia se les pedirá a los jóvenes que levanten la marioneta que crean correspondiente a la historia antes contada, si alguno levanta la marioneta que no es correspondiente a la emoción de la historia, con ayuda del facilitador se hará la reflexión con aquellos participantes que tengan dudas y el resto del grupo y así mismo se trabajara la empatía dentro del salón de clases.</p> <p>Durante la reflexión se les hará las siguientes preguntas, ¿Cómo te sentirías tú, si te pasará lo mismo?, una vez identificada la emoción se le preguntará ¿porque el protagonista se siente así?</p> <p>Después de hacer las reflexiones se finalizará la actividad pidiendo a los integrantes del grupo su opinión acerca de las historias.</p>	<p>-Tijeras.</p>	
--	--	--	------------------	--

<p>Role Playing.</p>	<p>Transmitir una enseñanza, un valor, de una situación ocurrida en el pasado o en el presente. De esta forma puede ayudar a desarrollar la nobleza y la participación en grupo.</p>	<p>DESARROLLO Para continuar, el moderador expondrá una nueva temática a tratar, así mismo explicará los roles principales y secundarios. A continuación, los alumnos decidirán a quién quieren representar. Los integrantes del grupo deberán aprender el rol que van a desempeñar creando un diálogo y actuación convincente para hacer que los espectadores sientan esta situación como un conflicto real. Después de la actuación. realizarán un debate sobre la moraleja final, cada uno de los alumnos dará su opinión y transmitirá la enseñanza que se lleva del Role playing.</p>	<p>-Salón amplio. -Recursos Humanos.</p>	<p>30 minutos.</p>
<p>Varita mágica.</p>	<p>Exteriorizar a través del lenguaje no verbal diferentes emociones.</p>	<p>CIERRE Para poder dar concluida esta sesión el presentador dará instrucciones para realizar la siguiente actividad: Explicará que se representarán diferentes emociones con las siguientes indicaciones: “nos transformamos en personas alegres, tristes, etc...” Con esa frase todos los alumnos deberán realizar una actuación que representen la emoción mencionada por el moderador, posteriormente se hará una votación para elegir al ganador de la actividad, quien</p>	<p>-Varita mágica.</p>	<p>15 minutos.</p>

		será el encargado de dar la siguiente orden y así mismo se llevara a cabo durante 3 actuaciones para así concluir la sesión del día.		
--	--	--	--	--



UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA
 CLAVE DE INCORPORACIÓN: 8898-25
 LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA
 GALICIA ZUÑIGA ESTHEFANNY
 DÍAZ RUÍZ YELOTHZIN LOANI



TALLER

Objetivo general: Desarrollar y enseñar la inteligencia emocional por medio del modelo de Mayer y Salovey en los alumnos de la EPO.122 con la finalidad de mejorar el rendimiento académico.

Sesión: 3 **Tema: Percepción emocional (habilidad social y expresión emocional)** **Duración:**100 min

Objetivo de la sesión: Desarrollar la habilidad para el reconocimiento de las emociones y la forma de expresarlas asertivamente.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Material	Tiempo
Repaso de habilidad social y expresión emocional mediante lluvia de ideas.	Analizar los aprendizajes vistos del día anterior.	INICIO Para comenzar la sesión, el facilitador les pedirá que hagan una lluvia de ideas de los aspectos positivos y negativos de las enseñanzas del día anterior, exponiendo cada uno sus propias opiniones y aprendizajes aprendidos con los temas antes vistos. A sus ves se dará a conocer brevemente los temas que se trataran durante la sesión.	-Recursos humanos.	20 minutos.
Dado de las emociones.	Identificar y observar las emociones para poder expresarlas adecuadamente	DESARROLLO Posteriormente se dará inicio a la actividad. El moderador presentará un dado que tiene las seis emociones básicas y pedirá que se sienten formando un círculo. Cada alumno tirará el dado y expresará por medio de sus propios recursos la emoción que le ha tocado y posteriormente seleccionaran algunos jóvenes para que	-Dado de 6 caras (Anexo 2).	30 minutos.

		<p>cada uno de ellos pasen al frente y realicen su propia actuación.</p>		
<p>Mural de las emociones.</p>	<p>Expresar emociones negativas como el enfado, la rabia o la tristeza a través del lenguaje artístico.</p>	<p>DESARROLLO Para continuar, el presentador dará inicio a otra actividad dónde otorgará papel bond, colores y un paliacate a cada integrante del grupo. A continuación, les pedirá que se venden los ojos, posteriormente con la bocina pondrá música para ambientar el lugar y les indicará que con el material que les proporcione anteriormente deberán plasmar por medio de dibujos o rayones, sus emociones, sensaciones y sentimientos que les cause el ritmo musical (el moderador pondrá diferentes melodías). Para finalizar la actividad, estos dibujos se colocarán como murales y se elegirán a cuatro alumnos que los expondrán explicando las emociones y sentimientos que causaron en ellos, estas representaciones deberán relacionarse con ejemplos y situaciones de su vida cotidiana.</p>	<p>-Papel bond blanco -Colores - bocina</p>	<p>30 minutos.</p>
<p>Crucigrama de las emociones.</p>	<p>Reforzar los aprendizajes aprendidos de la sesión</p>	<p>CIERRE Para dar por terminada la sesión, el facilitador entregará a cada integrante del grupo una hoja con el crucigrama de las emociones y pedirá que lo resuelvan, encontrando las emociones que vienen</p>	<p>-Crucigrama de las emociones -Lápices (Anexo 3)</p>	<p>20 minutos.</p>

		descritas para fortalecer los aprendizajes aprendidos de la sesión.		
--	--	---	--	--



UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA
 CLAVE DE INCORPORACIÓN: 8898-25
 LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA
 GALICIA ZUÑIGA ESTHEFANNY
 DÍAZ RUÍZ YELOTHZIN LOANI



TALLER

Objetivo general: Desarrollar y enseñar la inteligencia emocional por medio del modelo de Mayer y Salovey en los alumnos de la EPO.122 con la finalidad de mejorar el rendimiento académico.

Sesión: 4 **Tema: Regulación emocional (Inhibición de impulsos y Autoestima)** **Duración:**100 min

Objetivo de la sesión: Lograr el conocimiento y aceptación de las emociones y conocer algunas técnicas para autorregularlas que permitirá a los alumnos desarrollar una actitud más resiliente ante las adversidades.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Material	Tiempo
El bote de la calma.	Auto controlar las emociones negativas a través del frasco de la calma para pasar a un estado de relajación.	<p>INICIO</p> <p>Se comenzará la sesión repartiendo los materiales para la actividad “el bote de la calma”. A continuación, el facilitador les pedirá llenar el envase elegido con agua hasta completar la mitad. Posteriormente, se añadirá al bote dos cucharadas de pegamento, que ayudará a que las partículas tarden en llegar hasta el fondo, consiguiendo así un mayor efecto relajante mientras observan los jóvenes.</p> <p>Después, se pedirá vaciar la purpurina, algo que aumentará su atracción por la técnica del frasco de la calma.</p> <p>Por otra parte, colocarán unas gotas del colorante vegetal y rellenarán con más agua y purpurina la botella (en caso de que haya quedado demasiado vacío) y lo tapan, asegurándose de que no exista fuga de</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Botella de plástico. -Diamantina. -Agua. -Pegamento. -Colorante vegetal. 	20 minutos.

		líquido. Y finalmente, se asegurarán de que esté listo para ser usado con seguridad, llegando el momento de ponerlo en práctica agitando la botella cuando sea necesario para auto controlar sus emociones negativas y mientras regresa la botella a su estado normal, deberán observar como todo regresa a la calma.		
El juego de la autoestima.	Enseñar a los miembros del grupo qué es la autoestima y cuáles cosas la afectan.	<p>DESARROLLO</p> <p>Para continuar con la presente actividad se explicará en que consta.</p> <p>1.-El coordinador informará qué es autoestima.</p> <p>2.-Se entregará una hoja de papel a cada participante, explicándole que esta representa su autoestima. Se leerá una lista de sucesos que pueden pasar durante un día y que nos perjudican, cada vez que el coordinador lea una frase y esta les afecte, los chicos arrancarán un pedazo de su hoja, el trozo que corten será proporcional al daño que sientan.</p> <p>3.-Para finalizar la actividad se procederá a la lectura de la declaración de la autoestima de Virginia Sátir.</p>	-Papel. -Lapicero. -Frases. -Hojas. -Cañón. -Laptop. -lectura (Anexo 4).	30 minutos.
Semáforo de las emociones.	Asociar los colores del semáforo con las emociones y con el comportamiento.	<p>DESARROLLO</p> <p>Posteriormente, el moderador mostrará una lámina con el semáforo de las emociones dando el significado de cada color, esta técnica sirve para solucionar conflictos y</p>	-Lamina con Semáforo, (Anexo 5).	30 minutos.

	- Aprender a controlar los sentimientos y la conducta.	enseñar a los alumnos a controlar sus emociones, a continuación, se explicarán: El rojo, indica que debemos detenernos cuando no podemos controlar una emoción; el amarillo, significa que se debe reflexionar sobre las disputas y ser conscientes de lo que sentimos en todo momento; el verde, quiere decir que debemos proponer soluciones para las situaciones y problemas que estamos pasando.		
Relajación (tensión y distensión).	Permitir establecer un control de impulsos mediante la relajación profunda.	CIERRE Para finalizar la sesión, el facilitador solicitará extender la manta en el piso y pedirá a los alumnos acostarse boca arriba en una posición cómoda cerrando los ojos, después dará la indicación de que estiren el brazo derecho y cierren el puño apretándolo cada vez más fuerte, mientras centran su atención en la tensión que se produce en su brazo, al mismo tiempo se les pedirá que inhalen y exhalen cada 3 segundos, a continuación irán relajando lentamente su puño abriendo los dedos hasta que se relajen completamente. Posteriormente, se repetirá el ejercicio tres veces con cada brazo tensionando y distendiendo, tres veces con cada pierna y por último se les pedirá que frunzan el ceño como si estuvieran muy enojados de forma que se les arrugue toda la frente y luego relajarán	-Manta. -Bocina con música relajante. -Espacio con poca luz y sin ruido.	20 minutos.

		poco a poco la cara hasta que su piel quede toda lisa, se hará el mismo ejercicio apretando un labio contra otro y luego relajaran su boca. Para finalizar, se les pedirá que abran los ojos lentamente y cuenten su experiencia.		
--	--	---	--	--



UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA
 CLAVE DE INCORPORACIÓN: 8898-25
 LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA
 GALICIA ZUÑIGA ESTHEFANNY
 DÍAZ RUÍZ YELOTHZIN LOANI



TALLER

Objetivo general: Desarrollar y enseñar la inteligencia emocional por medio del modelo de Mayer y Salovey en los alumnos de la EPO.122 con la finalidad de mejorar el rendimiento académico.

Sesión: 5 **Tema: Regulación emocional (Inhibición de impulsos y Autoestima)** **Duración:90 min**

Objetivo de la sesión: Lograr el conocimiento y aceptación de las emociones y conocer algunas técnicas para autorregularlas que permitirá a los alumnos desarrollar una actitud más resiliente ante las adversidades.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Material	Tiempo
Abrazoterapia.	Realizar un abrazo como medio terapéutico para fomentar su autoestima y valor personal. Logrando la integración equilibrada del cuerpo, la mente y las emociones.	<p>INICIO</p> <p>Para dar inicio a la sesión, el facilitador formará parejas con los alumnos que él elija, una vez formadas las parejas les pedirá que se coloquen uno frente al otro y lo único que utilizarán será el lenguaje no verbal. Después les pedirá que comiencen a relajar algunas partes de su cuerpo (cuello, brazos, espalda y caderas) acompañado con la respiración que les pedirá hacer el moderador.</p> <p>Posteriormente, les dará la indicación de abrazar a su compañero estableciendo contacto visual, ya que se involucrarán emocionalmente, a través del abrazo transmitirán seguridad, esto ayudará a permitir la regulación emocional de los participantes y mayor confianza entre sí.</p>	-Recursos humanos.	20 minutos.

<p>Patito feo.</p>	<p>Fortalecer el auto concepto y autoestima los estudiantes a partir del cuento del patito feo.</p>	<p>DESARROLLO Para continuar, el facilitador narrará el cuento del patito feo apoyándose por el rotafolio. Durante el transcurso de la narración, el facilitador relacionará los temas de auto concepto y autoestima con el cuento. Posteriormente, se entregarán hojas a los participantes con el dibujo del patito feo y se les pedirá que agreguen sus cualidades personales alrededor de la imagen, para después 5 o 10 alumnos que quieran participar podrán compartir sus cualidades con el resto del grupo.</p>	<p>-Rotafolio con imágenes del cuento el patito feo (Anexo 6). -Fotocopias o dibujos del patito feo (Anexo 7). -Lápices de colores.</p>	<p>25 minutos.</p>
<p>Video Tortuga.</p>	<p>Enseñar a los alumnos a controlar impulsos y emociones de ira o enojo.</p>	<p>DESARROLLO Después de escuchar la actividad anterior, el presentador acomodará a los alumnos para que tomen asiento y en el proyector les pasará el video de “la tortuga”, a continuación, les enseñara la técnica de la tortuga. Luego pedirá que recuerden una experiencia en la que hayan estado muy enojados para que posteriormente los alumnos imaginen que tienen un caparazón protector donde podrán refugiarse para estar tranquilos y relajados, una vez que hayan hecho esto se ayudarán de la respiración y tensión y distensión muscular para tranquilizarse. 1- Estando dentro de su caparazón reflexionarán sobre lo que está pasando y</p>	<p>-Proyector -Video de la tortuga https://www.youtube.com/watch?v=OUTDmB2jwFM</p>	<p>25 minutos.</p>

		<p>buscarán una solución para eso que los hizo enojar.</p> <p>2- Contarán hasta 10 mientras respiran lentamente para calmarse.</p> <p>3- Ya que estén en calma llevaran a cabo la solución que pensaron.</p>		
Bolas antiestrés.	Realizar globos con harina para ayudar a relajarse y liberar tensión al apretarlos.	<p>CIERRE</p> <p>Para finalizar la sesión, el moderador repartirá el material a cada uno de los alumnos, una vez hecho esto les pedirá mezclar la harina con el arroz o semillas de su agrado, cuando esté listo procederán a llenar los globos con ayuda de un embudo o cuchara y harán un nudo. Posteriormente, una vez lleno el globo se pondrá sobre él un globo más que cubra al anterior cortando la punta para poder introducir el que ya está lleno y con el resto del material decorarán las bolas anti estrés como ellos quieran, así mismo experimentarán la sensación y ayudarán a relajarse.</p>	<p>-Globos del #9 (colores).</p> <p>-Semillas.</p> <p>-Harina.</p> <p>-Plumones.</p> <p>-Tijeras.</p>	20 minutos.



UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA
 CLAVE DE INCORPORACIÓN: 8898-25
 LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA
 GALICIA ZUÑIGA ESTHEFANNY
 DÍAZ RUÍZ YELOTHZIN LOANI



TALLER

Objetivo general: Desarrollar y enseñar la inteligencia emocional por medio del modelo de Mayer y Salovey en los alumnos de la EPO.122 con la finalidad de mejorar el rendimiento académico.

Sesión: 6 **Tema: Facilitación emocional (Optimismo y Reconocimiento de logro)** **Duración: 90 min**

Objetivo de la sesión: desarrollar una actitud positiva que permita lidiar con las frustraciones de la vida diaria mediante el reconocimiento de sus logros y fortalezas para motivaciones y objetivos futuros.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Material	Tiempo
Los cinco sentidos.	Autoconocimiento para desarrollar las habilidades sociales	<p>INICIO La actividad se iniciará con un saludo. El facilitador le entregará a cada participante una fotocopia con el título “Me gusta especialmente”: Ver _____ Oír _____ Paladear _____ Oler _____ tocar _____</p> <p>2. Se pedirá a los integrantes del grupo llenar la hoja, cuando hayan terminado pasaran 10 participantes al frente del grupo a comentar lo que hayan escrito para que sus compañeros los escuchen.</p>	-Fotocopia. -Plumas. -(Anexo 8).	20 minutos.
Alimento para la vida.	Elevar la autoestima a partir del reconocimiento de los valores personales.	<p>DESARROLLO Para continuar con las actividades, se elaborarán papeles con frases motivadoras y se colocarán en un recipiente, a continuación, el moderador pedirá a cada participante tomar un papel. Cuando todos tengan el suyo, se piden voluntarios para</p>	-Hojas de papel. -Lápices. -Colores. -Recipiente.	25 minutos.

		que los lean en voz alta. Al terminar de escuchar la participación de sus compañeros se procederá a pasar a la siguiente actividad.		
Alabanza: dando y recibiendo.	Desarrollar entre los participantes la conciencia de sus propios logros, mediante comentarios positivos de sus compañeros.	<p>DESARROLLO</p> <p>A continuación, se dará inicio a otra dinámica en donde 1. El facilitador proporcionará a cada participante su material y les pedirá que elaboren:</p> <p>a. Una lista anotando 2 cosas que hagan bien</p> <p>b. Un logro reciente</p> <p>c. Una pequeña frase que me gustaría que me hubieran dicho.</p> <p>2. Posteriormente se solicitará al grupo que formen parejas para intercambiar la información elaborada.</p> <p>3. Cada participante deberá realizar una carta de reconocimiento con base a la información de la lista de su pareja, y después se intercambiarán las tarjetas.</p> <p>4. Para concluir, se realizará una plenaria donde se discutirá el grado de motivación que pueden obtener los participantes mediante el apoyo de sus compañeros.</p>	-Hojas blancas. -Lápices para cada participante.	30 minutos.
Las huellas de la mano.	Ayudar a los miembros del grupo considerar sus debilidades y habilidades.	<p>CIERRE</p> <p>Para culminar la sesión, se deberá disponer de hojas y lápices, que el moderador repartirá a cada uno.</p> <p>De manera individual deberán dibujar la silueta de su mano derecha o izquierda e</p>	-Hojas blancas o de color. -Lápices.	15 minutos.

		<p>irán relleno cada uno de los dedos de la mano con las respuestas a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">•Aquello que actualmente más le preocupa.•Aspectos que más valora en las personas.•Aspecto que más valora en sí.•Dificultad personal que quisiera superar en este año.•Máximo deseo personal. <p>Se pueden indicar otras pautas que considere por las circunstancias del momento más convenientes para la reflexión en los esquemas valorativos personales de los miembros del grupo.</p>		
--	--	---	--	--



UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA
 CLAVE DE INCORPORACIÓN: 8898-25
 LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA
 GALICIA ZUÑIGA ESTHEFANNY
 DÍAZ RUÍZ YELOTHZIN LOANI



TALLER

Objetivo general: Desarrollar y enseñar la inteligencia emocional por medio del modelo de Mayer y Salovey en los alumnos de la EPO.122 con la finalidad de mejorar el rendimiento académico.

Sesión: 7 **Tema: Facilitación emocional (Optimismo y Reconocimiento de logro)** **Duración:**90 min

Objetivo de la sesión: Desarrollar una actitud positiva que permita lidiar con las frustraciones de la vida diaria mediante el reconocimiento de sus logros y fortalezas para motivaciones y objetivos futuros.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Material	Tiempo
<p>El árbol de los logros.</p>	<p>Reflexionar y reconocer los logros y cualidades positivas, analizando la imagen de sí mismo para ver las capacidades que se han desarrollado a lo largo de la vida.</p>	<p>INICIO Para el inicio de esta sesión, el presentador pedirá realizar dos listas, una de valores positivos y la otra con logros que se hayan conseguido, posteriormente, cuando ya tengan las dos listas se les entregará una hoja y lápiz, y se les pedirá que realicen el dibujo de un árbol a lo largo de toda la hoja, el cual llevará raíces, ramas y frutos de diferentes tamaños. En cada una de las raíces deberán ir colocando uno de los valores positivos y si se considera que es muy importante, lo colocaran en una raíz gruesa. Si por el contrario no ha sido de mucha influencia lo colocaran en una de las pequeñas. En los frutos se colocarán los logros, en donde pondrán los más importantes en los frutos grandes y los menos relevantes en los pequeños, una vez que hayan acabado se</p>	<p>- Hojas. - Lápices.</p>	<p>20 minutos.</p>

		pedirá que lo contemplen y reflexionen. Lo mostrarán a sus compañeros y les pedirán que añadan más raíces y frutos que hayan notado en ellos y de los que no sean conscientes.		
Los tres yo.	Permite expresar la actitud emocional y valorativa hacia el yo, referir los ideales como modelos intencionales de conductas, de modos de vida, cualidades humanas y otras elaboraciones personales desde las referencias y vivencias más significativas estimadas.	<p>DESARROLLO</p> <p>Para continuar con las actividades de la sesión el moderador dará la indicación, en donde...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se pondrán tres sillas que serán señaladas con carteles (¿Cómo creen los demás que yo soy?, ¿Cómo quisiera ser? y ¿Cómo yo soy?) 2. Posteriormente éstas se distribuirán en diferentes lugares del aula, para que tres integrantes del grupo que quieran participar puedan desplazarse por todo el lugar y elijan la silla con la leyenda que más les guste. 3. Los tres miembros del grupo tendrán la oportunidad de sentarse en las sillas en cualquier orden y a continuación expresarán lo que piensen sobre la pregunta que este escrita, ante el resto de los miembros del grupo. <p>Después de escuchar las participaciones de los jóvenes, se procederá a pasar a la siguiente actividad.</p>	-3 sillas. -Cartulinas. -Plumones.	30 minutos
Mi distinción personal.	Ayudar a los miembros del grupo a	<p>DESARROLLO</p> <p>A continuación, se le entregará a cada participante una hoja blanca para que</p>	-Hojas blancas. -Lápices.	25 minutos.

	considerar sus debilidades y habilidades.	<p>escriban en ella seis preguntas de las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Máximo logro en la vida. •Lo que más te agrada de tu familia. •Lo que más valoras en la vida. •Menciona tres de tus puntos fuertes. •Que te gustaría mejorar en ti. • ¿Si te fueras hoy de este grupo, por qué te gustaría ser recordado? • ¿Qué artículo material salvarías de tu casa si se estuviera quemando? • ¿Qué es lo que más le gusta de ti al otro sexo? <p>Estas interrogantes se leerán en voz alta y se le pedirá a cada participante que responda a cada pregunta seleccionada con un dibujo. Posteriormente, se les sugerirá la idea de integrar las respuestas y elaborar un distintivo personal en forma de escudo.</p>		
Espacio catártico.	Permitir que cada miembro del grupo exprese sus vivencias en relación con el trabajo realizado grupalmente.	<p>CIERRE</p> <p>Para finalizar las actividades de la sesión, el coordinador coloca tres sillas una al lado de la otra. Posteriormente, se les explicará a 5 participantes del grupo que deberán sentarse sucesivamente en una de las sillas siguiendo el orden, a continuación, expresarán las vivencias y experiencias aprendidas en el taller.</p> <p>En la primera silla se expresará "Como llegué", en la del medio se referirá a: "Como</p>	-Tres sillas.	15 minutos.

		me sentí durante la sesión" y la tercera silla será: "Como me voy". Al terminar, se dará por concluida la sesión número 7.		
--	--	---	--	--

		<p>con el pañuelo) y el otro hará el papel de lazarillo.</p> <p>3.-El lazarillo conducirá al ciego por todo el lugar durante 5 minutos.</p> <p>4.-El moderador dará la indicación de invertir los papeles.</p> <p>5.-Para finalizar la dinámica, se les pedirá a 10 integrantes del grupo compartir su experiencia y reflexión.</p>		
Collage de los sentimientos.	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar las emociones a través del lenguaje artístico. - Relacionar una imagen con un sentimiento. 	<p>DESARROLLO</p> <p>Después de escuchar a los jóvenes se procederá a la siguiente actividad donde el facilitador asignará un número a cada alumno. Posteriormente se reunirán con los compañeros que tengan el mismo número y formaran un grupo con ellos, asignando a un compañero que será el encargado de sacar un papel de la pecera que pasara el moderador a cada equipo, este tendrá la emoción que les corresponderá hacer en un dibujo.</p> <p>A continuación, se les repartirá el material que utilizarán y en equipos realizarán un collage con los dibujos que elaboraron de acuerdo a la emoción que les toco y así para finalizar se pegarán su collage en las paredes del salón de clases.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Marcadores. -Hojas. -Cartulina. -Pegamento. -Pecera. -Papeles con emociones. 	30 minutos.
Reflexión final.	Ayuda a los participantes a reflexionar sobre los	<p>CIERRE</p> <p>El facilitador tendrá una pelota y la lanzara a cada uno de los integrantes del grupo, esta se irá pasando por turnos a cada uno de ellos,</p>	-Pelota.	15 minutos.

	aprendizajes de día.	cuando la tengan en sus manos, deben decir una opinión sobre el día y actividad en específico.		
--	----------------------	--	--	--



UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA
 CLAVE DE INCORPORACIÓN: 8898-25
 LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA
 GALICIA ZUÑIGA ESTHEFANNY
 DÍAZ RUÍZ YELOTHZIN LOANI



TALLER

Objetivo general: Desarrollar y enseñar la inteligencia emocional por medio del modelo de Mayer y Salovey en los alumnos de la EPO.122 con la finalidad de mejorar el rendimiento académico.

Sesión: 9

Tema: Comprensión (Nobleza y empatía)

Duración: 90 min

Objetivo de la sesión: Desarrollar empatía y nobleza en los jóvenes para crear un mejor ambiente grupal

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Material	Tiempo
Esto me recuerda una emoción.	<ul style="list-style-type: none"> -Animar al grupo y ayudar a su concentración -Concentrar y alertar al grupo en el contenido de las actividades del día 	<p>INICIO</p> <p>Para el inicio de la sesión el coordinador indicara a los participantes que formen un círculo en donde se sentaran. Uno de los participantes recordará alguna experiencia que le causa una emoción y la mencionará en voz alta.</p> <p>Comenzarán por la derecha (O por la izquierda), el resto de los participantes manifestará en voz alta espontáneamente lo que a cada uno de ellos le hace recordar lo mencionado anteriormente por su compañero.</p> <p>Quien tarde más de cinco segundos en responder, da una prenda o saldrá del ejercicio así hasta que el facilitador de la orden para finalizar la dinámica.</p>	-Recursos humanos.	25 minutos.
El árbol y las hormigas.	Entender y compartir las	DESARROLLO	-Proyector.	20 minutos

	emociones para respetar los sentimientos de otras personas.	A continuación, se procederá a la siguiente actividad, donde el presentador proyectara un video y al finalizar se les pedirá a tres alumnos que compartan su reflexión acerca de lo que entendieron.	-Video "El árbol y las hormigas". https://www.youtube.com/watch?v=CtFh iKzI8Bw	
Rotando tu corazón.	Reconocer los méritos ajenos, desarrollando la nobleza de cada integrante para así crear un mejor ambiente en el grupo	DESARROLLO Después de escuchar la participación de los compañeros de la actividad anterior. 1. El facilitador solicitará a los integrantes del grupo que dibujen un corazón y lo recorten, adicionalmente, deberán escribir su nombre en el centro. 2. Posteriormente, indicarán a los integrantes que se coloquen formando un círculo con su corazón en la mano y darán la indicación de acercarse unos con otros, después se realizarán preguntas, aquellas donde la respuesta sea en relación al reconocimiento de su compañero, una vez que ya terminen entregarán su corazón al compañero y pasaran al pizarrón a pegarlo.	-Papel. -Bolígrafos o lápices. -Tijeras.	20 minutos.
PNI.	Conocer cuáles son los aspectos positivos, negativos e interesantes en el aprendizaje del día	CIERRE Para finalizar la sesión, el moderador entregará una hoja de papel a cada miembro del grupo, posteriormente les pedirá que cada uno, de forma individual, escriba los aspectos que ha encontrado positivos, negativos e interesantes en la sesión de hoy Una vez que han llenado las hojas se procederá a participar brevemente de manera	-Hoja de papel. -Lápices.	20 minutos.

		individual frente al grupo, para expresar sus diferentes puntos de vista.		
--	--	---	--	--



UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA
 CLAVE DE INCORPORACIÓN: 8898-25
 LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA
 GALICIA ZUÑIGA ESTHEFANNY
 DÍAZ RUÍZ YELOTHZIN LOANI



TALLER

Objetivo general: Desarrollar y enseñar la inteligencia emocional por medio del modelo de Mayer y Salovey en los alumnos de la EPO.122 con la finalidad de mejorar el rendimiento académico.

Sesión: 10

Tema: Despedida

Duración:90 min

Objetivo de la sesión: conjuntar el aprendizaje de todas las sesiones anteriores mediante el tema “la escalera de la resolución de conflictos” que llevara a la gestión correcta de las emociones y agradecer a los alumnos por su asistencia al taller.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Material	Tiempo
Retroalimentación	Analizar e identificar si la información de las sesiones anteriores fue de utilidad en los aprendizajes esperados.	INICIO Para dar inicio a la última sesión, el coordinador realizará preguntas de todo el taller a los alumnos de manera aleatoria. Al terminar de escuchar las participaciones de los jóvenes, se procederá a continuar con la actividad siguiente.	-Recursos humanos.	20 minutos.
Escalera de la resolución de conflictos.	Aprender a gestionar las emociones a través del video “la escalera de la resolución de conflictos” y encontrar la	DESARROLLO Después el facilitador pasará un video en el proyector donde se expondrá la escalera de “La Resolución de Conflictos” Donde se repartirá una fotocopia de la escalera, a cada alumno para que puedan llenarla con los aprendizajes adquiridos durante el taller.	-Proyector. -Video “La escalera de la resolución de conflictos”. https://www.youtube.com/watch?v=IRMgugaBLbw -Fotocopias. (Anexo 9)	20 minutos.

	solución más adecuada a sus problemas.			
Foto grupal.	Generar un recuerdo de los aprendizajes del taller.	DESARROLLO Posteriormente, el moderador pedirá a los alumnos que se reúnan en el centro del salón, cada integrante tomará una posición en donde expresarán las diferentes emociones vistas en el taller, tendrán que tomar en cuenta la emoción que predomina más en ellos en ese momento y se tomará una foto grupal de ese instante.	-Cámara fotográfica. -Salón (espacio amplio).	30 minutos.
Despedida y agradecimiento.	Despedir y agradecer a los alumnos que formaron parte del taller.	CIERRE Para finalizar la última sesión del taller se darán unas palabras de despedida y agradecimiento por su participación al taller.	-Recursos humanos.	20 minutos.

CONCLUSIONES

En virtud de lo expuesto durante toda nuestra investigación podemos concluir que la inteligencia emocional en el ámbito académico es muy importante para la adaptación y las relaciones interpersonales entre alumnos, sus pares y profesores, este trabajo se basó en el modelo de Mayer y Salovey tomándolo en cuenta para la elaboración del taller, esto se debe a que en la revisión de otras investigaciones y demás bibliografía destacaron estos autores que hicieron grandes aportaciones dentro de esta área para el desarrollo de habilidades que fueron necesarias para lograr un mejor desempeño en la enseñanza educativa y estas son: Percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; acceder o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; comprender emociones y el conocimiento emocional; regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (Mayer y Salovey, 1997). Dentro de estas áreas existen otras en la que se puso mayor énfasis que son las habilidades que ayudaran con la gestión emocional: inhibición de impulsos, empatía, optimismo, habilidades sociales, expresión emocional, reconocimiento del logro, autoestima y nobleza.

La contingencia y el confinamiento fueron los factores principales que evitaron se pudiera continuar con el trabajo por la inactividad escolar, posteriormente cuando el gobierno dio la orden de la reincorporación a clases, los alumnos llegaron en menores cantidades y había muy pocos de los contemplados para la investigación, debido a esto nos fue imposible localizarlos ya que algunos habían concluido sus estudios y otros dejaron de asistir a la escuela por temor al contagio. Sin embargo, los datos que se recolectaron fueron el eje principal para formar el taller con las necesidades vistas en ese momento, a pesar de ello consideramos que son indispensables y confiables para trabajar con los alumnos ya que el taller se diseñó cubriendo las necesidades que se requieren para desarrollar la inteligencia emocional, aun así es necesario mencionar que puede quedar abierto para retomarse más adelante en tiempo y forma por las creadoras del contenido, a quien sea útil o lo requiera.

Por lo tanto, con nuestro trabajo podemos afirmar que los estudiantes pueden alcanzar los objetivos propuestos y comprobar las hipótesis que son expuestas dentro de la investigación, es necesario mencionar que esto no tiene nada que ver con los datos que se arrojarían en la aplicación del taller, sin embargo, lo pudimos confirmar por las investigaciones anteriormente citadas que en su mayoría arrojan una relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico.

Para finalizar logramos concluir en efecto que la inteligencia emocional es una herramienta de gran utilidad en cualquier ámbito para el desarrollo humano, no solo en el académico. Es imprescindible y fundamental contar con ella, ofrece muchos beneficios para las habilidades socioemocionales debido a que si se aprovecha correctamente las personas tienen una mayor probabilidad de ser más exitosos en su vida diaria.

ANEXOS DEL TALLER

ANEXOS DEL TALLER



**UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA
INC. UNAM CLAVE (8898-25)**

Anexo 1

REGLAMENTO INTERNO DEL TALLER

1. Sigo instrucciones
2. Asistencia
3. Ingresar puntual a la sesión del taller
4. No usar celulares
5. Evitar distracción durante la sesión - atención plena
6. No interrumpir cuando mi compañero está participando
7. Levantar la mano para participar
8. Participación breve, para que todos tengamos la participación
9. Escuchó a mis compañeros
10. Confidencialidad, lo que aquí se dice aquí se queda
11. Hablar en primera persona. Dar opiniones propias
12. Respeto a la persona que comparte, aunque mi opinión no sea la misma
13. No tomarnos nada personal
14. Cuido el material propio y de los compañeros
15. Pregunto las dudas que tenga
16. Utilizo las palabras mágicas, por favor, gracias, saludos (buenos días y buenas tardes) y lo siento
17. No comer en clase



UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA
INC. UNAM CLAVE (8898-25)

Anexo 2. CRUCIGRAMA DE EMOCIONES

- ¿Cómo te sientes? → _____

triste
tímida
alegre
estúpido
asustado
enfadado
sorprendida
avergonzada
entusiasmada

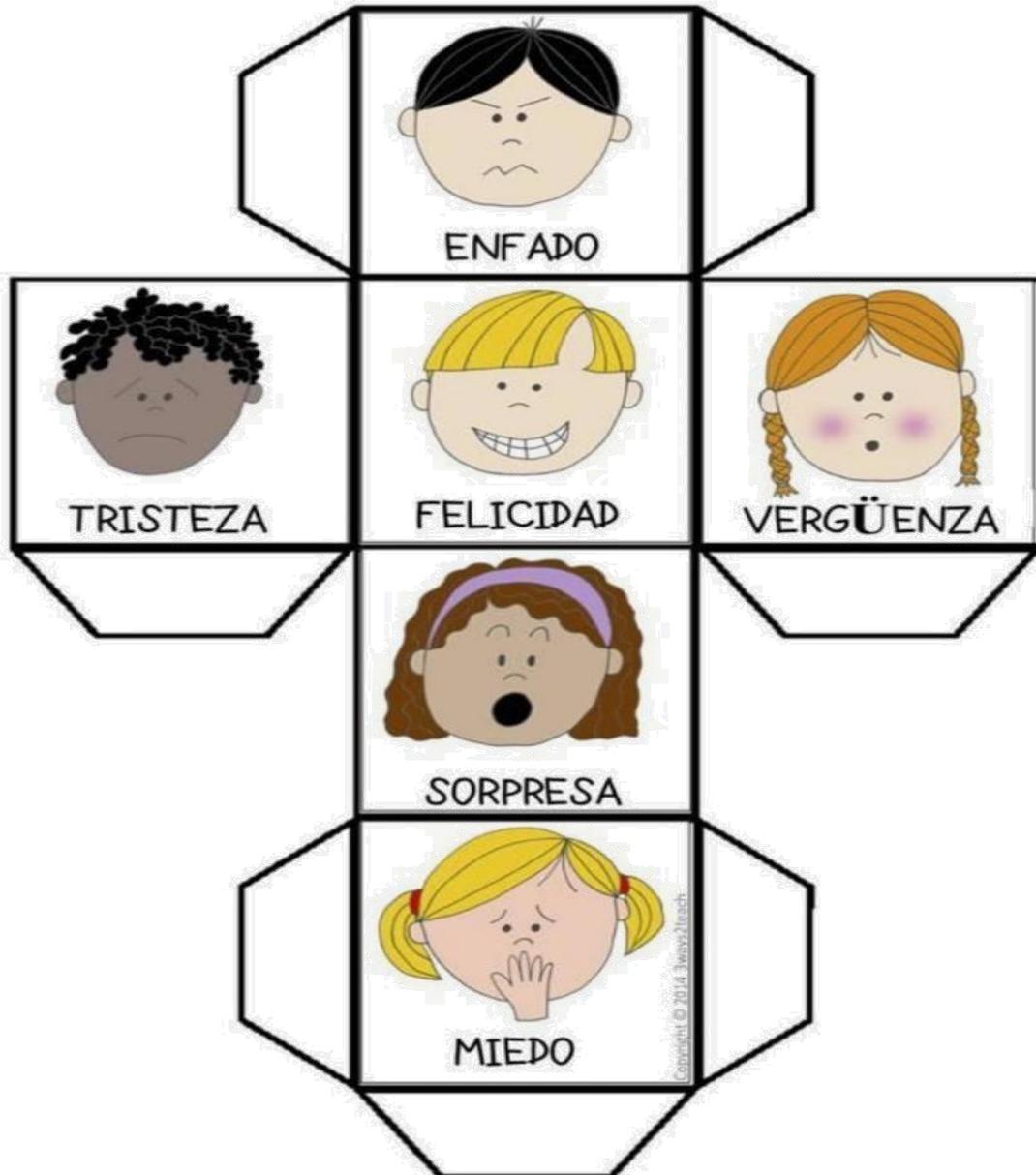
Observa las imágenes y completa el crucigrama con las palabras que expresan los sentimientos. Finalmente, utiliza las letras en los círculos para descubrir una frase secreta.

www.me-encanta-escribir.blogspot.com (señor ADAMS)



UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA
INC. UNAM CLAVE (8898-25)

Anexo 3. DADO DE LAS EMOCIONES





**UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA
INC. UNAM CLAVE (8898-25)**

Anexo 4. LA DECLARACION DE LA AUTOESTIMA DE VIRGINIA SATIR

Yo soy yo.

En el mundo entero no hay nadie que sea exactamente como yo.

Hay personas que tienen cosas que se me parecen, pero nadie llega a ser exactamente como yo. Por tanto, todo lo que sale de mí es auténticamente mío porque yo sola lo elegí.

Soy dueña de todo lo que me constituye: mi cuerpo y todo lo que él hace, mi mente y todos sus pensamientos e ideas, mis ojos y también las imágenes que ellos ven, mis sentimientos, sean los que sean (enfado, alegría, frustración, amor, desilusión, entusiasmo); mi boca y todas las palabras que de ella salen (refinadas, dulces o cortantes, correctas o incorrectas), mi voz, fuerte o suave, y todas mis acciones, ya se dirijan a otros o a mí misma.

Soy dueña de mis propias fantasías, sueños, esperanzas y miedos. Son míos todos mis triunfos y mis éxitos, mis fallos y mis errores.

Puesto que soy dueña de todo lo que hay en mí, puedo llegar a conocerme íntimamente. Al hacerlo, puedo amarme y ser amiga de todo lo que hay en mí. Entonces puedo trabajar en mí, sin reserva, para mi mayor interés.

Sé que en mí hay aspectos que no entiendo, y otros que desconozco, pero mientras me acepte y me quiera tal y como soy, puedo, con ánimo valiente y esperanzado, buscar las soluciones a todos los enigmas e ir descubriéndome cada vez más.

Todo lo que miro y digo, cualquier cosa que expreso y hago, y todo aquello que pienso y siento en un momento dado, todo esto soy yo. Todo ello es auténtico y representa el instante en el que me encuentro en ese preciso momento.

Cuando más adelante recuerde qué aspecto tenía y cómo hablaba, lo que decía y lo que hacía, cómo pensaba y sentía, algunas partes de mí pueden parecerme fuera de lugar. Entonces puedo descartar lo que no me sirve y conservar lo que me parezca adecuado, y crear algo nuevo que reemplace a lo que he descartado.

*Puedo ver, oír, sentir, decir y hacer. Tengo los recursos para sobrevivir, para estar próxima a los demás, para ser productiva, para encontrar sentido y orden en el mundo de las personas y las cosas que me rodean. **Soy dueña de mí misma, y por lo tanto puedo hacerme a mí misma. Yo soy yo, y estoy bien.***

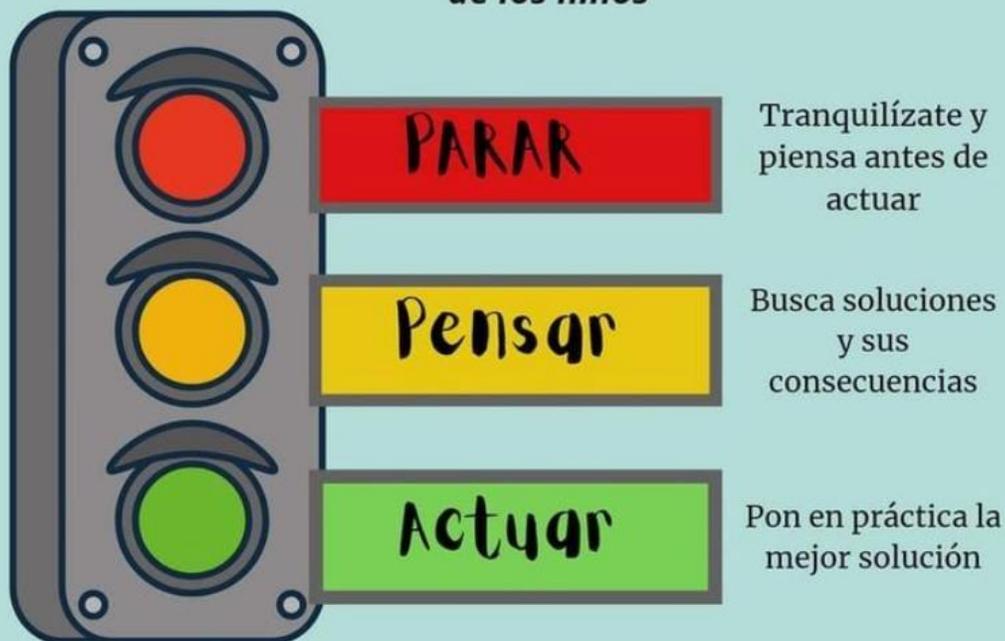


UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA
INC. UNAM CLAVE (8898-25)

Anexo 5. LÁMINA DEL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES

Técnica del semáforo de las emociones

Esta técnica enseña a regular las emociones de los niños





UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA
INC. UNAM CLAVE (8898-25)

Anexo. 6 CUENTO DEL PATITO FEO (Rotafolio)

Lámina 1

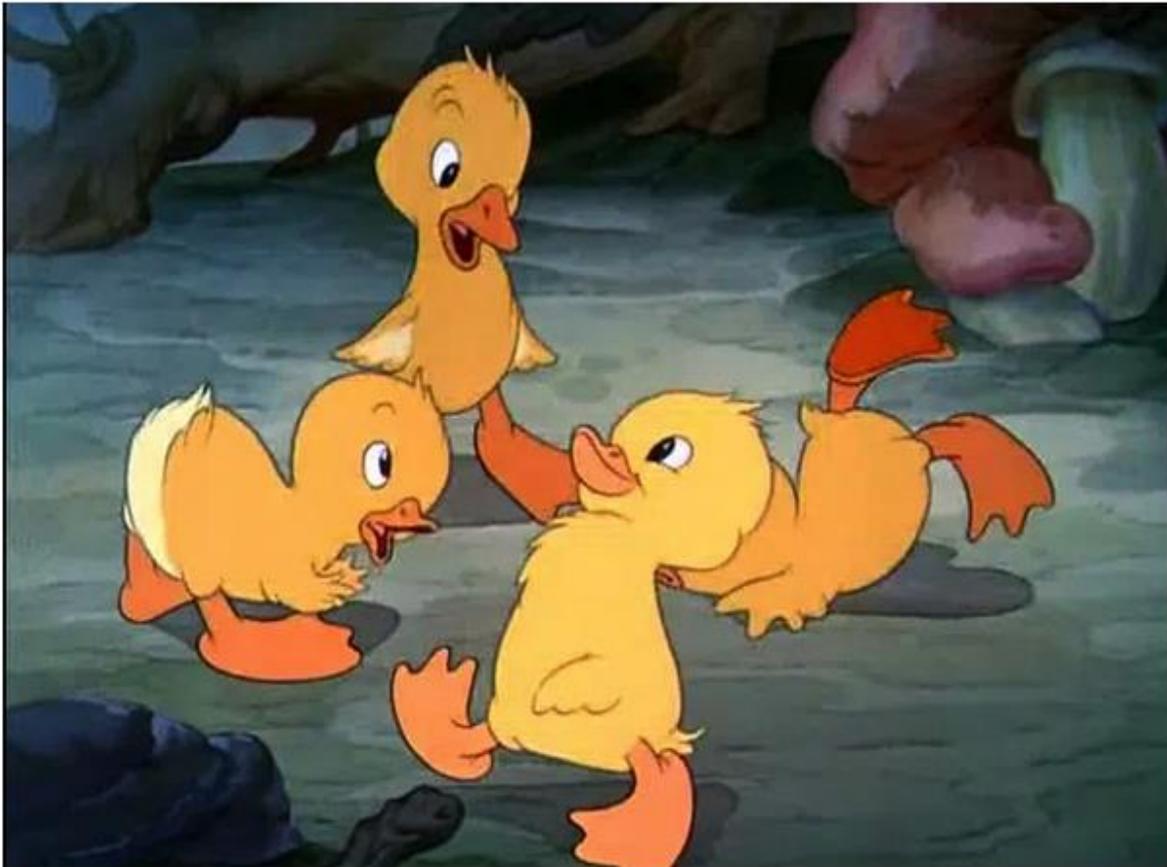




**UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA
INC. UNAM CLAVE (8898-25)**

Anexo. 6 CUENTO DEL PATITO FEO

Lámina 2





**UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA
INC. UNAM CLAVE (8898-25)**

Anexo. 6 CUENTO DEL PATITO FEO

Lámina 3





**UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA
INC. UNAM CLAVE (8898-25)**

Anexo. 6 CUENTO DEL PATITO FEO

Lámina 4





**UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA
INC. UNAM CLAVE (8898-25)**

Anexo. 6 CUENTO DEL PATITO FEO

Lámina 5





**UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA
INC. UNAM CLAVE (8898-25)**

Anexo. 6 CUENTO DEL PATITO FEO

Lámina 6

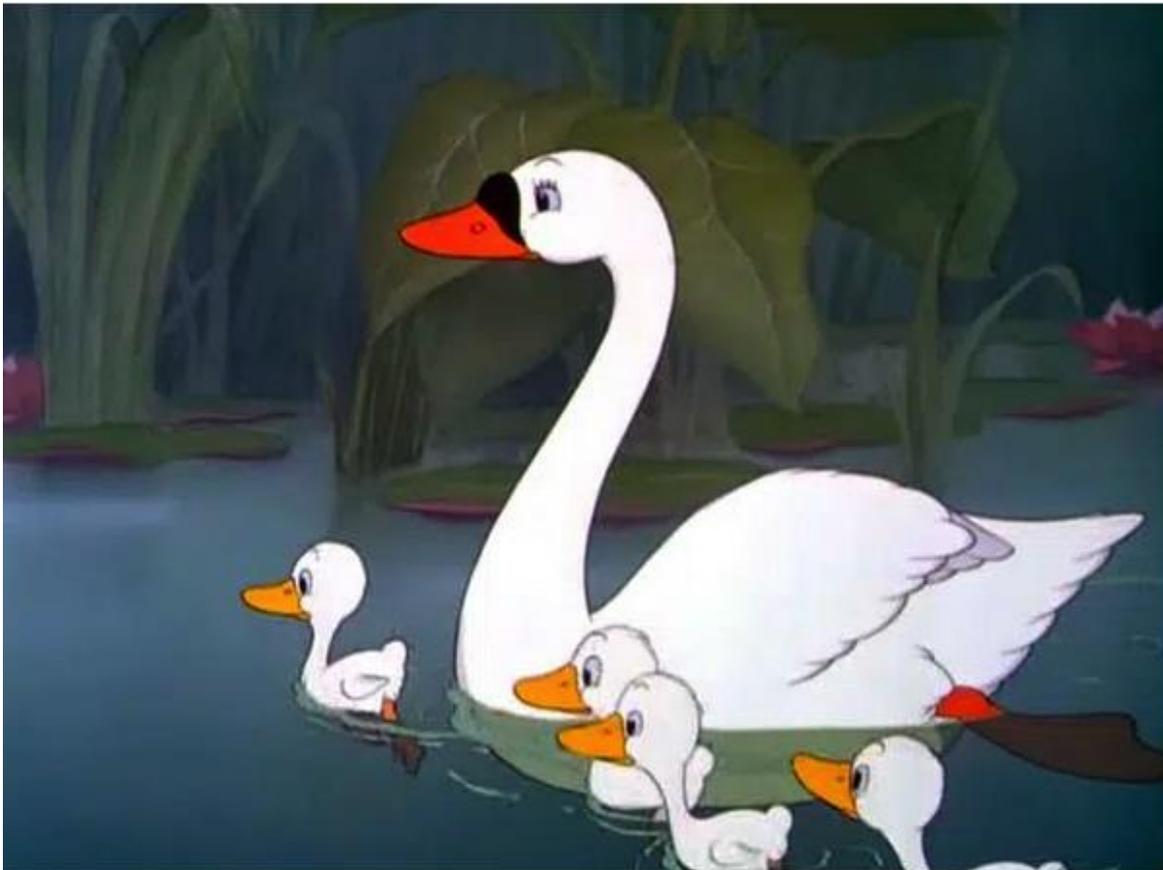




**UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA
INC. UNAM CLAVE (8898-25)**

Anexo. 6 CUENTO DEL PATITO FEO

Lámina 7





**UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA
INC. UNAM CLAVE (8898-25)**

Anexo. 6 CUENTO DEL PATITO FEO

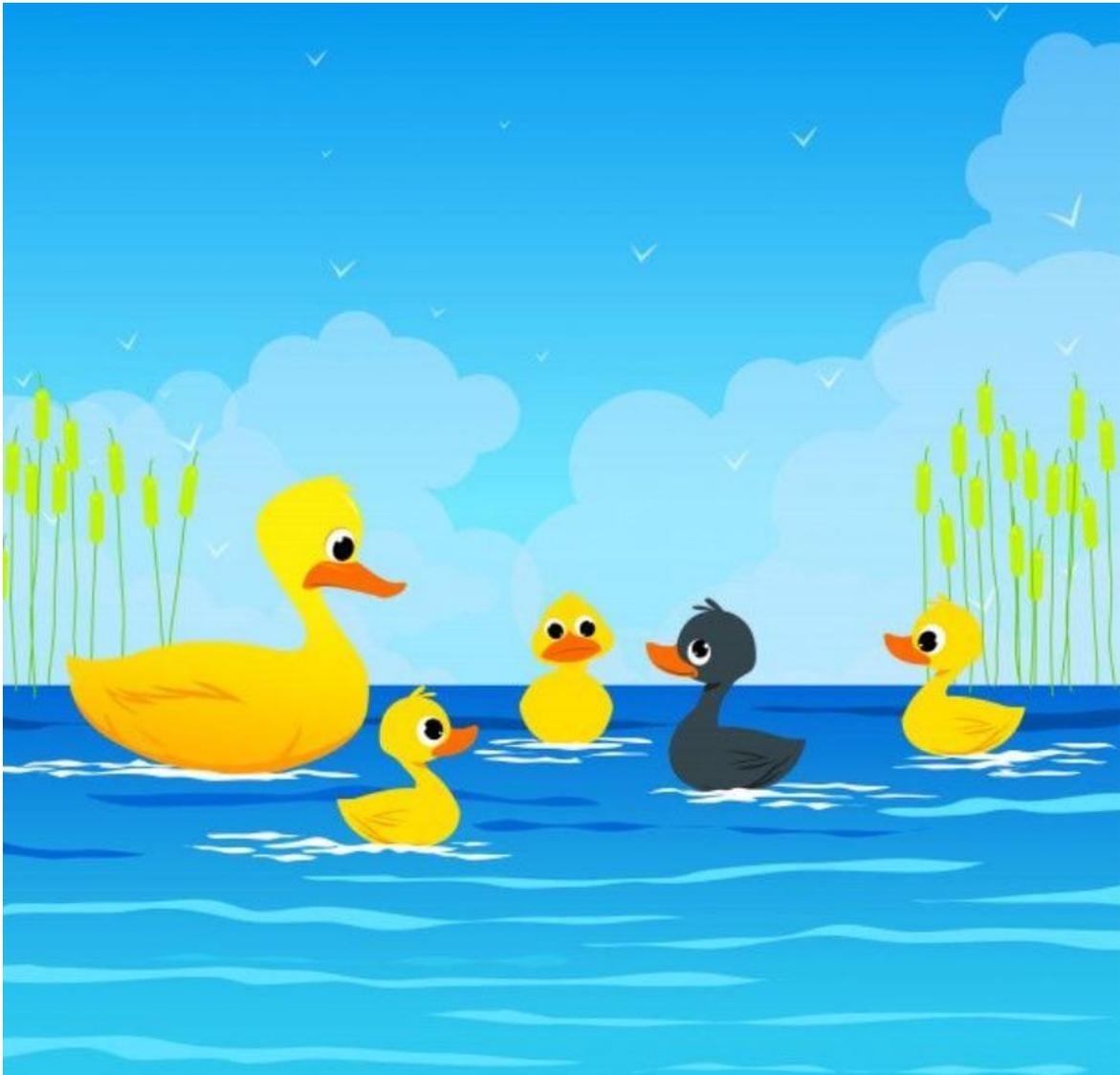
Lámina 8





**UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA
INC. UNAM CLAVE (8898-25)**

Anexo 7. IMAGEN DEL PATITO FEO

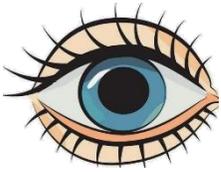




UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA
INC. UNAM CLAVE (8898-25)

Anexo 8. LOS CINCO SENTIDOS

“Me gusta especialmente”:



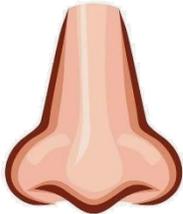
Ver _____



Oír _____



Paladear _____



Oler _____



Tocar _____



**UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA
INC. UNAM CLAVE (8898-25)**

Anexo 9

LA ESCALERA DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adrián, S. y Rangel, G. (2013). Máster Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas. La transición adolescente y la educación. Universitat Jaume I.
- Aguaded, M & Valencia, J. (2017). Estrategias para potenciar la inteligencia emocional en educación infantil: aplicación del modelo de Mayer y Salovey. *Tendencias pedagógicas*, Núm. 30. Universidad de Huelva.
- Barrientos. (2016). Habilidades sociales y emocionales del profesorado de educación infantil con la gestión del clima de Aula. (T. doctoral) Obtenido de <http://eprints.ucm.es/40450/>
- Bertoni, M. (2008). Crisis adolescente y su relación con el primer brote esquizofrénico. Universidad de Chile Facultad de Ciencias Sociales Departamento de Psicología. Santiago de Chile.
- Bisquerra, R (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa (RIE)*, pp.1, 7-43. Recuperado de <http://www.mediacioneducativa.com.ar/experien29.htm>
- Caballo, V.E. (2002). Manual de Evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. España: Siglo XXI.
- Calderón, M. (2012). Aprendiendo sobre emociones: manual de educación emocional, 1.ed. San José, C.R.: Coordinación educativa y cultural centroamericana.
- Carrillo, Y.; Pérez, J; Roa, C.; MoralES,Y.; Rylander, J. & Méndez, T. (2020). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Rev Mex Med Forense*, 2020, 5(supl 3):161-164. DOI: <https://doi.org/10.25009/revmedforense.v5i3%20sup.2861>
- Cassinda,V. , Domingas, M.; Chingombe A.; Gallo, A. & Guerra, L., Vivian M. (2017). Inteligencia emocional: Su relación con el rendimiento académico en preadolescentes de la Escuela 4 de Abril, de lo ciclo, Angola *Revista Educación*, vol. 41, núm. 2, Universidad de Costa Rica, Costa Rica Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44051357011>
- Cattell, R. B. (1943). The measurement of adult intelligence. *Psychological Bulletin*, 40(3), 153–193.
- Cebria, A. (2017). Educación emocional, evolución del concepto e implicaciones en el marco legal de la escuela primaria.
- CEPAL/UNICEF (2020), La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19, Santiago, Agosto.
- Cervantes, P. (2022). Manual para quien trabaja con adolescentes de secundaria. Ediciones Normalismo Extraordinario.
- Chóliz, M. (2005). Psicología de la Emoción: el proceso emocional (pp. 1-33). España. Departamento de Psicología Básica. Universidad de Valencia. Extraído el 13 Junio, 2009, de www.uv.es/=choliz.
- Cortés, J., Barragán, C. & Vásquez, M. (2002). Perfil de Inteligencia Emocional: Construcción, Validez y Confiabilidad. *Salud mental. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente. Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*, 25(005), 50-60. México .D.F.

- Cossini, C; Rubinstein, W; Politis, D. (2017). ¿Cuántas son las emociones básicas?, Estudio preliminar en una muestra de adultos mayores sanos. *Anuario de Investigaciones*, vol. XXIV, 2017, pp. 253-257 Universidad de Buenos Aires Buenos Aires, Argentina.
- Craig, J. (1997). *Desarrollo Psicológico*. México: Prentice Hall.
- Damasio, A. R. (2000). *Sentir lo que sucede "Cuerpo y Emoción en la fábrica de la Conciencia"*. Buenos Aires: Andrés Bello, Barcelona.
- Erikson, E. (1972). *Sociedad y adolescencia*. Buenos Aires: Paidós.
- Fernández P. A. (2014). Adolescencia, crecimiento emocional, proceso familiar y expresiones humorísticas. *Universidad Autónoma Metropolitana-Plantel Xochimilco*. México. vol. 50/2 445-466.
- Flechner, S. (2000). La clínica actual de pacientes adolescentes en riesgo, ¿un nuevo desafío? *Revista Uruguaya de Psicoanálisis*. Uruguay, 2000.
- Gallegos. (2013). Teoría de la inteligencia: Una aproximación neuropsicológica desde el punto de vista de Lev Vigotsky. 7 (Cuadernos de Neuropsicología). Obtenido de <http://dx.doi.org/10.7714/cnps/7.1.201>
- Gardner, H. (1993). *Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica*. España: Paidós.
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Madrid: Kairós.
- Gondim, S. M. G., y Estramiana, J. L. A. (2010). Naturaleza y cultura en el estudio de las emociones. *Revista Española de Sociología*, 13, 31-47.
- González Fernández, A. (2005). *Motivación académica: teoría, aplicación y evaluación*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Hardy, T. (1992). *Historia de la psicología*. Madrid: Debate.
- Idrogo, D. & Asenjo, J. Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología* [online]. 2021, n.26, pp.69-79. Epub 31-Dic-2021. <https://doi.org/10.53287/ryfs1548js42x>.
- Jiménez, A., Sastre, S., Artola, T. y Alvarado, J. (2019). Inteligencia Emocional y Rendimiento Académico: Un Modelo Evolutivo. *Revista iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica*, ISSN 1135-3848, Vol. 3, Nº 56, 2020, págs. 129-141. <https://doi.org/10.21865/RIDEP56.3.10>
- Jiménez, I. & López- Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(1), 69-79. Universidad de Jaen, España.
- Llibre, J., Prieto, A., García, L., Díaz, J., Viera, C. & Piloto, A. (2015). Influencia de la inteligencia emocional en los resultados académicos de estudiantes de las Ciencias Médicas. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*; 14(2):241-252.
- Martín, M. (2007). *Análisis histórico y conceptual de las relaciones entre la inteligencia y la razón*. [Tesis Doctoral, universidad de Málaga] Recuperado de <http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/2666/1685391x.pdf?sequence=1>

- Maureira, F y Sánchez, C. (2011) Emociones biológicas y sociales. *Psiquiatría Universitaria*. (Rev GPU 2011; 7; 2: 183-189).
- Mayer, J. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En Mestre, J. & Fernandez Berrocal, P. (Coords.). *Manual de Inteligencia emocional*. Madrid: Pirámide.
- Mayer., Salovey, P. & Caruso, D. (2002). *Emotional Intelligence Test (MSCEIT) users manual*. Toronto, Canadá: MHS.
- McConville, M. (2009). *Adolescentes: El Self emergente y la psicoterapia*. Madrid: Sociedad de Cultura Valle-Inclán.
- Molero M. C, Sainz V.E y Esteban M.C, (2007). Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional. *Revista latinoamericana de psicología*, Vol. 30, núm. 1, 1998, pp 11-30. Fundación universitaria Konrad Lorenz. Bogotá, Colombia.
- Moreno, M. (2007). La calidad de la educación a distancia en ambientes virtuales *Apertura*, vol. 7, núm. 6, noviembre, pp. 19-31 Universidad de Guadalajara Guadalajara, México.
- Mulligan, K. y. (2012). Toward a working definition of emotion. *Emotion Review*.
- Otero, M. (2002). Howard Gardner, su teoría acerca de las inteligencias múltiples y su derivación hacia una propuesta educativa tesis. Facultad de filosofía y letras colegio de pedagogía UNAM.
- Papalia, D. (2001). *El criterio moral del niño*. Barcelona: Martínez Roca, 1967. *Psicología*. McGraw-Hill. Libro escaneado Internet Right. Piaget, J. (1998).
- Paricio, R y Pando, M. (2020). Salud Mental Infanto- Juvenil y Pandemia de Covid-19 en España: Cuestiones y Retos. *Revista de Psiquiatría Infanto- Juvenil*, 37(2), 30-44. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v37n2a4>.
- Peña, J; Macías, N. y Morales, F. (2011). *Manual de práctica Básica: motivación y emoción*. 2ª ed. México: Editorial Manual Moderno, pp.7.
- Ponce, J. & Sanmartín E. (2010). Universidad de Cuenca Facultad de Psicología. (Tesina) <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/2326/1/tps626.pdf>
- Pulido, F., & Herrera, F. (2018). Relaciones entre rendimiento e inteligencia emocional en secundaria. *Tendencias Pedagógicas*, 31, 165–186. <https://doi.org/10.15366/tp2018.31.010>
- Rassial J. (1999). *El pasaje adolescente de la familia al vínculo social*. Colección Antígona -7 Ediciones del Serbal. España
- Reeve, J. (2010) *Motivación y emoción*. McGraw-Hill, Madrid.
- Rodríguez, J.; Rodríguez, J.; Rodríguez, J. & Bojórquez, C. (2021). Inteligencia emocional y rendimiento académico en universitarios: una revisión sistemática. *Revista Espacios*, Vol. 42 (07) 2021. Art. 10. https://www.researchgate.net/publication/351174498_Inteligencia_emocional_y_rendimiento_academico_en_universitarios_una_revison_sistemica

- Salovey, P. y Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imagination, Cognition, and Personality*
- Sandín B et al. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Psicopatología y Psicología Clínica.*, 25(1), 1-22.
- Secretaria de Salud (SS). (2015) ¿Qué es la adolescencia? La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2013).
- Souza, L. (2011). Competencias emocionales y resolución de conflictos interpersonales en el aula. [Tesis Doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona]. Recuperado de https://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/lisb/enfoque_cognitivista.htm
- Sternberg. R. (1997). *Inteligencia Exitosa*. Barcelona: Paidós.
- Teruel, G.; Gaitán, P.; Gerardo Leyva, G.; Pérez, V. (2021). Depresión en México en tiempos de pandemia. *Coyuntura Demográfica*, Núm.19, ENERO.
- Trujillo, M. & Rivas, L. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *Revista de Ciencias Administrativas y Sociales*. 15 (25). Recuperado de www.redalyc.org/pdf/818/81802502.pdf
- UNESCO (2009). "Educación y programas de estudio", del informe *Invertir en la diversidad cultural y el diálogo intercultural*, pp. 320-327.
- UNESCO. Declaración Mundial sobre Educación para Todos y Marco de Acción para Satisfacer las Necesidades Básicas de Aprendizaje, reunidos en Jomtien, Tailandia, del 5 al 9 de marzo de 1990.
- UNICEF (2002). *Adolescencia: Una etapa fundamental*. Nueva York. Estado mundial de la infancia 2011. Nueva York.
- Valenzuela, S., Carmen, A. & Portillo, S. (2018). La inteligencia emocional en educación primaria y su relación con el rendimiento académico. *Revista Electrónica Educare*, vol. 22, núm. 3, septiembre-diciembre, pp. 228-242 Universidad Nacional. CIDE DOI: <https://doi.org/10.15359/ree.22-3.11>
- Vázquez, R. (2012). *Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes adolescentes*, tesis UPN.
- Villamizar, G; Donoso, R. (2013). Definiciones y Teorías sobre Inteligencia. *Psicogente*, vol. 16, núm. 30, julio-diciembre, pp. 407-423.