

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO



**FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGÍA**

Propuesta pedagógica

Taller: "Fortaleciendo la autoestima de los adolescentes de 15 a 17 años por medio de una educación emocional" en la Casa de Cultura la Villa

TESINA

Que para obtener el título de
Licenciado en Pedagogía

P R E S E N T A

José Luis Balderrama Ponce

Una firma manuscrita que parece ser la del autor, José Luis Balderrama Ponce, escrita en tinta sobre un fondo blanco.

ASESORA

Lic. Roxana Velasco Pérez



Ciudad Universitaria, CDMX, 2022



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

Principalmente a Dios todo amoroso, que me dio las capacidades y me ha puesto las herramientas y experiencias para concluir este proyecto y sé que con su infinita sabiduría me guiara en mi desarrollo pedagógico

A mi madre que con todo su trabajo, cuidado físico y emocional me ha guiado hasta el día de hoy, demasiadas gracias.

A mis abuelos Eulalia Puente, José Alvarado Ponce y Tío José Ricardo Ponce que me cuidaron desde bebé y me inculcaron los valores con los que hoy me abro paso en el mundo.

A mi familia en general, que sé que estarán conmigo en las buenas y en las malas

A la UNAM, a la maravillosa escuela que me permitió estudiar la universidad y me sigue brindando los espacios para mi desarrollo, bendita seas

Al Padrino Miguel Ángel que con su ejemplo, dedicación, y enseñanzas emocionales me han ayudado bastante a desarrollarme en todos los aspectos, agradezco a Dios que me permitiera conocerte

Al Padrino Juan José, que me has guiado y dado consejos para desarrollarme y darme fuerza para terminar este proyecto, agradezco a Dios que me permitiera conocerte.

A los compañeros de escuela y docentes que me han acompañado a este proceso benditos sean a todos los que me han cruzado a este proceso

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	d
CAPÍTULO 1 ASPECTOS IMPORTANTES DE LA AUTOESTIMA EN LA ADOLESCENCIA DE 15 A 17 AÑOS EN LA COLONIA LA VILLA GUSTAVO A. MADERO.	1
1.1 Colonia La Villa Gustavo A. Madero.	1
1.2 Casa de cultura La Villa.....	6
1.3 Aspectos importantes de adolescencia de los 15 a 17 años y la importancia de la autoestima.....	9
1.3.1 Principales cambios.....	12
1.3.2 Principales problemas en la etapa de los 15 a 17.....	15
1.3.3 La importancia de la autoestima en los 15 a 17 años.....	19
1.3.4 Características y problemas importantes de los adolescentes con falta de autoestima.	20
1.3.5 Principales características y ventajas de tener una autoestima saludable.....	24
1.3.6 Causas del desarrollo de la autoestima.....	25
1.3.7 Aspectos necesarios para la mejora de la autoestima adolescente..	30
CAPÍTULO 2 LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA LA MEJORA DE LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES.	33
2.1 Emociones y autoestima.....	33
2.1.1 ¿Qué son y para qué sirven las emociones?	35
2.2. Educación emocional y la mejora de la autoestima.	41
CAPÍTULO 3. PROPUESTA DE TALLER LA EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA LA MEJORA DE LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE 15 A 17 AÑOS.	54
3.1 Propuesta de taller.....	56
3.2 Programa sintético	58
SESIONES	59
CONCLUSIONES	77
FUENTES CONSULTADAS	79

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	79
ANEXOS	87

INTRODUCCIÓN

El objetivo del siguiente trabajo es fundamentar y realizar una propuesta de un taller para fortalecer la autoestima de los adolescentes entre 15 y 17 años de edad por medio de una educación emocional en la Casa de cultura La Villa.

La autoestima es una necesidad importante en el ser humano en todas las etapas de la vida, ya que es el factor que influye para vivir de forma digna, de superar los retos de la vida, desarrollar los talentos, y convivir de mejor manera con los demás y consigo mismo. El problema en México es que en gran parte de la población se carece de esta cualidad esencial: la falta de aceptación hacia uno mismo, de su procedencia, de sus rasgos físicos, y esto repercute en que vivan enojados, frustrados, ensimismados, buscando evadir la realidad, -ya sea con vicios en sustancias o entretenimientos digitales-, falta de motivación, relaciones de pareja disfuncionales, envidia, etc. Ya lo decía Samuel Ramos desde el siglo pasado el mexicano es inteligente y astuto, pero vive con un complejo de inferioridad.¹

Por ello existe la necesidad de formar a seres humanos con la capacidad de amarse a sí mismo y para ello es importante el cómo conseguirlo y para ello la

¹ RAMOS, Samuel. *El perfil del hombre y la cultura en México*. Ciudad de México, Colección austral, 1934
https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://zoonpolitikonmx.files.wordpress.com/2012/07/samuel-ramos-el-perfil-del-hombre-y-la-cultura-en-mexico.pdf&ved=2ahUKEwi6k7a2wpv9AhW8mmoFHb78DmkQFnoECBAQAQ&usq=AOvVaw3_eNqdkHL6UgDx4bSUHf3k consultado el 16 de febrero del 2023

pedagogía es esencial como ciencia que estudia y propone prácticas educativas para la formación humana en todos sus aspectos.

Y en este trabajo se propone entrelazar el tema de la autoestima con la educación emocional, y es que grosso modo la autoestima es cómo te valoras a ti mismo, pero mucho más importante cómo te sientes contigo mismo. Lo que quiere decir que la autoestima también abarca el nivel emocional y no sólo el cognitivo ya que la autoestima está relacionada con numerosos estados emocionales como la ansiedad, la depresión, el orgullo, la vergüenza, la alegría, la ira y la hostilidad, etc. Y para ello es necesario trabajar con las emociones para mejorar el sentimiento de agrado personal

Además la experiencia muestra que buscar mejorar la autoestima sólo con un enfoque cognitivo o intelectual no es suficiente, por ejemplo, sólo leer libros sobre autoestima, que por más sofisticados y bien fundamentados que estén no lograrán cambiar que la persona de forma permanente logre sentirse bien consigo mismo, a lo mejor puede que su estado de ánimo mejore, pero esto sólo durará pocos días, ya que es cierto que a lo mejor lo llenó de ilusión y haya tocado fibras emocionales, pero en realidad no hubo un trabajo emocional sistematizado y consciente que logre un sentimiento profundo de satisfacción consigo mismo por eso es cuestión de pocos días que se vuelva a sentir igual que antes. El sólo hecho de saber conceptualizar qué es autoestima o estar lo suficientemente informado sobre el tema no será suficiente ya que la autoestima tiene mucho contenido emocional por ello hay que trabajar con las emociones y para ello es importante recurrir a la educación emocional.

Y la elección de trabajar con adolescentes de 15 a 17 años es por dos razones: la primera porque existe una urgencia de que los adolescentes desarrollen una

genuina autoestima y evitar los riesgos de tener una autoestima negativa en esta etapa como sufrir de depresión, ansiedad, el abuso de sustancias, enajenación en los medios de entretenimiento, relaciones de pareja violentas, y aunque menos grave pero también doloroso como la frustración de no ser lo que idealizan en si mismo o la constante comparación de uno mismo con el físico, la actitud, la aptitud, el estatus socioeconómico, y la vestimenta de los demás. Y la segunda razón aunque la autoestima se puede trabajar y es necesario procurarla desde que se nace hasta en los adultos mayores, y aunque está científicamente probado que la autoestima sana se desarrolla primordialmente en la primera etapa de la infancia y para que el infante se forme con una autoestima sana depende del cariño, aceptación y amor que los padres o tutores le proporcionen, el problema consiste en lo poco conscientes que son los padres de este asunto, aunado a los problemas emocionales sin resolver de ellos que les impide ser lo suficientemente afectivos con sus hijos. Pero afortunadamente por más que se tuvo padres afectivamente ausentes o incluso violentos y hayan dejado una autoestima hecho pedazos, esto se puede revertir con una educación emocional adecuada.

Y la adolescencia es una etapa donde se puede empezar a recuperar la autoestima sin la necesidad de los padres, a diferencia de la infancia o la pubertad en donde es indispensable el buen rol de los padres para la autoestima del niño. En cambio, el adolescente puede empezar a desarrollar su autonomía emocional, de ideas y por lo cual puede tener capacidad de quererse a si mismo sin importar las circunstancias familiares.

Por lo cual se van a desarrollar dos capítulos y la propuesta de taller que ayude a tener una práctica educativa que mejore la autoestima de los adolescentes. El

primer capítulo abordará concisamente el contexto histórico, cultural y económico de la colonia La villa anexando por qué son importantes las casas de cultura en la pedagogía y consiguientemente se abordará el tema de la adolescencia y su autoestima; el segundo capítulo se desarrollará sobre la educación emocional y su relación con la autoestima; y el tercer capítulo se desglosará la propuesta del taller en donde se entrelazan estos aspectos.

CAPÍTULO 1 ASPECTOS IMPORTANTES DE LA AUTOESTIMA EN LA ADOLESCENCIA DE 15 A 17 AÑOS EN LA COLONIA LA VILLA GUSTAVO A. MADERO.

Para iniciar el tema es importante comenzar por describir concisamente el contexto histórico, social, cultural, económico de la Colonia La villa Gustavo A. Madero, para conocer cómo se desenvuelven los adolescentes en esta zona. Posteriormente se describirá la importancia de una casa de cultura como espacio pedagógico, y para obtener los resultados de este taller. Y en tercer lugar empezar a abordar y analizar el comportamiento de la adolescencia en el periodo de los 15 a 17 años y cómo la autoestima influye en dicho comportamiento.

1.1 Colonia La Villa Gustavo A. Madero.

La colonia denominada Villa Gustavo A. Madero popularmente conocida como La Villa es una colonia insertada en la alcaldía Gustavo A. Madero dentro de la Ciudad de México, en la colonia se ubica la Villa de Guadalupe uno de los recintos católicos más importantes del mundo y por el cual la colonia es influenciada por este recinto para la construcción de su estructura de transporte, seguridad pública, economía, estilo de vida, cultura, arte, turismo, que influye en los habitantes de la colonia.

Históricamente antes de ser construida la Villa de Guadalupe, antes de la conquista española se encontraba y se encuentra el Cerro del Tepeyac en donde los aledaños al cerro solían ir adorar a la diosa Tonatzin. “A Tonantzin la llamaban “Nuestra Madre”, además de personificar el símbolo de las fuerzas

femeninas de la fertilidad.”² Pero después de la conquista en el año 1531³ en la etapa de evangelización de los españoles hacia los indígenas, cuenta la tradición que la virgen de Guadalupe se le apareció a un indígena llamado Juan Diego, y esta aparición fue crucial para la cristianización mexicana, y trascendental para la construcción de templos que le dio forma a la zona tanto culturalmente y arquitectónicamente, también la tradición de la aparición de la virgen de Guadalupe se expandió por el país atrayendo a fieles de todas las partes de México y el mundo.

Ya en el siglo XVIII se inaugura la Basílica de Guadalupe que aumentó su fortaleza religiosa, y “Administrativamente, las cédulas reales de 1733 y 1748 elevaron al pueblo de Guadalupe a categoría de villa; se encontraba habitada por 97 familias indígenas empleadas en las salinas de Tlatelolco y la hacienda de Santa Ana, o como pescadores en el lago de Texcoco. Diez años más tarde, a la población nativa se habían sumado cincuenta familias españolas, casi todas ellas relacionadas con el servicio del santuario”⁴ También en el mismo siglo fue construida la Calzada de Guadalupe tan importante hoy en día que facilita el trayecto de los devotos a la basílica de Guadalupe. Por el cual el poblado de la Villa de Guadalupe fue eminentemente religioso acostumbrados a ver pasar y dar cabida a los peregrinos.

² Tonantzin: la diosa mexicana que usaron los españoles para evangelizar a nuestros ancestros. (2020, 6 de marzo) Infobae. <https://www.google.com.mx/amp/s/www.infobae.com/america/mexico/2020/03/07/tonantzin-la-diosa-mexicana-que-usaron-los-espanoles-para-evangelizar-a-nuestros-ancestros/%3foutputType=amp-type?espv=1> consultado el 28 de mayo del 2022

³ LOZADA, Guadalupe. *Historia de la villa de Guadalupe a través de los siglos*. Relatos e historias de México. <https://relatosehistorias.mx/nuestras-historias/historia-de-la-villa-de-guadalupe-traves-de-los-siglos> consultado el 28 de mayo del 2022

⁴ Ibid.

Ya en 1910 la Villa de Guadalupe era una miniciudad lo que aumentó la población y la llegada de nuevos vecinos e incluso artistas famosos. En 1931 ya se le denominó como se le conoce hoy en día como Villa de Gustavo A. Madero y en 1940 se urbanizó la zona quedando atrás lo rural que había sobrevivido en la colonia. Por lo cual en la colonia hoy existen bares, centros de entretenimiento, monumentos históricos, museos, parques, restaurantes, eventos culturales, se modernizaron casas, se construyeron edificios, centros comerciales, escuelas, etc.

Actualmente los miles de creyentes que visitan a la virgen de Guadalupe y de turistas interesados en la parte cultural, hace que la zona se mantenga económicamente en la venta de figuras religiosas, pero también en la venta de comida, servicios de estacionamiento, pero también hay grandes cadenas de comercio de ropa, calzado, bancarios y telefónicos se encuentren en la zona que aprovechan la afluencia de personas. Pero también la modernización del transporte público como estaciones de metro y metrobús le ha dado gran plusvalía a las casas que residen en la colonia, y también las rentas normalmente sólo las pueden cubrir personas de clase media alta. Sin olvidar que también en la colonia hay zonas de personas económicamente de clase baja.

Y en la colonia a pesar de lo que se mencionó y ser una zona permeada por la fe a la virgen de Guadalupe también tiene los mismos problemas que tienen otras colonias urbanas en la ciudad de México, en la calle se aprecia el consumo fuerte, principalmente de jóvenes, de solventes como al thinner, al crack, fentanilo, etc.

Se puede mencionar que la colonia La villa es una muestra representativa del modo de vida urbana de la familia en el país, y pueden presentar los principales problemas familiares que derivan a que las generaciones lleguen a la adolescencia carentes de autoestima. El problema son los patrones psicológicos disfuncionales en las familias, y comienza con la inconsciente manera de elegir pareja para vivir en unión libre o en matrimonio y un reflejo es el porcentaje de separaciones y divorcios.

En México el porcentaje de divorcios ha ido en aumento y sin contar las separaciones que no se realizan de manera formal⁵ o también existe el divorcio emocional o sea que siguen viviendo juntos, pero tanto mental, emocional y conductualmente ha culminado su relación y sólo queda el vacío y la hostilidad.

Es común que los padres tengan conflictos emocionales sin resolver y por ende baja autoestima, debido al bajísimo porcentaje de mexicanos que toman terapia psicológica⁶, y el ambiente familiar en momentos se compondrá de insultos, gritos, violencia, infidelidades, intromisiones familiares, etc. Y este tipo de dinámica familiar puede durar toda su vida o terminar la relación, pero ya pasaron meses o años, el problema es cuando han concebido uno o más hijos y el ambiente familiar los afectará en diferentes aspectos psicológicos incluyendo en la autoestima, porque crecerán en un ambiente de carencias afectivas que son el principal alimento de la autoestima en el ser humano.

⁵ LÓPEZ, Patricia. *En México, los índices de divorcio van en aumento*. Gaceta UNAM, <https://www.gaceta.unam.mx/en-mexico-los-indices-de-divorcio-van-en-aumento/> consultado el 23 de febrero del 2023

⁶ ESPINOSA, M. ZAVALA, J. MENDOZA, D. *Los mexicanos no van al psicólogo*. Gaceta UNAM <https://unamglobal.unam.mx/la-importancia-de-la-salud-mental/> consultado el el 23 de febrero del 2023

Unido a lo anterior existe otro problema, más de la mitad de los embarazos e hijos no son planeados⁷. El problema de los hijos no deseados es un problema que puede afectar en lo económico pero primordialmente en lo emocional ya que irrumpe abruptamente en la vida de los padres y que sin un trabajo educativo y psicológico tendrá consecuencias fuertes en la autoestima del niño al crecer. “El hijo será para ellos un intruso, aunque acepten tenerlo y criarlo.”⁸, por lo cual los vínculos afectivos serán difíciles y escasos, será común que existan los gritos, los insultos, la violencia por el resentimiento inconsciente que perdurará en los padres hacia los hijos. En otros casos también crece el porcentaje del abandono paterno, principalmente es el padre que se escapa de la responsabilidad económica y afectiva de criar un hijo que no estaba en sus planes.⁹

En conclusión la colonia La Villa es una muestra representativa de los patrones psicológicos disfuncionales de aquella vida familiar que crea un ambiente no propicio para el desarrollo de una autoestima sana debido a la falta de una adecuada relación conyugal o de concubinato que crea un ambiente hostil para los hijos en caso de tenerlos. También la falta de madurez afectiva y heridas emocionales sin resolver de los padres que les impiden ejercer una crianza adecuada.

Por lo cual surge la necesidad de crear propuestas psicopedagógicas que ayuden a disminuir los problemas emocionales y psicológicos como la

⁷ Organización Mundial de la Salud (2022). *El asombroso número de embarazos no deseados revela un fracaso en el respeto de los derechos de las mujeres*. <https://news.un.org/es/story/2022/03/1506472> consultado el 23 de febrero del 2023

⁸ SÁNCHEZ, Edith. *Hijos no deseados*, <https://lamenteesmaravillosa.com/hijos-no-deseados/> consultado el 23 de febrero del 2023

⁹ GUEVARA, Nayeli. *Día del Padre en México: la ausencia de la paternidad afectaría al 40% de los hogares del país*. Infobae, <https://www.infobae.com/america/mexico/2022/06/19/dia-del-padre-en-mexico-la-ausencia-de-la-paternidad-afectaria-al-40-de-los-hogares-del-pais/> consultado el 24 de febrero del 2023

autoestima. Por lo cual es una opción utilizar una casa de cultura como un espacio accesible y adecuado que cuenta con los recursos para la construcción de un escenario pedagógico con la capacidad de sostener un taller para la mejora de la autoestima adolescente.

1.2 Casa de cultura La Villa.

En la colonia se encuentra el acceso a las Casas de Cultura, espacios que el gobierno otorga para facilitar el desarrollo cultural, artístico, intelectual, pero también ya es utilizado para espacios de desarrollo emocional y espiritual, como la práctica de yoga, constelaciones familiares, talleres psicológicos, etc, Y en la Casa de Cultura La Villa se realizan eventos de cine-club, clases de guitarra, batería, de bordado, artes marciales, baile, yoga, y también por la necesidad de la zona se han implementado talleres de gestión de emociones principalmente para niños y adolescentes.

Por lo cual también es importante aportar desde el ámbito pedagógico respuestas a estas necesidades que los adolescentes necesitan resolver y de las cuales, se vislumbran fortalecer la autoestima, y las casas de cultura con sus pros y contras son un espacio idóneo para un taller.

Dice la página gubernamental respecto a las casas de cultura:

Presta las facilidades para la enseñanza y la práctica de las diferentes expresiones culturales, así como para realizar la difusión, formación, capacitación, investigación, organización y apoyo a la creación artística, dictando talleres en diferentes áreas artísticas como son danza, teatro y

narración oral, música, artes plásticas, literatura, entre otras; y dirigido a niños, jóvenes, adultos y adultos mayores.¹⁰

Entre otras características que menciona la página es que son accesibles al público y es que los talleres son de bajo costo e incluso en algunos casos gratuitos, ya que hoy en día el Apoyo a la Infraestructura Cultural de los Estados (PAICE) es el encargado de brindarles financiamiento a las casas de cultura para “rehabilitar, construir y equipar espacios destinados al quehacer artístico y cultural”¹¹ Por lo cual normalmente solo es necesario el deseo y voluntad de aprender.

También menciona que es un lugar que facilita los procesos sociales ya que es cierto que es un lugar idóneo de conocer y trabajar con personas con gustos afines.

De acuerdo con la experiencia de visitar y participar en las Casas de Cultura, la información que se lee en las páginas gubernamentales es que sólo se enfocan en la realización de actividades de formación artística, pero en la realidad también se han realizado talleres relacionados con la salud, enseñanza de computación y como se ha reiterado en temas socioemocionales como resiliencia, estilos de crianza, inteligencia emocional, relaciones de pareja, resolución de conflictos, etc.

Estos espacios permiten el desarrollo de educación no formal ya que Camors citando a Trilla la educación no formal es: "toda actividad organizada,

¹⁰ Gobierno del Estado de México (sin año). Casas de Cultura. <https://patrimonioyserviciosc.edomex.gob.mx/patrimonio/casas-cultura#:~:text=Son%20espacios%20de%20encuentro%20de,art%C3%ADsticas%20y%20culturales%2C%20apoyando%20la> consultado el 29 de mayo del 2022

¹¹ Gobierno de México (sin año). Apoyo a la Infraestructura Cultural de los Estados (PAICE). <https://vinculacion.cultura.gob.mx/PAICE/> consultado el 29 de mayo del 2022

sistemática, educativa, realizada fuera del marco del sistema oficial, para facilitar determinadas clases de aprendizaje a subgrupos particulares de la población, tanto adultos como niños." ¹²

Y la importancia de la educación no formal en estos espacios es que permiten la formación permanente de los individuos en todos sus aspectos que crean necesario desarrollar, ofrece alternativas atractivas de formación a las instituciones escolares. "La Educación No Formal puede significar la construcción de escenarios diferentes y más a medida de las necesidades, intereses y problemas de la población; es decir, pensar en una propuesta educativa acorde a la situación de los sujetos, pero manteniendo los niveles de calidad, las exigencias y los objetivos, para alcanzar una real democratización de la educación, la cultura y la convivencia social."¹³

Y en el ámbito emocional una casa de cultura puede ofrecer mayor apertura personal de expresión de los participantes a diferencia de la educación emocional ofrecida en centros escolares en donde se puede inhibir la expresión emocional por la cercanía de los compañeros de escuela de los cuales van a convivir varios años y de los cuales no quieren que se enteren de la situación personal, por miedo a ser juzgado, criticado u objeto de burla de los compañeros de escuela. Y en las casas de cultura puede ofrecer confidencialidad, donde los asistentes van con el acuerdo implícito de respetar la situación personal de los

¹² CAMORS, Jorge. *Documento de base para promover la reflexión sobre la Educación No Formal. En República Oriental del Uruguay Ministerio de Educación y Cultura. Educación No Formal. Fundamentos para una política educativa.* UNESCO-UNEVOC, Montevideo, p. 23 https://www.google.com.mx/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.fceia.unr.edu.ar/geii/m aestria/TEMPORETTI/EducaNoFormal/Educaci%25C3%25B3n%2520NO%2520FORMAL_Dos sier%2520Uruguay.pdf&ved=2ahUKEwiMyZrgx4X4AhV9n44IHegND48QFnoECAMQAQ&usq=AOvVaw2Z-QMA-D86ni4KfyQWsssE consultado el 29 de noviembre del 2022

¹³ *Ibíd.* p. 25

demás ya que van con la misma necesidad de ser respetados. Solo el punto en contra puede ser la confianza en abrirse con extraños, pero que puede resolverse con técnicas de dinámica de grupos, que brinden confianza. Concluyendo la colonia La Villa es una zona urbana cuya principal atracción es la basílica de Guadalupe que atrae a fieles y turistas todos los días, pero sin olvidar que otras zonas de la colonia tienen los mismos problemas de otras colonias en la ciudad de México, problemas de adicciones, delincuencia, familias desintegradas, y también la necesidad de desarrollar en la adolescencia una autoestima sana y en especial como se plantea en esta tesina la necesidad de relacionar la educación emocional con el desarrollo de la autoestima en una etapa crucial como es la adolescencia a partir de los 15 años por lo cual el próximo subtema abordaremos los aspectos más importantes de la adolescencia de los 15 a 17 años y por qué es crucial la autoestima en esta etapa.

1.3 Aspectos importantes de adolescencia de los 15 a 17 años y la importancia de la autoestima.

*La cara en el espejo
me mira fijamente
demandándome ¿Quién eres? ¿En qué te convertirás?
Y me recrimina. Ni siquiera lo sabes.
Humillada, me acobardo y concuerdo
y después
porque aún soy joven,
saco la lengua.
Eve Merriam, "Conversations with myself", 1964*

Hoy en día la adolescencia es una etapa importante en el desarrollo humano, "La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años. Normalmente la dividen en dos fases; adolescencia temprana de 12 a 14 años y adolescencia tardía de 15 a 19

años.”¹⁴ es clave para la llegada de la adultez, en donde surgen cambios físicos, intelectuales, y emocionales. “En la adolescencia cambia la apariencia de los jóvenes; debido a los sucesos hormonales de la pubertad, sus cuerpos adquieren una apariencia adulta. También cambia su pensamiento; son más capaces de pensar en términos abstractos e hipotéticos. Y sus sentimientos cambian acerca de casi todo. Todas las áreas del desarrollo convergen a medida que los adolescentes enfrentan su principal tarea: establecer una identidad, en la que se incluye la sexual, que llegará hasta su adultez.”¹⁵ Y la autoestima en esta etapa es muy importante:

Para la infancia y la adolescencia, una autoestima saludable es especialmente importante, ya que actúa como el filtro a través del cual se perciben los jóvenes, valorando las distintas experiencias vividas. La competencia socioemocional que se deriva de esta autovaloración positiva puede ayudar al niño a evitar futuros problemas graves (Pope, McHale y Craighead, 1996). Por tanto, la autoestima impregna el comportamiento general del joven en todas las áreas (escolar, familiar, social) incluyendo la salud psicológica y el rendimiento académico.¹⁶

Y Quiles y Espadas nos presentan dos casos que nos ejemplifican lo anterior la importancia de la autoestima en la adolescencia:

“Luis no se siente capaz de alcanzar ninguna meta «importante» puesto que le parece que casi nunca consigue lo que se propone. Cada vez que tiene que hacer algo nuevo, lo inicia sin entusiasmo, con más miedo al fracaso que afán de lograr el éxito y repitiéndose interiormente frases del tipo: «no podré»; «no sé por qué lo intento»; «todo el mundo se estará dando cuenta de lo incompetente que soy»; «estoy defraudando a mi familia» ... Ante la primera dificultad suele abandonar, de manera que se refuerza el juicio negativo anterior («otra vez se ha demostrado que no valgo, he fallado y seguiré igual en el futuro»). De este modo, Luis prefiere limitarse a seguir realizando las pocas cosas en las que se siente seguro y evita exponerse a nuevas situaciones ante el temor a fracasar. A la vez, se repite a si mismo que se siente un fracasado porque es incapaz de hacer nuevas cosas.

¹⁴ Gobierno de México. Secretaría de Salud (2015) *¿Qué es la adolescencia?* <https://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-la-adolescencia#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,de%2015%20a%2019%20a%C3%B1os>. Consultado el 31 de enero del 2022

¹⁵ PAPALIA, D. Olds, S. Feldman, R. *Psicología del desarrollo. De la infancia a la adolescencia*. Ciudad de México, McGraw-Hill, 2004, p. 457

¹⁶ QUILES, J. Espada, P. *Educación en la autoestima. Propuestas para la escuela y el tiempo libre*. Madrid, Editorial CCS, 2018, p. 27

“Marta se considera capaz e inteligente. Ante una situación nueva, que no sabe afrontar, se repite a sí misma «tranquila, si no lo consigues a la primera lo puedes volver a intentar; todo el mundo necesita tiempo para aprender». Cada vez que lo hace, se fija bien en los detalles de su actuación para mejorar la próxima vez. Finalmente consigue lo que se había propuesto, lo que provoca en ella un sentimiento de satisfacción y pensamientos del tipo «¿lo ves?, no era tan difícil; has podido hacerlo» reforzando así su sentimiento de capacidad”¹⁷

Y la adolescencia a la edad 15 a 17 años tienes sus particularidades en México la mayoría se encuentran estudiando el bachillerato según el INEGI reportan que en el año del 2020¹⁸ un año atípico debido a la pandemia reportó que el 63.1% de los adolescentes de 15 a 17 años se encuentran estudiando, otro 6.8 % no está inscrito por el COVID, el 5.7% no tiene los recursos para seguir estudiando, 4.4% trabaja, y el otro 20.1% tiene otras razones para no seguir estudiando. Lo que quiere decir que sin considerar la pandemia del COVID se hablaría de un 72% de los adolescentes en ese rango de edad, que están estudiando la media superior, incluso en el 2017 se habló de un 82%¹⁹ estudiando el bachillerato. Por lo cual los adolescentes de 15 a 17 principalmente tienen tres entornos en el cual se van a desenvolverse en lo que les resta de vida adolescente: la escuela, su hogar y su espacio de ocio²⁰ y según los porcentajes del INEGI solo el 4.4% también se desenvuelven en el campo laboral. En estos entornos son los escenarios en donde los adolescentes de esta edad buscarán resolver los principales cambios y problemas de esta etapa.

¹⁷ Ibíd. p. 20

¹⁸ INEGI (2020). *INEGI presenta resultados de la encuesta para la medición del impacto covid-19 en la educación (ECOVID-ED) datos nacionales*. https://www.google.com.mx/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/OtrTemEcon/ECOVID-ED_2021_03.pdf&ved=2ahUKEwiJr6GR2Yv4AhV_m44IHUJLAsIQFnoECA4QBq&usq=AOvVaw1hYGPRaethd5BXaRhAJHYB consultado el 2 de junio del 2022

¹⁹ MORENO, Teresa. *SEP: 82% de los jóvenes en edad estudio en el bachillerato*. El Universal. <https://www.google.com/amp/s/www.eluniversal.com.mx/articulo/nacion/politica/2017/04/27/sep-82-de-los-jovenes-en-edad-estudian-el-bachillerato%3famp> consultado el 2 de junio del 2022

²⁰ DIVERIO, Irene. *La adolescencia y su Interrelación con el entorno*. Madrid, INJUVE, 2006 p. 26 <https://www.google.com.mx/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.injuve.es/observatorio/familia-pareja-e-igualdad-de-genero/la-adolescencia-y-su-interrelacion-con-el-entorno&ved=2ahUKEwizzv3WgpD4AhWJk2oFHUerAnoQFnoECAwQAQ&usq=AOvVaw3DAXiz6euk4sl-L1Hq02pY> consultado el 2 de junio del 2022

A partir de los 15 los cambios más importantes se dan en su comportamiento social, en el plano intelectual van desarrollando sus capacidades cognitivas, pero lo más notable en esta etapa son los problemas que tienen que resolver: búsqueda de identidad, manejo de emociones, problemas de conducta, problemas relacionados a la sexualidad, conflictos académicos y de vocación, aunque no en todos los adolescentes pero si en un gran porcentaje el sedentarismo, y que muchos de estos aspectos están interrelacionados con su autoestima.

1.3.1 Principales cambios.

Solo mencionar en los cambios físicos a esta edad ya son menos a diferencia de la adolescencia temprana, por ejemplo, ya a los 15 años en las mujeres generalmente ya alcanzaron su madurez física²¹. En los hombres sigue habiendo aumento de estatura que dependiendo de cada caso puede parar a los 16, 18 ó 20 años, también continúa en aumento su fuerza y resistencia física que en este caso es importante mencionar que dependiendo del resentimiento del adolescente con los padres o figuras de autoridad es la etapa de mayor rebeldía, y desafío por qué ya se sabe que tiene la capacidad física de defenderse y atacar. Otro aspecto que puede resultarles incómodo o demasiado doloroso es el desarrollo del acné que les puede producir inseguridad en su persona, relaciones sociales y amorosas. Pero lo más importante es la interpretación personal que tiene de su “nuevo” cuerpo, o los resultados de su propio desarrollo físico. “Estos cambios físicos sorprendentes tienen ramificaciones psicológicas. La mayoría de los jóvenes adolescentes están más preocupados por su

²¹ ARNETT, Jeffrey. *Adolescencia y adultez emergente Un enfoque cultural*. (3ª ed.). México, Pearson Educación, p. 44

aparición que por cualquier otro aspecto de sí mismos y a algunos no les gusta lo que ven en el espejo”²²

En el desarrollo cognitivo: Hoy en día gracias a las nuevas tecnologías se descubrió que el cerebro adolescente aún sigue desarrollándose, a diferencia de lo que se creía anteriormente que el cerebro ya se había desarrollado completamente²³. Y en la parte cognitiva “Según Piaget (1972), el estadio de las operaciones formales empieza alrededor de los 11 años y finaliza en algún momento entre los 15 y los 20 años, por lo que es el estadio más relevante para el desarrollo cognoscitivo en la adolescencia”²⁴. Y las operaciones formales “son las que posibilitan el razonamiento entre proposiciones o argumentos lógicos, dando lugar al pensamiento hipotético-deductivo, científico o combinatorio. Esto significa que el adolescente está capacitado ya para pensar como un adulto”²⁵ Lo que quiere decir que en la adolescencia aumenta su capacidad de operaciones lógico-matemáticas, pensamiento científico, y realiza deducciones más allá de lo observable por ejemplo en matemáticas pueden utilizar símbolos para realizar operaciones algebraicas, pueden entender de mejor manera las metáforas en la literatura, llegar a conclusiones más realistas con lo cual puede planear para el futuro. Ya a los 15 años en adelante su velocidad de procesamiento de información continúa en aumento, mayor capacidad de

²² PAPALIA, D. Olds, S. Feldman, R. *op. cit.* p. 467

²³ PAPALIA, D. Olds, S. Feldman, R. *op. cit.*, p. 469

²⁴ ARNETT, Jeffrey. *op. cit.*, p. 68

²⁵ MONTOYA, I. Postigo, S. González, S. *Programa de educación emocional para adolescentes. De la emoción al sentido. Madrid, Ediciones Pirámide, 2016, p. 19*
<https://www.google.com.mx/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://laesienjuego.com.ar/wp-content/uploads/2020/05/Programa-PREDEMA.-Programa-de-educaci%25C3%25B3n-emocional-para-adolescentes.pdf&ved=2ahUKEwjHh-> consultado 4 de junio del 2022

razonamiento abstracto, aunque en algunos otros sentidos sus pensamientos siguen siendo inmaduros y tergiversan la realidad.

Vygotsky considera que el desarrollo cognitivo de los adolescentes está más relacionado con un proceso socio-histórico donde sigue considerando importante la interacción con otros y también le da mucha importancia al interés de cada adolescente, por lo cual, cada adolescente puede desarrollar su inteligencia en campo específicos. “El problema de los intereses es la clave para entender el desarrollo psicológico del adolescente. Las funciones psicológicas del ser humano, en cada etapa de su desarrollo, no son anárquicas ni automáticas ni causales, sino que están regidas por determinadas aspiraciones, atracciones e intereses, sedimentados en la personalidad.”²⁶

En el plano social: En esta etapa pasan más tiempo con sus pares y menos con sus familias. “recurren a sus pares para obtener modelos de rol, compañerismo e intimidad”²⁷ En este aspecto es importante también saber que los adolescentes también pasan menos tiempo con sus hermanos “A medida que los adolescentes pasan más tiempo con sus pares, tienen menos tiempo y menos necesidad de la gratificación emocional que solían obtener del vínculo entre hermanos.”²⁸ Y respecto a sus amistades puede ser la etapa en donde se pasa el mayor tiempo con las amistades.

²⁶ VIGOTSKY, Lev. *Paidología del adolescente. En L. Vygotsky, Obras Escogidas* (Tomo IV). Madrid, Visor, 1984, https://www.google.com.mx/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://proletarios.org/books/Vygotsky_Obras_Escogidas_TOMO_4.pdf&ved=2ahUKEwi-4bWSq5P4AhXYVzABHUBxBFIQFnoECAUQAQ&usq=AOvVaw35wEsbLTpBQ2TR5Cz4pY4j consultado el 4 de junio del 2022

²⁷ PAPALIA, D. Olds, S. Feldman, R. *op. cit.*, p. 530

²⁸ *Ibíd.*, p. 536

También es importante mencionar el creciente deseo de relaciones románticas, y se da primeramente por una influencia del instinto sexual interna pero también por imitación, influencia de pares y medios de comunicación y por buscar estatus social, sin embargo son experiencias que tienen que vivir ya que también configuraran su conocimiento de la vida. Y es tan importante que incluso pueden pasar más tiempo en su relación que con las amistades. Normalmente son experiencias agrisadas, normal en este inicio de aprendizajes que puede afectarlos en lo académico, pero también en cuestiones más graves “Los rompimientos con las parejas románticas se encuentran entre los factores de predicción más poderosos de depresión y suicidio”²⁹ pero esto dependerá del ambiente familiar con el que creció “Las relaciones con los progenitores y con los pares pueden afectar la calidad de las relaciones románticas. El matrimonio o relación romántica de los progenitores puede servir como modelo para el hijo adolescente”³⁰

Ahora pasemos a los principales problemas que los adolescentes de 15 a 17 años deben enfrentar.

1.3.2 Principales problemas en la etapa de los 15 a 17.

Búsqueda de identidad. Erickson ve que en la etapa de los 12 a 18 años el ser humano tiene que construir su identidad personal “En la adolescencia, la tarea es la búsqueda consciente de la propia identidad, produciéndose un acuerdo gradual entre las autoimágenes que fueron experimentadas en la niñez (básicamente, lo que el niño sabe de sí mismo es lo que los demás le han dicho

²⁹ *Ibíd.*, p. 539

³⁰ *Ibíd.*

o mostrado de él) y las identidades posibles del joven adulto.”³¹ El objetivo de esta búsqueda es establecer una confianza y sentido claro y firme de quién es uno y qué lugar ocupa en el mundo y evitar caer en lo que él denominó confusión de rol que es no saber quiénes son y qué quieren en la vida lo que les impedirá madurez afectiva y relaciones estables, “Erikson consideraba que el peligro principal de esta etapa era la confusión de identidad o rol, que puede demorar enormemente la llegada de la adultez psicológica.”³² Y para evitar caer en la situación señalada es necesario el trabajo reflexivo de uno mismo y comprometerse “Según Erikson, la identidad se forma a medida que los jóvenes resuelven tres cuestiones principales: la elección de una ocupación, la adopción de los valores con los que vivirán y el desarrollo de una identidad sexual satisfactoria”³³

Problemas emocionales. Es común que en esta etapa se agudicen las emociones como sentir tristezas intensas, preocupaciones, angustia, ansiedad, intolerancia, etc. El problema se agrava ya que se encuentran confundidos de porqué sienten lo que sienten, incluso hay quienes no saben ponerle nombre a lo que sienten, por el cual es importante en esta etapa que los ayuden a profundizar lo que sienten y que les enseñen a expresarlas, para que en la adultez lleguen con mayor preparación en las emociones.

Problemas de conducta. Muy aunado a los problemas emocionales son los problemas de conducta, empezando con la relación con sus padres “La mayoría de las discusiones entre adolescentes y padres tienen que ver con cuestiones

³¹ MONTOYA, I. Postigo, S. González, S. *op. cit.*, p. 17

³² PAPALIA, D. Olds, S. Feldman, R. *op. cit.*, p. 516

³³ *Ibíd.*, p. 515

personales mundanas —labores, trabajo escolar, ropa, dinero, permisos, citas y amigos— más que con cuestiones de salud y seguridad o de lo que está bien o mal”³⁴ Pero pueden haber otros problemas de conducta que son consideradas de riesgo como la búsqueda de peleas, el abuso de alcohol, drogas y actos delictivos.

Problemas sexuales. Surgen varios problemas en esta edad respecto a la sexualidad, lo que es general es que se empieza a volver un tema importante para ellos aunque no lo expresen, incluso se les vuelve una obsesión saber y experimentar respecto a la sexualidad, y esta obsesión los puede llevar a dos extremos, a la represión o a la compulsión o sea la necesidad irrefrenable de saber, ver o experimentar del tema, como ejemplo la compulsión de ver pornografía, por la masturbación, pero existe el otro lado, la culpa de pensar o experimentar, la sensación de pecado o el sentimiento de vergüenza por su interés en la sexualidad.

Y también “Dos preocupaciones graves relacionadas con la actividad sexual adolescente son el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual (ETS) y, en el caso de la actividad heterosexual, el embarazo³⁵. Por lo cual es importante resolver estas paradojas internas en esta edad, para bajar la ansiedad sexual y los problemas que pueden conllevar las actividades sexuales inconscientes. “Verse a uno mismo como ser sexual, reconocer la propia orientación sexual, lidiar con los impulsos sexuales y formar vínculos emocionales o sexuales son, todos, parte del logro de la identidad sexual. La conciencia de la sexualidad es un aspecto importante de la formación de la

³⁴ Ibíd., p. 532

³⁵ Ibíd., p. 523

identidad y afecta la autoimagen y las relaciones de manera profunda. Aunque este proceso se ve impulsado en sentido biológico, su expresión se define, en parte, en forma cultural.”³⁶

Problemas académicos. Debido a los problemas anteriores es posible que el rendimiento académico baje. Y también empieza a surgir la preocupación, dudas y desorientación por no saber qué estudiar para la vida profesional. “La planeación vocacional es un aspecto de la búsqueda de identidad de los adolescentes. La pregunta “¿Qué haré?” se relaciona muy de cerca con “¿Quién seré?”. Las personas que sienten que están haciendo algo que vale la pena y que están haciéndolo bien se sienten bien consigo mismas. Aquellos que sienten que su trabajo no importa (o que no son buenos en él), quizá se cuestionen sobre el significado de sus vidas”³⁷

Sedentarismo. De acuerdo a estadísticas del IMSS el sedentarismo y sus consecuencias es uno de los problemas de salud pública más significativos del siglo XXI. Y en México comentan que debido a la disminución de espacios verdes, el aumento de automóviles que impiden cada vez más las actividades físicas en la calle, o la misma dependencia al auto que hace que las personas tengan menos actividad física, la inseguridad que produce no querer salir de la casa, y el aumento de actividades recreativas virtuales han hecho una vida más sedentaria que a la postre puede repercutir en problemas físicos, mentales y sociales.³⁸ Y la adolescencia no escapa de este problema ya que datos de la

³⁶ *Ibíd.*, p. 520-521

³⁷ *Ibíd.*, p. 510

³⁸ YAMAMOTO-KIMURA, Liria. *Cambio en la prevalencia de sedentarismo y actividad deportiva en una cohorte de estudiantes*. Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social, [S.l.], v. 53, n. 4, p. 504-511, nov. 2015. ISSN 2448-5667. Disponible en: http://revistamedica.imss.gob.mx/editorial/index.php/revista_medica/article/view/147/392 Fecha de acceso: 23 abr. 2022

OMS “concluye que más del 80% de los adolescentes en edad escolar de todo el mundo —en concreto, el 85% de las niñas y el 78% de los niños— no llegan al nivel mínimo recomendado de una hora de actividad física al día”³⁹, lo cual puede acrecentar problemas físicos y mentales.

Terminando de describir los cambios y problemas más importantes de la adolescencia de los 15 a 17, se continuará con analizar la importancia de la autoestima en esta edad y cómo se relaciona con muchos aspectos enunciados. También para conocer mejor a los adolescentes es importante saber como la autoestima o la carencia de ella permea sus pensamientos, emociones y conducta.

1.3.3 La importancia de la autoestima en los 15 a 17 años.

La autoestima es un pilar importante para esta etapa, que permite aceptar y apreciar lo que son, sus rasgos físicos, además permite convivir más armoniosamente con sus pares, reconocer que se tiene capacidades, aptitudes, la inteligencia para resolver los problemas de la vida pero que también que tienen límites y son falibles. Pero el problema es que aún muchos adolescentes carecen de esta fortaleza. “La autoestima es uno de los factores fundamentales del desarrollo personal y social de los jóvenes. Niveles bajos de esta variable llevan a generar problemas en las relaciones con los demás, problemas de rendimiento escolar, sentimientos de incompetencia para realizar determinadas actividades

³⁹ Organización Mundial de la Salud (2019) *Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura* <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk> el 29 de abril del 2022

de la vida cotidiana y, en definitiva, un sentimiento de infelicidad y autodesprecio que invade a toda la persona”⁴⁰

Y para conocer como repercute en este rango de edad que estamos abordando es importante describir a profundidad las características de los adolescentes con falta de autoestima y con autoestima saludable en la vida cotidiana. “A nivel general, podemos decir que la baja autoestima se relaciona con altos niveles de ansiedad, inseguridad, poca estabilidad emocional, bajo apetito, insomnio, soledad, hipersensibilidad a la crítica, pasividad, competitividad, destructividad y bajo rendimiento académico. La alta autoestima correlaciona positivamente con un buen ajuste psicológico, estabilidad emocional, actividad, curiosidad, seguridad, cooperativismo, pensamiento flexible, sentido del humor y alto rendimiento académico (Bermúdez, 1997).”⁴¹

1.3.4 Características y problemas importantes de los adolescentes con falta de autoestima.

Antes de iniciar hay que mencionar que no todas las personas se comportan igual ante la falta de autoestima, ya que utilizan diferentes defensas para encubrir esta carencia, pero estas diferencias principalmente son externas, pero internamente hablando de emociones y pensamientos son generalmente similares.

Principales problemas y características de las personas con problemas de autoestima:

⁴⁰ QUILES, J. Espada, P. op. cit., p. 53

⁴¹ Ibíd , p. 31

Desprecio físico. Un rasgo principal de las personas con falta de autoestima es su falta de aceptación por su físico, por ejemplo, la insatisfacción por su color de piel, tipo de cabello, estatura, peso, complexión, masa muscular, facciones de rostro, etc. La persona con falta de autoestima nunca está satisfecho con su físico constantemente piensa que tiene defectos físicos, y hay casos de personas que aunque se ejercite bien, tenga una dieta balanceada, y que culturalmente sean considerados atractivos, esas personas se seguirán sintiendo feas con su físico.

Ansiedad y depresión. “El déficit de autoestima conlleva afectos negativos como el dolor, la angustia, la duda, la tristeza, el sentirse vacío, la inercia, la culpa y la vergüenza y se relaciona con numerosos problemas psicológicos. Existe abundante evidencia de la relación entre un déficit de autoestima y un trastorno psicológico y entre presentar un trastorno psicológico y, a consecuencia de éste, un déficit de autoestima”⁴² Y sufren ansiedad por: “Las personas con baja autoestima presentan ansiedad anticipatoria ante las cosas negativas e imprevistas que puedan suceder, motivado en parte por su sentimiento de incapacidad para hacer frente a situaciones nuevas”⁴³.

Adicciones. Muy aunado a lo anterior son las adicciones ya que son una forma de escapar del dolor a la ansiedad y depresión por ejemplo el alcoholismo surge por escapar de la depresión y el tabaquismo es una manía surgida de la ansiedad. Y es a través de las drogas donde los adolescentes pueden, aunque sea de forma momentánea sentirse bien consigo mismo, sus complejos de inferioridad los olvidaban, por ejemplo en una fiesta, la persona que no se anima

⁴² *Ibíd.* p. 33

⁴³ *Ibíd.*

a bailar por miedo a la crítica, sólo logra bailar cuando bebe alcohol, ya que su falta de autoestima le impide darse el permiso de ser libre. Y dependiendo del nivel de dolor interno y de rechazo hacia uno mismo es el nivel de adicción y lo nocivo de la droga que consumen.

Relaciones de pareja disfuncionales. La baja autoestima es la principal causa de las relaciones de pareja disfuncionales y hasta violentas, empezando porque la persona que no tiene autoestima, que se siente sin valor, sólo se siente bien cuando su pareja lo valora, pero esta situación es imposible de sostenerse, porque llegan los celos como resultado de la inseguridad de creer que lo van a dejar por alguien “mejor”, surgen los controles y chantajes para que la otra persona no los deje. Y es por baja autoestima que en la adolescencia se permiten recibir maltrato físico, emocional, abusos sexuales, infidelidades, etc.

Perfeccionismo. Un adolescente perfeccionista es: “muy crítica y exigente consigo misma, por lo que no suele sentirse satisfecha con lo que hace o consigue. Su meta es hacer «perfectamente» todo lo que intenta, para tratar de conseguir la aprobación por lo que hace, más que por su valor intrínseco. Esta tendencia perfeccionista conduce a un abatimiento interior cuando las cosas no salen como desea.”⁴⁴ Y existen ejemplos de adolescentes obsesionados y sufriendo por obtener el diez en las calificaciones o realizar tareas perfectamente presentables, para poder sentirse valioso a través de la aprobación de sus padres y maestros.

Timidez. La timidez considerada como la incapacidad de actuar y decir lo que se quiere por miedo a la crítica, rechazo y burla de las demás personas. La causa

⁴⁴ Ibíd., p. 34

es la desvaloración personal al creer que es menos como ser humano por su estatus económico, su físico o capacidad intelectual, lo que le impide relacionarse o actuar de forma natural ante los demás.

Pesimismo. “Tiene una imagen muy pobre de sí misma, focalizada en los defectos y carencias, en la que prevalecen los aspectos negativos y las críticas. Su lenguaje interno puede estar repleto de descalificaciones, centrándose siempre en los aspectos negativos”⁴⁵.

Normalmente piensa que los demás lo están criticando y son susceptibles a la crítica, e incluso las gesticulaciones de las demás personas le afectan demasiado. Por ejemplo, le cuesta entrar a lugares o establecimientos sociales como centros comerciales, restaurantes, por qué sienten que lo van a criticar.

Miente inventando historias que le ocurrieron o que le van a ocurrir. Fantasioso en exceso para compensar lo que no ha hecho en la vida real por su falta de seguridad.

Miedo a que se enojen con él, “Presenta un interés desmesurado por agradar y complacer a los demás. Esto hace que muestre un comportamiento poco asertivo y que no se atreva a decir “no” ante las peticiones de los demás, por miedo a perder su amistad o su apoyo.”⁴⁶

Fluctuar entre sentimientos de superioridad y sentimientos de inferioridad “Una tercera concepción sitúa la autoestima en el punto central entre la vergüenza autodestructiva (o vergüenza de sí mismo, que se considera inferior a los demás) y el orgullo autodestructivo, desmedido, que se siente por encima de los demás.

⁴⁵ Ibíd.

⁴⁶ Ibíd., p. 34-35

Esta última posición se reconoce como síntoma de un complejo de inferioridad no asumido, que pretende ser compensado a través del desprecio a los demás”⁴⁷

1.3.5 Principales características y ventajas de tener una autoestima saludable.

Para Quiles y Espada nos describe las siguientes características:

La persona que se «autoestima» lo suficiente posee, en mayor o menor grado, las siguientes características:

1. **Aprecio de uno mismo como persona, independientemente de lo que pueda hacer o poseer, de tal manera que se considera igual, aunque diferente, a cualquier otra persona.**
2. **Aceptación tolerante de sus limitaciones, debilidades, errores y fracasos, reconociendo serenamente los aspectos desagradables de su personalidad.**
3. **Afecto: Actitud positiva hacia sí mismo, de tal manera que se encuentra bien consigo misma dentro de su piel.**
4. **Atención y cuidado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas.**
5. **Autoconsciencia, es decir, darse cuenta del propio mundo interior, y escucharse a sí mismo amistosamente.**
6. **Apertura, actitud abierta y atenta al otro, reconociendo su existencia y afirmándolo, lo que parte del reconocimiento de que no podemos vivir de forma aislada e independiente de los demás.”⁴⁸**

Entre otras características considero importante las siguientes:

Un adolescente con autoestima tiene mayor estabilidad mental y emocional, vive la realidad con ecuanimidad. “Una característica de la autoestima sana es la ecuanimidad o equilibrio emocional, Kernis (2003) señala que quienes poseen una autoestima óptima pueden sentirse decepcionados, tristes o irritados consigo mismos, aunque no tienden a emociones extremas, como sentirse desolados o enfurecidos, que son más típicas de aquellos cuya autoestima es frágil”⁴⁹

⁴⁷ Ibid., p. 25

⁴⁸ Ibid, p. 27

⁴⁹ ROCA, Elia. *Autoestima sana: una visión actual, basada en la investigación*. Valencia, ACDE, 2013, p. 158

Vive sin vicios ni enajenaciones por qué no los necesita para sentirse bien. Sabe consumir y realizar actividades con moderación

Sus relaciones interpersonales son más estables, sabe relacionarse por qué se sabe valioso, y tampoco se siente superior a los demás, pero también sabe alejarse por amor propio de las personas tóxicas.

Busca de forma equilibrada su crecimiento personal, académica, física, etc. y lo hace por qué sabe que tiene las cualidades para lograrlo, y no por el aplauso social o prestigio, aunque tenga miedo a los cambios, no se detiene por que es más alta su confianza.

Descrito lo anterior ahora es importante responder el por qué a los adolescentes cuando llegan a los 15 años hay personas que pueden llegar con una autoestima lastimada y hay quienes tienen una autoestima en cierta medida saludable.

1.3.6 Causas del desarrollo de la autoestima.

La autoestima no es algo que heredamos genéticamente, o que ya está determinado para cada persona, existen factores familiares y sociales que influyen en este aspecto “La autoestima no es innata, sino que se adquiere como resultado de las experiencias acumuladas a lo largo de la vida. Es el fruto de una larga y permanente secuencia de acciones y pasiones que van configurando a la persona en el transcurso de su vida. Este aprendizaje no es intencional, ya que se produce en contextos informales, dejando una importante huella en la persona.”⁵⁰

⁵⁰ QUILES, J. Espada, P. *op. Cit* , p. 31

El tema de la infancia y su relación con sus figuras parentales y su impacto en la autoestima de cada ser humano es de gran envergadura ya que varios autores y estudios demuestran que una autoestima sana se cimienta principalmente en la primera etapa de la infancia y los pésimos hábitos de crianza hasta la adolescencia cimienta como llega cada adolescente con su autoestima. “Los niños forjan la imagen de sí mismos, su autoimagen, observando a sus padres, y educadores, y escuchándolos. Pero esta imagen la construyen, sobre todo, viendo y sintiendo el orgullo o la decepción que estos sus padres tiene hacia ellos.”⁵¹ También para Norma González cita lo siguiente “El amor y afecto de los padres facilitan la socialización y autoestima, mientras que el rechazo y la hostilidad a menudo se relacionan con una baja autoestima, sentimientos de incompetencia y conductas antisociales”⁵²

Y Margarita Heinsen describe los comportamientos repetitivos que las figuras parentales o figuras de referencia ocasionan que los infantes no desarrollen una sana autoestima y lleguen en la adolescencia y adultez carentes de autoestima.⁵³

1. Criticar permanentemente. El transmitir constantemente la idea de que el niño está equivocado en su forma de actuar, pensar y sentir hará que el niño en primer lugar pierda su libertad de ser y en segundo lugar pierda su confianza en que puede hacer bien las cosas, crecerá con la idea de que no es competente para la vida.

⁵¹ LAPORTE, Danielle. *Autoimagen, autoestima y socialización: guía práctica con niños de 0 a 6 años*. Madrid, Narcea, 2006. p. 9-10

⁵² GONZÁLEZ, Norma. *Resiliencia y personalidad en niños y adolescentes*. México, Ediciones Eón, 2016, p. 76

⁵³ HEINSEN, Margarita. *Autoestima y tacto pedagógico en edad temprana: orientaciones para educadores y familias*. Madrid, Narcea, 2018, p. 48-53

2. Ridiculizar, burlar o usar el sarcasmo. Los adultos pueden ser un modelo de acoso, pueden abusar de su autoridad y su poder para menospreciar al niño y ridiculizarlo. “Es grave cuando se critica o corrige al niño frente a otros y mucho peor si es de forma chistosa o con burla sobre su persona, su físico, su actitud o comportamiento”⁵⁴. Estas actitudes son una forma de violencia que perjudica el amor propio de los niños.
3. Comparar al niño con otros. La idea que tienen los padres que, si a sus hijos se le compara con otros niños, hermanos, primos, etc. que poseen mejores cualidades, éstas comparaciones serán fuente de motivación para que sus hijos busquen superarse, pero la realidad es otra, esto sólo origina resentimiento, fuente de envidia, y sentimiento de inferioridad del niño hacia otras personas. También existe la comparación con los mismos padres “Hay casos en los que los adultos comparan a los niños con ellos mismos, queriendo que sean a su imagen y semejanza o, por el contrario, otras veces el adulto quiere que el niño logre lo que él mismo no ha podido lograr y le impone sus propias metas.”⁵⁵
4. Sobreproteger. Por paradójico que parezca una forma de hacer daño a los niños es sobreprotegerlos, en primer lugar porque tratar de evitar los problemas, el dolor y el fracaso a los niños es imposible, en segundo lugar se impide que el niño desarrolle sus capacidades intelectuales y emocionales para la resolución de problemas, es por eso que los niños sobreprotegidos se vuelven dependientes, temerosos, débiles de

⁵⁴ *Ibíd.*, p. 49

⁵⁵ *Ibíd.*, p.50

carácter, con poca tolerancia a la frustración y con falta de confianza para lograr cosas si no está alguien a su lado.

5. Exigir demasiado. “Forzar al niño a hacer cosas que no puede hacer por sí mismo es contraproducente.”⁵⁶ Generalmente los padres o personas en general que están muy insatisfechos con su forma de vivir, o frustrados por lo que no lograron, son personas que exigen a sus seres queridos principalmente a los hijos perfección, descargando su frustración y rabia que cargan en su interior con sus hijos cuando fallan, lo que conlleva a un daño emocional, resentimiento y distanciamiento entre padres e hijos, y por lo cual los niños crecen con el sentimiento de no valer si no se es perfecto.

De los comportamientos que describe la Dra. Heinsenñ yo agregaría otros dos comportamientos que causan una baja autoestima en los niños y son:

Descuido emocional. El descuido e incluso el abandono tanto físico y emocional por uno o ambos de los padres es uno de los factores más importantes que conlleva a que un ser humano desarrolle el sentimiento de minusvalía. El abandono físico se refiere tanto a que un padre o ambos haya decidido ausentarse completamente de la vida del hijo o también la falta de tiempo que le dedican sus padres para compartir actividades e intereses con su hijo y esta falta de interés es asimilada por el hijo como “mis padres no tienen tiempo para mí porque no me quieren”. Y el sentimiento de creer que los padres no lo quieren conlleva a la baja autoestima. Y muy ligada a la ausencia física está la ausencia emocional está implica la falta de palabras y actos de afecto y amor que alimente el ser

⁵⁶ Ibíd., p. 53

emocional de los infantes, como palabras de aliento, de motivación que indiquen al niño que es bienvenido y valioso en este mundo, y también las caricias físicas que alimentan el cuerpo emocional, por lo cual la ausencia de cariños como símbolo de aceptación conlleva a que el niño no se sienta amado, y crezca con esa búsqueda constante y desesperada de sentirse valorado y aceptado.

Pelear Familiares. Las peleas familiares constantes son de gran impacto emocional, son una fuente de estrés para los niños e influirán notablemente en su desarrollo psicológico ocasionando sentimientos de inseguridad y temor. Aunque los niños al inicio de la primera etapa de la infancia no pueden entender el lenguaje verbal, son capaces de atender al lenguaje no verbal. Los niños son sensibles a situaciones estresantes que pueden generar sentimientos de culpa al creer que él puede ser el causante de dichos conflictos es por eso, por lo que crecen con baja autoestima al sentirse culpables de lo que sucede en su ambiente familiar.

Un ejemplo de cómo afecta el ambiente familiar al desarrollo de la autoestima en la adolescencia nos la presenta Quiles y Espadas:

Carlos creció en un ambiente familiar desestructurado y sin pautas consistentes. Cuando nació, las relaciones parentales estaban muy deterioradas. Su padre bebía en exceso e infringía malos tratos a su madre, que trabajaba fuera de casa para mantener económicamente a la familia. Su único hermano era 14 años mayor que él y pasaba todo el tiempo posible fuera de casa, evitando las disputas y los conflictos.

Ante esta situación, Carlos sólo sufría rechazo y golpes cuando se intentaba acercar a su padre, casi siempre ebrio, y reproches y falta de afecto, cuando se dirigía a su madre.

Carlos creció con un sentimiento de falta de valía, puesto que el reflejo que le enviaban sus figuras de apego era totalmente negativo, y siempre asociado a su persona, no a acciones concretas que él realizara. Al llegar a la adolescencia, esta problemática se ha manifestado en una fobia social, que le impide acercarse a desconocidos, puesto que está seguro del rechazo, y un miedo intenso a mostrarse tal como es ante los más allegados, anticipando siempre reacciones negativas, que acaba confirmando en casi todas las interacciones.⁵⁷

⁵⁷ QUILES, J. Espada, P. *op. cit.*, p. 40

Como se mencionó que la sana autoestima en un adolescente tiene su base en la infancia, y el problema en México que nuestro sistema familiar sigue educando a personas con problemas de autoestima, que se refleja en diferentes impactos. Pero afortunadamente haber nacido en una familia disfuncional, que socavó con el amor propio no es determinante, se puede cambiar y recuperar la autoestima.

1.3.7 Aspectos necesarios para la mejora de la autoestima adolescente.

Para que una persona mejore su autoestima necesita de los siguientes aspectos: Educación emocional, vocación, plan de vida y disciplina, buena alimentación, deporte, sabiduría, y pasatiempos.

Dentro de los aspectos necesarios para mejorar la autoestima, pongo primero la educación emocional, ya que es la base para obtener una sana autoestima, y como se ha venido mencionado, la autoestima tiene un gran componente emocional, y de echo la falta de autoestima es sinónimo de dolor emocional, que es necesario saberlo expresar emocionalmente para desechar esos sentimientos de inferioridad. Y es importante para que los siguientes aspectos se puedan cumplir para la mejora de la autoestima.

La vocación, el plan de vida y la disciplina son tres aspectos que están muy ligados, y son muy importantes para la mejora de la autoestima. Todo ser humano en este mundo tiene cualidades e intereses y una vocación proviene de la combinación de estos dos aspectos y por ello es necesario encontrar una disciplina, actividad, ciencia que brinde la sensación de entusiasmo, de excitación mental, y de atracción. Y es importante para encontrar un significado a la vida y aumenta la sensación de valor como persona, y poder poner tus talentos al servicio de los demás.

Pero la vocación de cada uno debe de ser trabajada, para el mejoramiento de las aptitudes para ello es importante construir un plan de vida, en donde construyas planes de actividades diarios, objetivos a corto y mediano y largo plazo en donde haya tiempo para trabajar en los dones. Y para ello es necesario la disciplina, ya que ser disciplinado también ayuda a la autoestima, ya que los actos de hoy se reflejarán en la autoestima mañana. Y la disciplina para la mejora de la autoestima deben abarcar a darle tiempo a la vocación, para desarrollar las habilidades y destrezas, pero también disciplina en la salud principalmente en algún deporte y en la alimentación.

Tener actividad física constante también ayuda a la mejora de la autoestima, en primer lugar, porque cada día que se cumple con determinada rutina, se tiene la gratificación de bienestar de haber superado un esfuerzo; mejora la imagen corporal; y el cuerpo mejora en fuerza y resistencia lo que da la sensación psicológica de vitalidad. No todos los adolescentes son iguales físicamente por lo cual se debe buscar entre toda la variedad cual se adapte a las necesidades de los jóvenes.⁵⁸

Sabiduría. Es la parte importante que te da mayor identidad, autonomía, pensamiento crítico, capacidad de actuar. La sabiduría se adquiere a través del estudio y la experiencia, para ello es importante leer, ver documentales, visitar museos, congresos, talleres, y todo aquello que cultive la personalidad.

⁵⁸ ANTILLANO, Sara (2014). *Relaciones entre el autoconcepto y autoestima al realizar ejercicio físico*. Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte. https://www.google.com.mx/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://ened.conade.gob.mx/Documentos/REVISTA%2520ENED/Revista8/revista_ENED8%2520partes.pdf&ved=2ahUKEwiCIJG--qb4AhUIIEQIHUpLB3wQFnoECA4QAQ&usq=AOvVaw33qdJkRQkmmFD-cUGghpsx consultado el 11 de junio del 2022

Los pasatiempos también son parte importante para que los adolescentes se puedan sentir bien por ello es importante que elijan aquellos que son buenos para su desarrollo personal pero al mismo tiempo aquellos que le quiten seriedad a la vida, los pasatiempos son buenos para combatir el aburrimiento, renovar energías, combatir el estrés, inspiración creativa y desarrollar la capacidad cognitiva.

Para terminar este capítulo donde se abordó principalmente las características, cambios y los problemas más importantes de los adolescentes de 15 a 17 años y su contexto histórico y actual de la colonia La Villa, y por qué es importante plantear un taller para fortalecer la autoestima en esta edad y en este contexto, ahora pasemos al siguiente capítulo donde se propone por qué la educación emocional es importante para el desarrollo de la autoestima.

CAPÍTULO 2 LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA LA MEJORA DE LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES.

En el presente capítulo se abordará por qué es importante una educación emocional para la mejora de la autoestima, por lo cual se describirá qué son las emociones, su relación con la autoestima, qué es una educación emocional, cuáles son sus objetivos y cómo la educación emocional puede ayudar a mejorar la autoestima de los adolescentes.

2.1 Emociones y autoestima.

El mundo emocional está estrechamente relacionado con la autoestima, ya que muchas emociones y la intensidad emocional se detonan con aspectos relacionados con la autoestima, por ejemplo, un halago que hace sentir bien a la autoestima de una persona detona en alegría, o por el contrario un insulto que lastimó la autoestima de una persona detona en enojo o rabia. “El vínculo entre la autoestima y la emoción puede ser más específico de lo que implica este análisis. Como señaló por primera vez William James (1890), algunas emociones siempre describen cómo se sienten las personas sobre sí mismas. Según James, estas emociones relevantes incluyen sentimientos de orgullo, vanidad y arrogancia (en el lado positivo) y modestia, vergüenza y mortificación.”⁵⁹

Y por lo cual también se puede decir que la autoestima tiene mucho componente emocional. Y es que grosso modo la autoestima es cómo te valoras a ti mismo, pero mucho más importante cómo te sientes contigo mismo ¿te agrada o te

⁵⁹ BROWN, J. Marshall, M. *Self-Esteem and Emotion: Some Thoughts About Feelings. Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, p. 575-584. https://www.google.com.mx/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://faculty.washington.edu/jdb/articles/Brown%2520and%2520Marshall%2520%25282001%2529%2520PSPB.pdf&ved=2ahUK_EwiGvvKKvJz1AhUglmoFHYMbASEQFnoECBkQAQ&usq=AOvVaw1Vow6l2Y1X40F2aqmnHWhQ Consultado el 6 de enero del 2022

desagrada lo que eres? Lo que quiere decir que la autoestima también abarca el nivel emocional y no sólo el cognitivo” La autoestima está relacionada con numerosos estados emocionales. Se ha relacionado con la ansiedad y la depresión en la literatura clínica (Mineka, Watson y Clark, 1998), con el orgullo y la vergüenza en la literatura del desarrollo (Tangney y Fischer, 1995), con la felicidad y la satisfacción en la psicología de la personalidad (Diener y Diener , 1995), y a la ira y la hostilidad en psicología social (Bushman y Baumeister, 1998; Kernis, Grannemann y Barclay, 1989).⁶⁰ Y para ello es necesario trabajar con las emociones para mejorar el sentimiento de agrado personal.

Además la experiencia muestra que buscar mejorar la autoestima sólo con un enfoque cognitivo o intelectual no es suficiente, por ejemplo, sólo leer libros sobre autoestima, que por más sofisticados y bien fundamentados que estén no lograrán cambiar que la persona de forma permanente logre sentirse bien consigo mismo, a lo mejor puede que su estado de ánimo mejore, pero esto sólo durará pocos días, ya que es cierto que a lo mejor lo llenó de ilusión y haya tocado fibras emocionales, pero en realidad no hubo un trabajo emocional sistematizado y consciente que logre un sentimiento profundo de satisfacción consigo mismo por eso es cuestión de pocos días que se vuelva a sentir igual que antes. El sólo hecho de saber conceptualizar qué es autoestima o estar lo suficientemente informado sobre el tema no será suficiente ya que la autoestima tiene mucho contenido emocional por ello la importancia de las emociones. Por lo cual es importante abordar el mundo emocional.

⁶⁰ Ibíd.

2.1.1 ¿Qué son y para qué sirven las emociones?

El origen etimológico de la palabra emoción muchos autores lo rastrean del latín tardío “La forma *emotio* se vincularía con el verbo *ēmovēre*, formado de *ex* ‘hacia fuera’ y *mōvēre* ‘mover’, ‘poner’ en movimiento.”⁶¹ Lo que significaría movimiento hacia afuera. Las emociones son inherentes al ser humano están presentes en todo momento.

Técnicamente, las emociones se definen como procesos psicofísicos, dinámicos y excitados de reacción ante algo significativo y se expresan a través de la conducta verbal y no verbal. Estas vivencias afectivas aparecen de manera repentina y brusca en un contexto determinado, y pueden organizar o desorganizar la actividad de la persona en ese momento (Rieffe, 2004). Existen cientos de emociones, junto con sus combinaciones, variables, mutaciones y matices; no obstante, se ha descrito la universalidad de las emociones básicas, es decir, las reconocidas por personas de diversas culturas de todo el mundo. Estas emociones básicas son: la alegría, la ira, el miedo, la tristeza y el asco (Bisquerra, 2009).⁶²

“Gran parte de lo que el cerebro realiza cuando se produce una emoción sucede independientemente del conocimiento consciente; se realiza de forma automática. Conviene insistir en que la mayoría de las emociones se generan inconscientemente”.⁶³ En síntesis las emociones son reacciones internas que buscan adecuarnos a la realidad e incluso avisan cuándo se debe cambiar la actitud interna y los factores externos con el objetivo de una vida más plena. También muestra que cuestiones son significativas para el ser humano y que para todo trabajo emocional muestra una carencia a cubrir o un interés constructivo que desarrollar “nuestros sentimientos, en general, nos hablan de lo

⁶¹ ŠTRBÁKOVÁ, Radana. (2019) *Historia de la palabra emoción en perspectiva comparativa (español, francés, italiano, inglés)*. *Philologia*, vol. XXIX n° 1 – 22 (2019), p. 58 https://www.google.com.mx/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.fedu.uniba.sk/fileadmin/pdf/Sucasti/Ustav/Ustav_filologickych_studii/Philologia/Philologia_2019/PHILOLOGIA_XXIX_1_-_2_Strbakova.pdf&ved=2ahUKEwjZ1s67w7P4AhUIKEQIHT6tBp0QFnoECAoQAQ&usq=A0vVaw2tel0fcWNPIQtSKiV2cbwR consultado el 16 de junio del 2022

⁶² MONTOYA, I. Postigo, S. González, S. *op. cit.*, p. 26

⁶³ BISQUERRA, Rafael. *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. *Revista de Investigación Educativa*, 2003, Vol. 21, n.º 1, p. 13 <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661> consultado el 29 de junio del 2022

que nos importa tanto en sentido positivo como en sentido negativo. Cuando el enojo es muy intenso, o la tristeza muy grande quiere decir que ahí hay algo que nos importa, que valoramos.”⁶⁴

En el ser humano existen emociones primitivas y emociones que son producto de la evolución humana. “Las sensaciones y emociones son parte de nuestro equipo biológico y tienen distintas finalidades, algunas en función de la sobrevivencia y otras más en función del desarrollo. Unas de éstas son tan antiguas como el ser humano mismo, otras son producto del desarrollo de nuestra especie a través de los siglos, pero forman parte de la riqueza genética que traemos al llegar al mundo.”⁶⁵

Y precisamente las funciones de las emociones en el ser humano son variadas y quiero citar las que menciona Myriam Muñoz ya que a mí parecer es la descripción más completa y que además menciona como nos acompañan en nuestra vida cotidiana.

1. Informan sobre el estado del campo organismo/entorno. Nos señalan cómo está siendo vivenciada la relación entre el individuo y su entorno. Son evaluaciones, automáticas o reflexivas, sobre el significado de las situaciones con respecto a nuestro bienestar.
2. Proveen orientación en el campo. Nos permiten saber, con más o menos buen criterio, cómo responder a los acontecimientos, a las situaciones que estamos experimentando. Este criterio va siendo más certero conforme la persona tiene un mejor nivel de madurez y de experiencia. Nos informan tanto de lo amenazante, tóxico y destructivo, como de lo que es atractivo, nutricional y constructivo.
3. Nos señalan la presencia de una necesidad. Así, cuando surge el miedo, nos está avisando que debemos protegernos; cuando emerge el enojo nos dice que hay que defendernos; cuando se trata de sentimientos más complejos nos están avisando de necesidades también más complejas.
4. Nos informan de aquello que nos es significativo, de aquello que nos interesa.
5. Nos organizan para la acción. Nos capacitan para responder con rapidez ante hechos que nos parecen importantes y que tienen que ver con nuestra supervivencia -como cuando escuchamos un estruendo, en forma rápida buscamos alejarnos y protegernos.

⁶⁴ MUÑOZ, Myriam. *Una hipótesis humanista sobre la emoción*. Cuadernos de Difusión del Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano, Cuaderno 6, 2012, p. 10 https://www.google.com.mx/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.grupodeo.org/Menu_2_5_Encuentro/rc_images/rc_images/myriam_mu_oz_hipotesis_humanista.pdf&ved=2ahUKewje_mPu2_cP4AhVAEEQIHSxZCUgQFnoECAUQAQ&usq=AOvVaw0l4tiQ8Qj_Q1EQb3YH76pe consultado el 23 de junio del 2022

⁶⁵ *Ibíd.* P. 12

Pero aun en sentimientos que no requieren de una respuesta tan rápida nos permiten encaminarnos a acciones consecuentes con ellos. Por ejemplo, sentirnos amorosos nos facilita la colaboración y el acercamiento.

6. Nos motivan. Las sensaciones, las emociones y lo sentimientos nos mueven, nos disponen a hacer cosas con respecto a lo que sentimos. Nos esforzamos constantemente para sentirnos mejor o para alargar los estados placenteros. Nos impulsan a ir hacia aquello que nos hace sentir bien y alejarnos de lo que nos hace sentir mal.
7. Comunican. Especialmente a través de la expresión no verbal. Es así como otros pueden captarnos y cómo podemos captar a otros sin palabras. Nos permiten percibir inconsistencias entre lo verbal y lo no verbal. Las emociones son terriblemente indiscretas para bien y para mal, ya que nos comunican lo que realmente nos importa.
8. Le dan sabor a la vida. Si no fuera por la posibilidad de sentir no habría sufrimiento ni dicha, no existiría deseo, no cabría la tragedia ni la gloria de la condición humana. Sentir es el proceso de estar siendo.
9. Clarifican al pensamiento y la toma de decisiones. La cognición pura, sin la ayuda de lo emocional, frecuentemente no es capaz de dar soluciones adecuadas a los problemas. A menudo, a través de las emociones, se perciben mucho más perspicazmente ciertos detalles de la situación como lo haríamos de otra manera. Los sentimientos son grandes sintetizadores de la experiencia.
10. Son generadores de comportamientos éticos. Si no fuese por sentimientos tales como el arrepentimiento, el afecto, la solidaridad, la compasión, la simpatía, etc. la vida social armónica sería imposible. No habría altruismo, ni bondad, ni censura. Parece que los sentimientos fueron el cimiento necesario para los comportamientos éticos mucho antes de que los seres humanos empezaran la construcción deliberada de normas inteligentes de conducta social, que pudo haber comenzado como parte de un programa global de biorregulación.⁶⁶

El problema está en lo poco consciente y desarrollado que se está en este ámbito “La consciencia de las emociones, que todos pensamos tener pero que sólo está presente en las personas en medida muy limitada. Muchas veces no sabemos que hemos sido heridos, que envidiamos, que nuestra actitud no obedece a las razones sino al orgullo, etc.”⁶⁷ Y se refleja en no poder identificar lo que se está sintiendo emocionalmente por ende no saber etiquetar y expresar las emociones en los momentos y lugares adecuados y como consecuencia la intensidad de las emociones son excesivas: exceso de tristeza, exceso de miedo, exceso de odio e incluso exceso de alegría, lo que interfiere en la vida cotidiana a tal punto que parece que las emociones son enemigas, o por otro lado se reprimen que terminan produciendo daño y enfermando el cuerpo.

⁶⁶ Ibíd. p.13-14

⁶⁷ NARANJO, Claudio. *Cambiar la educación para cambiar el mundo*. Barcelona, La llave, 2013. p. 269

Es por ello que algunos autores han clasificado las emociones en constructivas y destructivas. “Tenemos así que las emociones, en su sentido positivo, se identifican con nuestros procesos básicos de motivación. Ahora bien, en su aspecto negativo, su función es la contraria. Las emociones negativas nos bloquean o alteran nuestros procesos voluntarios en diversas formas, dificultando en diferentes grados nuestra capacidad de análisis, toma de decisiones y aplicabilidad de estas últimas”⁶⁸ Y ahondando en esta clasificación nos encontramos las siguientes descripciones:

Hay dos grandes tipos de sentimientos: los de desarrollo y los de deterioro.

Los sentimientos de desarrollo tienen las siguientes características:

1. Favorecen el desarrollo del potencial humano
2. Son constructivos.
3. Impulsan hacia la corriente del fluido vital.
4. Mantienen un equilibrio entre las tendencias hacia la novedad y hacia la seguridad.

Por otro lado, los sentimientos de deterioro se caracterizan por:

1. Van en detrimento de la estima y valoración de la persona
2. Son el producto de experiencias traumáticas
3. Promueven involución
4. Entorpecen y bloquean el fluido vital
5. En ellos se expresa una polarización entre la tendencia hacia la novedad y hacia la seguridad
6. Lanzas a experiencias muy riesgosas o paralizantes⁶⁹

Las emociones se vuelven contraproducentes cuando cultural, familiar y personalmente se enseñó y se aprendió a tres actitudes ante las emociones: Represión, negación y desensibilización.⁷⁰

Y la forma de revertir que las emociones sean contraproducentes es necesario desarrollar lo que se denomina inteligencia emocional “la inteligencia emocional la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras

⁶⁸ LÓPEZ, Juan. *E.M.O.C.I.O.N.E.S.* Barcelona, Obelisco, 2017, p. 14-15

⁶⁹ MUÑOZ, Myriam. *op. cit.*, p. 22

⁷⁰ *Ibíd.* p. 27

relaciones, para obtener la conducta deseada o más apropiada acorde a las diferentes circunstancias.”⁷¹ Los beneficios de desarrollar una inteligencia emocional son:

1. Un menor número de síntomas físicos y de somatización (Martins, Ramalho y Morin, 2010).
2. Un menor nivel de ansiedad y depresión (Eastabrook, Flynn y Hollenstein, 2014; Extremera, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda y Cabello, 2006).
3. Menos estrés social y sentido de atipicidad (Palomera, Salguero y Ruiz-Aranda, 2012; Salguero, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda, Castillo y Palomera, 2011).
4. Mayor uso de estrategias de afrontamiento positivo para solucionar problemas (Mikolajczak, Petrides, Coumans y Luminet, 2009; Velasco, Fernández, Páez y Campos, 2006).
5. Mejores habilidades interpersonales y sociales, más amigos y un mayor apoyo social y familiar (Fernández-Berrocal y Extremera, 2006; Lopes et al., 2004; Palomera et al., 2012; Perry-Parrish y Zeman, 2011).
6. Mejor ajuste psicológico (Palomera et al., 2012; Salguero et al., 2011). — Menores niveles de agresividad física y verbal (Bisquerra, 2014; Inglés et al., 2014; Mestre, Guil, Lopes, Salovey y Gil-Olarte, 2006; Mestre, Tur, Samper y Latorre, 2012).
7. Menos problemas de conducta (Poulou, 2014). — Mejor capacidad de comunicación y resolución de conflictos, más empatía y cooperación (Fernández-Berrocal y Extremera, 2006; Garaigordobil y Maganto, 2011).
8. Mejora del rendimiento y autoeficacia en el contexto escolar (Akbaribooreng, Hosseini, Zangouei y Ramroodi, 2015; Fernández-Berrocal y Extremera, 2006; Gil-Olarte, Palomera y Brackett, 2006).⁷²

Además, el trabajo de las emociones y el desarrollo de la Inteligencia emocional es indispensable para que toda persona que busca crecimiento interno lo pueda ir alcanzando paulatinamente, y dejar atrás pensamientos y conductas que detienen el crecimiento interno. El trabajo emocional es lo que generalmente hace falta para la claridad mental y que muchas veces se busca solamente en la parte racional lo que puede provocar mucha confusión. “Para Goleman, el desarrollo de la inteligencia emocional es esencial para tener una vida plena”⁷³ Y ahora menciono el relato de la importancia de las emociones para el

⁷¹ PÉREZ, Samuel. *Guía para desarrollar la Inteligencia Emocional*, p. 1

⁷² MONTOYA, I. Postigo, S. González, S. *op. cit.*, p. 30

⁷³ Pérez, Samuel. *op. cit.* p. 1

crecimiento interno en la psicología Sufí ⁷⁴ tan importante para dejar pensamientos, actitudes, vicios que hacen sufrir al ser humano.

Hay un tema especial cuando se estudia esto, es un tema de preocupación central para el que empieza un trabajo de desarrollo, porque se da cuenta que una de las cosas que le impide el desarrollo está en los deseos desordenados que tiran para cualquier lado y debilitan la voluntad. Y para tocar el tema con una imagen, traigo una representación que está en el sistema de psicología de Platón que explica que el ser humano está hecho de una estructura de tres niveles. En la base hay una bestia hambrienta de múltiples cabezas. Arriba de la bestia hay un león y arriba del león un hombre. Todo envuelto con piel y disimulado dentro de la forma humana como para que parezca una sola entidad. Es una representación muy fuerte, que en términos modernos, se parece a la hipótesis de los tres cerebros de Paul MacLean, que dentro del hombre hay un reptil que no siente ni piensa, un mamífero antiguo como el león que básicamente siente y el ser humano que razona. El núcleo del planteamiento está en que no se puede encarar de frente a la bestia reptiliana policéfala, porque cuando se le corta una cabeza, cuando uno suprime un deseo desordenado, en su lugar, aparece otro, surge otra cabeza. La imagen que trae Platón resulta especial, porque está aludiendo a la hidra de Lerna que guardaba una de las entradas del inframundo, contra la que luchó Hércules. Y como el hombre no puede encararla de frente porque es débil —porque el intelecto contra el instinto pierde— debe utilizar al león para dominarla, porque la mente por más que se proponga no fantasear con sexualidad, no comer dulces, no tomar café, no desear esto o aquello que le hace mal, cuando llega la oportunidad, por más que la mente lo diga, la bestia no lo va a obedecer, porque entre la cabeza y los instintos hace falta algo en el medio, que es el león, la parte emocional, que es la que tiene la fuerza para dominar lo corporal. La mente no puede dominar los deseos o, se puede ensañar de tal manera con lo instintivo, que logra someterlo mediante una represión brutal que termina dañando el funcionamiento general del organismo. Por eso cuando se empieza el trabajo de desarrollo interior, el orden natural de un proceso se empieza por lo emocional. Y esto no es una cuestión menor. Es una cuestión central. No se puede estudiar la estructura del ser humano sin una visión evolutiva. Porque una cosa es ver la estructura del ser humano sobre un plano y otra ver sus posibilidades de desarrollo creciente.” ⁷⁵

Y para poner un caso concreto con lo anterior, pongamos el ejemplo de un comprador compulsivo, en donde su necesidad de compras ha dañado sus finanzas y tiene deudas que ya no puede cubrir y que lo perturba emocionalmente por el estrés de sus deudas. La persona había puesto toda su voluntad para dejar de hacerlo pero seguía cediendo ante los deseos, por ello es necesario trabajar con la parte emocional, conectar el pensamiento y lenguaje con la parte emocional con la expresión de las emociones, que en este caso para gradualmente quitarle poder y obsesión de las compras es expresar el placer, la

⁷⁴ El sufismo es una variante del Islam dónde buscan desarrollar el amor a Dios, hacia el ser humano, hacia si mismos mediante técnicas psico-espirituales

⁷⁵ BAUDINO, Karim. *El eneagrama Sufi*. Madrid, Huwa, 2014, p. 60

euforia que se genera antes de realizar las compras para llegar a las emociones que están detrás, aquellas emociones reprimidas y negadas que en este caso son la tristeza, el vacío y la soledad, que deja de sentir al momento de realizar las compras pero que al momento de ser aceptadas y expresadas baja el deseo de encubrirlas con las compras. Y es así como la parte emocional es importante para ir cambiando cualquier conducta y dependencia que crea un desorden interno. Y dentro de estos aspectos que limitan el crecimiento se encuentran los miedos, ansiedades y demás emociones limitantes que surgen de la baja autoestima que deben ser tratados emocionalmente.

Y para lograr un trabajo e inteligencia emocionales es necesario una educación emocional.

2.2. Educación emocional y la mejora de la autoestima.

La educación emocional se ha convertido en un tema predominante en la modernidad ante la incompetencia de desarrollar integralmente al ser humano en una educación que busca principalmente desarrollar el intelecto orientado a la técnica para que los alumnos posteriormente puedan competir en el mercado laboral: “Es notorio que hoy el desarrollo de la educación está determinado por las necesidades del Estado, por las necesidades del mercado, que requiere el desarrollo de competencias demandadas por el sector productivo; (...) son las fuentes generadoras de contenidos curriculares que determinan la materia y la lógica de las disciplinas cognitivas. Pero ninguna de estas fuentes tradicionales tiene como fuente las necesidades integrales de las personas.”⁷⁶ Y cuando

⁷⁶ NARANJO. Claudio. *Op. Cit.* p., 15-16

Naranjo se refiere a una educación no integral se refiere a que por mucho tiempo han dado poco valor a la educación emocional.

Desde mi punto de vista estoy de acuerdo con esta visión de la escuela como una educación técnico-intelectual porque el ideal es que primordialmente desde la primaria hasta la universidad se busca desarrollar el razonamiento matemático, razonamiento verbal, aprender conceptos, acrecentar el vocabulario, aprender idiomas, aprobar exámenes para llegar a lo más importante que es la capacidad de poner en práctica lo anteriormente mencionado al mercado laboral. Claro que es importante y es necesario un gran esfuerzo para desarrollar estas capacidades y poder aplicarlas al campo laboral, el problema radica que este tipo de práctica educativa deja de lado la formación emocional por lo cual la mayoría de las personas desconoce lo que siente emocionalmente y son incapaces de expresarlas adecuadamente; por lo cual las personas siguen viviendo muy asfixiadas, ajetreadas, estresadas, muy enojadas consigo mismo y con los demás.

Hay otra idea de que con la razón y el intelecto el hombre puede controlar sus emociones y en la realidad esto ha causado más descontrol, enfermedad y desintegración para el hombre. Por eso Naranjo menciona que este concepto actual de hombre como un *Homo Sapien Sapien* lo ha convertido en un *Homo demens* o sea el Hombre que piensa y piensa y olvida sus demás componentes lo vuelve un hombre demente.

Para responder a lo anterior Bisquerra considera “La educación emocional es una innovación educativa que se justifica en las necesidades sociales. La finalidad es el desarrollo de competencias emocionales que contribuyan a un

mejor bienestar personal y social. Para ello se requieren una serie de condiciones interrelacionadas: en primer lugar, diseñar programas fundamentados en un marco teórico; para llevarlos a la práctica hay que contar con profesorado debidamente preparado”⁷⁷

Y nos dice Bisquerra que la educación emocional nos puede ayudar a responder a problemas sociales que tienen su origen en problemas emocionales “Se puede afirmar que muchos de los problemas que afectan a la sociedad actual (consumo de drogas, violencia, prejuicios étnicos, etc.) tienen un fondo emocional. Se requieren cambios en la respuesta emocional que damos a los acontecimientos para prevenir ciertos comportamientos de riesgo. Una respuesta a esta problemática puede ser la educación emocional.”⁷⁸ Los problemas que menciona Bisquerra son los siguientes: depresión, estrés, delincuencia, anorexia, sida, suicidio, consumo de drogas, conducta sexual no protegida, violencia que conduce a homicidios, lucha física sobre todo en adolescentes y violencia doméstica y como hemos venido mencionado la educación emocional puede ayudar a los problemas de baja autoestima.⁷⁹ “Pero, lo que es más importante: las competencias emocionales se pueden aprender. Todas las personas pueden aprender inteligencia emocional. Por tanto, todos pueden ser inteligentes emocionales y ser felices. *⁸⁰

Dentro de las competencias emocionales nos señala Bisquerra las siguientes⁸¹:

⁷⁷ BISQUERRA, Rafael. *Op. Cit.* p. 9

⁷⁸ *Ibíd.* P. 12

⁷⁹ *Ibíd.* P. 10-12

⁸⁰ *Ibíd.* P. 13

⁸¹ *Ibíd.* P. 22-26

Conciencia emocional: percibir emociones, darles nombre y comprender las emociones de los demás.

Inteligencia interpersonal: habilidades sociales, respeto, comunicación asertiva, cooperación.

Regulación emocional: Razonar, expresar emociones, autocontrol, afrontar, generar emociones positivas

Autonomía personal: autoestima, motivación, buscar ayuda.

Habilidades de vida y bienestar: identificar problemas, fijar objetivos, solución de conflictos y bienestar subjetivo

Ahora pasando a los aspectos necesarios de una práctica emocional.

Hay dos elementos que en mi perspectiva son importantes relacionar con la educación emocional para dar los resultados importantes y que son el autoconocimiento y las relaciones interpersonales “Pasemos ahora a la educación de los sentimientos. En primer lugar, hemos de decir que resultaría artificial separar demasiado la educación afectiva de lo que pertenece a la educación de las relaciones interpersonales, e igualmente, también no podemos separar del todo el campo afectivo interpersonal del tema del autoconocimiento.”⁸²

Muchas de las emociones son consecuencia de nuestras relaciones sociales, y una auténtica educación emocional conlleva a mejores relaciones personales del tipo hermandad “son la inteligencia interpersonal y la intrapersonal las que nos interesan particularmente, ya que son las que tienen que ver con la inteligencia

⁸² NARANJO, Claudio., *Op. Cit.* P. 210

emocional. En cierta forma, la inteligencia emocional está formada por estas dos inteligencias.”⁸³ De hecho sería falso decir que una persona tiene inteligencia emocional, pero relaciones interpersonales distorsionadas ya que la incapacidad de relacionarse es producto de la tergiversada capacidad emocional de interpretar las situaciones sociales. Las emociones y las relaciones emocionales se pueden decir que se retroalimentan, ya que un indicador de Inteligencia emocional es la mejora de tus relaciones de amistad, familiares, laborales un ejemplo es:

Tres enfermeras del Centro Médico Monte Sinaí de la ciudad de Nueva York reportaron que ellas habían podido mejorar su relación con pacientes sumamente disgustados que se habían convertido en inmanejables.

Después de aprender sobre el cerebro emocional y hacerse ellas más alertas de sus propias historias emocionales, fueron capaces de comprender y de no considerar la rabia del paciente como algo personal contra ellas. Entraban y salían de la habitación sin engancharse con la ira del paciente y fueron capaces de tratarlos con amabilidad⁸⁴

Lo que quiere decir que el grado de mejoramiento de inteligencia emocional es proporcional a la capacidad para tratar a los demás y para empezar con este proceso el otro elemento base para la educación emocional es el autoconocimiento para desarrollar la consciencia emocional “El punto de vista de Goleman (1995) probablemente sea el que se haya difundido más. Recogiendo las aportaciones de Salovey y Mayer (1990), considera que la inteligencia emocional es: 1) Conocer las propias emociones: El principio de Sócrates «conócete a ti mismo» nos habla de esta pieza clave de la inteligencia emocional: tener conciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre. Una incapacidad en este sentido nos deja a merced de

⁸³ BISQUERRA, Rafael. *Op. Cit.* P. 15

⁸⁴ BEAUPORT, E. Díaz, A. *Las tres caras de la mente. El desarrollo de las inteligencias mentales, emocionales y del comportamiento.* Caracas, Alfa, 2009, p. 23-24

las emociones incontroladas.”⁸⁵ En la antigua Grecia en el templo de Delfos hay dos inscripciones importantes para el tema que estamos hablando, en la primera dice el ya el famoso precepto “conócete a ti mismo” y en la segunda es importante relacionado con las emociones y su regulación, el precepto de “nada en exceso”

En el primero de ellos, «Conócete a ti mismo», los sacerdotes del dios de la luz aconsejaban algo que nos incumbe muy directamente: conócelo todo sobre ti mismo, lo cual podría traducirse como conoce especialmente tu lado oscuro.

La segunda inscripción cincelada en Delfos, «Nada en exceso», es, si cabe, todavía más pertinente a nuestro caso. Según E. R. Dodds, se trata de una máxima por la que sólo puede regirse quien conoce a fondo su lujuria, su orgullo, su rabia, su gula -todos sus vicios, en definitiva - ya que sólo quien ha comprendido y aceptado sus propios límites puede decidir ordenar y humanizar sus acciones.”⁸⁶.

La práctica del autoconocimiento en las emociones sirve para identificar, nombrar, sus porqués de las emociones. Cabe aclarar que el autoconocimiento no es sólo racional, también implica un observar sin juicios morales, de lo que se está sintiendo a este proceso se le llama comprensión emocional, y es la forma apropiada de aceptar y conocer que las emociones no son racionales, y que su “lógica” es diferente:

“Ante cualquier escena emocional, buscamos las razones para tratar de entender lo sucedido. ¿Qué ha ocasionado todo esto? ¿Quién va a detenerlo y cuándo? Tratamos de lidiar con los estados de ánimo con nuestro análisis usual de causa y efecto. Es un esfuerzo racional para ayudar, pero empeora la situación: «Yo comprendo que tú estás bravo conmigo porque tú eres...» «¡Yo no soy!» y el mal humor aumenta. Es como si sumergiéramos una daga al rojo vivo dentro del agua: chirrea y echa vapor. En el caso de emociones hostiles, estos esfuerzos racionales de comprensión no apagan el fuego. Incluso cuando tratamos de calmar a alguien que está bravo, puede suceder que la rabia de esa persona se vuelva en contra de nosotros.”⁸⁷

Por lo cual es importante ser consciente de la dinámica emocional “Los estados de ánimo no son como los pensamientos: no comienzan con una mayúscula ni

⁸⁵ BISQUERRA, Rafael. *Op. Cit.* P. 19

⁸⁶ CONNIE, Z. *Jeremiah, A. Encuentro con la sombra: el poder del lado oscuro de la naturaleza humana.* Barcelona, Kairos, 1991, p. 11

⁸⁷ BEAUPORT, E. Díaz, A. *op. Cit.* P. 121

terminan con un punto. Los estados de ánimo permean como la neblina: es difícil decir cuando comienzan, cuándo se levantarán, cuán densos llegarán a ser.”⁸⁸

Por lo cual es necesario aceptarlas como son, ser el observador que se auto conoce, sin negarlas, pero tampoco dejarse llevar por ellas este el inicio necesario para después saber expresarlas y su regulación.

Y aunque la práctica del autoconocimiento parezca una actividad solitaria, claro tiene su importancia, también es necesario de guías con mayor experiencia que puedan ayudar en la mejora del conocerse a sí mismo y sus emociones.

Hay varios modelos de programa emocional y de contenidos y dentro de ellos cito el siguiente en donde basó mi propuesta de programa emocional:

Pero el modelo de “Mayer y Salovey (1997) es el modelo con mayor rigor científico y cuenta con una gran profusión de investigaciones empíricas en el ámbito educativo (Cabello, Ruiz-Aranda y Fernández-Berrocal, 2010), por lo que ha sido elegido para estructurar este programa. Este modelo considera que la inteligencia emocional consiste en el uso adaptativo de las emociones, de manera que el individuo pueda solucionar problemas y amoldarse de forma eficaz a su entorno. Concretamente, definen la inteligencia emocional como «la habilidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud; la habilidad para acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para regular las emociones y promover el crecimiento emocional e intelectual» (Mayer y Salovey, 1997, p. 10).

Se trata de un modelo jerárquico formado por cuatro competencias interrelacionadas:

1. Percepción, valoración y expresión emocional: se trata de la habilidad para identificar y reconocer tanto las propias emociones (autoconciencia) como las de aquellos que nos rodean (empatía afectiva). Implica prestar atención y descodificar con precisión las señales emocionales.
2. Comprensión emocional: se trata de la habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetando y categorizando las emociones propias y ajenas. Atañe a la relación de la emoción con su significado e incluye desvelar la información de emociones complejas, ambivalentes o incluso aquellas que son contradictorias y simultáneas. c) Facilitación emocional del pensamiento: se refiere a la relación entre pensamiento y emoción, en cómo las emociones afectan al sistema cognitivo dirigiendo nuestra atención hacia la información más importante del entorno o de nosotros mismos, el estímulo más beneficioso o perjudicial, entre otros. Implica tener en cuenta las emociones cuando razonamos o solucionamos problemas, permitiéndonos disponer de diferentes puntos de vista según nuestro estado emocional y afectando a nuestra creatividad. d) Regulación de las emociones: se trata de la capacidad para estar abierto a las emociones, tanto positivas como negativas, y reflexionar sobre ellas para descartar o aprovechar la información en función de su utilidad para un proyecto de vida saludable. Implica estrategias para la moderación o aumento de las emociones, tanto en uno mismo como en los demás, sin reprimir o exagerar la información que conllevan.

⁸⁸ Ibíd.

Comprensión emocional: se trata de la habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetando y categorizando las emociones propias y ajenas. Atañe a la relación de la emoción con su significado e incluye desvelar la información de emociones complejas, ambivalentes o incluso aquellas que son contradictorias y simultáneas.

3. Facilitación emocional del pensamiento: se refiere a la relación entre pensamiento y emoción, en cómo las emociones afectan al sistema cognitivo dirigiendo nuestra atención hacia la información más importante del entorno o de nosotros mismos, el estímulo más beneficioso o perjudicial, entre otros. Implica tener en cuenta las emociones cuando razonamos o solucionamos problemas, permitiéndonos disponer de diferentes puntos de vista según nuestro estado emocional y afectando a nuestra creatividad.
4. Regulación de las emociones: se trata de la capacidad para estar abierto a las emociones, tanto positivas como negativas, y reflexionar sobre emocionales descartar o aprovechar la información en función de su utilidad para un proyecto de vida saludable. Implica estrategias para la moderación o aumento de las emociones, tanto en uno mismo como en los demás, sin reprimir o exagerar la información que conllevan.”⁸⁹

Y mi propuesta de educación emocional también es de orden jerárquico, y que con base en mi experiencia los siguientes puntos son los que han funcionado:

1. Identificar emociones. Un aspecto importante al inicio de la educación emocional en primer lugar es aprender a identificar las emociones, con la práctica del autoconocimiento esto significa detectar cuando tus pensamientos, reacciones físicas y comportamiento están bajo el flujo de una emoción, y especialmente de aquellas que son contraproducentes o son excesivas a la situación vivida.
2. Verbalizar emociones. Y para poder mejorar en identificar emociones es indispensable incrementar el vocabulario emocional⁹⁰, importante para poder etiquetar lo que sientes, verbalizar emociones, que muchas veces con solo hecho de nombrar las emociones, disminuye el dominio de esa emoción en el pensamiento o en el comportamiento por ejemplo a veces

⁸⁹ MONTOYA, I. Postigo, S. González, S. *Op. Cit.* p. 28-29-30

⁹⁰ BISQUERRA, R Guiu, G. (2018). *Análisis del vocabulario emocional en el profesorado de lengua*. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 21(1), 161--172. <https://revistas.um.es/reifop/article/view/298421/224101> consultado el 2 de julio del 2022

ayuda sólo con decir “tengo miedo de exponer en público” ayuda a bajar el miedo.

3. Expresar emociones. Aunque parezca similar al punto anterior, nombrar emociones solo es poner palabras a la emoción, expresar emociones conlleva a que el intelecto y las palabras se conecte con las emociones y no al revés, a este proceso también se le puede denominar catarsis “La catarsis es una experiencia purificadora de las emociones humanas. Como tal, la palabra proviene del griego κάθαρσις (kátharsis), que significa ‘purga’, ‘purificación’”⁹¹ Este proceso consiste en la capacidad de forma segura dejar expresar lo que las emociones quieren decir en donde se utiliza el lenguaje verbal y corporal, para ello es necesario aprender que no intervenga los juicios morales o razonar ya que los juicios morales y el análisis no permite la libre expresión por ejemplo está mal sentir esto o aquello. No razonar, no analizar simplemente dejarse llevar, llorar, gritar, decir groserías, que el cuerpo se exprese con rabietas, pataletas etc. Cabe aclarar que también hay que enseñarse que debe de haber momentos y lugares adecuados para realizarlo, también es parte de la inteligencia emocional no dejarse llevar por lo que se siente.

Así como no se puede decir todo lo que se piensa a las personas para el bienestar social y personal, tampoco se puede expresar en todo momento todo lo que se siente:

¿Cómo podemos expresar las caóticas emociones de la rabia sin dañar, insultar, provocar o aún atacar a otros? Y si expresamos orgullo o celos, ¿qué pensarán los demás de nosotros? Parecemos estar atrapados entre reprimir las emociones y hacernos daño, o expresarlas y hacerle daño a los demás. Sin embargo, existe una salida a esta trampa.

Tenemos una nueva información proveniente de las investigaciones sobre el cerebro, que ciertamente nos ayuda a crear nuevas posibilidades. La nueva luz es que tanto nuestras emociones de dolor como de placer, están registradas en la memoria a largo

⁹¹ Concepto extraído de <https://www.significados.com/catarsis/> consultado el 6 de julio del 2022

plazo de este cerebro límbico y, más específicamente, en el área conocida como el hipocampo. Esto significa que nuestra historia emocional está registrada dentro de nuestro cerebro, a nuestra disposición, para un acceso inmediato o para cuando la queramos expresar. Ya no necesitamos seguir siendo víctimas de la expresión inmediata o víctimas de la represión y sus subsecuentes enfermedades. Podemos tener acceso a cualquier situación emocional y expresar nuestros sentimientos cuando decidamos que sea apropiado.⁹²

Por lo cual parte de la educación emocional es enseñar a expresar emociones entendiendo el lenguaje emocional el cual parece no tener lógica y sentido, pero es importante expresarlas como son para aligerar el peso que nos pueden provocar en la psique; pero también la educación consiste enseñar que existen momentos y lugares para realizarlo.

4. Concientización de las emociones. Es la parte racional, que llega después de la expresión emocional y catarsis, es cuando se empieza a descubrir el porqué de las emociones, el porqué de la intensidad, y es donde puedes analizar la situación, cómo actuar y qué necesidades hay que satisfacer, es de especial importancia la ayuda de una guía para lograr este aspecto. Es la parte importante para que se pueda ir regulando las emociones. Y dentro de los porqués de las emociones y sus intensidades es donde entra el tema de saber qué emociones son consecuencia de la falta de autoestima
5. Regulación de las emociones. Practicando los cuatro puntos anteriores, pero especialmente la adecuada expresión de emociones y la concientización emocional, gradualmente los estados de ánimo se empiezan a volver cada vez más funcionales, los excesos emocionales empiezan a convertirse en sobrios ayudando a que las emociones sean más funcionales ante la realidad y ayuden al desarrollo personal

⁹² BEAUPORT, E. Díaz , A. *op. Cit.* P. 131-133

La educación emocional fortalece la autoestima, pero también se puede decir que estos dos aspectos educación emocional y autoestima se retroalimentan, ya que cuando se mejora el amor propio ayuda a tener emociones más funcionales para la vida, pero al mismo tiempo para mejorar la autoestima es indispensable una educación emocional y sucesivamente se van fortaleciendo uno con el otro.

Hay dos grandes elementos en donde la educación emocional ayuda a mejorar la autoestima:

El primero ayuda a liberar esa pesada y dolorosa carga emocional que produce vivir con la autoestima baja, como son los sentimientos de desprecio personal que impide ver las cualidades propias y hay tres aspectos donde las emociones negativas son resultado de la baja autoestima y cómo la educación emocional puede ayudar a resolverlos.

En la parte corporal como la falta de aceptación como puede ser el color de piel, complejión, estatura, facciones del rostro, etc, traen consigo desprecio, enojo, tristeza, sentimiento de fealdad que trae consigo consecuencias como maltrato corporal y relaciones personales disfuncionales. Por lo cual saber expresar el auto rechazo, el enojo, los sentimientos de fealdad permiten sacar esos contenidos emocionales que impiden a la persona aceptarse físicamente como es y abre la posibilidad de forma sana de cuidar a su cuerpo.

La segunda parte en donde la falta de autoestima provoca emociones negativas en la parte social, como el sentimiento de desintegración y soledad, al creer que no lo aceptan por lo que se es, también la timidez, la vergüenza y el doloroso

sentimiento de sentirse el último lugar en la sociedad, Por otro lado la envidia que corroe el cuerpo cuando la persona observa y cree que hay personas con mejor apariencia física, económica, intelectual que pueda provocar enojo, críticas destructivas, y comportamientos antisociales. Es por este tema en donde se puede observar por qué la educación emocional tiene implicaciones en las relaciones sociales ya que al momento de trabajar con ellas se permite trabajar con el sentimiento de inferioridad que impide sentirte parte de un grupo y también desechar aquellos sentimientos irracionales de enojo provocados por deseos frustrados al pensar que el otro si los tiene.

Y el tercer aspecto es lo relacionado con la infravaloración de las actitudes y aptitudes personales ese sentimiento que le impide a las personas a actuar y a conseguir objetivos, donde se detienen ante cualquier dificultad ya que el sentimiento de impotencia y miedo que surgen al sentir que no se tienen las herramientas internas para lograr metas. Entonces es una atadura emocional la cual debe de ser liberada por una expresión y regulación emocionales, ambas, competencias obtenidas por medio de una educación emocional

En conclusión, las competencias emocionales obtenidas por la educación emocional ayudan a mejorar emocionalmente en la percepción corporal, el sentirse parte de un grupo social y ser un óptimo integrante del grupo y reconocer que se tiene las actitudes y aptitudes para responder a la realidad.

La segunda conclusión es que ayuda la educación emocional y que es una cuestión elemental poco observada es la empatía emocional que surge en todo momento el proceso de una educación emocional, ya que el aceptar las emociones como parte fundamental del ser humano, -y por ello la importancia de

que el guía o facilitador de una educación emocional este completamente abierto a empatizar con las emociones de los demás- es una forma de dar amor a nuestro ser integral.

Ya que como se describió uno de los factores primordiales que desarrolla la falta de autoestima se debe por la ausencia de afecto y alimento emocional, en donde es común que los padres por falta de consciencia también invalidaron las emociones de sus hijos, en donde las emociones fueron negadas, mitigadas o reprimidas, no escuchadas, o que los hijos al expresar ciertas emociones causaron enojo, burla o indiferencia por parte de los padres, por lo cual se crea cierta carencia que crea el sentimiento de no ser parte y no sentirse valorado. Por el cual la educación emocional cubre esta carencia por un lado cuando el educador escucha, empatiza y es capaz de valorizar lo que sientes, sin rechazo ni prejuicios, va cubriendo esa carencia que dejaron los padres

Pero también más importante que la persona misma permite empatizar consigo mismo, aceptar todo tipo emociones, escucharse a sí mismo, de conocerse, reconocer que tiene carencias que pueden ser resueltas todo es todo resume que se está dando amor así mismo, alimento necesario para fortalecer la autoestima.

Atendido la conexión entre emociones y autoestima y cómo ayuda la educación emocional en la autoestima pasaremos a la propuesta de taller de educación emocional para la mejora de la autoestima.

CAPÍTULO 3. PROPUESTA DE TALLER LA EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA LA MEJORA DE LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE 15 A 17 AÑOS.

Los talleres pedagógicos en los temas emocionales o de desarrollo interior tienen mucha relevancia ya que un taller se propone unir la teoría con la práctica, el conocer con el saber hacer, cuestión que se fundamentó en los capítulos anteriores que con solo la parte cognitiva no se puede mejorar en las emociones y tampoco una autoestima duradera, y como dice Mar Romero en su conferencia: “Las emociones no se aprenden por apuntes, hay que vivirlas”⁹³. Por lo cual el taller pretende ofrecer los saberes básicos sobre la autoestima y su relación con las emociones, pero también ofrecer ejercicios y prácticas que ayudarán a ejercitar su autoestima e inteligencia emocional.

La palabra taller tiene su origen en el vocablo francés “atelier” que significa estudio, obrador, obraje, oficina. Se plantea que los talleres surgieron en la edad media con el auge de los gremios de artesanos y la acepción de un lugar donde se forman aprendices. En los talleres históricamente hasta en la actualidad se busca que los aprendices desarrollen habilidades para elaborar productos, pero también el modelo ha sido adaptado para variadas disciplinas científicas, o para variadas disciplinas humanas, artísticas y deportivas. Y los talleres pedagógicos son:

Estos constituyen una modalidad particular de organización y desarrollo, que se diseñan y utilizan para mejorar la calidad de vida del hombre, haciéndolo más pleno, más transformador, por cuanto su estructura propicia el desarrollo pedagógico y de producción de conocimientos y valores. “El taller es esencialmente una modalidad pedagógica de aprender haciendo” [...] Un taller pedagógico es una recreación de trabajo donde se unen los participantes en pequeños grupos o equipos para hacer aprendizajes prácticos⁹⁴

⁹³ ROMERO, Mar. *Las emociones no se aprenden por apuntes, hay que vivirlas.* <https://youtu.be/rhH5dQr8S8> consultado el 13 de julio del 2022

⁹⁴ GONZÁLEZ, M. Cazañas P. Martínez, R. *Los talleres pedagógicos: Una alternativa interdisciplinaria para el desarrollo de la competencia comunicativa en los estudiantes no*

Los talleres buscan un objetivo de aprendizaje individual que se nutre de lo colectivo, en donde regularmente el grupo de trabajo en un taller tienen un objetivo de aprendizaje común, en donde se enriquecen todos los participantes de sus conocimientos previos y experiencias personales, por lo cual los grupos de aprendizaje motivan el aprendizaje personal.

El taller en educación se caracteriza por ser una metodología de enseñanza - aprendizaje, en donde el tutor -e inclusive puede contar con un co-facilitador- es responsable de tener los conocimientos, experiencias, habilidades a enseñar, además de los saberes didácticos para que los participantes puedan adquirir los objetivos de aprendizaje, y se facilite el trabajo grupal. En donde se necesita el uso adecuado de recursos materiales y el tiempo necesario para la obtención de conocimientos y habilidades. Además, como un taller es una estrategia de saber hacer, en el taller se tiene que contar con prácticas que deberán aplicarlas los participantes para la adquisición de los saberes planteados.

Y hablando específicamente de un taller emocional y de autoestima es “un espacio en el cual los participantes se reúnen en grupo para trabajar a partir de experiencias personales, sobre algún tema específico. Posee una estructura y planeación previa que contempla, además de los contenidos teóricos, ejercicios que facilitan el aprendizaje y el desarrollo personal de los participantes (Villar, 2010). Permite crear espacios dialógicos, donde se ponen en común los conocimientos afectos y experiencias cotidianas y significativas de cada uno de los participantes, para ser resignificadas mediante estrategias de reaprendizaje,

hispanohablantes. Panorama Cuba y Salud 2018;13 (Especial): 426-430
<https://www.google.com.mx/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.mediagraphic.com/pdfs/cubaysalud/pcs-2018/pcss181bw.pdf&ved=2ahUKEwj2diqzPn4AhVaJEQIHgYgoAKsQFnoECAMQAQ&usq=AOvVaw09GfIVPeQ9iTP8dwnoBHgd> consultado el 14 de julio del 2022

con lo cual se obtienen formas distintas de ser y de relacionarse con los otros (Berra y Dueñas, 2011).⁹⁵

En donde se pretende buscar un aprendizaje significativo “es decir, aquel que no es sólo acumulación de conocimientos e información sin conexión con la persona, sino asimilación e integración de los conceptos en la persona que los aprende, porque tienen un significado para su existencia presente (Moreno, 1983)”⁹⁶ También debe de ser un aprendizaje, que facilite el autoconocimiento, toma de conciencia de las emociones, que posibilite la generación de cambio personal.

Lo recomendable es estructurarse con conceptos teóricos breves y concisos que se pueda aplicar en la vida, retroalimentación, que se invite a la reflexión personal, acompañados de ejercicios vivenciales con el objetivo de que los participantes desarrollen cambios afectivos y actitudinales⁹⁷

3.1 Propuesta de taller

El siguiente taller tiene como objetivo fortalecer la autoestima de los adolescentes en una edad de 15 a 17 años con un enfoque emocional, con el propósito de que los adolescentes se puedan sentir bien consigo mismo, acepten su cuerpo, se puedan desarrollar de mejor manera socialmente, y descubran que tienen las actitudes y aptitudes para responder a los retos que se le presentarán en la vida.

⁹⁵ GÓMEZ, M. Salazar M, Rodriguez, E. *Los talleres vivenciales con enfoque centrado en la persona, un espacio para el aprendizaje de competencias sociales*. Revista Intercontinental de Psicología y Educación, vol. 16, núm. 1, enero-junio, 2014, pp. 175-190 <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80230114010> consultado el 16 de julio del 2022

⁹⁶ *Ibíd.*

⁹⁷ *Ibíd.*

En el taller se combinarán dos temas que se retroalimentan profundamente lo que es la educación emocional y la autoestima, ya que para socavar la baja autoestima es necesario abordarlo emocionalmente, por lo cual es necesario enseñar a identificar las emociones, etiquetarlas, saberlas expresar, regularlas y concientizar cuáles emociones tienen origen en la autoestima. Y en retroalimentación el desarrollo de una estabilidad emocional tiene que tomar en cuenta el desarrollo de la autoestima y para mejorar este aspecto a parte de la educación emocional es importante encontrar y desarrollar una vocación, plan de vida, disciplina, buena alimentación, deporte, sabiduría, y pasatiempos sanos.

Y para este taller se utilizarán los siguientes recursos didácticos:

Exposición oral donde el facilitador brindará explicaciones sencillas pero profundas acerca de los temas, donde principalmente se busque la concientización de la información, insight o popularmente llamados “veintes” que ayuden al autoconocimiento.

Técnicas didácticas y ejercicios vivenciales que son las actividades que busquen recrear experiencias para que los participantes adquieran los conocimientos y habilidades propuestos. Además, se llaman ejercicios porque precisamente lo que se busca es que a través de la práctica constante de las actividades propuestas puedan fortalecer su parte emocional y su autoestima, porque al igual que si se quiere mantener en forma el cuerpo físico se tiene que realizar ejercicio constante para toda la vida, igual sucede con las emociones y el amor propio también se tienen que ejercitar para toda la vida.

Y el tercer aspecto primordial es la utilización de videos como cortometrajes y videos informativos por su gran valor pedagógico porque impactan visual, y

auditivamente, generando ideas y sobre todo emociones, además es una adecuada herramienta de motivación para que los participantes alcancen los objetivos propuestos.

3.2 Programa sintético

Nombre del taller

Fortalece tu autoestima a través de tus emociones

Duración

10 sesiones de 90 minutos y 1 sesión de 150 minutos

Lugar

Centro cultural la villa

Destinatarios

Adolescentes de 15 a 17 años

Objetivo

Los asistentes aprenderán a fortalecer su autoestima y concientizarán los aspectos que necesita para desarrollar el amor propio a través de una educación emocional por lo cual también aprenderá identificar, etiquetar y expresar emociones.

Temática

1. Autoestima.
2. Emociones
3. Identificar y verbalizar emociones
4. Expresar emociones
5. Regular emociones
6. Aspectos importantes para fortalecer la autoestima:
 - 6.1 Identidad
 - 6.2 Amistades sanas
 - 6.3 Deporte
 - 6.4 Buena alimentación
 - 6.5 Cultivar la mente
 - 6.6 Plan de vida
 - 6.7 Disciplina

SESIÓN 1: Autoestima y su relación con las emociones

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	DURACIÓN
Autopresentación	Establecer confianza a través de presentarse a sí mismo	<ul style="list-style-type: none"> - Se le entrega una cartulina y colores a cada participante - Se les pide que en la superior izquierda pongan su nombre, y debajo de su nombre que esperen del taller; en la parte superior derecha indicar que escriban tres cualidades de ellos mismos, y tres defectos; pedirles que escriban en la parte inferior izquierda las tres personas importantes para ellos; en la parte inferior derecha cuál es su animal favorito y cuál es su pasatiempo favorito; y en el centro que escriban una frase que hayan leído que les guste mucho - Pedirles que expongan lo que escribieron 	Cartulinas y colores	25 minutos
Exposición de la importancia de la autoestima, características de la baja autoestima	Aprender la importancia de la autoestima en sus vidas e identificar si tienen problemas de autoestima	<ul style="list-style-type: none"> - Se les preguntará a los participantes que entienden por autoestima - El facilitador expondrá qué es la autoestima, la importancia en la adolescencia, características de una sana autoestima y problemas relacionados con una baja autoestima - Preguntar a los participantes su reflexión del tema 	Proyector	30 minutos
Exposición qué son las emociones, funciones e importancia	Comprender el valor de sus emociones	<ul style="list-style-type: none"> - Preguntar a los asistentes cuál es su concepción de emociones y para qué creen que funcionan. - El facilitador expondrá qué son las emociones y para qué sirven 	Proyector	20 minutos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	DURACIÓN
Meditación emocional	Identificar sus emociones	-Los participantes sentados cómodamente se les pedirá que respiren tranquila y profundamente diez veces -En esos momentos, se les pide que vuelquen su atención hacia la zona de su corazón. Pedir que sin hablar identificar que sienten en el interior de su pecho. Preguntar ¿Qué sensaciones experimentas en esta zona? cómo sientes la zona de tu corazón. ¿La sientes cerrada? ¿Sensible? ¿Dolida? ¿Cuál es exactamente el sentimiento que experimentas? Si ese sentimiento tuviera color, forma o sabor, ¿cuáles serían? ¿Qué efecto tiene este ejercicio en tu sentido de ti mismo? -Terminando el ejercicio pedir que anoten todo lo que sintieron en una hoja y compartir lo que sintieron al resto de los participantes ⁹⁸	Sin material	15 minutos
Tarea	Identificar emociones	-Se les pedirá a los participantes llevar un inventario emocional, empezando por el enojo, pidiendo que un cuaderno o una aplicación de celular anoten casi de inmediato o lo más rápido posible cuando sintieron enojo por mínimo que sea o muy fuerte, respondiendo ¿qué sucedió? ¿Qué sentiste y cómo querías responder? Y comentarles que al final de cada día que lean su inventario y reflexionen, porque se enoja, es justo lo que sintió, y qué podría mejorar. Posdata conforme pasan los días se va reduciendo la lista de los enojos. -Pedir que lleven un diario, donde principalmente anoten qué fue lo más sobresaliente de su día. Realizándolo en tercera persona para que ellos mismos puedan concientizar desde otra perspectiva sus vivencias	Hojas con cuestionario	5 minutos

⁹⁸ RISO, D., Hudson, R. *La sabiduría del eneagrama*. Buenos Aires, Urano, 2011 p. 48
<https://www.google.com.mx/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://salvablog01.files.wordpress.com/2017/07/00-la-sabidur3ada-del-eneagrama.pdf&ved=2ahUKEwiJqc2woLX5AhVyrmoFHSCyAocQFnoECGEQAQ&usq=A0vVaw1hwXozoyqW1JI3vMJylteN> consultado el 7 de agosto del 2022

SESIÓN 2: Identificar emociones y verbalizar emociones

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	DURACIÓN
Dibujando emociones	Reconocer qué emociones básicas saben identificar y cuáles no	-Se les entregará a los participantes una hoja dividida en cuatro partes, en cada una de las partes, estará escrita en la parte superior una de las cuatro emociones, alegría, tristeza, enojo, miedo - Se les pedirá que en cada parte dibujen la emoción correspondiente. -Se dará un plazo de 5 minutos, se les explicará que las emociones que pudieron dibujar son aquellas que identifican, y las emociones que no pudieron dibujar son aquellas que aún no logran identificar.	-Hojas -Colores	10 minutos
Exposición sobre la identificación de emociones	Comprender la importancia de saber identificar emociones y por qué se pierde la capacidad de sentir las	-El facilitador expondrá qué es identificar emociones y los motivos de por qué se dejan de identificar emociones Exponer sobre aceptar todas las emociones, porque no hay buenas ni malas.	-Proyector	10 minutos
Actuando emociones	Identificar emociones	-Se elegirá a un participante que pase al frente y escogerá al azar un papelito dentro de una caja previamente elaborado con varias hojitas de papel recortadas donde estarán escritas una emoción. - Y sin decir ninguna palabra, el participante tendrá que actuar la emoción que escogió hasta lograr que los demás participantes adivinen la emoción. - El participante que adivine la emoción elegirá al siguiente compañero que no haya pasado enfrente. Lo importante es que todos pasen.	Una caja chica, o una botella, o una bolsa con papelitos escritas varias emociones	20 minutos
¿Cuántas emociones conoces?	Identificar cuántas emociones pueden verbalizar	-Se les pedirá a los participantes que escriban todas las emociones que conocen. -Se concluirá que en la actualidad un individuo conoce relativamente poco las palabras que refieren a una emoción.	-Hojas -Pluma	10 minutos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	DURACIÓN
Exposición sobre el vocabulario emocional	Comprender la importancia de aumentar su vocabulario emocional para poder expresar sus estados de ánimo correctamente	-El facilitador expondrá qué es el vocabulario emocional y su importancia en la vida cotidiana -Les entregará y explicará cómo usar la rueda de las emociones	-Proyector -Folletos impreso con la rueda de las emociones (ver anexo 1)	20 minutos
Cartas de las emociones.	Aumentar su vocabulario emocional	-Hacer una rueda y escoger a un participante quien elegirá una carta dentro de una baraja en donde cada carta vendrá una emoción escrita la baraja consta de 90 cartas -Dependiendo de la carta que le toque tendrá que responder que significa esa emoción y si no la sabe puede buscar en el internet o en un diccionario. -Después tirará un dado y dependiendo del número que le toque tendrá que responder la pregunta asignada de las seis posibles. 1. Dinos un caso en el que te hayas sentido así. 2. Para qué sirve esa emoción 3. Cómo reconocerías una persona que tiene esa emoción. 4. Actúa la emoción 5. Menciona dos sinónimos 6. Menciona dos antónimos -Se repite el mismo procedimiento con el compañero de la derecha	-Baraja emocional -Tabla de las seis preguntas -Un dado	20 minutos

SESIÓN 3: Identificar emociones

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	DURACIÓN
Lista de preocupaciones	Identificar las preocupaciones internas y qué emociones hay detrás.	-El facilitador pedirá que cada uno, sin poner el nombre si no quiere, cuente qué le preocupa (estrés, agobio, problemas que te gustaría solucionar, cosas que quisieras cambiar): ¿Qué te preocupa a ti? ¿Qué crees que le preocupa a la gente de tu edad?. Después el facilitador lo leerá y preguntará cuáles emociones hay detrás de cada caso	Hojas y bolígrafos	20 minutos
Cartulinas de emociones básicas	Conocer la importancia de las emociones básicas	El facilitador dividirá el grupo en cuatro equipos y se les entregará una cartulina a cada equipo, -Al azar les tocará escribir y decorar sólo una palabra de una emoción básica: Tristeza, Alegría, Miedo, Enojo. -Al terminar de escribir y decorar la palabra se les pedirá colgar su cartel en la pared. - Se les pedirá a todos pasar a escribir alrededor de la palabra para qué sirve la emoción escrita - Al final el facilitador leerá lo que escribieron reflexionando grupalmente si lo que se escribió corresponde con la emoción.	Cartulinas, plumones y colores	25 minutos
Las emociones en el cuerpo.	Aprender a identificar emociones y cómo se sienten en el cuerpo	-Se les pedirá a los participantes que tengan 4 hojas en blanco y en cada hoja dibujada sólo la silueta de un cuerpo humano, y arriba de cada cuerpo el nombre de una emoción básica y en este caso se utilizarán cuatro: Tristeza, alegría, miedo, enojo -A continuación, se les pedirá se pongan cómodos puede ser acostados o sentados. -Se les pedirá que cierren los ojos y durante tres minutos sin hablar sientan la tristeza por lo cual pueden ayudarse imaginando algo triste, lo importante también es pedirles que observen la reacción de su cuerpo al sentir dicha emoción - Después de los tres minutos se les pedirá que tomen su hoja con la figura humana, que colorean del color que gusten en la parte del cuerpo donde sintieron reacciones al momento de sentir la emoción, también al lado de la figura pueden escribir la descripción de qué más sintieron en el cuerpo. -Repetir el mismo procedimiento con las tres emociones restantes -Al final se puede pedir que compartan sus experiencias con el resto del grupo	Hojas y colores	30 minutos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	DURACIÓN
Regulación emocional aplicada	Aprender una técnica de regulación emocional	<p>El facilitador les dará las siguientes indicaciones:</p> <p>Cierra los ojos... Siéntate lo más cómodo posible... Respira profundamente... Inspira por la nariz lentamente... Y suelta el aire por la boca... Despacio... Como cuando suspiras (repetir varias veces)... Siente el peso de tu cuerpo... Nota cómo tu cuerpo pesa... Cómo se pega a la silla... Tus pies pegados al suelo... Tus manos pegadas a la superficie donde reposan... Nota todo tu cuerpo cada vez más pesado... Es la fuerza de gravedad, la atracción que la Tierra ejerce sobre nosotros... Es como si la Tierra te abrazara... Te atrajera... Todo tu cuerpo pesa... Y mientras, sigues respirando despacio... Y notas el peso de todo tu cuerpo: tu cabeza, tus brazos, el tronco, las piernas... Te vas relajando cada vez más... Ahora que te sientes más relajado... Imagina... En tu mente... Con los ojos cerrados... Viaja a algún lugar... Real o imaginario... Un lugar donde te sientas seguro... Completa y perfectamente seguro... Donde puedas ser tú mismo... Libre, cómodo, seguro... Mira a tu alrededor... Observa... ¿Qué cosas hay? ¿Cómo es este sitio? Puede que quieras estar solo... O puede que quieras invitar a alguien... Si es así, invítalos... Tráelos contigo a ese lugar con tu imaginación... Este sitio es tuyo, sólo tuyo... Aquí sólo mandas tú... Y es tu lugar para estar tranquilo... Puedes hacer lo que quieras aquí... Puedes pasear... O tumbarte... O volar... Simplemente disfruta... Es un lugar lleno de serenidad... Siente esa serenidad en todo tu cuerpo... Deja que esa relajación se extienda por todo tu cuerpo... Disfruta... Siente... Déjate estar ahí unos momentos... El tiempo que necesites... Siempre puedes volver a este lugar... Dentro de un momento, abrirás los ojos y te sentirás muy relajado... Tómate un tiempo... No hace falta que te despidas de este lugar porque va contigo, es tuyo... Puedes volver siempre que quieras... Poco a poco date cuenta de dónde está tu cuerpo... Escucha los sonidos alrededor... Mueve un poco los pies... Las manos... Dentro de un momento querrás abrir los ojos... Tómate unos segundos para volver al aquí y ahora... A esta clase... Mucho más relajado...</p>	Sin material	15 minutos

SESIÓN 4: Expresión emocional y regulación emocional

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	DURACIÓN
Exponer qué es expresar emociones	Distinguir qué es expresar emociones como efecto purificador de los estados de ánimo.	-El facilitador expondrá qué es expresar emociones, las mejores maneras de realizarlo, los lugares y momentos adecuados.	Proyector	10 minutos
Ejercicios de expresión emocional	Expresar emociones y comprender los beneficios de expresarse	-Se les pedirá a los participantes que de sus tareas sobre escribir su inventario de enojos y su biografía identificar a la persona que más le genere enojo o cualquier emoción. -El facilitador les comentará que de lo visto en la exposición anterior hay dos formas importantes importantes de expresar emociones la palabra escrita y hablada. -Se les pedirá a los participantes que le escriban a esa persona una carta con todas las emociones que le quieren decir, -Ahora se le pedirá a cada participante que lea lo escrito para que pueda desahogarse. -Se les pedirá que rompan la hoja como símbolo de dejarlo atrás.	Hojas plumas	50 minutos
Meditación	Identificar un tipo de meditación guiada como forma de regular las emociones	-El facilitador reproducirá una meditación guiada con EMDR ⁹⁹ con el objetivo de apaciguar las emociones de los participantes del ejercicio anterior. (https://youtu.be/GL3FCwZ_4ec)	Proyector Bocina	30 minutos

⁹⁹ Es una técnica reconocida por la OMS ayudan a las personas a atenuar los recuerdos vívidos, reiterados y no deseados de eventos traumáticos en https://apps.who.int/mediacentre/news/releases/2013/trauma_mental_health_20130806/es/index.html consultado el 8 de agosto del 2022

SESIÓN 5 Origen de las emociones disfuncionales

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	DURACIÓN
Película "Escritores de la libertad"	Reconocer el origen de sus excesos emocionales	-Se reproducirá la película "Escritores de la libertad". -Se les pedirá que hagan un resumen objetivo de la película, y responder: ¿Qué les hizo sentir? ¿Les recordó algo? ¿Qué importancia tuvo la expresión de las emociones y escribir una autobiografía para el desarrollo personal de los personajes?	Proyector bocinas	145 minutos
Tarea	Realizar una autobiografía	-Pedirles de tarea que en 5 cuartillas escriban una autobiografía, de preferencia con pluma y papel	No aplica	5 minutos

SESIÓN 6: Origen de las emociones disfuncionales

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	DURACIÓN
Leyendo las autobiografías	Expresar sus emociones de sus historias personales	-Los participantes uno por uno pasarán a leer sus historias -Se les pedirá a los escuchantes completo respeto y también que si les recuerda algo lo anoten en palabra clave para que sigan poniendo atención. -Cada que terminé un adolescente se le dará un aplauso	Sin material	70 minutos
Meditación del perdón	Identificar una técnica de meditación para la regulación emocional	-Se pide a los participantes que se pongan cómodos pueden estar sentados o acostados, que respiren profundamente tres veces, y ahora que se imaginen que están en el lugar más tranquilos que ellos conozcan puede ser en frente del mar, un bosque, el parque etc. Y se les pedirá que identifiquen a las personas que les hicieron daño primeramente que se imaginen a ellos mismos enfrente como símbolo de que somos nosotros mismos los que más nos hacemos daño, e imaginen que en sus manos tienen un corazón y que te lo dan y tú lo absorbes con tu corazón como símbolo de perdón y que te devuelven la fuerza y energía, uno por uno las personas que piensen que les hicieron daño, recordando que nadie hace daño desde la consciencia sino desde la ignorancia del dolor. -Terminando se les dará afirmaciones del perdón, en donde se les pide que la lean con el corazón. (Ver Anexo 2)	Hojas con afirmaciones escritas	20 minutos

SESIÓN 7: Regulación emocional y Autoestima

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	DURACIÓN
Observarse en el espejo	Experimentar una técnica para regular sus emociones	<ul style="list-style-type: none"> -Se les pedirá a los participantes que recuerden algo que les cause mucho miedo, o enojo puede ser exponer en público, hablarle al chico o la chica que les guste, o estar con el profesor más enojón, etc. -El facilitador comentará cualquier situación puede enfrentarse, con la siguiente técnica que es mirarse en el espejo e imaginar la situación y empezar a sentir la emoción, observar en el espejo tus reacciones, las expresiones de tu cuerpo, durante 5 minutos. es una forma de prever qué es lo que va a pasar contigo cuando suceda el acontecimiento además sirve como una simulación para hacerlo cada vez mejor -Que los alumnos practiquen el ejercicio durante 5 minutos y al final que comenten lo que sintieron 	-Espejos	15 minutos
Técnica de "Cómo los otros perciben lo que soy"	Comprender cómo las emociones se relacionan con la autoestima	<ul style="list-style-type: none"> -Se les pedirá hagan círculo de pie, y tengan a la mano hojas y papel -Se le pedirá que un integrante pasé en medio y que lo observen en silencio durante 5 minutos, mientras lo observan, responderán ¿cómo creen que es él? ¿cuál creen es la emoción que más tiene? ¿Qué creen que necesite mejorar? -Terminando los 5 minutos se les pedirá que cada uno le diga sus percepciones al que está en el centro. Todos deben de pasar al centro a ser observados. -Terminando se les pedirá que escriban como se sintieron al momento de ser observados, y cuando les dijeron las opiniones: les dio pena, querían esconderse, se enojaron, querían insultar, ¿hay algo de su cuerpo que no quieren que los demás vean? -Pedir que compartan lo que sintieron 	Hojas Plumas	35 minutos
Exposición importancia de la autoestima para la mejora de las emociones	Comprender la importancia autoestima para tener emociones más sanas y qué aspectos son importantes para desarrollar	<ul style="list-style-type: none"> -Recapitulando del ejercicio anterior se expondrá que muchas de nuestras emociones disfuncionales provienen de la falta de autoestima, y se expondrán ejemplos. -Se expondrá los elementos que se necesitan para desarrollar la autoestima 	Proyector	20 minutos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	DURACIÓN
¿Cómo soy?	Valorar sobre su propia identidad y distinguir sus características positivas y negativas	-A los participantes se les entregará una ficha de la actividad en donde aparecen cinco apartados. Cada uno se refiere a un área personal, el aspecto físico, las relaciones sociales, la personalidad, las relaciones familiares y la escuela. Cada participante debe evaluarse en esas áreas, anotando los aspectos positivos en la columna izquierda y los negativos en la columna derecha. (Ver Anexo 3)	Copias de la ficha de actividad Plumas	10 minutos
Cosas que hago bien	Valorar las propias capacidades	A los participantes se le entregará una ficha de actividades y al final de dicha ficha una imagen de una flecha apuntando hacia arriba (Ver Anexo 4) - Los participantes leerán la lista de tareas y las clasifican según la capacidad que creen tener para realizarlas. Y escribirán en la flecha hacia arriba las actividades que saben realizar	Copias de la ficha de actividad Plumas	10 minutos

SESIÓN 8: Aspectos importantes para fortalecer la autoestima: amistades sanas, vocación, plan de vida, disciplina, buena alimentación, deporte, sabiduría, y pasatiempos sanos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	DURACIÓN
Está en tus manos	Comprender qué tanto se reconocen y reconocen a los demás	-El facilitador pedirá: -Tomar un lápiz o color y dibuja la silueta de tu mano. Escribe diez cosas, dos en cada dedo, que sabes de ti mismo. -¿Ha sido difícil? ¿Cómo te has sentido? -¿Qué ha puesto más cosas positivas que negativas? ¿Qué dice esto de ti mismo? - Dibuja tu otra mano y escribe diez cualidades de un buen amigo (un amigo ideal). ¿Cuál ha sido más difícil? ¿Es más fácil decir cosas de uno mismo o de los demás?	Hojas, lápices, colores.	25 minutos
Exposición cómo ser un buen amigo y tener amistades sanas	Comprender cómo ser un mejor amigo y a tener relaciones más sanas	-El facilitador expondrá cómo a través de la inteligencia emocional se logra ser un mejor amigo, y que actitudes y conductas arruinan una amistad -Y el facilitador expondrá cómo identificar qué tipo de amistades te rodean. -¿Cuál ha sido más difícil? ¿Es más fácil decir cosas de uno mismo o de los demás? -¿Tienes tú estas cualidades? ¿Cuántas cosas iguales salen en las dos manos? -Señala en tu mano las cualidades que, según tú, tiene un buen amigo. ¿Eres tú un buen amigo? -¿Qué te ha parecido esta actividad?	Proyector	20 minutos
¿Por qué me cae mal?	Aprender a comportarse mejor en sus relaciones sociales	- El facilitador expondrá que nuestras relaciones sociales son un reflejo de nuestra autoestima y por ende la importancia de mejorar hasta donde sea posible nuestras relaciones personales. - Pedir que reflexionen y hagan una lista de aquellas personas con las que no se llevan bien pueden ser primos, hermanos, compañeros de la escuela, amistades de la calle etc. Y después resolver el siguiente cuestionario: ¿Cómo se llama? ¿Por qué te cae mal? ¿Escríbele lo que sientes y piensas? ¿Qué acciones has hecho para perjudicarlo (hablar a sus espaldas, ley de hielo, etc.)? ¿Qué puedes hacer para mejorar la relación? -Pedir compartir dos casos por participante y reflexionar sobre el tema	Proyector Hojas Pluma	30 minutos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	DURACIÓN
Derechos asertivos	Comprender la mejor manera de relacionarse con los demás	<p>Pedir a los participantes que escriban y reflexionen en una hoja. Preguntamos y hacemos feedback grupal de cada pregunta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Completa la frase: "Yo tengo derecho a...". Damos un tiempo para que escriban todo lo que se les ocurra. 2. Dale la vuelta a la hoja y completa la frase "Los demás tienen derecho a recibir de mí...". <p>Con esta base se puede preguntar y reflexionar sobre si han puesto las mismas cosas a un lado y otro de la hoja, qué hace que respetemos y no respetemos estos derechos, el concepto y la utilidad de la venganza, perdonar y desearle el bien a alguien que no te cae bien o que te hace mal (no es incompatible con defenderse y proteger la dignidad e integridad propias), etc.</p>	Hojas y bolígrafos	15 minutos

SESIÓN 9 Aspectos importantes para fortalecer la autoestima: amistades sanas, vocación, plan de vida, disciplina, buena alimentación, deporte, sabiduría, y pasatiempos sanos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	DURACIÓN
Línea de la vida	Comprender la importancia de nuestro pasado y qué se quiere cambiar en el futuro	Se pedirá que dibujen una línea larga en una hoja colocada de forma horizontal y, en el centro escribir su edad, se plantea que ubiquen en el esquema: —Antes de tu edad, por debajo de la línea: lo peor que te ha pasado. ¿Cómo te sentiste? —Antes de tu edad, por encima de la línea: lo mejor que te ha pasado. ¿Cómo te sentiste? —Después de tu edad, por encima de la línea: ¿Qué le pides a la vida? ¿Qué puedes hacer tú para conseguirlo? ¿Cómo te sentirás esforzándote por ello? —Después de tu edad, por debajo de la línea: ¿Cómo puedo afrontar lo malo que me ocurra? ¿Qué puedes aportar tú en esos momentos? ¿Cómo te sentirás? —Sobre tu edad: ¿Qué te importa ahora? ¿Qué es lo que más valoras? Invitar a usar su creatividad: puedes utilizar dibujos, colores, poner tantas situaciones como quieras...	Hojas, colores y bolígrafos	20 minutos
El dilema del naufragio	Comprender el sentido de nuestra vida en este mundo	. Se dispone en círculo a los participantes y se les explica: “Como consecuencia de un naufragio. La balsa está a punto de hundirse. Sólo si se lanza a dos personas por la borda los demás tendrán la oportunidad de sobrevivir”. Como en todo dilema moral, ninguna solución es del todo buena, por lo que deben darse argumentos para justificar la decisión. Vale decir que no arrojarían a ninguno y probar suerte de manera que todos tengan el mismo destino, pero si surge esta opción demasiado temprano, después de explorarla, es conveniente decir que no vale y que sigan pensando. Preguntas: ¿Cómo intentarías salvarte? ¿Qué argumentos puedes dar para salvarte? ¿Qué puedes aportar tú? ¿Qué cosas tienes que hacer en el mundo? ¿Quiénes te necesitan y te echarían de menos? El feedback grupal va encaminado a reflexionar sobre las emociones que han experimentado y lo que han hecho con ellas, si les han permitido argumentar o no, más que en el contenido o solución encontrada. Esta dinámica es muy útil en grupos con una vivencia de falta de sentido. Puede resultar psicológicamente amenazante, por lo que es normal que se produzcan muchas risas o intentos de huida de la actividad. Hay que respetarlos y suavemente intentar enfocar de nuevo la atención en la actividad. Bien llevada, es una de las dinámicas que más huella deja en los adolescentes, pues les confronta con temas de vital importancia.	Sin material	20 minutos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	DURACIÓN
Cortometraje ¿Qué quiero ser? Y descubre tu vocación	Comprender cómo se sienten respecto a la elección de una vocación	Se proyectará dos cortometrajes relacionados con la vocación (https://youtu.be/-GDV-XvJDtY) Y (https://youtu.be/-Ddxa7zXoOw) Y después se preguntarán a los participantes: ¿Ya saben que se quieren dedicar? ¿Cómo se sienten al respecto, les da miedo, les preocupa o se sienten motivados?	Proyector Cuestionario	20 minutos
Exposición importancia de la vocación	Comprender el concepto de vocación y la importancia de reflexionar y buscar una vocación	-El facilitador expondrá qué es una vocación, la importancia y herramientas para encontrar una vocación	Proyector	20 minutos

SESIÓN 10 Aspectos importantes para fortalecer la autoestima: amistades sanas, vocación, plan de vida, disciplina, buena alimentación, deporte, sabiduría, y pasatiempos sanos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	DURACIÓN
Exposición: "la sana alimentación, emociones y autoestima"	Comprender la importancia de una buena alimentación en nuestra autoestima y cómo influyen las emociones disfuncionales en nuestros excesos alimenticios.	El facilitador expondrá la importancia una sana alimentación, cómo ayuda en la autoestima -Cómo la ansiedad, la tristeza, el enojo y la depresión influyen en la alimentación	Proyector	20 minutos
Video explicativo de "más alimentación menos ansiedad"	Comprender cómo comer mejor	-Se proyectará un vídeo explicando cómo comer mejor sin que influyan las emociones (https://youtu.be/qMUXbEncX7U) -Se pedirá retroalimentación de lo visto	Proyector	20 minutos
Exposición: "Activación física y la autoestima"	Comprender la necesidad de realizar actividades físicas	El facilitador expondrá cómo se relaciona la práctica constante de una activación física con la autoestima y cómo elegir una actividad adecuada para cada persona respondiendo el siguiente cuestionario al practicar la actividad: ¿Cómo reacciona tu cuerpo a esa práctica? ¿Te sientes más a gusto, cómodo, en tu cuerpo? ¿Favorece tu flexibilidad? ¿Puedes comprometerte a hacer esa práctica durante un tiempo? ¿Es algo en lo que perseverarás el tiempo suficiente para conseguir beneficios duraderos?	Proyector Copias con el cuestionario	10 minutos
Videos: "sedentarismo" y "tips para salir del sedentarismo"	Comprenderán qué es el sedentarismo sus consecuencias y cómo combatirlo.	Se proyectarán dos videos uno explicativo de qué es el sedentarismo (https://youtu.be/isFOduzozl0) y tips básicos para contrarrestarlo (https://youtu.be/BK3tQK_0S5E)		
Exposición: "Cultivar tu mente para mejorar tu autoestima"	Enumerar todos los aspectos que pueden realizar para cultivar su mente y cómo se relaciona con la mejora de su autoestima.	El facilitador expondrá la importancia de tener actividades que cultiven la mente y que actividades se pueden realizar	Proyector	10 minutos
Exposición: "Elige un pasatiempo sano"	Comprender la importancia de tener pasatiempos sanos	El facilitador expondrá la importancia de encontrar pasatiempos sanos y qué características deben de tener	Proyector	10 minutos

SESIÓN 11: Plan de vida, disciplina, y evaluación del curso

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	DURACIÓN
Exposición plan de vida	Comprender la importancia de diseñar planes de vida.	El facilitador expondrá qué es un plan de vida, y qué elementos son importantes a considerar para crear planes diarios, semanales y tener metas a corto, mediano y largo plazo	Proyector	10 minutos
Visualizado mi futuro	Describir metas a corto, mediano y largo plazo	Se les entregará un cuestionario a responder con las siguientes preguntas: ¿Cuáles son mis metas en este año? ¿Qué me gustaría estudiar y en qué universidad? ¿Cómo lo lograré? ¿En dónde quiero trabajar? ¿Cómo lo lograré? ¿Cómo me veo en diez años, dónde me gustaría vivir?	Cuestionarios Plumas	15 minutos
Construyen do mi horario semanal	Diseñar un horario semanal que les permita sus objetivos personales	-Se les pedirá a los participantes que elaboren en hojas o incluso pueden usar aplicaciones de celular, en donde indiquen horas y actividades	Hojas Colores	20; minutos
Disciplina	Comprender qué es disciplina, y que aspectos emocionales impiden ser disciplinados y cómo fortalecer este aspecto	El facilitador expondrá qué es disciplina, causas que impiden que una persona sea disciplinada y estrategias para fortalecer esta virtud	Proyector	10 minutos
Receta de la felicidad	Evaluar los aprendizajes adquiridos	El facilitador pedirá: —Individualmente: Pedir escribir qué ingredientes se necesitan para ser feliz. Cuando acaben, se juntan en parejas. —Parejas: tienen que ponerse de acuerdo en la receta, eliminando o añadiendo los ingredientes que hagan falta. Cuando estén de acuerdo, se juntan con otra pareja. —Grupos de cuatro: ídem. Cuando estén de acuerdo, se juntan con todo el grupo —Todo el grupo. Llegar a un consenso de los ingredientes que se necesitan y después comparar los ingredientes propuestos por el grupo y cuántos coinciden a los temas visto durante el taller.	Hojas y bolígrafos	20 minutos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	DURACIÓN
Retroalimentación	Evaluar el curso	<p>Se les repartirá un cuestionario sobre sus perspectivas del curso.</p> <p>¿Crees que el curso te ayudo en tu vida personal y por qué lo crees así?</p> <p>¿Cuáles fueron los temas que más te gustaron y porqué?</p> <p>¿Cuáles son los temas que menos te gustaron y porqué?</p> <p>¿Qué ejercicios o actividades te gustaron más y porqué?</p> <p>¿Qué ejercicios o actividades te gustaron menos y porqué?</p> <p>¿Qué te pareció el curso en general?</p> <p>¿Qué crees se debe mejorar?</p> <p>Se les pedirá que compartan sus preguntas al facilitador y sus compañeros</p>	Cuestionario	15 minutos

CONCLUSIONES

Al realizar este trabajo, poder investigar, fundamentar y proponer un taller pedagógico, teóricamente se constató que para fortalecer la autoestima se debe trabajar principalmente con las emociones y viceversa, si se propone una educación emocional que desarrolle una inteligencia emocional se tiene que trabajar en conjunto con la autoestima. Y combinando estas dos temáticas pueden ayudar en la vida de los adolescentes en diferentes áreas tanto personal, social, familiar, escolar, etc.

La autoestima tiene demasiado componente emocional, por lo cual un enfoque sólo intelectual es insuficiente para hacer un cambio profundo en la autoestima de una persona, por lo cual es importante una educación emocional para fortalecer la autoestima por dos razones: la primera ayuda a identificar, expresar y regular aquellas emociones originadas de una baja autoestima como la ira, la frustración, la vergüenza, la culpa, la ansiedad, sentimientos de inferioridad o superioridad, la autocompasión, etc. con el objetivo de quitarles la fuerza a estas emociones disfuncionales que impiden vislumbrar a los adolescentes su valor como seres humanos.

Y la segunda razón es que toda educación emocional tiene que poseer como componente base la empatía, desde el educador a empatizar con las emociones de los adolescentes, y los adolescentes a empatizar consigo mismo y sus emociones, y es que la empatía es un alimento necesario para fortalecer el amor propio de los adolescentes.

Por lo cual se espera que el taller trate de ofrecer un ambiente óptimo de comprensión y que le enseñe a los adolescentes identificar, verbalizar,

comprender y regular sus emociones; y también relacionarlas con su autoestima para saber cómo a través de las emociones fortalecer su autoestima. Además de que concienticen la importancia de la autoestima en sus vidas y no sólo se quede en un concepto simplista de conocer que la autoestima es quererse a si mismo, si no también que vislumbren la profundidad del tema

Con el objetivo de que los adolescentes concienticen de la importancia de la autoestima en sus vidas y discernan qué es vivir una vida con baja autoestima o vivirla con una autoestima sana. En una vida con baja autoestima existe mucho sufrimiento interno, hay un juez interno muy severo y por ende relaciones disfuncionales y en cambio lograr una autoestima sana permite una vida digna, pulir su potencial interno, tengan mejores relaciones con las personas, no caigan en ningún exceso o conductas que pongan en riesgo su salud física y emocional y en un futuro puedan romper aquellos patrones familiares disfuncionales para cambiarlo a patrones funcionales

Y para lograrlo aprenderán a practicar el autoconocimiento para saber a identificar, etiquetar y expresar emociones además de encontrar una vocación y plan de vida, comer mejor y activarse físicamente.

A modo de cierre la pedagogía tiene que estar en constante estudio, seguir proponiendo y aplicando propuestas educativas con el objetivo de perfeccionar el saber transmitir, encontrar técnicas y recursos didácticos que ayuden a encontrar las mejores formas de ejercitar la autoestima y la inteligencia emocional.

FUENTES CONSULTADAS

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARNETT, Jeffrey. *Adolescencia y adultez emergente Un enfoque cultural*. (3ª ed.). México, Pearson Educación,

BAUDINO, Karim. *El eneagrama Sufi*. Madrid, Huwa, 2014

BEAUPORT, E. Díaz, A. *Las tres caras de la mente. El desarrollo de las inteligencias mentales, emocionales y del comportamiento*. Caracas, Alfa, 2009

CONNIE, Z. Jeremiah, A. *Encuentro con la sombra: el poder del lado oscuro de la naturaleza humana*. Barcelona, Kairos, 1991.

GONZÁLEZ, Norma. *Resiliencia y personalidad en niños y adolescentes*. México, Ediciones Eón, 2016

HEINSEN, Margarita. *Autoestima y tacto pedagógico en edad temprana: orientaciones para educadores y familias*. Madrid, Narcea, 2018

LAPORTE, Danielle. *Autoimagen, autoestima y socialización: guía práctica con niños de 0 a 6 años*. Madrid, Narcea, 2006.

LÓPEZ, Juan. E.M.O.C.I.O.N.E.S. Barcelona, Obelisco, 2017

NARANJO, Claudio. *Cambiar la educación para cambiar el mundo*. Barcelona, La llave, 2013

PAPALIA, D. Olds, S. Feldman, R. *Psicología del desarrollo. De la infancia a la adolescencia*. Ciudad de México, McGraw-Hill, 2004

QUILES, J. Espada, P. *Educar en la autoestima. Propuestas para la escuela y el tiempo libre*. Madrid, Editorial CCS, 2018,

ROCA, Elia. *Autoestima sana: una visión actual, basada en la investigación*. Valencia, ACDE, 2013,

REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

ANTILLANO, Sara (2014). Relaciones entre el autoconcepto y autoestima al realizar ejercicio físico. *Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte*.

https://www.google.com.mx/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://ened.conade.gob.mx/Documentos/REVISTA%2520ENED/Revista8/revista_ENED8%2520p artes.pdf&ved=2ahUKEwiCIJG--qb4AhUIIEQIHUpLB3wQFnoECA4QAQ&usg=AOvVaw33qdJkRQkmmFD-cUGghpsx

BISQUERRA, R Guiu, G. (2018). Análisis del vocabulario emocional en el profesorado de lengua. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 21(1), 161--172.

<https://revistas.um.es/reifop/article/view/298421/224101>

BISQUERRA, Rafael. *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. *Revista de Investigación Educativa*, 2003, Vol. 21, n.º 1, págs. 7-43

<https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>

BROWN, J. Marshall, M. *Self-Esteem and Emotion: Some Thoughts About Feelings*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, p. 575-584.

<https://www.google.com.mx/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://faculty.washington.edu/jdb/articles/Brown%2520and%2520Marshall%2520%25282001%2529%2520PSPB.pdf&ved=2ahUKEwiGvvKKvJz1AhUglmoFHYYMbASEQFnoECBkQAQ&usg=AOvVaw1Vow6l2Y1X40F2aqmnHWhQ>

CAMORS, J. *Documento de base para promover la reflexión sobre la Educación No Formal*. En República Oriental del Uruguay Ministerio de Educación y Cultura. *Educación No Formal. Fundamentos para una política educativa*. UNESCO-UNEVOC, Montevideo,
https://www.google.com.mx/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.fceia.unr.edu.ar/geii/maestria/TEMPORETTI/EducaNoFormal/Educaci%25C3%25B3n%2520NO%2520FORMAL_Dossier%2520Uruguay.pdf&ved=2ahUKEwjMyZrgx4X4AhV9n44IHegND48QFnoECAMQAQ&usq=AOvVaw2Z-QMA-D86ni4KfyQWsssE

DIVERIO, Irene. *La adolescencia y su Interrelación con el entorno*. Madrid, INJUVE, 2006
<https://www.google.com.mx/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.injuve.es/observatorio/familia-pareja-e-igualdad-de-genero/la-adolescencia-y-su-interrelacion-con-el-entorno&ved=2ahUKEwizzv3WgpD4AhWJk2oFHUerAnoQFnoECAwQAQ&usq=AOvVaw3DAxiz6euk4sl-L1Hq02pY>

ESPINOSA, M. ZAVALA, J. MENDOZA, D. Los mexicanos no van al psicólogo. Gaceta UNAM <https://unamglobal.unam.mx/la-importancia-de-la-salud-mental/>

Gobierno de México (sin año). Apoyo a la Infraestructura Cultural de los Estados (PAICE). <https://vinculacion.cultura.gob.mx/PAICE/>

Gobierno de México. Secretaria de Salud (2015) ¿Qué es la adolescencia?
<https://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-la->

[adolescencia#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,de%2015%20a%2019%20a%C3%B1os.](#)

Gobierno del Estado de México (sin año). Casas de Cultura.
<https://patrimonioyserviciosc.edomex.gob.mx/patrimonio/casas-cultura#:~:text=Son%20espacios%20de%20encuentro%20de,art%C3%ADstica%20y%20culturales%2C%20apoyando%20la>

GÓMEZ, M. Salazar M, Rodríguez, E. *Los talleres vivenciales con enfoque centrado en la persona, un espacio para el aprendizaje de competencias sociales*. Revista Intercontinental de Psicología y Educación, vol. 16, núm. 1, enero-junio, 2014, pp. 175-190
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80230114010>

GONZÁLEZ, M. Cazañas P. Martínez, R. *Los talleres pedagógicos: Una alternativa interdisciplinaria para el desarrollo de la competencia comunicativa en los estudiantes no hispanohablantes*. Panorama Cuba y Salud 2018;13 (Especial): 426-430
<https://www.google.com.mx/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.mediagraphic.com/pdfs/cubaysalud/pes2018/pes181bw.pdf&ved=2ahUKEwji2diqzPn4AhVaJEQIHqAKsQFnoECAMQAQ&usq=AOvVaw09GfIVPeQ9iTP8dwnoBHqd>

<https://www.significados.com/catarsis/>

GUEVARA, Nayeli. *Día del Padre en México: la ausencia de la paternidad afectaría al 40% de los hogares del país*. Infobae,
<https://www.infobae.com/america/mexico/2022/06/19/dia-del-padre-en-mexico-la-ausencia-de-la-paternidad-afectaria-al-40-de-los-hogares-del-pais/>

INEGI (2020). INEGI presenta resultados de la encuesta para la medición del impacto covid-19 en la educación (ECOVID-ED) datos nacionales.

https://www.google.com.mx/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/OtrTemEcon/ECOVID-ED_2021_03.pdf&ved=2ahUKEwiJr6GR2Yv4AhV_m44IHUJLAslQFnoECA4QBg&usq=AOvVaw1hYGPRAethd5BXaRhAJHYB

LOZADA, Guadalupe. Historia de la villa de Guadalupe a través de los siglos. Relatos e historias de México. <https://relatosehistorias.mx/nuestras-historias/historia-de-la-villa-de-guadalupe-traves-de-los-siglos>

MONTOYA, I. Postigo, S. González, S. *Programa de educación emocional para adolescentes. De la emoción al sentido. Madrid, Ediciones Pirámide, 2016, p. 19*
<https://www.google.com.mx/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://laesienjuego.com.ar/wp-content/uploads/2020/05/Programa-PREDEMA.-Programa-de-educaci%25C3%25B3n-emocional-para-adolescentes.pdf&ved=2ahUKEwjHh->

MORENO, Teresa. SEP: 82% de los jóvenes en edad estudio en el bachillerato. El Universal.
<https://www.google.com/amp/s/www.eluniversal.com.mx/articulo/nacion/politica/2017/04/27/sep-82-de-los-jovenes-en-edad-estudian-el-bachillerato%3famp>

MUÑOZ, Myriam. *Una hipótesis humanista sobre la emoción*. Cuadernos de Difusión del Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano, Cuaderno 6, 2012
https://www.google.com.mx/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.grupodeo.org/Menu_25_Encuentro/rc_images/rc_images/myriam_mu_oz_hipotesis_

[humanista.pdf&ved=2ahUKEwjemPu2_cP4AhVAEEQIHSxZCUgQFnoECAUQAQ&usg=AOvVaw0I4tiQ8Qi_Q1EQb3YH76pe](https://www.google.com/search?q=humanista.pdf&ved=2ahUKEwjemPu2_cP4AhVAEEQIHSxZCUgQFnoECAUQAQ&usg=AOvVaw0I4tiQ8Qi_Q1EQb3YH76pe)

Organización Mundial de la Salud (2022). *El asombroso número de embarazos no deseados revela un fracaso en el respeto de los derechos de las mujeres.*

<https://news.un.org/es/story/2022/03/1506472>

Organización Mundial de la Salud (2019) *Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura*

<https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>

PÉREZ, Samuel. *Guía para desarrollar la Inteligencia Emocional*

RISO, D., Hudson, R. *La sabiduría del eneagrama*. Buenos Aires, Urano, 2011

<https://www.google.com.mx/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://salvablog01.files.wordpress.com/2017/07/00-la-sabidurc3ada-del-eneagrama.pdf&ved=2ahUKEwiJgc2woLX5AhVyrmoFHSCyAocQFnoECGEQAQ&usg=AOvVaw1hwXozoyqW1JI3vMJylteN>

RAMOS, Samuel. *El perfil del hombre y la cultura en México*. Ciudad de México,

Colección austral, 1934

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://zoonpolitikonmx.files.wordpress.com/2012/07/samuel-ramos-el-perfil-del-hombre-y-la-cultura-en->

[mexico.pdf&ved=2ahUKEwi6k7a2wpv9AhW8mmoFHb78DmkQFnoECBAQAQ&usg=AOvVaw3_eNqdkHL6UgDx4bSUHf3k](https://www.google.com/search?q=mexico.pdf&ved=2ahUKEwi6k7a2wpv9AhW8mmoFHb78DmkQFnoECBAQAQ&usg=AOvVaw3_eNqdkHL6UgDx4bSUHf3k)

ROMERO, Mar. Las emociones no se aprenden por apuntes, hay que vivirlas.

https://youtu.be/_rhH5dQr8S8

SÁNCHEZ, Edith. *Hijos no deseados*, <https://lamenteesmaravillosa.com/hijos-no-deseados/>

ŠTRBÁKOVÁ, Radana. (2019) *Historia de la palabra emoción en perspectiva comparativa (español, francés, italiano, inglés)*. *Philologia*, vol. XXIX n° 1 – 22 (2019),

https://www.google.com.mx/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.fedu.uniba.sk/fileadmin/pdf/Sucasti/Ustavy/Ustav_filologickych_studii/Philologia/Philologia_2019/PHILOLOGIA_XXIX_1_-_2_Strbakova.pdf&ved=2ahUKEwjZ1s67w7P4AhUIKEQIHT6tBp0QFnoECAoQAQ&usg=AOvVaw2tel0fcWNPIQtSKiV2cbwR

Tonantzin: la diosa mexicana que usaron los españoles para evangelizar a nuestros ancestros. (2020, 6 de marzo) Infobae.

<https://www.google.com.mx/amp/s/www.infobae.com/america/mexico/2020/03/07/tonantzin-la-diosa-mexica-que-usaron-los-espanoles-para-evangelizar-a-nuestros-ancestros/%3foutputType=amp-type?espv=1>

VIGOTSKY, Lev. *Paidología del adolescente*. En L. Vygotsky, *Obras Escogidas* (Tomo IV). Madrid, Visor, 1984,

https://www.google.com.mx/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://proletarios.org/books/Vygotsky_Obras_Escogidas_TOMO_4.pdf&ved=2ahUKEwi-4bWSq5P4AhXYVzABHUBxBFIQFnoECAUQAQ&usg=AOvVaw35wEsbLTpBQ2TR5Cz4pY4j

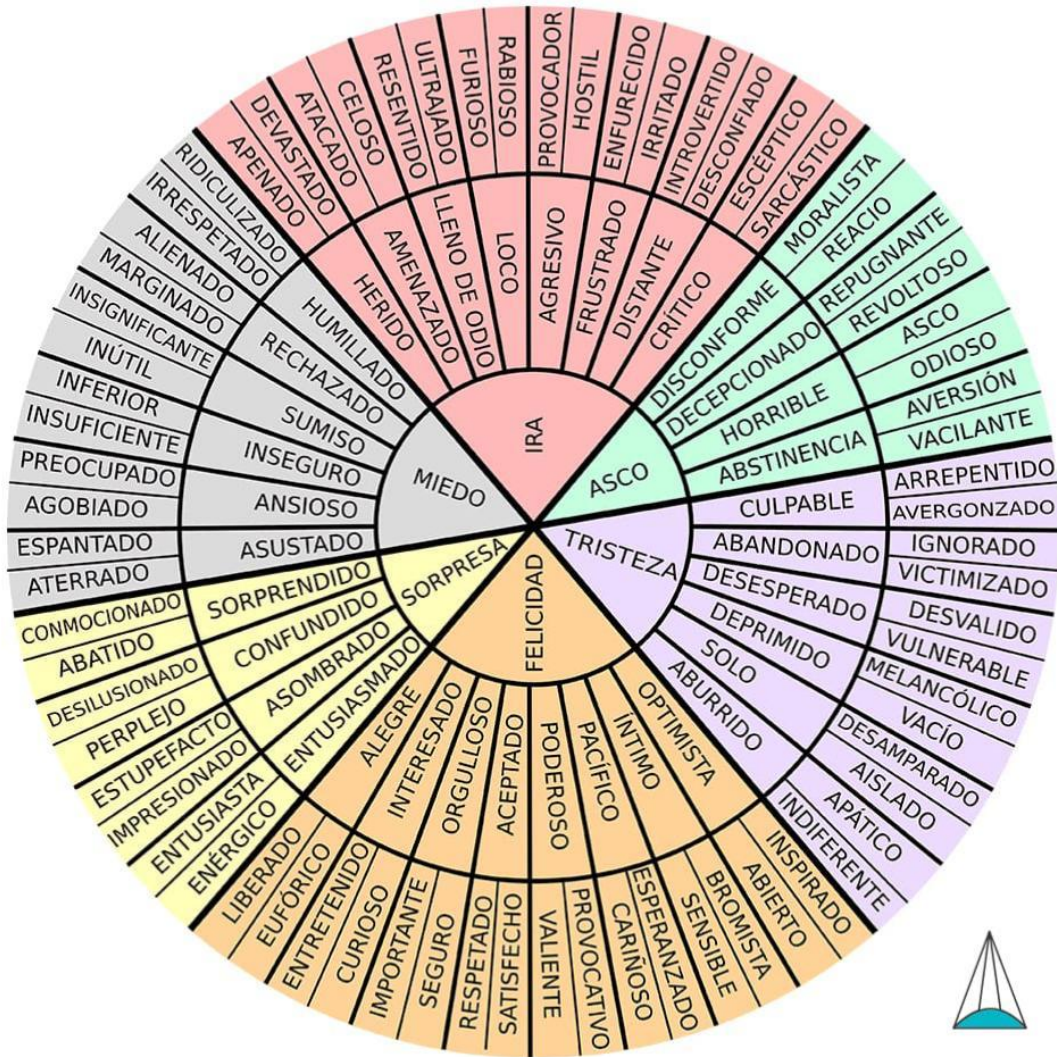
YAMAMOTO-KIMURA, Liria. Cambio en la prevalencia de sedentarismo y actividad deportiva en una cohorte de estudiantes. *Revista Médica del Instituto*

Mexicano del Seguro Social, [S.l.], v. 53, n. 4, p. 504-511, nov. 2015. ISSN 2448-5667. Disponible en:

http://revistamedica.imss.gob.mx/editorial/index.php/revista_medica/article/view/147/392

ANEXOS

Anexo 1¹⁰⁰



¹⁰⁰ Extraído de <https://atiempoadicciones.com/rueda-de-emociones/amp/> consultado el 8 de agosto del 2022

Anexo 2¹⁰¹

Afirmaciones de perdón

Estoy dispuesto a perdonarme mis errores. Me perdono mis errores. Veo mis errores como oportunidades para aprender a discernir y tener paciencia. Agradezco a la vida las oportunidades que me ofrece para ser más sabio y tolerante.

Estoy dispuesto a estar dispuesto a perdonar a mis padres. Estoy dispuesto a perdonar a mis padres. Perdono a mis padres. Veo a mis padres como a mis maestros y guías. Agradezco a la vida que me haya dado tan buenos maestros para mi desarrollo.

Estoy dispuesto a estar dispuesto a perdonar a quienes me han hecho daño. Estoy dispuesto a perdonar a quienes me han hecho daño. Perdono a quienes me han hecho daño. Veo las heridas que he recibido como oportunidades para aprender compasión. Agradezco a la vida que me haya dado un espíritu que perdona y es compasivo.

Estoy dispuesto a estar dispuesto a olvidar mis penas y sufrimientos. Estoy dispuesto a olvidar mis penas y sufrimientos. Olvido mis penas y sufrimientos. Veo mis penas y sufrimientos como espacios en los que mi corazón está abierto. Agradezco a la vida que me haya dotado de un corazón receptivo y sensible.






Estoy dispuesto a estar dispuesto a liberarme de las limitaciones de mi pasado. Estoy dispuesto a liberarme de las limitaciones de mi pasado. Me libero de las limitaciones de mi pasado. Veo mi pasado como lo que era necesario que me ocurriera para llegar a ser yo. Agradezco a la vida que me haya permitido vivir mi pasado.

* Lógicamente, en esta afirmación puedes decir nombres concretos, por ejemplo: «Estoy dispuesto a estar dispuesto a perdonar a También puedes componer tus propias afirmaciones según surja la necesidad. La primera afirmación la comienzas con «Estoy dispuesto a estar dispuesto a», en la siguiente eliminas una condición, hasta que en la tercera te liberas de lo que te ha tenido atado. En la cuarta indicas una cualidad positiva de la situación, y en la quinta agradeces que te haya sucedido. En un esquema mayor de las cosas, podría haber sido una bendición disfrazada, o una de las experiencias formadoras más importantes de tu vida

.

¹⁰¹ RISO, D., Hudson, R. *óp. Cit.* p. 285

CÓMO SOY YO

Positivo		Negativo
	<p>MI ASPECTO FÍSICO</p> 	
	<p>CÓMO ME RELACIONO CON LA GENTE</p> 	
	<p>MI PERSONALIDAD</p> 	
	<p>EN LA FAMILIA</p> 	
	<p>EN MI ESCUELA</p> 	

¹⁰² QUILES, J. Espada, P. *Educación en la autoestima. Propuestas para la escuela y el tiempo libre.* Madrid, Editorial CCS, 2018, p. 74

Anexo 4¹⁰³

A continuación las siguientes actividades, y piensa si eres capaz de hacerlas o no. Apunta las actividades que te salen bien en la flecha que apunta hacia arriba.

1. Hacer un dibujo realista
2. Cuidar las plantas
3. Echarme una carrera
4. Hacer peinados
5. Contar chistes
6. Leer fluido
7. Cantar entonado
8. Realizar un deporte (.)
9. Bailar
10. Inventarme historias
11. Rapear
12. Jugar ajedrez
13. Escribir poesía
14. Jugar al ping-pong
15. Decorar habitaciones
16. Saberte vestir fashion
17. Hacer un dibujo
18. Cocinar un postre
19. Modelar con plastilina o arcilla
20. Jugar a los videojuegos
21. Tocar un instrumento musical
22. Hacer un postre
23. Contar chistes
24. Cuidar a mi mascota
25. Hacer problemas de matemáticas
26. Patinar
27. Cuidar de mi hermano/a pequeño/a

¹⁰³ Ibíd. P. 71-72

- 28. Armar rompecabezas
- 29. Orientarme en la ciudad
- 30. Andar en bicicleta
- 31. Jugar baraja
- 32. Nadar
- 33. Jugar dominó

