



# **UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.**



---

---

ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PEDAGOGÍA

“PROPUESTA DE UN CUADERNILLO DE ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS,  
PARA DISMINUIR LA TRISTEZA, FAVORECIENDO LA AUTOESTIMA EN  
LOS ADOLESCENTES DE PRIMER GRADO GRUPO “K” DE LA ESCUELA  
SECUNDARIA TÉCNICA N° 19 DE LA CIUDAD DE COATZACOALCOS,  
VERACRUZ.”

**TESIS PROFESIONAL**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

**LICENCIADA EN PEDAGOGIA**

PRESENTA:

**DAMARIS FERNÁNDEZ CONTRERAS**

ASESOR DE TESIS:  
**LIC. OMAR CASTILLEJOS ZÁRATE**

**Coatzacoalcos, Veracruz**

**Enero 2021.**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

## **DEDICATORIAS.**

**A MIS PADRES:** Siempre han sido el motor por el cual hago las cosas, que desde que supieron de mi existencia procuraron cuidarme, amarme y darme las herramientas necesarias para ser la persona que soy hoy. Ellos que siempre han apoyado mis ideas, sueños y dramas. Sin su apoyo moral y económico, sin su motivación y apoyo, no hubiera podido terminar la carrera que ya culmino con este trabajo de investigación.

Por eso y muchas razones más; Por ser el motor principal de que hoy sea una profesionalista, por siempre estar cuando se tiene que estar y dejarme cuando se debe, les dedico este trabajo, uno de muchos de los logros que vienen y que podremos celebrar juntos.

**A MIS ABUELOS:** Han sido unos de los pilares por los cuales he llegado a este momento, en conjunto con mis padres, siempre han estado ahí cuando mis padres no pueden, por ser mis segundos padres y por jamás dejar que me rinda cuando siento que no puedo dar más. Fueron un factor importante durante estos 4 años de carrera e incluso en este trabajo de investigación.

Siempre procurando que no me falte nada y que siempre me sienta amada y escuchada, por eso y por todo lo que han hecho por mí, les dedico este trabajo, porque merecen celebrar conmigo la dicha de que llegué a ser profesionalista. Siempre creyeron en mí y me da mucho orgullo ser su primera nieta profesionalista.

## **AGRADECIMIENTOS.**

**A DIOS:** Por permitirme vivir hasta concluir mi formación académica universitaria, por brindarme salud para culminar mis estudios y, sobre todo, por permitir rodearme de las personas adecuadas para el mismo suceso. Por darme la fuerza cuando la necesitaba y cuando dejaba de creer que era capaz de hacer las cosas.

**A MI PAPÁ:** Por ser uno de los pilares más importantes en mi vida, no sólo universitaria, sino general, pues es gracias a él y mi madre que siempre apoyan mis sueños, así estén de acuerdo conmigo o no, soy lo que hoy puedo ver. Porque siempre está para un consejo, cuando necesito ayuda, en algún trabajo, en algún proyecto (incluso este). Porque siempre está sosteniendo mi mano, pero la suelta cuando debo seguir. Es la guía que siempre voy a necesitar para salir delante de cualquier adversidad, al igual que mamá.

**A MI MAMÁ:** Por ser siempre cómplice a lo largo de mi carrera y vida en general, un pilar de mi característica principal que es la responsabilidad. Por siempre exigirme más de lo que doy, por que confía en que soy mejor que eso pues siempre quiere verme bien. Es uno de los pilares más importantes en la vida y la razón por la cual estoy terminando mi carrera universitaria. Doy gracias porque siempre está cuando tiene que estar, pero también por permitirme equivocarme cuando lo necesito al igual que papá.

**A MI HERMANA:** Por ser un motor para concluir mi trabajo y mi carrera, por siempre aguantar las tardes, noches o fines de trabajos en equipo, por ser una de mis inspiraciones en la vida, por el apoyo cuando necesitaba practicar mis clases o mis temas, por el apoyo incondicional en algunos proyectos, por dar apoyo moral cuando no tenía buenos días en la universidad y por siempre hacerme reír cuando me sentía mal. Es una motivación extrínseca muy especial para la culminación de este trabajo de investigación.

**A MI MAMÁ ANDREA:** Porque, aunque no me dio la vida, sin ella no hubiera crecido como hasta ahora, por ser la segunda madre más perfecta del mundo, por las caricias, cuidados, juegos, historias, enseñanzas, apapachos, el inmenso cariño y amor que me dieron desde que nací, por siempre ser la heroína de rescatarme de los regaños por mis travesuras, y porque aún de grande, ya en la carrera universitaria, vio por mí y mi salud, por el apoyo para culminar mi carrera universitaria y tener un título profesional.

**A MI PAPÁ MARIO:** por ser el abuelo más consentidor y apoyarme en todos mis proyectos, por realizar el papel no sólo de abuelo, si no de padre, cuando el mío no podía por cuestiones laborales, por siempre estar presente junto con mi abuelita en mi vida estudiantil y general; fungiendo su papel del mejor abuelo del mundo, el más consentidor, y el que siempre me defendía cuando mamá quería reprenderme por algo. Por ese amor tan incondicional y apoyo moral cuando era necesario, incluso para esta tesis.

**A MAJITO:** Por ser la hermana de otro vientre, pero con lazo de corazón irrompible, por siempre estar en las buenas, en las malas y en las peores, porque siempre me apoyó dentro y fuera de la carrera universitaria, e incluso cuando ya no podíamos continuar algún trabajo, por darme los ánimos para continuar, por siempre escuchar mis temas, tener interés por ellos, por siempre creer en mí y en que siempre puedo lograr las cosas o hacer cosas muy grandes. Porque siempre está para darme fuerzas y ánimos cuando más lo necesito o cuando siento nervios por un reto, por siempre estar juntas en esos retos, por siempre ser mi cómplice de aventuras en todo momento, porque está cuando nos equivocamos y cuando triunfamos y porque sin ella no hubiera podido culminar de la manera en la que se llevó a cabo mis estudios universitarios.

**A JOSECITO:** Por ser ese amigo incondicional, hermano y compañero de aventuras desde inicio de la carrera hasta la culminación y después de eso, por escuchar y siempre tener un buen consejo o regaño cuando se necesita, por estar siempre apoyándonos, corrigiéndonos, ayudándonos, pero también por ser una persona

maravillosa y llena de mucha fuerza e inteligencia para realizar las cosas, por enseñarme que si se puede ser responsable, inteligente y cumplido, pero también relajado y fiestero como para disfrutar la etapa de la universidad con todas sus adversidades, por los consejos dentro y fuera de las materias, por todos los momentos tan maravillosos juntos, por todas las risas también dentro y fuera de la carrera, por todas las experiencias tanto buenas como malas y por todos los aprendizajes que estas dejaron para el resto de nuestras vidas.

**A MI ASESORA DE TESIS, MAESTRA Y AMIGA:** A mi maestra Lulú. Por siempre ser un apoyo fundamental a lo largo de la carrera, porque más que una maestra es una amiga que siempre estaba para escuchar y para aconsejar ya sea tema de la carrera o tema de la vida en general. Porque fue una gran maestra, excelente transmitiendo sus conocimientos y transmitiendo la pasión que siente por hacerlo. Por siempre apoyar incluso cuando no es su obligación, pero lo hace de corazón. Porque sin ella este trabajo de investigación no podría llevarse a cabo; por su paciencia y dedicación a cada uno de sus alumnos tanto chicos, como grandes y sobre todo por el apoyo moral y motivacional cuando más se necesitó.

**A MIS MAESTROS:** A cada uno de ellos por los conocimientos adquiridos en cada año de mi estadía en la universidad, por todas las experiencias y aptitudes que lograron inculcar en mí para poder llegar a ser la persona profesional que soy hoy. Por todo el apoyo durante la carrera, los consejos y momentos durante los 4 años. Porque pude transformar todos los conocimientos que impartían en habilidades para enfrentar el mundo laboral y no morir en el intento.

**PROPUESTA DE UN CUADERNILLO DE ESTRATEGIAS  
PEDAGÓGICAS, PARA DISMINUIR LA TRISTEZA, FAVORECIENDO  
LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES DE PRIMER GRADO  
GRUPO “K” DE LA ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA N° 19 DE LA  
CIUDAD DE COATZACOALCOS, VERACRUZ.**

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>14</b>
<b>CAPÍTULO I .....</b>	<b>16</b>
<b>METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>16</b>
<b>1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>17</b>
<b>1.2 ENUNCIACIÓN DEL PROBLEMA .....</b>	<b>18</b>
1.2.1 JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA .....	18
1.2.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	20
<b>1.3 DELIMITACIÓN DE LOS OBJETIVOS.....</b>	<b>20</b>
1.3.1 OBJETIVO GENERAL .....	20
1.3.2 OBJETIVOS PARTICULARES .....	20
1.3.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	20
<b>1.4 FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS.....</b>	<b>21</b>
1.4.1 ENUNCIACIÓN DE LA HIPÓTESIS.....	21
1.4.2 DETERMINACIÓN DE VARIABLES .....	21
<b>1.4.2.1 VARIABLE INDEPENDIENTE .....</b>	<b>21</b>
<b>1.4.2.1.1 INDICADORES DE VARIABLES INDEPENDIENTES .....</b>	<b>22</b>
<b>1.4.2.2 VARIABLE DEPENDIENTE .....</b>	<b>22</b>
<b>1.4.2.2.1 INDICADORES DE VARIABLE DEPENDIENTE.....</b>	<b>22</b>
<b>1.5 DISEÑO METODOLÓGICO .....</b>	<b>23</b>
1.5.1 INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL.....	23
1.5.2 INVESTIGACIÓN DE CAMPO .....	23
<b>1.5.2.1 DELIMITACIÓN DEL UNIVERSO .....</b>	<b>24</b>
<b>1.5.2.2 SELECCIÓN DE LA MUESTRA .....</b>	<b>24</b>
<b>1.5.2.3 INSTRUMENTO DE PRUEBA .....</b>	<b>25</b>
<b>CAPÍTULO II .....</b>	<b>26</b>
<b>MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>26</b>
<b>2.1 LA INTELIGENCIA.....</b>	<b>27</b>
2.1.1 CONCEPTO DE INTELIGENCIA.....	27
2.1.2 INTELIGENCIAS MÚLTIPLES.....	27
2.1.3 HOWARD GARDNER Y LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES.....	28
2.1.4 TIPOS DE INTELIGENCIA .....	29



2.1.4.1 INTELIGENCIA LINGÜÍSTICA.....	29
2.1.4.2 INTELIGENCIA MUSICAL .....	29
2.1.4.3 INTELIGENCIA LÓGICA MATEMÁTICA.....	30
2.1.4.4 INTELIGENCIA ESPACIAL .....	30
2.1.4.5 INTELIGENCIA CORPORAL – KINESTÉSICA .....	31
2.1.4.6 INTELIGENCIA INTRAPERSONAL.....	31
2.1.4.7 INTELIGENCIA INTERPERSONAL.....	32
2.1.4.8 INTELIGENCIA NATURALISTA .....	33
2.1.4.9 INTELIGENCIA HOLÍSTICA .....	33
2.1.4.10 INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	35
2.1.4.11 LA INTELIGENCIA TRANSGENERACIONAL .....	35
<b>2.2 DANIEL GOLEMAN Y LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES ...</b>	<b>37</b>
<b>2.3 AUTOESTIMA .....</b>	<b>40</b>
2.3.1 CONCEPTO.....	40
2.3.2 TIPOS DE AUTOESTIMA .....	40
2.3.3 NIVELES DE AUTOESTIMA.....	41
2.3.4 CONSECUENCIAS DE UNA BAJA AUTOESTIMA .....	42
<b>2.4 EL COEFICIENTE INTELECTUAL.....</b>	<b>44</b>
2.4.1 CONCEPTO DE COEFICIENTE INTELECTUAL (CI).....	44
2.4.2 NIVELES DE CI .....	44
<b>2.5 ¿QUÉ ES MÁS IMPORTANTE, EL COEFICIENTE INTELECTUAL O LA INTELIGENCIA EMOCIONAL? .....</b>	<b>46</b>
<b>2.6 ÁREA COGNOSCITIVA DENTRO DEL ADOLESCENTE (EL PENSAMIENTO Y LA HABILIDAD).....</b>	<b>47</b>
2.6.1 CONCEPTO DE LA PALABRA COGNOSCITIVO .....	47
2.6.2 CONCEPTO DE HABILIDAD .....	47
2.6.3 ¿QUÉ ES EL PENSAMIENTO?.....	48
2.6.4 TIPOS DE PENSAMIENTOS.....	48
2.6.4.1 PENSAMIENTO DIVERGENTE .....	48
2.6.4.2 PENSAMIENTO CONVERGENTE .....	48
2.6.4.3 PENSAMIENTO SYNVERGENTE .....	49
2.6.4.4 PENSAMIENTO LATERAL.....	49
2.6.4.5 PENSAMIENTO VERTICAL.....	49

2.6.4.6 PENSAMIENTO DEDUCTIVO E INDUCTIVO .....	49
2.6.4.7 PENSAMIENTO HOLÍSTICO .....	50
2.6.4.8 PENSAMIENTO ASOCIATIVO .....	51
2.6.4.9 PENSAMIENTO CRÍTICO.....	51
2.6.4.10 PENSAMIENTO ANALÍTICO .....	51
2.6.4.11 PENSAMIENTO INTERROGATIVO.....	52
<b>2.7 LAS EMOCIONES.....</b>	<b>52</b>
2.7.1 TIPOS DE EMOCIONES .....	53
2.7.1.1 EMOCIONES PRIMARIAS O BÁSICAS .....	53
2.7.1.2 EMOCIONES SECUNDARIAS.....	54
2.7.1.3 EMOCIONES POSITIVAS PAR EL CUERPO .....	54
2.7.1.4 EMOCIONES NEGATIVAS PARA EL CUERPO .....	55
<b>2.8 LA TRISTEZA .....</b>	<b>56</b>
2.8.1 CONCEPTOS DE TRISTEZA .....	56
2.8.2 CARACTERÍSTICAS DE LA TRISTEZA.....	58
2.8.3 ESTAR TRISTE VS ESTAR DEPRIMIDO .....	60
2.8.4 TIPOS DE TRISTEZA.....	61
2.8.4.1 TRISTEZA ADAPTATIVA .....	61
2.8.4.2 TRISTEZA DESADAPTATIVA.....	62
2.8.4.3 TRISTEZA PATOLÓGICA .....	62
2.8.4.4 TRISTEZA INSTRUMENTAL .....	63
2.8.5 CAUSAS EN LOS ADOLESCENTES .....	63
2.8.6 CONSECUENCIAS EN LOS ADOLESCENTES.....	64
2.8.7 ¿CÓMO AFRONTAR LA TRISTEZA? .....	65
<b>2.9 ESTRATEGIA Y TÉCNICA.....</b>	<b>71</b>
<b>2.10 ESTRATEGIAS .....</b>	<b>71</b>
2.10.1 CONCEPTO.....	71
2.10.2 TIPOS DE ESTRATEGIAS .....	72
2.10.2.1 ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS .....	72
2.10.2.2 ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA .....	72
2.10.2.3 ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE .....	73
2.10.2.4 ESTRATEGIAS LÚDICAS .....	75
<b>CAPÍTULO III .....</b>	<b>77</b>

<b>ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</b> .....	<b>77</b>
<b>3.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</b> .....	<b>78</b>
3.1.1 INTERPRETACIÓN DE INSTRUMENTO 1: ENCUESTA A ALUMNOS.....	79
<b>ACTIVIDADES INTEGRALES PARA TRABAJAR LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES</b> .....	<b>82</b>
3.1.2 INTERPRETACIÓN DE SEGUNDO INSTRUMENTO: ENCUESTA A DOCENTES .....	83
3.1.3 INTERPRETACIÓN DE TERCER INSTRUMENTO: ENTREVISTA A DIRECTIVO .....	87
<b>CAPÍTULO IV</b> .....	<b>89</b>
<b>PROPUESTA</b> .....	<b>89</b>
<b>4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA PROPUESTA</b> .....	<b>90</b>
4.1.1 OBJETIVO DE LA PROPUESTA.....	91
4.1.2 OBJETIVO PARTICULARES.....	91
4.1.3 JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA.....	92
4.1.4 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.....	93
4.1.5 FASES DE LA PROPUESTA.....	93
<b>4.2 PLAN DE TRABAJO</b> .....	<b>94</b>
<b>ACTIVIDADES INTEGRALES PARA TRABAJAR LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES</b> .....	<b>95</b>
<b>PRIMERA FASE: DIAGNÓSTICO</b> .....	<b>98</b>
<b>TMMS-24. INTELIGENCIA EMOCIONAL</b> .....	<b>99</b>
<b>TEST DE AUTOESTIMA</b> .....	<b>102</b>
<b>ESCALA AUTO APLICADA PARA LA EVALUACIÓN DE LA DEPRESIÓN DE BECK</b> .....	<b>104</b>
<b>TEST DE LAS INTELIGENCIAS MULTIPLES (H. GARDNER)</b> .....	<b>114</b>
<b>TEST DE TEMPERAMENTO</b> .....	<b>118</b>
<b>SEGUNDA FASE:</b> .....	<b>126</b>
<b>ACTIVIDADES</b> .....	<b>126</b>
<b>ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA AUTOESTIMA</b> .....	<b>127</b>
EL CÍRCULO .....	127
IMAGÍNA TE A TI MISMO.....	127

YO SOY.....	129
UN PASEO POR EL BOSQUE.....	131
EL SORTEO DE AUTO REGALOS:.....	132
HABLAR CON EL ESPEJO.....	132
ALABANZA: DANDO Y RECIBIENDO RETROALIMENTACIÓN POSITIVA.....	133
DOBLE PERSONALIDAD.....	135
REFLEXIÓN DE AUTOESTIMA ALTA/EQUILIBRADA.....	136
REFLEXIÓN DE AUTOESTIMA BAJA.....	137
<b>ACTIVIDADES SUGERIDAS PARA FOMENTAR UN TIPO DE INTELIGENCIA MÚLTIPLE DENTRO Y FUERA DEL AULA.....</b>	<b>139</b>
<b>186 ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES.....</b>	<b>142</b>
ACTIVIDADES DE INTELIGENCIA LINGÜÍSTICA.....	142
ACTIVIDADES DE INTELIGENCIA LÓGICO-MATEMÁTICA.....	143
ACTIVIDADES DE INTELIGENCIA MUSICAL.....	143
ACTIVIDADES DE INTELIGENCIA VISUAL-ESPACIAL.....	144
ACTIVIDADES DE INTELIGENCIA CORPORAL – KINESTÉSICA.....	146
ACTIVIDADES DE INTELIGENCIA INTRAPERSONAL.....	147
ACTIVIDADES DE INTELIGENCIA INTERPERSONAL.....	147
ACTIVIDADES DE INTELIGENCIA NATURALISTA.....	148
<b>ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA COMUNICACIÓN EN LA DEPRESIÓN.....</b>	<b>150</b>
TÉCNICAS DE AUTOAYUDA:.....	150
ACTIVIDAD DE LA MUÑECA/PELUCHE.....	151
CARTAS DE LIBERACIÓN.....	151
EL TERMÓMETRO DEL ÁNIMO.....	151
COLLAGE II.....	152
¿CÓMO ES MI SITUACIÓN ACTUAL?.....	153
<b>ACTIVIDADES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CONTROL DE EMOCIONES.....</b>	<b>155</b>
CÓMO EXPRESO MIS SENTIMIENTOS.....	155
ASÍ PUEDO MANEJAR EL ENOJO.....	155
1. TÉCNICA DEL SEMÁFORO.....	155

2. MÉTODO DE IMAGINACIÓN.....	156
3. TIEMPO MUERTO .....	156
4. DISTRACCIÓN.....	156
5. CULPA A LA ALMOHADA .....	157
6. ESCRIBIR, DIBUJAR, SOPAS DE LETRAS.....	157
<b>OTRAS ACTIVIDADES... .....</b>	<b>157</b>
“FORMANDO CARITAS” .....	157
“DIBUJANDO MI ENOJO” .....	161
“INFLANDO EMOCIONES” .....	163
“EL CESTITO DEL ENOJO” .....	163
“CHARADAS” .....	166
“EL RINCÓN DE LOS MIEDOS” .....	168
“COMPORTAMIENTO IMPULSIVO” .....	172
“YO ME SIENTO” .....	174
“CUIDADO CON EL LOBO” .....	180
“SOLUCIONEMOS CONFLICTOS” .....	183
<b>TERCERA FASE: GUÍA DE APLICACIÓN</b> ¡Error! Marcador no definido.	
<b>PLANEACIÓN .....</b>	<b>189</b>
<b>CONCLUSIÓN.....</b>	<b>196</b>
<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>197</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>200</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>203</b>

**PROPUESTA DE UN CUADERNILLO DE ESTRATEGIAS  
PEDAGÓGICAS, PARA DISMINUIR LA TRISTEZA, FAVORECIENDO  
LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES DE PRIMER GRADO  
GRUPO “K” DE LA ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA N° 19 DE LA  
CIUDAD DE COATZACOALCOS, VERACRUZ.**

## **INTRODUCCIÓN.**

En muchas ocasiones, a lo largo del tiempo, se ha considerado que la inteligencia se mide únicamente de manera cuantitativa, mediante una prueba o examen, pero ¿qué sucede con todo lo que conlleva el hecho de ser inteligente? Es decir, los demás tipos de inteligencia o factores que llevan a una persona a ser capaz de pensar y resolver situaciones o conflictos.

Existe otro tipo de inteligencia la cual engloba una realización integral, y complementa el tipo de inteligencia cualitativa, mejor conocida como la inteligencia emocional. Esta, engloba muchos factores que son el complemento perfecto para dicha realización, pues una cosa es tener conocimientos y ser capaz de resolver conflictos escolares y otra tener los conocimientos y habilidades para resolver conflictos intrapersonales e interpersonales.

Los temas que este trabajo de investigación conlleva son la autoestima que depende de una buena inteligencia emocional y la tristeza, la cual puede ser provocada por diversos factores, sin embargo, se busca mostrar la relación entre una variable y otra, ya que bien se sabe que en algunas ocasiones la falta de autoestima puede detonar problemas emocionales.

Uno de los contextos donde más surgen estas variables son principalmente en el nivel educativo seleccionado, es decir en el tercer peldaño de la educación básica, la educación secundaria. Es aquí donde las emociones y los cambios llegan a su máxima capacidad. Ocurren tantos cambios que, en muchas ocasiones, los adolescentes no saben cómo reaccionar y en caso de que no cuente con inteligencia emocional suficiente para salir delante de todo lo que se le presente en dicho periodo, puede desbordar su vida estudiantil.

En el primer capítulo de este trabajo se menciona la metodología a implementar en la investigación, donde se exponen los objetivos, hipótesis, variables, selección de la muestra, así como la manera en la que se delimita el universo estudiado

En el segundo capítulo se desglosan y exponen los temas a tratar en la investigación donde se habla acerca de la autoestima y de todos los factores que la afectan.

En el tercer capítulo se muestran los resultados de la investigación de campo, todo lo indagado y aplicado en la muestra seleccionada, de manera escrita y gráfica. el cuarto capítulo muestra un cuadernillo anexando una metodología donde se especifica la manera de crearla y llevarla a cabo.

No sólo se busca exponer las problemáticas y sus factores, si no dar también opciones de ayuda ante estas mismas. Es por esa razón que se realizó un cuadernillo que por causas externas a la autora no se implementó, sin embargo, tiene el objetivo de poner a prueba los factores que conllevan a una buena autoestima y por ende a una inteligencia emocional más completa.

En dicho cuadernillo se presentan actividades de diversas índoles, las cuales van desde test y cuestionarios de autoestima, depresión, temperamento, inteligencias múltiples e inteligencia emocional, así como actividades para trabajar dichos temas y cuenta también con una tercera fase que contiene planeaciones de cómo llevarlas a cabo con los alumnos.

El objetivo de la autora de este trabajo de investigación es dar a conocer de la manera más completa como reforzar el concepto, características y causas que detonan estas problemáticas, pero también dar a conocer posibles soluciones a dichas problemáticas para un desarrollo optimo dentro del nivel educativo con la finalidad de que no interfiera con su crecimiento académico.



**CAPÍTULO I**  
**METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

## 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente en México se puede observar un gran índice de personas que padecen de tristeza debido a diversas causas, por ejemplo, el perder un empleo, el romper con una pareja sentimental, el perder algún amigo o familiar, perder algún objeto preciado, enfermedades; incluso el dejar ir a una mascota puede detonar este padecimiento y convertirlo en algo regular como la depresión.

La tristeza se ve reflejada como una de las seis emociones básicas del ser humano y sirve para superar momentos dolorosos. Esta misma se manifiesta de múltiples formas físicamente provoca llanto, un rostro abatido, falta de apetito, problemas de sueño, cambios hormonales, ya sea asociados a la menstruación o el embarazo, y desgaste físico. Mentalmente crea problemas como la dificultad para mantener la mente en blanco, problemas de concentración, así como pensamientos imaginativos o irreales en torno a la situación, sentimientos de culpa, entre muchos otros pensamientos negativos.

Al momento de hablar de las relaciones sociales, la tristeza afecta la relación interpersonal ya que la persona se encuentra desmotivada para hablar con otras personas, o salir de su hogar para realizar las actividades cotidianas y con esto evitar el contacto con alguien más.

En el ámbito educativo la tristeza afecta gravemente el desempeño escolar del estudiante, su relación con sus compañeros y con su docente. Debido que, al estar distraído con su problema no pone una correcta atención a lo que suceda a su alrededor y mucho menos al tema que están tratando sus demás compañeros.

El índice de personas que sufren de tristeza en el país es un tanto alarmante ya que, en una sociedad más modernizada, se empieza a ver una deshumanización ante esta problemática. La OMS afirma que más de 300 millones de personas viven con depresión, el cual es un incremento de más de 18% entre 2005 y 2015; datos que no deberían incrementar debido a que desde hace algunos años se ha venido combatiendo esta problemática.

Una de las maneras en las que el Pedagogo ha intervenido en la problemática, apoyando a erradicarla es estableciendo y aplicando estrategias pedagógicas basándose en la inteligencia emocional. Por ejemplo, el hacer que el estudiante exprese sus emociones conforme a técnicas (La ventilación emocional, cuentos para adolescentes, historietas, etc.) tiene como propósito que el estudiado sea capaz de

comprender las emociones y regularlas con el fin de que se logre la empatía con las personas a su alrededor.

De igual manera es importante que el docente trabaje la autoestima en sus alumnos debido a que es de vital importancia dentro del desarrollo del mismo para que aproveche de manera favorable la adquisición de conocimientos. El tener una baja autoestima afecta el desarrollo escolar ya que funciona como distractor, es decir, el adolescente piensa más de lo debido en sus problemas (ya sean personales o escolares, ya que se considera que el tener baja autoestima también los crea) y hace que desvíe su atención de la clase.

Es necesario que los maestros identifiquen los síntomas de un alumno triste o de baja autoestima puesto que si se detecta a tiempo se puede canalizar con el Psicólogo de la escuela en caso de que lo tenga o con uno exterior a la institución. De alguna manera, que el docente detecte a tiempo la problemática, mayor será la oportunidad de ayudar al alumno.

Uno de los autores importantes que puede ayudar al docente a inmiscuirse en el área emocional es Daniel Goleman, el cual es mencionado dentro de esta investigación.

## **1.2 ENUNCIACIÓN DEL PROBLEMA**

Propuesta de un cuadernillo de estrategias pedagógicas, para disminuir la tristeza, favoreciendo la autoestima en los adolescentes de primer grado grupo "k" de la Escuela Secundaria Técnica N° 19 de la ciudad de Coatzacoalcos, Veracruz.

### **1.2.1 JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA**

En el ámbito educativo de Nivel Secundaria la inteligencia emocional suele ser un aspecto de vital importancia para los alumnos, en especial, la falta de reconocimiento en cuanto a sus emociones es por eso que la tristeza tiene un auge demasiado alto debido a la transición de niño a adolescente. Esta etapa marca cambios muy significativos para los adolescentes ya que (en el caso de las escuelas públicas) no

sólo cambian de ambiente de Primaria a Secundaria, si no tienen cambios físicos, hormonales y por ende emocionales.

Al no poder sobrellevar de una manera correcta dichos cambios, el alumno de Secundaria puede empezar a tener descompensación emocional, es decir, aparecen ciertos problemas de autoestima, de inclusión social e incluso de acoso escolar por lo que el alumno comienza a sentir que no encaja en la escuela o en el mundo y que nadie lo comprende. Es aquí donde empieza la emoción de tristeza que puede llegar a convertirse en pensamiento constante y si este no se trata a tiempo, llegar a la depresión.

Se sabe que en la etapa de la secundaria es donde el adolescente es más propenso a tener poco o nulo control de su inteligencia emocional donde debido a eso, se deja llevar por otras personas, pues al no tener una identidad propia intenta copiar la de su grupo de amigos y cuando estos no son una buena influencia vienen los problemas.

El caso más reciente que se tuvo en la Escuela Secundaria Técnica N°19 es el caso de un alumno de ese nivel que tomo sin consentimiento de la autoridad un micrófono inalámbrico debido a que quería quedar bien con sus *amigos*, es decir, la intención del adolescente era hacerse el gracioso para que sus amigos lo vieran como alguien importante. Cuando se habló con el tutor, este, dijo que desde hace un tiempo el adolescente traía muchos problemas de inseguridad y baja autoestima, que tenía poca atención debido a que papá y mamá trabajan todo el tiempo y queda a cuidado de la abuela paterna.

La baja autoestima en el adolescente provoca que haya un sentimiento de tristeza al no poder tener una percepción favorable de la persona misma y a consecuencia de eso comete el error de buscar la aceptación de otras personas antes de la suya. Es por eso por lo que surge esta investigación y la propuesta de un cuadernillo de estrategias pedagógicas para enseñar al alumno a manejar sus emociones, empezando con la tristeza para que pueda tener un desarrollo escolar y social pleno.

El que el estudiante de Secundaria tenga o no un desarrollo escolar pleno o adecuado puede recaer en sus emociones, por ejemplo; Cuando un adolescente esta triste no puede enfocarse en la clase y mucho menos en el tema o las tareas otorgadas por el docente ya que se enfoca únicamente en que está triste, y esto

conlleva a pensamientos erróneos de su persona, de su contexto, de su familia e incluso de sus amigos. Lo que lleva a una problemática en el futuro para él.

### **1.2.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿La propuesta de un cuadernillo de estrategias pedagógicas podrá disminuir la tristeza y favorecer la autoestima, en los adolescentes de 12 a 14 años de primer grado grupo “K” de la Escuela Secundaria Técnica N°19 de la ciudad de Coatzacoalcos, Veracruz?

## **1.3 DELIMITACIÓN DE LOS OBJETIVOS**

### **1.3.1 OBJETIVO GENERAL**

- Proponer un cuadernillo de estrategias pedagógicas para disminuir la tristeza y favorecer la autoestima en los adolescentes de primer grado “grupo k” de la Escuela Secundaria Técnica N°19 de la Ciudad de Coatzacoalcos, Veracruz.

### **1.3.2 OBJETIVOS PARTICULARES**

- Clasificar estrategias pedagógicas para implementarlas correctamente de acuerdo con las necesidades del estudiante
- Investigar las causas de la baja autoestima y tristeza en el alumno para trabajar sobre ello
- Seleccionar/listar las estrategias pedagógicas que disminuyen la tristeza y nivela la autoestima en los adolescentes
- Estructurar un cuadernillo con test y técnicas de apoyo para disminuir la tristeza y nivelar la autoestima en los adolescentes

### **1.3.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Indagar sobre técnicas pedagógicas que ayuden a disminuir la tristeza y nivelar la autoestima en adolescentes

- Identificar las causas más comunes de tristeza y baja autoestima en los adolescentes
- Investigar sobre test que determinen los factores que conlleva a la tristeza y baja autoestima en los adolescentes
- Analizar técnicas y estrategias pedagógicas que refuercen el autoconocimiento y valoración de las capacidades del ser humano

## **1.4 FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS**

### **1.4.1 ENUNCIACIÓN DE LA HIPÓTESIS**

*Hipótesis de investigación:* Si se propone un cuadernillo de estrategias pedagógicas entonces se podrá dar a conocer estrategias para disminuir la tristeza y favorecer la autoestima en los adolescentes de primer grado grupo “K” de la Escuela Secundaria Técnica N° 19 de la ciudad de Coatzacoalcos, Veracruz.

*Hipótesis nula:* Si no se propone un cuadernillo de estrategias pedagógicas entonces no se podrá dar a conocer estrategias para disminuir la tristeza y favorecer la autoestima en los adolescentes de primer grado grupo “K” de la escuela secundaria técnica N° 19 de la ciudad de Coatzacoalcos, Veracruz.

*Hipótesis alternativa:* Si se propone el cuadernillo de estrategias pedagógicas, se puede dar a conocer estrategias para reforzar la inteligencia emocional y confianza en los adolescentes de primer grado grupo “K” de la escuela secundaria técnica N° 19 de la ciudad de Coatzacoalcos, Veracruz con el fin de que haya una mejor convivencia en el aula, en su círculo de amigos y hasta con su familia

### **1.4.2 DETERMINACIÓN DE VARIABLES**

#### **1.4.2.1 VARIABLE INDEPENDIENTE**

*Estrategias pedagógicas:* Es el conjunto de herramientas y técnicas llevadas a cabo por el docente que se utilizan para explicar y/o reforzar algún tema, dar una

información; con el propósito de facilitar la comprensión de la misma en los remitentes, es decir, la manera de ofrecer el contenido con la finalidad de obtener los propósitos o logros planteados.

#### 1.4.2.1.1 INDICADORES DE VARIABLES INDEPENDIENTES

Estrategias	Técnicas	Alumnos
Docente	Pedagogía	Proceso
Enseñanza	Aprendizaje	Lúdico
Juegos		

#### 1.4.2.2 VARIABLE DEPENDIENTE

*Tristeza:* Emoción básica del ser humano que surge como reacción a una situación desafortunada, causando una baja en los niveles de serotonina del cerebro y activando un proceso psicológico en el que se permite superar pérdidas, desilusiones o fracasos.

*Autoestima:* Valoración autónoma de las cualidades, defectos, rasgos, corporales, mentales, espirituales y capacidades propias que forman la personalidad, la cual puede ir modificándose a lo largo de la vida, puesto que, no es un concepto fijo y estale, sobre todo en la adolescencia.

#### 1.4.2.2.1 INDICADORES DE VARIABLE DEPENDIENTE

*Tristeza:*

<i>Adolescentes</i>	<i>Contexto</i>	Emociones
Causas	Consecuencias	Características
Tipos		

*Autoestima:*

Tipos	Inestabilidad	Estabilidad
Emociones	Adolescentes	Problemas
Acciones	Dolor emocional	Depresión

## **1.5 DISEÑO METODOLÓGICO**

### **1.5.1 INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL**

La investigación es documental debido a que se indaga en diferentes fuentes, libros, obras, revistas científicas y principalmente se basa en hechos reales comprobados por autores destacados, como Howard Gardner, creador de la teoría de las inteligencias múltiples, Daniel Goleman que revolucionó el concepto de la inteligencia emocional.

Daniel Goleman es un psicólogo periodista y escritor muy reconocido que definió a la inteligencia emocional dentro de la rama de las empresas. Si realizó su concepto de inteligencia emocional pero basado en las empresas y es por eso que sólo se tomará la teoría enfocada en educación

|Se trabajará con otro autor conocido como Howard Gardner y su trabajo teoría de las inteligencias múltiples debido a que son parte elemental dentro de la investigación debido a que pueden ser las herramientas que complementen al cuadernillo en caso de que se requiera implementar a futuro.

Se tomaron en cuenta a estos autores debido a su aportación en cuanto a la relación del tema y las teorías que argumentan, así como de igual forma, sustentan esta investigación

### **1.5.2 INVESTIGACIÓN DE CAMPO**

Para comenzar la investigación de campo se observará al grupo en cuestión con la finalidad de si existe o no la problemática dentro del mismo. Después se utilizarán elementos de investigación, es decir, una encuesta para determinar y comprobar si los alumnos tienen o no conocimiento acerca de los temas a tratar dentro del cuadernillo de estrategias pedagógicas.



La investigación de campo será de observación debido a que el cuadernillo es una propuesta, más no se implementará. Sin embargo, se indagará la frecuencia de la problemática en la institución para comprobar si en un futuro es aplicable o no dentro de la misma.

### **1.5.2.1 DELIMITACIÓN DEL UNIVERSO**

Escuela Secundaria Técnica N°19 con clave: 30DST0019A ubicada en Av. Nicolás Bravo s/n col. Centro, cp. 96400 tel. 2123052 en la ciudad de Coatzacoalcos, ver. Está conformada por un Director llamado Ciro Fernández González, subdirectora Juana Granados, un departamento de servicios escolares divididos en dos turnos, matutino y vespertino, con una matrícula de más de 80 profesores y una matrícula de 1500 alumnos.

Cuenta con 2 edificios, 16 aulas, una dirección, una galera, dos canchas de basquetbol y un campo de futbol, 2 baños para hombres y dos baños para mujeres, talleres técnicos de Máquinas y herramientas, corte y confección, mecánica, electrónica, contabilidad y taquimecanografía, así como con una sala de usos múltiples y una sala de docentes.

### **1.5.2.2 SELECCIÓN DE LA MUESTRA**

Para la investigación se indagará con el control de servicios escolares de la institución qué grupo presenta el mayor desnivel en cuanto a promedio, qué grupo tiene mayores problemas de conducta ya que se considera un factor de alerta en cuanto a problemas intrapersonales.

Después se seleccionará el grupo y se aplicará la encuesta a un grupo de 45 alumnos de edades con promedio de 12 a 14 años de la escuela secundaria Técnica N° 19 con la finalidad de investigar si los alumnos tienen conocimiento acerca de los temas a abordar en la investigación.

Para la investigación se elegirá al grupo de 1° K debido a que, en una entrevista con la trabajadora social, cuestionándole acerca de los grupos con índices altos en problemas intrapersonales, mencionó que el grupo de primer año, letra K, cuenta con muchos alumnos que padecían la problemática intrapersonal y que afectaba en su desempeño académico.

### 1.5.2.3 INSTRUMENTO DE PRUEBA

Los instrumentos de prueba implementados en este trabajo de investigación son 3, donde se comenzó utilizando una guía de observación y entrevistas a los departamentos escolares realizadas en las escuelas secundarias técnicas N°19, 143, y 96 de Coatzacoalcos; se lograron ver índices altos de depresión en los estudiantes. Lo que provoca la mala relación con las personas a su alrededor y bajo rendimiento escolar. Después de seleccionó a la escuela en la cual se trabajó, para después continuar con los instrumentos de prueba descritos a continuación:

*Encuesta:* para la investigación se aplican tres instrumentos de prueba. Como primer instrumento se hace una encuesta a los alumnos del primer grado grupo "K" para observar si tienen alguna noción de los temas de inteligencias múltiples, inteligencia emocional y para ver si consideran su nivel de autoestima nivelado.

*Entrevista:* El segundo instrumento de prueba es una entrevista al docente que es tutor de dicho grupo, dónde se le busca cuestionar acerca de la problemática y de si considera que afecta al grupo en general.

*Entrevista:* El tercer instrumento de prueba se aplica al directivo de la institución para indagar acerca de qué tan permisiva es la institución en cuanto a la problemática, es decir, qué medidas implementa para este tipo de problemas.

**CAPÍTULO II**  
**MARCO TEÓRICO**

## **2.1 LA INTELIGENCIA**

### **2.1.1 CONCEPTO DE INTELIGENCIA**

La palabra “inteligencia” tiene su origen en la unión de dos vocablos latinos: inter = entre, y eligere = escoger. En su sentido más amplio, significa la capacidad cerebral por la cual conseguimos penetrar en la comprensión de las cosas eligiendo el mejor camino. La formación de ideas, el juicio y el razonamiento son frecuentemente señalados como actos esenciales de la inteligencia, como “facultad de comprender”. (Ponce, 2010)

Se refiere a la capacidad de poner a prueba los conocimientos adquiridos anteriormente en la vida cotidiana, así como el saber tomar decisiones que beneficien el conocimiento y lo incrementen, en sí, la capacidad de resolver problemas mediante esas decisiones. Es importante mencionar que no todas las personas tienen el mismo nivel ni la misma manera de desarrollarla. Incluso también hay que saber diferenciarla de *la sabiduría*.

Esta palabra (Terrones, 2015) la define como “el conocimiento profundo en ciencias, artes o letras que se adquieren a través de la experiencia o del estudio”

Este concepto es la evolución de la inteligencia; es decir la sabiduría se conceptualiza como el conjunto de conocimientos adquiridos a lo largo de la vida; es por eso que se marca como el proceso evolutivo de la inteligencia.

El primer término es la adquisición de conocimientos y el saber elegir que opciones tomar en la vida cotidiana y el segundo término es el ir juntando todos esos conocimientos para saber qué elecciones hacer, de qué manera actuar; ya sea para bien o para mal.

Un ejemplo de sabiduría podría ser una persona de la tercera edad, estas personas han vivido durante muchos años y han adquirido mucho conocimiento en cuanto a la vida, entonces ya saben cómo actuar, o cuando lo hacen no cometen tantos errores como podría hacerlo una persona joven con menos experiencia en la vida.

### **2.1.2 INTELIGENCIAS MÚLTIPLES**

Gardner en 2006 dijo “Una inteligencia supone la habilidad de resolver problemas o crear productos de necesidad en cualquier cultura o comunidad; es una colección de potencialidades biopsicológicas que mejoran con la edad” (Méndez, 2018)

Se refiere a que el ser humano es capaz de resolver problemas de distintas maneras, es decir, así como hay variedad de problemas, hay variedad de soluciones, cuando se mide el Coeficiente intelectual (CI) se mide únicamente la capacidad de resolver problemas de lógica/matemática y que al decirle a una persona que su CI no es suficiente puede dañar su autoestima haciéndolo creer que es incapaz de ser inteligente.

Para esto crea el concepto de inteligencias múltiples y en 1999 las define como “un potencial biopsicológico para procesar información que se puede activar en un marco cultural para crear problemas o crear productos que tienen valor para una cultura” (S/A, scribd, 2019)

Las inteligencias múltiples son diversas habilidades y aptitudes que las personas tienen para resolver los problemas cotidianos que se le presentan. Pueden resolverlos de manera diferentes ya que no todos tienen desarrollado el mismo nivel ni tipo de inteligencia.

Hay distintas maneras de ser inteligente, por ejemplo, puede que una persona sea excepcional en alguna actividad física, pero sea muy mala para las matemáticas o para hablar en público o que exista alguien con un don para lo artístico y no pueda desarrollarse en el área de la lógica, pues siempre se ha criticado que la inteligencia se mida sólo en lo académico y no en todas las demás habilidades que la persona pueda llegar a tener.

### **2.1.3 HOWARD GARDNER Y LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES**

Howard Gardner es un psicólogo que en 1983 clasificó 7 diferentes tipos de inteligencias, las cuales las nombró como *teorías de inteligencias múltiples*. En 1995 añadió una más a la clasificación a la cual llamó inteligencia naturalista y en el año 2005 señaló la posibilidad de que existiera otro tipo de inteligencia múltiple conocida como inteligencia existencial o espiritual.

El Dr. Gardner llegó a la conclusión de que la inteligencia no es algo innato y fijo que domina todas las destrezas y habilidades de resolución de problemas que posee el ser humano, ha establecido que la inteligencia está localizada en diferentes áreas del cerebro, interconectadas entre sí y que pueden también trabajar en forma individual, teniendo la propiedad de desarrollarse ampliamente si encuentran un ambiente que ofrezca las condiciones necesarias para ello. (Hernández, 2010)

El cerebro es una maquina poderosa capaz de controlar el cuerpo entero, dándole señales de qué hacer, sin embargo, cuando no tienen control puede ser perjudicial para la persona y para las personas que construyen su alrededor, a pesar de que esté conectado en una amplia red, tiene la disponibilidad de conectar de manera individual.

En esta investigación se habla de inteligencia emocional. Después de mencionar las inteligencias de Gardner se hace un apartado para hablar un poco a cerca de ésta. Por lo consiguiente, más adelante se va a profundizar a cerca de ella debido a que es de gran relevancia para esta investigación, así como una inteligencia que se encuentra fuera de las teorías del psicólogo Gardner, el cuál será el otro autor fuerte dentro de esta investigación, es decir el psicólogo *Goleman*.

## **2.1.4 TIPOS DE INTELIGENCIA**

### **2.1.4.1 INTELIGENCIA LINGÜÍSTICA**

Es la inteligencia que utiliza ambos hemisferios y es la encargada prácticamente de la oratoria en las personas. Una persona que posee esta inteligencia se desenvuelve perfectamente en temas donde hay que argumentar, en la oratoria, exposiciones e incluso conferencias. Éstas tienen la capacidad de entender las palabras y expresarlas. Destacan también en la escritura, en la narración de historias, y memorización de fechas. Ejemplos de estas personas son oradores, escritores, periodistas, locutores, conferencistas, políticos, poetas, etc.

Dentro de la misma inteligencia desarrollan también una amplia habilidad en cuanto a la lectura, se sabe que las personas lingüísticas pueden devorar libros enteros y disfrutarlos de una manera enigmática, la disfrutan a tal grado que sienten la pasión por crear nuevos libros y es así como cientos de escritores inician, además de que tienen mucha retentiva de todo lo que llegan a leer.

### **2.1.4.2 INTELIGENCIA MUSICAL**

Las personas con alta inteligencia musical nacen con un don para la música, sin embargo, también puede ser desarrollada mediante clases de música o de baile. Cuando una persona nace con esté don puede ser estimulada para llegar a su

máximo potencial. Estas personas destacan mucho tocando instrumentos o bailando. Dentro de las características de estas personas se menciona el buen oído que tienen, la coordinación que manejan para tocar algún instrumento o bailar y la fácil memorización de una coreografía.

Un ejemplo de personas con inteligencia musical alta o destacada son los bailarines, ya sea de jazz, ballet, música folklórica, música moderna, hip hop o salsa. También se encuentran los cantantes, cantautores, escritores musicales, críticos musicales o de baile.

#### **2.1.4.3 INTELIGENCIA LÓGICA MATEMÁTICA**

La inteligencia de lógica matemática es considerada la más cercana a la conceptualización de la palabra inteligencia y antes de saber que existen más de una inteligencia se creía que esta inteligencia debía ver todo lo relacionado con las creaciones, además de que es relacionada con el coeficiente intelectual. Las personas que usan este tipo de inteligencia utilizan la parte del hemisferio derecho del cerebro donde está la parte lógica de las mismas.

Dentro de esta inteligencia se destacan economistas, actuarios, matemáticos, ingenieros y científicos. Todos ellos con increíbles habilidades para las ciencias exactas como la matemática, la física y la química. Cuentan también con una alta capacidad para resolver problemas exactos, y también plantearlos, para razonar, calcular, formular y plantear hipótesis, así como también para utilizar el método inductivo y deductivo.

#### **2.1.4.4 INTELIGENCIA ESPACIAL**

Es la inteligencia que permite entender el mundo y el entorno de la persona, estimula la capacidad de tener diferentes perspectivas de las situaciones, observar el mundo de diversas maneras y poder dar diferentes opiniones, no tan comunes, así como tener un muy buen sentido de la orientación. También es considerada la inteligencia de los soñadores. Las personas destacadas de esta inteligencia suelen tener la habilidad de dibujar muy bien, hacer manualidades o destacar en las artes plásticas, la lectura de mapas gráficos, dibujando laberintos, resolviendo puzzles, y por obvia, imaginando y creando cosas.

Otra de las características de estas personas es el poder imaginar lo que van a crear y simplemente hacerlo, es decir, no necesitan seguir instrucciones o bocetos para realizar algo precisamente, o al menos no todo el tiempo pues en su mente pueden imaginar o manipular las imágenes de lo que quieren crear.

Los oficios para esta inteligencia pueden ser variados, pueden ser desde un médico cirujano, un piloto de avión, un publicista, un artista, un escultor, pintor, fotógrafo, arquitecto, un diseñador ya sea de estilo, gráfico, o de interiores.

#### **2.1.4.5 INTELIGENCIA CORPORAL – KINESTÉSICA**

Las personas kinestésicas muestran habilidades expresar ideas, construir productos, resolver problemas o actividades con su cuerpo, y suelen aprender más cuando se mueven, muestran también habilidades de equilibrio, flexibilidad, coordinación ojo - mano y rapidez, así como también son buenos para la utilización de herramientas. Otra de las características de este tipo de persona es el poder conectar su cuerpo, ya sea totalmente o algunas partes de manera hábil para realizar las actividades o resolver los problemas.

De igual forma disfrutan los retos y pasatiempos en donde se usan y desarrollan el ejercicio físico; son muy buenos en atletismo. Dentro de las personas con esta inteligencia desarrollada se encuentran deportistas, bailarines, actores, cirujanos, carpinteros, modelos o escultores.

#### **2.1.4.6 INTELIGENCIA INTRAPERSONAL**

Cuando se habla de inteligencia intrapersonal se relaciona infinitamente con uno mismo ya que se basa precisamente en eso, este tipo de inteligencia es la perspectiva que uno tiene con sí mismo, es la forma de verse, saber cómo se siente y qué es lo que quiere. Tiene mucha relación con la inteligencia emocional puesto que al conocerse a uno mismo y de igual forma conocer qué y cómo son sus sentimientos puede identificar que necesidades tienen las demás personas.

Esta inteligencia es de vital importancia para la relación social de las personas y la interacción de estas ya que se sabe que cuando una persona no se encuentra en paz con uno mismo es muy difícil que pueda estar bien con las personas que componen su alrededor.



La inteligencia intrapersonal ayuda a las personas a poder desarrollar su sociabilidad, sin embargo, las personas con este tipo de inteligencia suelen trabajar individualmente, a su ritmo, siguiendo sus intereses, por lo que les gusta reflexionar acerca de lo que hacen y cómo lo hacen o si les gusta o les disgusta debido a que este tipo de personas tienden a pensar mucho en todo.

#### **2.1.4.7 INTELIGENCIA INTERPERSONAL**

La inteligencia interpersonal está relacionada también con la inteligencia emocional y va de la mano en relación con la inteligencia intrapersonal, de forma en que es de vital importancia estar en control de uno mismo para poder entender a otras personas cuando pasen situaciones difíciles. Este tipo de inteligencia se basa estrechamente en la relación con las personas y la manera en la que la persona comprende el sentir de los demás demostrando empatía.

De igual forma, las personas con este tipo de inteligencia desarrollada tienen habilidad social nata, es muy raro que existan personas tímidas o penosas teniendo este tipo de inteligencia desarrollada debido a que en su naturaleza está el hablar y relacionarse fácilmente con las personas.

“La mayoría de las actividades que a diario realizamos dependen de este tipo de inteligencia, ya que están formadas por grupos de personas con los que debemos relacionarnos. Por eso es indispensable que un líder tenga este tipo de inteligencia y además haga uso de ella”. (Mercadé, 2012)

Esta inteligencia es totalmente social y surge de la necesidad del hombre de comunicarse con alguien más, puesto que se sabe que el hombre es un ente social por naturaleza. Es cierto que algunas personas pueden ser excelentes líderes teniendo bien desarrollada esta inteligencia; ellos tienen habilidad para tratar con las personas e incluso guiarlas sin tener que ser autoritarios, ya que las personas suelen seguirlos debido a que tienen convicción y buena expresión para hablar, así como un cierto semblante de confianza.

Las personas que suelen tener destacada la inteligencia interpersonal normalmente son psicólogos, docentes, reporteros, buenos vendedores, terapeutas, son muy buenos trabajando en equipo y ayudan a los demás a no quedarse atrás, además de que aprenden mejor cuando se relacionan con los demás.

#### **2.1.4.8 INTELIGENCIA NATURALISTA**

La inteligencia naturalista fue la última clasificación de Gardner en cuanto a su teoría de las 8 inteligencias múltiples que los seres humanos poseen. Dicha inteligencia se relaciona mucho con la naturaleza, cómo se observa y se percibe, de igual manera de cómo se entiende.

Este tipo de inteligencia se distingue por el hecho de clasificar, distinguir y utilizar los elementos que contiene el medio ambiente, ya sea objetos, animales, o plantas. Cuenta también con ciertas habilidades y destrezas como el observar, el investigar, el experimentar e incluso el reflexionar acerca del entorno que rodea a todas las personas.

“En esta inteligencia, Gardner también añade las cualidades pictóricas del individuo, por su relación con su capacidad de observar, interpretar y reproducir lo que ve el pintor/escultor/diseñador”. (Mercadé, 2012)

Dichas cualidades son importantes para conocer el medio natural que la persona naturalista relaciona consigo mismo. Normalmente este tipo de personas desarrolla su inteligencia naturalista desde pequeño. Cuando son niños sienten un amor profundo por los animales y las plantas, sin la necesidad de que sus padres le inculquen el amor y respeto hacia ellos.

Por lo general, las personas que desarrollan este tipo de inteligencia son personas que les gusta investigar el medio natural y lo hecho por el hombre dentro de ese medio, de igual forma, disfrutan acampar, pasear a su mascota, hacer tours a lugares naturales, leer a cerca del medio ambiente, viajar a lugares con mucha vegetación y mucha fauna, visitar reservas, entre otras muchas actividades.

Un claro ejemplo son los biólogos, los químicos, los ambientalistas, paisajistas, botánicos, agricultores, ecologistas, ingenieros ambientales o aquellas personas que trabajen dentro de una institución que proteja a la flora y la fauna.

#### **2.1.4.9 INTELIGENCIA HOLÍSTICA**

Este tipo de pensamiento trascendente y sabio solo puede provenir de un estado de conciencia superior, en ese momento el lado derecho e izquierdo del cerebro de nuestros personajes se fusionan en un mismo proceso y surge aquello que hemos denominado la inteligencia holística. (Wompner, 2011)

En teoría, la inteligencia holística utiliza los dos hemisferios del cerebro para crear pensamientos fuera de lo común. Se dice que este tipo de inteligencia la poseen los filósofos o científicos debido a que son los pensadores del mundo, es decir, piensan en todo y sacan conclusiones poco comunes al resto de la población. Por lo regular, este tipo de inteligencia hace que las personas vean más allá de la solución y analicen diferentes situaciones asociadas al problema para distintas resoluciones del mismo. La inteligencia holística proviene del *holismo*. Una corriente que analiza todas las partes de un mismo problema desde distintas perspectivas.

Un ejemplo de esta inteligencia se puede determinar cuando existe algún problema social, ya que se debe analizar desde diferentes puntos de vista u opiniones y después integrar todas las partes para llegar a un común acuerdo.

Un tipo de inteligencia trascendente, integradora, profunda, sabia que emana de una condición superior del ser, donde el ser humano descubre en sí mismo un potencial infinito que lo hace conocedor de verdades que hasta ahora estaban fuera de su alcance y lo convierten también en gestor de su propio futuro y cocreador de todo lo que le rodea (Wompner, 2011)

Definitivamente es un tipo de inteligencia que desarrolla la capacidad cognitiva de las personas de maneras impresionantes pues las personas que lo poseen pueden reconstruir sus ideas una y otra vez, así como ver diferentes perspectivas de los problemas o incluso, de las tareas que se realizan día con día.

“Las personas que logran desarrollar este tipo de inteligencia se vuelven sabias y conscientes del significado de su existencia.” (Wompner, 2011)

Los adolescentes utilizan este tipo de inteligencia cuando analizan diferentes resultados para un solo problema, buscan sus opciones y se centran en las soluciones que más les convenga debido a que en esta etapa su mente se vuelve abstracta y creativa para muchas situaciones. Gracias a este tipo de inteligencia tienen experiencias e ideas fuera de lo común que hace que su adolescencia sea más placentera (en algunas ocasiones no imaginando el peligro que pueden enfrentar al hacerlo)

#### **2.1.4.10 INTELIGENCIA EMOCIONAL**

La inteligencia emocional según la información que se recabó ya no entra dentro de la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner debido a que él relaciona esta inteligencia con su tipo de inteligencia intrapersonal, sin embargo, es un tipo de inteligencia de gran importancia para el correcto desarrollo del ser humano, así como su socialización. Esta inteligencia fue conceptualizada por el psicólogo Daniel Goleman y es conocida como la capacidad de las personas de identificar sus emociones y controlarlas con el fin de poder tener empatía a las emociones de los demás.

Un adolescente que tiene esta inteligencia desarrollada puede desenvolverse muy bien dentro del entorno social. Tiene mucho que ver con las inteligencias múltiples de Gardner puesto que se puede decir que la inteligencia emocional va de la mano con la inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal, que incluso necesita de ambas para que el joven siga creciendo y desarrollándose social, emocional y cognitivamente.

#### **2.1.4.11 LA INTELIGENCIA TRANSGENERACIONAL**

hoy en día Bert Helliger y Angélica Olvera han acuñado un nuevo término: Inteligencia transgeneracional, con el que se refieren a los aprendizajes que viajan en el tiempo de generación en generación y que nos permiten comprender mejor a las personas, y deslizarnos por la corriente de la vida dando sentido e identidad a la convivencia de diferentes generaciones en el seno de la sociedad, cada familia, centro educativo, institución o empresa. (Rodríguez, 2019)

La inteligencia transgeneracional es otorgada por los padres y las generaciones antecesoras a los padres, o abuelos. Es decir, este tipo de inteligencia se desarrolla dentro de las generaciones familiares y se centra en la relación entre éstas, como padre – hijo, abuelos – nietos.

Esta inteligencia puede relacionarse con la cultura de cada familia, por lo cual, depende de cada núcleo familiar la diversidad que ésta pueda llevar, pues bien, se sabe que cada familia es única, cada una tiene sus creencias, tradiciones, incluso, su propia educación.

Un ejemplo de ella, se puede considerar como la capacidad y habilidad para cocinar alguna receta familiar. La información va pasando de generación a generación y si bien, se aprende, puede perdurar muchas generaciones más.

“Es la red social que vincula a las diversas generaciones entre sí (por ejemplo, entre abuelos y nietos).” (González, 2011)

Esta encargada de conectar a las generaciones mediante consejos que la generación antecesora le puede dar a la actual ya que al momento de compartir dichos consejos le transmite nuevas aptitudes para resolver problemas en su vida cotidiana que probablemente ya pasó esta generación y quiere rescatar a la generación presente de dicha problemática.

Los abuelos son parte fundamental de este tipo de inteligencia, y el que se vaya pasando de una generación a otra es importante para que continúe; al momento de que se deje de transmitir se puede perder y con esto, terminar con ella o llevarla a cabo de otra manera. Por ejemplo, si las tradiciones de los tatarabuelos se rompen, puede darle paso a la de los bisabuelos, la cuál puede ser una combinación de la tradición anterior y la actual, es decir, es alterable.

Educar en la Inteligencia transgeneracional significa incrementar la competencia y el talento para resolver los problemas inherentes a la propia historia o las dinámicas histórico-genealógicas que se han ido heredando con el paso de los años. (González, 2011)

Potenciar este tipo de inteligencia es otorgar conocimientos y ciertos tips a los hijos, sobrinos o nietos para resolver problemas que se le pueden presentar por herencia (ya sea física, cognitiva o emocional) y lo capacita para romper esa cadena o poder sobrellevar dichos problemas.

Además, puede ser de gran ayuda para enfrentar situaciones desagradables dentro de la etapa de la adolescencia. Por ejemplo, cuando la persona se encuentra en esa etapa es difícil que escuche a los padres o a las generaciones antecesoras porque considera que no es entendido y que puede resolver los problemas el solo, sin embargo, con el paso del tiempo se va percatando de que probablemente si hubiera escuchado a sus familiares los problemas o se hubieran evitado o resuelto de manera más rápida. Quizá el familiar ya ha pasado por eso.

## 2.2 DANIEL GOLEMAN Y LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES

Para poder comenzar a hablar de competencias emocional, se debe distinguir entre tres conceptos: *competencias emocionales*, *educación emocional* e *inteligencia emocional*.

El primero concepto se refiere a las habilidades, actitudes y aptitudes que la persona tiene para poder llevar un conocimiento, control y manejo de sus emociones. Dichas habilidades se pueden ir formando a lo largo de la vida y es favorable ponerlo en práctica.

El concepto de educación emocional va relacionado con las competencias emocionales, pues al poder llevarlas a cabo de manera correcta, se obtiene una educación emocional y el último concepto se refiere al conjunto de los dos conceptos anteriores, es decir, la inteligencia emocional se lleva a cabo cuando existen las competencias emocionales y se tiene una propicia educación emocional.

En el libro de Daniel Goleman *La inteligencia emocional*. en la página 64 se encuentra una clave importante para la inteligencia emocional: *Las competencias básicas*. “Salovey incluye las inteligencias personales de Gardner en su definición básica de inteligencia emocional, ampliando estas capacidades a cinco esferas principales” (Goleman, 2018)

Dichas esferas principales son la guía de lo que se debe seguir para tener las competencias emocionales y así, junto con la educación emocional, llegar a la meta de la inteligencia emocional, con la finalidad de mejorar la relación intra personal e interpersonal.

Las 5 esferas principales son:

1. *Conocer las propias emociones*: - “El reconocer un sentimiento mientras ocurre - es la clave de la inteligencia emocional” (Goleman, 2018)

Es importante que el primer paso sea reconocer las emociones en cuanto aparecen, porque así es más fácil saber con qué se está lidiando para después poder manejarlas, ya que si no se sabe lo que uno siente ¿cómo podrá aprender a controlarlo? Cuando se es incapaz de advertir los sentimientos se pone a la persona vulnerable ante estos mismos. En cambio, las personas con mayor reconocimiento de sus emociones son más asertivas en sus decisiones y tienen una mejor guía de su vida.

2. *Manejar las emociones:* La habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones. La habilidad para suavizar expresiones de ira, furia o irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales. (Bisquerra, 2019)

Existen diversas técnicas como la meditación para poder controlar las emociones, sin embargo, si no se sabe lo que está sintiendo en ese momento no sabrá de qué manera actuar y en algunas ocasiones esto puede llevar a problemas más grandes.

Por lo regular, las personas que pueden manejar las emociones, suelen pasar sus aflicciones y problemas de manera más elocuente que las personas que no logran desarrollar esta capacidad.

El poder controlar emociones es una capacidad vital para la relación interpersonal y socialización dentro de la sociedad, debido a que, al momento de que ocurre algo que pueda llegar a desagradar, como un mal comentario o una mala acción, la persona en cuestión tenga el poder de controlar la situación, manejando sus emociones.

3. *La propia motivación:* La motivación va de la mano con las acciones puesto que cuando existe motivación de hacer algo, se realiza de mejor manera, es decir si una persona (por ejemplo, un adolescente) está motivado puede realizar las acciones más creativas, de mejor manera, humor, sentido y darle un plus a diferencia de una persona que tenga que hacerlo por obligación.

“Ordenar las emociones al servicio de un objeto es esencial para prestar atención, para la automotivación y el dominio, y para la creatividad.” (Goleman, 2018)

Al tener la capacidad anterior de manejar las emociones, se puede lograr la propia motivación dentro de las acciones, es decir, al poder controlar lo que se siente, conlleva a poder hacerse cargo de las acciones y respuestas ante los problemas. Por lo regular, las personas que logran adquirir la capacidad de la automotivación suelen ser mucho más eficaces en todos los ámbitos en los cuales se desarrollan y cualquier tarea que se les proponga.

4. *Reconocer las emociones de los demás:* “las personas que tienen empatía están mucho más adaptadas a las sutiles señales sociales que indican lo que otros necesitan o quieren. Esto los hace mejores en profesiones tales como la enseñanza, las ventas y la administración” (Goleman, 2018)

La empatía es una virtud que conlleva a ponerse en el lugar de la otra persona, para reconocer sus necesidades y sentimientos, así como entender la situación por la cual este pasando. Una persona con tal virtud, que puede reconocer las emociones y sentimientos de los demás, puede llegar a ser de gran ayuda dentro de la problemática de la investigación, debido a que, es una herramienta necesaria para contrarrestar los problemas emocionales.

En cuanto a la competencia de reconocer las emociones de los demás y establecer emociones van altamente relacionadas, pues según la empatía que la persona posee hará que la relación con las personas sea más efectiva. Una persona que no tiene la habilidad de ser empático difícilmente podrá entender cuando una persona esté pasando por un mal momento ya sea de ira o de tristeza.

5. *Establecer relaciones:* “El arte de las relaciones es, en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás” (Goleman, 2018)

El ser humano por naturaleza, no está hecho para estar solo y las relaciones con los demás favorecen el desarrollo social de las personas. En el caso de los adolescentes es de vital importancia ya que si el mismo tiene una buena relación con las personas se sentirá bien intrínsecamente y podrá entender el sentir de los demás.

Las personas con esta capacidad tienen una gran competencia social; el autor Goleman los llama *estrellas sociales*, pues se desarrollan de manera próspera con las personas, y tienen la capacidad interpersonal de conectar con las personas muy rápidamente. Se puede decir que son aquellas personas extrovertidas que no tienen miedo a entablar conversaciones con alguien más.



## 2.3 AUTOESTIMA

### 2.3.1 CONCEPTO

La autoestima es considerada como la valoración que se tiene de sí mismo, involucra emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que la persona recoge en su vida. Este proceso se va desarrollando, a lo largo del ciclo vital, a partir de las interacciones que realice el sujeto con los otros, lo cual posibilita la evolución del "Yo", gracias a la aceptación e importancia que se dan las personas unas a otras. (panesso, 2017)

Es un conjunto de características que hace que una persona sea única, es decir, es la esencia de lo que uno es. Se conoce como esa interpretación que uno tiene sobre sí mismo y en caso de que no sea buena, o que la persona no se considere suficiente puede causarle problemas de distintas índoles como emocionales, físicos o sociales, pues el hecho de que alguien no tenga una autoestima estable y buena causa que no pueda desarrollar su verdadero potencial en cualquier entorno.

La autoestima es una capacidad que se puede ir modificando a lo largo de la vida, y debido a que es muy variable, se puede mantener estable, alta o baja. Esto dependerá mucho de la persona y su inteligencia emocional para sobrellevar las situaciones que se le presenten; el cual tendrá que tener desarrolladas sus capacidades emocionales que se mencionaron en el tema anterior para poder llevarlo a cabo favorablemente.

### 2.3.2 TIPOS DE AUTOESTIMA

Hornstein se basa para clasificar los tipos de autoestima en lo estable o inestable que perdura ésta en el tiempo tanto si es alta como si es baja. (SIAD, 2018)

Dependerá mucho del tiempo que la autoestima logre estar en determinada situación. Por ejemplo, si es muy variable y tiende a subir y bajar de manera constantes, e puede determinar que es inestable, por otro lado, si se mantiene en línea recta, ya sea baja o alta, el autor la considera estable.

A continuación, se muestra la clasificación tipológica de la autoestima que Hornstein dicta:

*1- Autoestima alta y estable:* Este tipo de personas tienen claro lo que quieren y sienten. Es por eso que difícilmente se ven influenciadas de forma negativa por lo que

sucede a su alrededor. Son capaces de tener un punto de vista conciso y no son manipulables, ni dependen de nadie para sentir o pensar. Pueden desenvolverse en cualquier ámbito sin titubear o dudar de sus acciones.

2- *Autoestima alta e inestable*: Este tipo de personas tienen la autoestima alta, pero no en un tiempo prolongado, al contrario, puede variar y no trabajan bajo estrés, ya que se derrumban fácilmente, no aceptan el fracasar en las cosas o pensamientos diferentes a los de ellos.

3- *Autoestima estable y baja*: Estas personas dudan de sí mismo todo el tiempo, son indecisos y siempre tienen el temor de equivocarse al decir o realizar alguna acción o actividad, ya sea importante para ellos u otras personas, por lo que siempre buscan ayuda de quien tengan confianza. Pueden ser manipulables en cuanto a sus pensamientos debido a que se valoran poco.

4- *Autoestima inestable y baja*: Se puede decir que las personas que tienen este tipo de autoestima deciden pasar en el anonimato siempre, por lo que consideran que no tienen la posibilidad de conseguir algo. Ellos pueden ser muy manipulables en todo momento y prefieren darles la razón a las personas para no llevar la contraria ni defender sus puntos de vista, aunque ellos tengan la razón.

5- *Autoestima inflada*: Las personas con este tipo de autoestima se caracterizan por tener una personalidad fuerte y creerse mejor que las personas demás personas. ES por eso que, nunca suelen escuchar ni prestarles atención alguna. También suelen culpar a los demás en situaciones estresantes o cuando cometen algún error y tienen un ego muy grande ya que no son capaces de corregir sus propios errores ni tampoco criticarse a sí mismos. Se caracterizan por ser muy materialistas y superficiales.

### **2.3.3 NIVELES DE AUTOESTIMA**

El autor que sustentará los niveles de la investigación es Morris Rosenberg que en 1965 publicó su libro *society and the adolescent's self-image* (la sociedad y la autoestima del adolescente) en el cual presentó la escala de autoestima que se detallará de manera más desglosada en el capítulo tres de esta investigación.

Los niveles de autoestima según Rosenberg se dividen en 3 niveles los cuales se desglosan de la siguiente manera:

- *AUTOESTIMA ELEVADA*: Es considerada como autoestima normal. Este nivel de autoestima se enlaza con la autoestima profunda, por lo que la persona considera su valor y respeta su persona.
- *AUTOESTIMA MEDIA*: No presenta problemas graves de autoestima, pero es conveniente mejorarla. La autoestima interna tiene enlace con este nivel, pues, como ya se dijo anteriormente, la persona busca quererse y aceptarse tal cual y como es.
- *AUTOESTIMA BAJA*: Existen problemas significativos de autoestima. Los otros dos tipos de autoestima que se ubican dentro de este nivel son la autoestima activa o de imagen y la autoestima reactiva o de espera resignada ya que la persona considera que no tiene un valor personal y busca siempre ser querida y aceptada.

Estos niveles de autoestima, pueden relacionarse con los tipos mencionados anteriormente, debido a que cuando se realiza el Test para saber el nivel, se puede revisar la tipología y determinar en qué nivel se encuentra y qué autoestima para poder ayudar al alumno a llegar a la autoestima deseado

#### **2.3.4 CONSECUENCIAS DE UNA BAJA AUTOESTIMA**

Existen muchas causas de una baja autoestima, pueden ser físicas, o emocionales que conllevan a diversas problemáticas dentro y fuera de los adolescentes.

“Un adolescente con baja autoestima es un sufridor de sí mismo, por mucho que parezca que son los padres quienes peor lo pasan.” (Bosque, 2020)

La baja autoestima causa muchos estragos dentro de las personas en general, sin embargo, en los adolescentes los puede marcar y dejar consecuencias irrevocables por el resto de su vida. Puede llegar a detonar cambios físicos y anímicos dentro de ellos; algunos ejemplos pueden ser:

*Insomnio*: Es común que cuando aparecen situaciones de estrés en una persona con baja autoestima, la persona tenga insomnio pues su mente no descansa y la situación le aflige a tal grado que no puede conciliar el sueño.

*Hipertensión:* el tener una baja autoestima ocasiona problemas como la obesidad debido a que la persona se puede refugiar en la comida, en otras ocasiones puede llevar al sedentarismo y al estrés emocional, los cuales son problemas que causan la hipertensión

*Depresión:* otra consecuencia de la baja autoestima en los alumnos es la depresión debido a que no tienen el amor hacia uno mismo, el respeto o considera que no

*Trastorno alimenticio:* comúnmente cuando una persona y en especial, un adolescente se siente mal, insuficiente y poco valorado, aparecen los trastornos alimenticios, ya sean el comer demasiado debido a la ansiedad que los problemas internos provocan o dejar de comer (en el caso de los adolescentes con sobrepeso) para sentirse mejor con ellos mismos

*Autolesiones:* Cuando hay poca valoración en uno mismo es probable que aparezcan las autolesiones, debido a que consideran que su cuerpo no es importante y su salud tampoco.

*Problemas con alcohol y drogas:* las adicciones son problemas muy comunes con adolescentes de baja autoestima, debido a sus problemas, pueden optar por medios nocivos para su salud que mejoren su ánimo o que haga que sus problemas desaparezcan cuando se encuentre bajo los efectos de dichas sustancias.

*Sexualidad precoz:* si bien se sabe que el inicio de la vida sexual depende de cada persona, es muy normal ver que los adolescentes comienzan su vida sexual cuando entran en esta etapa, muchas veces por experimentar, otras por sentir el placer que conlleva y con esto olvidar por un momento los problemas o sentirse pleno por tener encuentros sexuales a temprana edad. Por otro lado, en el caso de algunos adolescentes, se puede desarrollar problemas de adicción al sexo, problemas con ETS e ITS, entre otros.

*Consumismo y compras excesivas:* una problemática que algunos adolescentes con baja autoestima padecen es el consumismo, esta y muchas otras adicciones que los

adolescentes buscan como salida de sus problemas, conlleva a un mal manejo de su entorno, puesto que, en ejemplo de esta problemática, cuando ocurre la obsesión por el consumismo, son capaces de realizar cualquier acción (en muchos casos erróneas) para satisfacer sus necesidades.

## **2.4 EL COEFICIENTE INTELECTUAL**

### **2.4.1 CONCEPTO DE COEFICIENTE INTELECTUAL (CI)**

Acuñado por primera vez en 1912 por el psicólogo estadounidense William Stern el coeficiente intelectual (CI) es un valor comúnmente asociado con el nivel de inteligencia ... el coeficiente intelectual es una cifra que cuantifica la inteligencia, una capacidad innata para aprender e incorporar nuevas cosas. (S/A, universia, 2019)

El coeficiente intelectual o cociente intelectual (CI) es una medida de la inteligencia, es la manera en la cual se puede valorar qué nivel de inteligencia se tiene y se puede medir mediante test de CI.

se trata del producto de dividir la edad mental por la cronológica y multiplicarlo por cien. Es decir, se multiplica la edad aproximada a la que la mayor parte de sujetos es capaz de resolver un determinado problema y se relaciona con la edad real del sujeto. La multiplicación por cien pretende eliminar decimales” (Castillero, 2018)

Cuando el CI en un test sale bajo no quiere decir que la persona no sea inteligente pues este coeficiente se relaciona comúnmente con el tipo de inteligencia lógica matemática y no todo el mundo la tiene desarrollado de la misma manera, sin embargo, si las personas desean desarrollar su CI se puede aumentar mediante actividades y problemas de lógica – matemática, lógica espacial, etc.

### **2.4.2 NIVELES DE CI**

Dentro del CI existen niveles para poder medirlo, (Se miden a través del test) a partir del valor de CI que tenga. algunos valores son los siguientes:

*Inteligencia inferior 40-50 puntos:* Dentro de este rango, sería muy difícil vivir solo, y cualquier persona con un cociente intelectual por debajo de 55 probablemente requiera atención personalizada. Con un impedimento como este, limpiar la casa y realizar tareas menores todavía es posible, sin embargo, la función cognitiva se retrasará.

*Inteligencia inferior 55-69 puntos:* Muchos pueden referirse a alguien con un cociente de inteligencia como este como un alumno lento, o alguien que podría necesitar un enfoque más personalizado para obtener nuevos conocimientos.

*Inteligencia inferior 70-79 puntos:* Para un cociente intelectual por debajo de lo que se considera promedio, las habilidades cognitivas comienzan a retrasarse un poco. La aplicación de aprendizajes a escenarios del mundo real se vuelve algo difícil con un sutil retraso cognitivo, al igual que el aprendizaje de cosas nuevas.

*Inteligencia promedio bajo 80-89 puntos:* Con la mayoría de las personas cayendo en algún lugar a lo largo del espectro entre 80 y 119, encontrar personas con intereses similares e interesantes para comunicarse es bastante fácil.

*Inteligencia promedio 90–109 puntos:* La mayoría de la gente caería en este rango de cociente intelectual. Tener un CI clasificado como promedio no debe indicar de ninguna manera que aquellos con tales puntajes sean menos capaces de adaptarse a situaciones nuevas. Muchos factores juegan un papel en el éxito, así como en lo que la mayoría de la gente considera «inteligente» y requiere persistencia y tenacidad lograrlo.

*Inteligencia promedio alto 110–119:* El rango promedio alto del espectro CI es un espacio en el que muchas personas caen. Podrían poseer cualidades extrovertidas, confianza y un gran sentido del humor. También tener desarrolladas otras habilidades más introvertidas como las matemáticas o los videojuegos.

*Inteligencia superior:120–129 puntos:* Diversos estudios han demostrado que los médicos, abogados y titulares de doctorados tienen un cociente intelectual medio de 125. La inteligencia en este rango permitiría a alguien comprender rápidamente la nueva información y aplicarla a varias situaciones más efectivamente que otras.

*Inteligencia superior (dotado) 130–144:* El 2% de la población posee un cociente intelectual dentro de este rango. Este es el punto en la escala donde los puntajes de CI comienzan a desviarse del grupo de puntuaciones compartidas por la población

general. Históricamente se pensaba que los compositores famosos tenían un cociente intelectual en o por encima de este rango dado su talento musical innato.

*Inteligencia superior (superdotado) 145–160 puntos:* Una porción muy pequeña de la población cae en esta categoría, alrededor del 0.1%, 1 de cada 1000 personas. Los investigadores todavía están divididos en cuanto a si tener o no un CI extremadamente alto puede tener efectos negativos en una persona en la vida, posiblemente sentando las bases para la depresión y la ansiedad.

*Inteligencia superior (genio) >160:* Muy pocas personas del planeta consiguen una puntuación igual o superior a ésta. Una puntuación mayor a 160 está reservada para auténticos genios que probablemente destaquen mundialmente en algún tema. (shareaolic, 2019)

## **2.5 ¿QUÉ ES MÁS IMPORTANTE, EL COEFICIENTE INTELECTUAL O LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?**

“La inteligencia académica tiene poco que ver con la vida emocional” (Goleman, 2018)

En muchas familias el coeficiente intelectual es lo más importante para desarrollar en sus hijos porque se cree que el coeficiente intelectual es el que hará que salga adelante en los estudios, sin hacer énfasis en uno de los aspectos que más se debería cuidar la *inteligencia emocional*. Esta se encarga de que el estudiante sobresalga en la vida escolar, si se vincula con el coeficiente intelectual (CI).

Por ejemplo, un estudiante puede ser excelente para las matemáticas, español, ciencias y todas las materias dentro de la institución siempre y cuando no intervenga algo que desvíe su atención de la escuela. Cuando esto pasa el alumno no sabe cómo reaccionar ante ciertas situaciones debido a que no posee los conocimientos necesarios para controlar lo que siente cuando se presentan tales momentos

Es importante que los padres fomenten una correcta inteligencia emocional para que cuando su hijo tenga que enfrentar problemáticas de la vida real, esté capacitado para reaccionar de manera favorable para él. Algunos adolescentes que carecen de esta inteligencia suelen ser inestables emocionalmente y esto llega a

intervenir dentro del desarrollo educativo ya que no pueden dirigir su concentración en los temas académicos por estar ocupados con los temas emocionales

## **2.6 ÁREA COGNOSCITIVA DENTRO DEL ADOLESCENTE (EL PENSAMIENTO Y LA HABILIDAD)**

### **2.6.1 CONCEPTO DE LA PALABRA COGNOSCITIVO**

Lo cognoscitivo remite a la capacidad de comprender que el hombre tiene con respecto al mundo exterior (...) pretende dar cuenta de cómo se lleva a cabo la comprensión de la realidad, como asimismo establecer cuáles son las posibilidades de acierto y error (Editorial Definición MX., 2014)

Cognoscitivo o cognitivo se refiere a el proceso mediante el cual las personas generan y asimilan el conocimiento, es decir, la manera en que se interpreta lo que se aprende. Comúnmente este proceso se da mediante experiencias del individuo. Una vez que absorben el conocimiento, el siguiente paso que se hace es el de asociar lo aprendido con lo que ya se conocía y de esta manera generan un nuevo conocimiento integrando lo aprendido con lo ya conocido para formar uno nuevo, más actualizado y de mayor magnitud.

### **2.6.2 CONCEPTO DE HABILIDAD**

Según la Real Academia Española, se entiende la habilidad como la capacidad de alguien para desempeñar de manera correcta y con facilidad una tarea o actividad determinada. De esta manera, se trata de una forma de aptitud específica para una actividad puntual, sea de índole física, mental o social. (Raffino M. , 2018)

Una habilidad es el nivel de competencia de un sujeto frente a un objetivo determinado. Es decir, es la capacidad de una persona para realizar ciertas actividades o cumplir con un objetivo.

Es común encontrar que hay adolescentes con diversas habilidades, pues no todos las desarrollan de la misma manera o al mismo tiempo, sin embargo, cuando tienen un objetivo determinado, sacan a relucir las habilidades que poseen y cumplen con este. También se sabe que las habilidades pueden ser talentos naturales e innatos y que de igual forma en caso de no serlo se pueden desarrollar y potenciar según se requiera.



### **2.6.3 ¿QUÉ ES EL PENSAMIENTO?**

El pensamiento es la actividad y creación de la mente; dicese de todo aquello que es traído de la existencia mediante la actividad del intelecto (...) todo aquello que sea de naturaleza mental es considerado pensamiento, bien sean abstractos, racionales, creativos, artísticos, etc. (Chavéz, 2009)

En pocas palabras, es la simple acción de pensar, de generar alguna idea. Normalmente el pensamiento surge cuando el individuo se encuentra en una situación donde puede existir una problemática o algún suceso que afecte favorable o desfavorablemente su entorno y deba pensar a cerca de eso. En caso de ser un problema, deberá tener ideas para resolverlos y es aquí donde aplica el pensamiento.

### **2.6.4 TIPOS DE PENSAMIENTOS**

Existen diversos tipos de pensamientos dentro los cuales los adolescentes explotan las habilidades que aprenden con el tiempo y la experiencia. Cada uno de ellos pueden interpretarlo de diferentes maneras según las actividades que se realicen y la manera en que estos sean procesados.

#### **2.6.4.1 PENSAMIENTO DIVERGENTE**

Es mejor conocido como pensamiento extravagante, debido a que en él se analiza la situación y en caso de haber una problemática se toman todo tipo de decisiones poco frecuentes para la resolución.

De igual forma las estrategias que se utilizan en este tipo de pensamiento son poco utilizadas por el resto de las personas. Un ejemplo de este tipo de pensamiento son los artistas, los cuales se encargan de tomar ideas innovadoras para sus creaciones, así como abstractas. Las personas con el tipo de pensamiento divergente buscan diversas alternativas para la solución de problemas y son muy abiertos al cambio

#### **2.6.4.2 PENSAMIENTO CONVERGENTE**

Este tipo de pensamiento es muy común en la gente que es lineal y centrada, es todo lo opuesto al pensamiento divergente. Este por el contrario se caracteriza por ser

recto y con uso medido o poco de la imaginación, es más metodológico por naturaleza.

De igual forma no tiene pensamientos o estrategias alternativas, pocos frecuentes o extravagantes, si no pensamientos comunes dentro de las personas. Prácticamente este tipo de pensamiento es para personas que siguen las reglas al pie de la letra y sin saltarse pasos. Por lo regular, las personas con este pensamiento se centran únicamente a una solución en cuanto a los problemas.

#### **2.6.4.3 PENSAMIENTO SYNVERGENTE**

El tipo de pensamiento synvergente surgió de un autor y orador público especializado en creatividad e innovación Michael J. Gelb el cual se refiere a dos tipos de pensamiento unidos el *pensamiento divergente* y el *pensamiento convergente*.

Este tipo de pensamiento se caracteriza por pensar de manera creativa y lineal a la vez pues evalúa la situación y la analiza de manera lineal para producir alguna idea innovadora y creativa.

#### **2.6.4.4 PENSAMIENTO LATERAL**

Estimula nuevas ideas basándose en la creatividad de la persona, la perspicacia y el ingenio, así como con los procesos mentales, este tipo de pensamiento puede estar relacionado con el pensamiento divergente, debido a que ocupa la parte derecha del hemisferio cerebral, la cual se conoce como la parte artística, imaginativa e intuitiva para procesar ideas creativas e innovadoras.

#### **2.6.4.5 PENSAMIENTO VERTICAL**

También conocido con el pensamiento lógico es aquel que se encarga del análisis y el razonamiento, este pensamiento es similar al pensamiento convergente pues también es lineal, utiliza la parte izquierda del hemisferio cerebral, la cual se encarga de la lógica, el razonamiento, las habilidades intelectuales y científicas las cuales se pueden utilizar en una metodología para la resolución de un problema.

#### **2.6.4.6 PENSAMIENTO DEDUCTIVO E INDUCTIVO**

*Pensamiento deductivo*

- Parte de lo general a lo particular
- Utiliza el concepto de validez para poder considerarse deductivo
- Utiliza premisas o aseveraciones y si estas son válidas, quiere decir que las conclusiones también lo serán
- Los razonamientos pueden ser válidos o no válidos
- El argumento dentro de este pensamiento debe llevar coherencia entre las premisas y las conclusiones
- Con este tipo de pensamiento no se crea conocimiento, sólo se llega a una conclusión

#### *Pensamiento inductivo*

- Parte de lo particular a lo general
- Utiliza el concepto de probabilidad por lo que los resultados pueden variar
- La verdad de las premisas no quiere decir que la conclusión sea verdadera de igual forma, pueden variar las conclusiones
- Los razonamientos son una síntesis incompleta de las premisas
- Acertar en la conclusión será una cuestión de probabilidad pues en este pensamiento las premisas pueden ser válidas y las conclusiones no.
- En este tipo de pensamiento se crea conocimiento debido a que se combina conocimiento antecesor con el conocimiento actual

#### **2.6.4.7 PENSAMIENTO HOLÍSTICO**

Dentro de este pensamiento se encuentra la totalidad de las cosas, este tipo de pensamiento hace que la persona reflexione y analice cada una de las situaciones a las que se enfrenta para llevarlo a un nivel más alto y a resoluciones fuera de lo común.

Los adolescentes utilizan este pensamiento para crear cosas, para diseñar situaciones de diversión entre sus amigos, para analizar situaciones de riesgo que, aunque son atractivas para ellos, en ciertas ocasiones analizan toda la situación para ver pros y contras de lo que tienen en mente.

#### **2.6.4.8 PENSAMIENTO ASOCIATIVO**

Es la manipulación de representaciones mentales de la información, la representación puede ser una imagen visual un sonido o datos en cualquier otra modalidad. Transforma la representación de la información en una forma nueva y diferente con el fin de responder a una pregunta, un problema o ayudar alcanzar una meta. (Huidobro, 2014)

Es el tipo de pensamiento que los adolescentes utilizan mucho en la etapa por la cual están pasando ya que buscan entender las cosas a su manera, es decir, perciben las cosas con mayor intensidad, debido a factores de desarrollo biológico y hormonal, están expuestos y sensibles ante sentimientos (todo se les derrumba si no sucede como ellos quieren)

Deben manipular sus ideas para resolver sus conflictos ya sean internos o externos y asociarlo a algo que puedan crear para entender lo que está sucediendo.

#### **2.6.4.9 PENSAMIENTO CRÍTICO**

“El pensamiento crítico es un proceso que ayuda a organizar u ordenar conceptos, ideas y conocimientos. Este tipo de pensamiento se utiliza para llegar de la forma más objetiva a la postura correcta que debería uno tener sobre un tema.” (Raffino, 2019)  
Este pensamiento da el poder de criticar ciertas acciones o situaciones, es reflexivo y analiza cada una de las partes.

Es beneficioso para las personas que lo desarrollan pues hace que la gente cree conocimiento nuevo si se estimula y se puede hacer leyendo libros, conociendo acerca de la historia, o incluso viendo películas que dejen enseñanzas.

Una persona que utiliza el pensamiento crítico ve más allá de lo que está pasando ya que al ver todo de forma más objetiva se analiza con más detalle lo que está criticando.

#### **2.6.4.10 PENSAMIENTO ANALÍTICO**

“El pensamiento analítico es un pensamiento razonable y reflexivo acerca de un problema, que se centra en decidir qué hacer o en qué creer y la relación existente entre ese problema y el mundo en general.” (wetto, 2019)

Es un pensamiento que visualiza absolutamente todo, que ve cada uno de los detalles de las cosas con metodología para llegar a un fin. Este se utiliza como medio

para resolver problemáticas de cualquier índole y para ello primero se analiza muy bien cada uno de los factores que intervienen, así como se estudian de una manera lógica.

#### **2.6.4.11 PENSAMIENTO INTERROGATIVO**

El pensamiento interrogativo es un tipo de procedimiento mental en el que se intenta desarrollar preguntas para realizar el análisis de una determinada cuestión. Es utilizado en algunos contextos relacionados con la resolución de problemas en donde es necesario un desmenuzamiento de aquello que ese pretende investigar. (Editorial, 2015)

Este pensamiento hace que el adolescente se cuestione todo a su alrededor, además, de que está en la etapa donde intenta entender a la persona en la cual se está convirtiendo.

Tiene como función cuestionar y analizar las partes de una problemática para ver si puede llegar a una resolución, es decir rompe el problema en partes para analizarlo parte por parte y así sea más factible el resultado.

## **2.7 LAS EMOCIONES**

Anteriormente era muy difícil saber qué era una emoción debido a que había tantos conceptos y eran tan diferentes que no se conocía realmente cual podría ser utilizado para conceptualizar el término de *emoción* completa y correctamente.

En sí las emociones nacen en el cerebro y con mayor exactitud en el sistema límbico, el cual es una red de neuronas encargadas de regular las emociones como el miedo, la felicidad, la ira, la tristeza, entre otras. Este sistema es una de las principales redes neurológicas de todo el cerebro y es muy importante para regularlas.

“La emoción es un proceso psicológico que nos prepara para adaptarnos y responder al entorno. Su función principal es la *adaptación* que es la clave para entender la máxima premisa de cualquier organismo vivo: *la supervivencia*.” (Guerrero C. y., 2006)

“Las emociones son reacciones psicofisiológicas de las personas ante situaciones relevantes desde un punto de vista adaptativo, tales como aquellas que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad, etc. “ (piqueras, 2009)

Una emoción ocurre cuando hay una reacción a situaciones externas o internas al cuerpo como, por ejemplo, el ver algo desagradable o incluso si es interno puede ser algún buen o mal recuerdo. Cuando esto sucede el sistema límbico envía respuestas neuroquímicas y hormonales para avisarle al cuerpo que algo está sucediendo y con esto naciendo así una emoción.

## **2.7.1 TIPOS DE EMOCIONES**

Dentro de esta investigación se van a mencionar algunos tipos de emociones con autores algunos que consideran la clasificación de éstas puesto que hay diversidad de autores que consideran diferentes clasificaciones. En este caso sólo se hablarán de 4 tipos de emociones, las emociones primarias o básicas, emociones secundarias, emociones positivas y emociones negativas.

### **2.7.1.1 EMOCIONES PRIMARIAS O BÁSICAS**

Existen emociones primarias o también llamadas básicas y emociones secundarias, las primeras son de nacimiento y sirven de estímulo para el cuerpo o para comunicar las necesidades que el individuo sienta.

“Las emociones básicas constituyen patrones individuales de conducta expresiva, cada una asociada a un patrón específico de activación fisiológica, a una experiencia cognitiva-subjetiva o sentimiento específico y con un substrato neuroanatómico específico” (piqueras, 2009)

Es decir, que las emociones básicas son de índole expresiva según marque la situación en la que se encuentre la persona y se ve reflejada en su cara o en sus acciones; existen personas que no pueden controlar esa expresividad. Puede ser incluso, que sea sin que la persona que lo realiza se dé cuenta de que lo está dando a demostrar.

En 1972 Paul Ekman categorizó a las emociones básicas como: La ira, el asco, el miedo, alegría, la sorpresa y la tristeza. Este hallazgo de Paul sigue siendo importante para la actualidad debido a que se siguen utilizando estas categorías a pesar de que parte de la comunidad científica no esté de acuerdo con esta clasificación. Además, Todas estas emociones son de origen biológico, involuntarias,

universales y están relacionadas con los sentidos, así como con las reacciones del cuerpo. Por ejemplo; cuando el bebé necesita comer y no se le alimenta en un debido tiempo que él lo considere necesario, el bebé comenzará a llorar para pedir el alimento.

### **2.7.1.2 EMOCIONES SECUNDARIAS**

Las emociones secundarias son aquellas emociones que siguen a las emociones primarias, es decir, son las evoluciones de las emociones primarias. Y estas emociones pueden ser causadas por eventos sociales o ideas morales.

Dentro de las emociones secundarias se encuentran la culpa, la vergüenza, el orgullo y los celos las cuales surgen a medida que la persona vaya estimulando su parte social porque estas se pueden aprender; el entorno de ésta tiene mucho que ver ya que el ambiente dentro del cual se desarrolle puede cambiar o hacer que se adapten estas emociones.

### **2.7.1.3 EMOCIONES POSITIVAS PAR EL CUERPO**

Hay autores que consideran que no existen emociones positivas o negativas, que simplemente son emociones y ya. Sin embargo, se considera que hay emociones que afecta fisiológicamente ya sea negativa o positivamente.

En esta investigación se mencionan emociones positivas debido a que se está de acuerdo con teorías que consideran que existen emociones capaces de hacer que el cuerpo se encuentre saludable y en forma; así como también existen emociones que afecten al cuerpo de forma negativa y causen deterioro en el mismo.

Las emociones positivas, las cuales también se consideran emociones saludables son aquellas que favorecen al bienestar de la persona, de igual forma ayudan al cuerpo y a la mente a estar estables; siendo las más frecuentes la alegría, la satisfacción, la serenidad y la simpatía (Sanz, 2018) Estas emociones provocan una actitud positiva en la persona y ayudan mucho a estar en paz con uno mismo

La alegría, por ejemplo, anima a jugar en el sentido amplio de la palabra, a empujar los límites, a ser creativo (Frijda, 1986) y ello permite el desarrollo y el entrenamiento de habilidades físicas (fuerza, resistencia, precisión), de habilidades psicológicas e intelectuales (comprensión de

normas, memoria, autocontrol) y de habilidades sociales necesarias para el establecimiento de relaciones de amistad y de apoyo. (vecina, 2006)

Las emociones positivas ayudan favorablemente al ser humano en su proceso de socialización y comunicación con su alrededor, además de que le da habilidades y capacidades necesarias para seguir creciendo social y académicamente, debido a que también desarrolla habilidades como la memoria y la comprensión de información, la cual puede ser empleada en un medio académico y social.

Las funciones de las emociones positivas vendrían a complementar las funciones de las emociones negativas (Fredrickson, 2001) ... Si las emociones negativas solucionan problemas de supervivencia inmediata (Malatesta y Wilson, 1988) porque tienen asociadas tendencias de respuesta específicas (la ira, por ejemplo, prepara para el ataque; el asco provoca rechazo, vómito; el miedo prepara para la huida), las emociones positivas solucionan cuestiones relativas al desarrollo y crecimiento personal y a la conexión social. (vecina, 2006)

Las emociones positivas son el complemento y refugio para las emociones negativas, es decir, cuando una persona se siente feliz, alegre, plena y completa, cuando considera que está en paz y equilibrio es capaz de afrontar de mejor manera una situación difícil en caso de que se presente, por lo que ve las cosas con optimismo y busca una solución factible ante la problemática, así como también ayudan a que el cuerpo este en sus mejores condiciones.

Estudios comprobados revelan que una persona con emociones positivas como la felicidad, puede vivir más años y mucho más placenteros que una persona que carece de esta emoción.

#### **2.7.1.4 EMOCIONES NEGATIVAS PARA EL CUERPO**

Las emociones negativas son, obviamente todo lo contrario a las emociones positivas son nada saludables para la persona y su organismo cuando son muy fuertes y constantes o prolongadas, sin embargo, pueden servir de aprendizaje en algunos momentos de la vida pues gracias a ellas la persona aprende de sus errores e incrementa su desarrollo. Un ejemplo de una negación negativa es el asco, la tristeza, la ira, o el miedo.

“cuando nos encontramos bajo la influencia de estos estados emocionales negativos es más probable desarrollar enfermedades relacionadas con el sistema inmune, o adquirir determinados hábitos poco saludables, que a la larga pueden minar la salud”. (Becoña, Vázquez & Oblitas, 2004; Ramos et al.,2006)



Es verdad cuando se dice que el estar triste o enojado es peligroso porque se pueden desarrollar trastornos psicosomáticos, es decir que se pueden aparecer enfermedades o repercusiones fisiológicas, debido a que las emociones se relacionan con el resto del cuerpo y no sólo con la mente. Un argumento de esto es que cuando una persona se deprime deja de comer y duerme mal, lo cual provoca que el cuerpo no descanse lo suficiente y se deteriore, creando así enfermedades o trastornos dentro del cuerpo.

De igual forma, cuando una persona se enoja demasiado se sabe que repercute en su cuerpo puesto que científicos indican que el enojo es malo para el estómago, debido a que cuando la persona hace coraje lo resiente este órgano por la presión que se demanda, la cual provoca que aumente de forma severa la acidez estomacal, además de que aumenta la respiración y el pulso cardiaco, el cual también es peligroso debido a que puede provocar un ataque al corazón o una taquicardia.

Otra de las consecuencias psicosomáticas que se presentan debido a las emociones negativas son los trastornos dermatológicos, estos ocurren normalmente en personas con problemas de nervios o aquellas personas que sufren de ansiedad y no lo pueden controlar; esto hace que surjan trastornos de la piel como dermatitis atópica, la urticaria, el acné, la alopecia, entre otros.

## **2.8 LA TRISTEZA**

En el trabajo de investigación se enfatiza la emoción de la tristeza debido a que es la emoción principal de la problemática, y por lo consiguiente es la emoción que se requiere erradicar en el alumno para así poder optimizar en él el autocontrol con la finalidad de que su desarrollo académico y social mejore.

### **2.8.1 CONCEPTOS DE TRISTEZA**

“La tristeza del latín *tristitia*, es la cualidad de estar triste, lo que significa estar afligido o apesadumbrado”. (Cruz, G. 2012)

La tristeza es la emoción que activa el proceso psicológico que nos permite superar pérdidas, desilusiones o fracasos. Nos permite establecer distancia con las situaciones dolorosas para impulsar la interiorización y cicatrización del dolor generado por ellas. Así mismo, el sentir

tristeza, nos ayuda a empatizar con la tristeza de los otros y así crear redes de apoyo y consuelo. (Montejano, S. 2014)

“Es una emoción que se produce en respuesta a sucesos que son considerados como no placenteros y que denota pesadumbre o melancolía.” (S/A. 2018)

“La tristeza está caracterizada por una falta de energía” (Malaisi, L.2019).

Es considerada una emoción negativa para el cuerpo debido a que, en el caso de ser frecuente, intensa o prolongada, puede evolucionar a una depresión y con esto causar problemáticas en el mismo. sin embargo, en algunas ocasiones es necesaria sentir tristeza para desahogar los problemas y la intensidad de otras emociones para brindarle estabilidad al cuerpo y a la mente. En otras palabras, es buena para descargar el exceso de sentimientos, pero es mala si llega a ser frecuente o prolongada.

La tristeza se encarga de hacer que el alma descanse, viéndolo desde un punto de vista espiritual, no obstante, cuando se ve de un punto científico tiene una perspectiva similar debido a que hace que la mente descanse y saque todos los pensamientos que tiene acumulados.

“En un primer momento es vivenciada como un dolor paralizante que no nos deja fuerza para actuar, sino tan sólo para llorar y así sacar el dolor. Nos deja el ánimo aplanado, casi sin expresiones ni deseos.” (Malaisi, L.2019)

Cuando se siente esta emoción la persona entra en un modo de negatividad que hace que sus pensamientos tengan nulo optimismo en cuanto a la situación a la cual se está enfrentando, hace que la persona se frustre, llore, se deprima por un instante o un tiempo no prolongado (debido a que si llega a ser prolongado pasa a ser depresión), vea las cosas sin tener algún sentido o alguna meta predeterminada, sin embargo, cuando pasa la persona comienza a ver las cosas de un modo más amable.

Es bueno que las personas sientan esta emoción porque si se viviera en un mundo donde sólo hay gente feliz, no sería real. No habría esa compensación entre lo bueno y lo malo lo cual es necesario en todos contextos. Por otro lado, es bueno que las personas sientan tristeza para desprender la carga que tienen, ya sean problemas o situaciones en las que se sientan incómodos.

“La tristeza, en ocasiones, cursa con sentimientos de soledad, otras veces, tras una decepción, la tristeza nos transporta a un lugar de nuestro pasado donde las cosas iban mejor y se transforma en nostalgia.” (psicólogos en Madrid EU. 2011)

Esta emoción se puede detonar debido diversos factores como, por ejemplo; la muerte de un familiar, la pérdida de algo que se consideraba de suma importancia, el pelear con algún amigo importante o con algún familiar, el reprobar un examen o alguna materia, el terminar la relación amorosa con una pareja entre muchos otros factores que hacen que detone esta emoción. Sin embargo, en otro apartado de esta investigación se retomará y profundizará las causas de esta emoción.

La emoción también está vinculada con la nostalgia debido a que suele ser provocada por recuerdos de objetos o personas que ya no se encuentran con la persona en ese momento, los cuales quisiera tener en ese mismo instante con ella y por circunstancias (ya sea de ella o ajenas) no es posible.

## 2.8.2 CARACTERÍSTICAS DE LA TRISTEZA

Dentro de las características que rodean a la tristeza se encuentran:

- *Es asociada al llanto:* debido a que cuando la persona siente esta emoción desborda en llanto para poder desahogar todos los malestares que siente, así como la presión en la que se puede encontrar.
- *Es mala para la salud en algunas personas, pero necesaria:* a pesar de que puede ser mala en la salud de las personas debido a que si es frecuente provoca alteraciones al cuerpo, algunas veces si es necesario sentirlo para poder expresar lo que la persona se ha guardado durante algún tiempo.
- *Ayuda a sanar cuando pasa el sentimiento:* cuando la emoción evoluciona al sentimiento se dice que la persona siente tristeza y ayuda a sanar cuando este pasa: (cabe resaltar que la emoción es el antecesor evolutivo del sentimiento) una persona que aligera un poco su alma y su mente con el llanto con el tiempo comienza una recuperación de alguna caída emocional o alguna pérdida, ya que está sacando todos esas emociones y sentimientos que la han atormentado durante ese tiempo; cuando pasa el llanto y el momento de la tristeza, la persona puede respirar y sentirse mejor, pues ahora se siente un poco más liberada.

- *Expresa el dolor afectivo:* la persona que siente esta emoción suele verse reflejada en su expresión corporal, ya que cuando uno está triste el semblante de su cara cambia, los parpados se ven caídos, la sonrisa desaparece y la boca se encorva hacia abajo junto con las comisuras, la expresión de la mirada se refleja sin energía y triste, los hombros se ven caídos, el cuerpo se siente y se ve sin ganas. Parece que la persona no tiene deseos de realizar nada.
- *Es una emoción que se puede controlar:* siempre y cuando la persona en cuestión conozca la situación en la que esta, y aprenda a manejar sus emociones podrá controlarla para su favorecimiento. La persona sabe que esta triste, pero también sabe que es pasajero y pronto estará mejor, intenta ver el lado positivo hasta que lo logra o encuentra resignación y sale delante de su padecimiento.
- *La emoción es intensa:* debido a que se da en diferentes personas, cada una de estas la lleva de diferente manera, sin embargo, existen personas que sienten y proyectan sus emociones muy fuertes, o que dejan que sus emociones los guíen. Esta emoción puede ser tan intensa que evite que la persona razone correctamente puesto que la persona puede llegar a sentir que esta fuera de sí misma y cometa errores dentro de ese estado.
- *Asociada con otras emociones como la ira:* cuando una persona se encuentra triste puede desencadenar de igual manera la emoción de la ira; también va a depender de la persona, claro está, y en algunas ocasiones la situación causal de estas emociones.

Una persona que siente ira y tristeza no puede pensar con claridad porque está bajo dos emociones que causan pensamientos y malos ratos en la persona, así como desestabilidad en su organismo y su relación social pues se sabe que una persona que no está bien consigo misma, es muy probable que no pueda relacionarse de manera correcta y eficiente con las personas de su

alrededor. Dicha persona puede cambiar su comportamiento constante, sin embargo, esto dependerá también del nivel de madurez de la persona.

- *Si aparece en un tiempo prolongado puede convertirse en depresión:* Ya se ha hablado acerca de las diferencias entre, la emoción y el sentimiento; en esta ocasión se hablará de qué sucede cuando el sentimiento es prolongado en la persona y muy frecuente. Cuando la persona en cuestión se mantiene dentro de esta emoción se crea ya una patología conocida como depresión; la cual provoca daños tanto como laborales, personal, emocional y social, por lo que la persona no puede desenvolverse en sí mismo ni con las personas de su alrededor.

### **2.8.3 ESTAR TRISTE VS ESTAR DEPRIMIDO**

Muchas personas confunden el estar triste con el estar deprimido y consideran que probablemente sea algo pasajero, sin embargo, la depresión es la evolución del sentimiento de tristeza y cuenta con características derivadas de ésta para identificarla. En primer lugar, esta patología ya suele ser crónica y requiere tratamiento.

Es importante reafirmar que la tristeza es pasajera, y en algunos casos, como ya se mencionaba, necesaria para sanar alguna pérdida o dolor en la persona, sin embargo, llega a un punto en donde se vuelve más frecuente y se vuelve parte de una cotidianidad. Es aquí cuando se convierte en depresión.

Para ser más específicos en cuanto a la depresión se mencionan características para diferenciar la depresión de la tristeza. Dentro de las características de la depresión se encuentran:

- Hay sentimientos de soledad, vacío, frustración o culpabilidad
- La persona puede pasar días en aislamiento durante mucho tiempo
- Existe momentos en donde la persona puede pensar en el suicidio si lleva un tiempo prolongado dentro de esta patología
- Se crean pensamientos autodestructivos en la persona como “no sirves para nada” “eres inútil en la vida” “no has hecho nada con tu vida”

- La persona deja de sentir interés por su vida y las personas de su alrededor, se siente demasiado hundido como para pensar con claridad acerca de su situación (ya sea laboral, económica o social)
- El estado de ánimo de la persona es irritable
- Deseos de llorar frecuentemente y sin razón aparente
- La persona sufre de insomnio o dificultad para conciliar el sueño durante la noche, sin embargo, puede dormir todo el día para no pensar en su malestar.
- Hay cambios en el apetito, pues las personas o suben de peso o bajan drásticamente al no comer o comer demás
- La ansiedad es otra característica muy común dentro de la depresión
- Aparece la falta de interés sexual
- Cansancio, falta de energía
- Existe en la persona una autoestima muy baja y odio hacia su persona
- Dificultades para prestar atención
- Movimientos lentos
- La persona no siempre sabe si se encuentra en depresión o no, pueden pensar que es algo momentáneo o pasajero.

Es importante mencionar que la depresión debe ser diagnosticada por un especialista de la salud mental, realizando pruebas, en base a un sistema de clasificación.

## **2.8.4 TIPOS DE TRISTEZA**

Dentro del sentimiento de tristeza existen distintas tipologías las cuales se detallan a continuación de manera práctica para un mejor entendimiento del subtema. Existen diferentes fuentes que marcan diferentes tipos de tristeza, y con diferentes nombres, según el autor, sin embargo, al momento de investigar se llegó a la conclusión que las más relevantes son las siguientes:

### **2.8.4.1 TRISTEZA ADAPTATIVA**

Este tipo de tristeza es favorable para que la persona pueda adaptarse a algún cambio muy repentino en la vida, funciona precisamente para que la persona, la cual

la sufre reflexione, se desahogue, acepte y piense las cosas más claras y así, finalmente, poder adaptarse.

Se da cuando ocurre un hecho impactante para la persona como el tener una pérdida (ya sea de empleo o una persona importante) y es un mecanismo de respuesta y superación ante la adversidad en cuestión.

#### **2.8.4.2 TRISTEZA DESADAPTATIVA**

Es posible que en algunas personas y en determinadas situaciones la emoción permanezca de manera continuada, sin poderse gestionar y provocando un sufrimiento persistente. (...) Ocurre cuando se produce un bloqueo de la emoción y su expresión. Un duelo mal resuelto y que no termina de aceptarse conllevaría un tipo de tristeza desadaptativa. (castillero, 2019)

Cuando una pérdida no se lleva a cabo de la manera correcta suelen existir secuelas que probablemente no aparezcan en un corto tiempo después de la pérdida si no cuando ya ha pasado tiempo de esta y existen personas que guardan todos los sentimientos, no desahogan su dolor ni su ira, al contrario, resguardan eso y llega un punto en donde ya la presión es demasiada por lo que la persona explota y cae en una tristeza desadaptativa, la cual es un poco más prolongada que la adaptativa, sin embargo no llega al límite de una depresión.

En este tipo de tristeza la persona puede salir adelante por sí misma, distrayéndose, haciendo actividades que le agraden, saliendo solo a disfrutar el tiempo con uno mismo o con amigos y de igual forma, con ayuda de amigos o personas cercanas a ella. En este punto los amigos son de vital importancia para salir de la etapa de este sentimiento debido a que ellos pueden encargarse de distraer a la persona afectada y escuchando su dolor, así como aconsejarle en cuanto a la situación por la cual está pasando

#### **2.8.4.3 TRISTEZA PATOLÓGICA**

“Sensación o sentimiento de tristeza, desánimo y falta de interés por el mundo en que la persona muestra poca capacidad de reaccionar a nivel emocional pero que suele ir conjuntamente a explosiones de llanto”. (castillero, 2019)

La tristeza patológica es la que aparece cuando una persona sufre de depresión. Es constante y suele bajar los ánimos de la persona durante un tiempo prolongado y determinado, esta tristeza es un poco delicada si no se atiende a tiempo

puesto que los efectos negativos se comienzan a ver en la persona tanto físicamente como en su estado de ánimo y la relación con las personas de su entorno.

#### **2.8.4.4 TRISTEZA INSTRUMENTAL**

“Se hace un uso de este sentimiento para conseguir algo. Por tanto, se convierte en un instrumento, herramienta o medio para conseguir un fin determinado”. (Corbin, Armando. 2019)

La tristeza instrumental no es considerada como verdadera ya que es usada comúnmente como instrumento para obtener algo deseado, es decir se toma como un chantaje. Un claro ejemplo de este tipo de tristeza ocurre cuando la persona finge estar triste y llora para que alguien se apiade de ellos y le den lo que quieren o le digan lo que desean escuchar.

Hay ocasiones en donde la persona si cree que siente tristeza, pero esta desaparece en cuanto se le da lo que desea, es decir, en caso de que realmente exista, es momentánea.

#### **2.8.5 CAUSAS EN LOS ADOLESCENTES**

Hay diversas causas que desencadenan la tristeza y principalmente en los adolescentes, debido a que se encuentran en una época de incertidumbre para ellos donde buscan ser aceptados por otras personas o por ellos mismos.

Es todo un proceso por el que tienen que pasar para llegar a conocerse a sí mismos y en el camino pueden enfrentarse con situaciones desagradables que provoquen sentimientos como la tristeza.

Algunas causas en los adolescentes físicas, emocionales y sociales:

- Tener problemas que impactan de manera negativa en la autoestima, como la obesidad, los conflictos con compañeros, el acoso escolar prolongado o los problemas académicos
- Haber sido víctima o testigo de violencia, como abuso sexual o físico
- Padecer otras enfermedades de salud mental, como trastorno bipolar, trastorno de ansiedad, trastorno de personalidad, anorexia o bulimia



- Tener una deficiencia en el aprendizaje o padecer un trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH)
- Tener dolor continuo o una enfermedad física crónica, como cáncer, diabetes o asma
- Tener ciertos rasgos de personalidad, como baja autoestima o ser excesivamente dependiente, autocrítico o pesimista
- Abusar del alcohol, la nicotina u otras drogas
- Ser homosexual, bisexual o transexual en un entorno que lo rechaza (clinic, 2019)

Otras causas que desencadenan este problema en los adolescentes son las rupturas amorosas o problemas con amigos y familiares, problemas económicos, etc.

Por lo regular, los adultos sufren otros problemas como el perder el empleo, lo que conlleva a problemas económicos y desencadena una serie de momentos malos dentro de la vida de la persona, sin embargo, los adolescentes sufren en silencio por el hecho de que para ellos es difícil encontrar la confianza dentro de los padres y comúnmente cuando tienen un problema prefieren hablarlo con algún amigo cercano de confianza. Por otro lado, cuando el alumno tiene confianza con sus padres es más favorable para ellos reservar sus problemáticas.

### **2.8.6 CONSECUENCIAS EN LOS ADOLESCENTES**

Cuando un adolescente padece de tristeza muy común, esto comienza a afectarlo en todos los sentidos (en algunas ocasiones, también depende mucho del adolescente en cuestión) porque desvía su atención de lo que es importante y la enfoca únicamente en cómo se siente.

Cuando ya la tristeza se convierte en depresión existen otras complicaciones en los adolescentes como:

- Abuso de drogas y de alcohol
- Problemas académicos
- Conflictos familiares y dificultades en las relaciones
- Involucramiento con el sistema de justicia juvenil

- Intentos de suicidio o suicidio

(clinic, 2019)

Estos son sólo algunas consecuencias que se pueden provocar si el adolescente no se trata, sin embargo, pueden aparecer problemáticas en todo su contexto puesto que, al no estar bien emocionalmente, no podrá estar bien con su alrededor.

### 2.8.7 ¿CÓMO AFRONTAR LA TRISTEZA?

Hay diversas formas de afrontar la tristeza y depende de la persona de cómo hacerlo, hay personas que viven su duelo y los pasos que la teoría marca paso a paso, sin embargo, hay personas que desconocen que están viviendo un duelo y sólo se concentran en superarla de la manera que ellos consideran correcta.

Existen ciertas acciones que las personas hacen para superar la tristeza que las ayudan mucho al momento de sacar el dolor que traen consigo. Algunas de las acciones que se pueden realizar son:

- *Aceptar el hecho de que el sentimiento de tristeza existe dentro de uno mismo:* En muchas ocasiones la persona sabe que está triste, sin embargo, se rehúsa a creerlo o a evitar la emoción, incluso se rehúsa a aceptarlo debido a razones como el sentirse débil por tener el sentimiento, o sentir pena por el qué dirá de las personas. Por otro lado, es importante que la persona acepte el sentimiento para poder pedir ayuda o autoayudarse a sobreponerse, además de que sirve de autoconocimiento y autoaceptación.
- *Llorar si es necesario:* también el llorar se considera, por algunos que es para las personas débiles, por lo que lo evitan, sin embargo, al momento que la persona llora, desahoga todos los sentimientos guardados con anterioridad. “Algunos científicos afirman que llorar activa el sistema parasimpático, y ayuda a recuperarte del estrés y las experiencias traumáticas que puedes experimentar”. (Corbin, Armando.2019)

No es necesario obligarse a llorar, pero si es necesario debido a que cuando una persona llora, libera toxinas que ayudan al cuerpo y también

muchas aflicciones, entre ellas el estrés, el cual causa muchos problemas fisiológicamente, emocional y socialmente, ya que una persona estresada comienza a tener enfermedades psicosomáticas, comienza a tener problemas emocionales consigo mismo y con las demás personas. Debido a esto, es importante que la persona suelte todo eso para poder superar la etapa por la cual está pasando.

- *Encontrar un propósito:* cuando una persona pasa por una etapa de tristeza, es probable que no encuentre algo en que concentrarse, es por eso por lo que si quiere salir de la etapa puede fijar un propósito que lo ayude a salir adelante de una manera más rápida y efectiva. Las motivaciones intrínsecas y extrínsecas pueden ayudar a la persona a salir adelante, por ejemplo, por parte de la motivación intrínseca, la persona misma puede encontrar ese factor que ayude a superar el sentimiento e incluso de diversas maneras como el leer libros de autoayuda, realizar actividades que despejen su mente u otras cosas que favorezcan su mejoría.

Por el lado de la motivación extrínseca pueden existir factores externos que motiven a la persona a salir adelante, como por ejemplo familiares, mascotas o amigos. La persona lucha contra este sentimiento debido a que encuentra como motivo dichas personas y considera que lo necesitan. Ejemplo claro de esto es cuando en una familia muere un hijo, un padre, una, madre, toda la familia se ve afectada, sin embargo, siempre existe alguien que es el pilar de la familia y se mantiene fuerte o no se deja hundir por el dolor debido a que su familia lo necesita.

- *Practicar deporte o realizar alguna actividad física:* muchas veces el deporte y la actividad física es esencial para liberar endorfinas que ayudan a combatir la tristeza, relajar el cuerpo, no enfocarse en lo malo o en el sentimiento y sentir un poco de mejoría. Pero esto sucede poco a poco, no es como que en un día de hacer ejercicio o ir a alguna clase de baile o condición física todo mejore, sin embargo, si hay personas que desde la primera clase consideran sentir una leve mejoría o suelen olvidar sus problemas porque mantienen entretenida su mente y enfocada en realizar la actividad.

El baile puede ser un gran estímulo para sentir felicidad. Se sabe que algunas personas son felices con el hecho de escuchar música o de bailar. Para otras personas sirve de des estrés, ya que en lugar de pensar en el problema enfocan su completa atención en conseguir que el paso salga bien o en disfrutar la música como deleite y así sentir una mejoría.

- *Escuchar música que haga sentir bien:* estudios demuestran que la música es un detonante para sentir tristeza, es decir, cuando una persona esta triste o pasa por una situación difícil y escucha alguna canción deprimente puede asociar la canción con su problema o algún recuerdo triste, pues es común que todos los pensamientos y recuerdos malos vengan a la mente cuando uno se encuentra en esa situación, entonces la persona puede comenzar a llorar al recordar y continuar escuchando canciones deprimentes, lo que causa que la persona en lugar de sentirse mejor, se sienta peor.

Si, por el contrario, la persona escucha canciones felices o ritmos más alegres, como la salsa, canciones con letras animadas, algún ritmo latino como la cumbia, o incluso sus canciones favoritas tiene la oportunidad de sentirse mejor, en el caso de los ritmos latinos pueden ayudar a la persona a hasta bailar y sentirse mejor consigo mismo, al mismo tiempo que distraerse o realizar sus actividades cotidianas disfrutándolas más.

Un ejemplo de esto es que cuando un adolescente se siente triste, busca canciones tristes para llorar más y desahogar sus penas o problemas y cuando escucha canciones más animadas y felices o movidas es poco probable que sienta tristeza, puesto que está disfrutando su música.

No obstante, existen personas que la música triste y poco activa los relaja. Se considera que el que la persona se ponga triste, este asociado no sólo a la melodía o a la tonada, si no a la letra. Hay canciones que contienen letras muy apegadas a la realidad de los jóvenes (más si se habla de amor o desamor) y esa es la principal razón por la que los adolescentes lloren con las mismas. Debido a eso es importante que si una persona se sienta triste omita por completo las canciones tristes a toda costa porque si no tiene la posibilidad de empeorar su estado.

- *Comer adecuadamente*: cuando uno se siente triste es normal que el apetito se vaya por completo o que no se dé igual a como cuando no se está, sin embargo, es de vital importancia no cortar o cambiar la alimentación puesto que podría afectar la salud. Debido a que no se lleva una correcta alimentación aparecen síntomas como el cansancio o el sueño; el cuerpo no recibe los nutrientes necesarios para realizar las actividades cotidianas y debido a esto la persona comienza a sentir dolores de cabeza, o sus acciones son más lentas de lo normal.
- *El chocolate* es un gran combatiente de la tristeza pues contiene sustancias que ayudan a estimular la felicidad y energía en el cuerpo gracias a la serotonina

“La serotonina es un neurotransmisor que influye en forma directa sobre los estados depresivos. Si su nivel de sangre es alto, te otorgan placer y sensación de bienestar, disminuyendo el deseo de comer harinas y dulces. En cambio, si tu nivel de serotonina es bajo, comienzas a tener más deseos de comer alimentos dulces, y por consiguiente subes peso”. (S/A.2012)

Es el antidepresivo natural que brinda soporte al cuerpo contra este padecimiento y contra la tristeza, por eso las personas que buscan combatir este sentimiento acuden a alimentos que la estimulan. Es importante mencionar que los alimentos no contienen serotonina, pero si triptófano el cual es la sustancia que produce la serotonina. No obstante, además del chocolate existen otros alimentos como las nueces, los lácteos, huevos y frutas que de igual forma ayudan al cuerpo a mantenerse sano.

Otros alimentos que ayudan a combatir la tristeza son la manzana, el pan, la pimienta roja, atún, salmón, bacalao, brócoli, y semillas de lino, entre muchos otros

Es importante que la persona que pasa por el sentimiento coma frutas y verduras, así como algunas leguminosas y evite el alcohol, los alimentos muy dulces, como los pasteles, las galletas, el helado, y todo tipo de postres, pues en lugar de ayudarlo sólo causarán que la persona suba de peso debido a que es azúcar no beneficiosa para el cuerpo.

- *No aislarse*: por lo general, cuando una persona se siente triste prefiere tener un poco de espacio vital, sin embargo, hay personas que se aíslan por

completo durante su etapa del sentimiento, pero no es bueno porque al momento de estar solo pueden venir a él pensamientos incongruentes con su realidad, es decir pensamientos que, debido a lo que siente le hagan pensar que no es importante en la vida, ya sea la suya o de las personas de su alrededor.

- *Salir con amigos o familiares:* lo opuesto al aislamiento es precisamente el salir con amigos o con algún familiar. Esto ayuda a que la persona no sólo se distraiga si no que se divierta y deje de pensar en lo que siente, así como el despejar su mente. Es vital que la persona cuando salga deje de lado la tristeza y disfrute el momento con los amigos o la familia para que pueda sentirse mejor.

Además, tener personas cercas ayuda a que la persona desahogue sus penas y le cuente a alguien su situación. Es mejor pasar malos momentos acompañados de las personas que ama a pasarlo solos y esto se ha sabido desde siempre, sin embargo, es decisión de la persona el deseo o la necesidad de compartirlo con alguien, además de que significa confiar en las demás personas y en algunas ocasiones puede resultar difícil el poder hacerlo en el caso de que se haya tenido malas experiencias antes.

- *Tomarse el tiempo para vivir el sentimiento:* se había mencionado con anterioridad que la tristeza es mala para el cuerpo debido a los problemas que provoca en él con el tiempo, sin embargo, para el alma y especialmente para sanar puede ser necesaria. Es por esto por lo que la persona que sufre de tristeza viva su sentimiento sin reprimirlo, no se habla sólo de aceptarlo, si no de vivirlo en todas sus fases para poder llegar a superarlo.

Es como las etapas del duelo, muchas veces la persona para poder superar la tristeza se somete a la crisis en primer lugar que se detona mediante una situación y como medida de respuesta a la misma, después continua la negación en donde algunas personas niegan el estar triste para no sentir debilidad o por razones que ellos consideren, continua la etapa del enfado,

principalmente con uno mismo, ya sea por sentirse así o por haber dejado que la situación detonante pasara, ya sea el contexto o problema de la persona.

La depresión es la etapa donde se vive todo el sentimiento de tristeza patológica mencionado con anterioridad en la tipología del sentimiento la cual la persona desahoga todo lo guardado anteriormente y donde llega a la aceptación, aquí la persona ya aceptó el problema y el saber que si, en efecto esta triste, sin embargo, es momentáneo.

Ya pasando a la última etapa que es el aprendizaje la persona ya superó la tristeza y continua línea de vida, aprendiendo a vivir con la situación y recordando las cosas buenas sin tener que llorarles a las malas o sentir remordimiento por eso. Cuando una persona llega a esta etapa puede estar tranquila, recaer en algún momento porque el ser humano no siempre puede estar triste ya que como se mencionó antes la tristeza desahoga el cuerpo y el alma de estas y es necesaria para sentirse mejor.

- *Escribir en un diario/Bitácora:* en muchas ocasiones, el escribir lo que uno piensa ayuda a comprender por qué lo siente en realidad y qué es lo que realmente le sucede. También es normal escribir para desahogar todo lo que uno se guarda, es decir, muchas veces es más fácil escribir que hablarlo de frente ya que hay personas que son malas para expresar sus sentimientos.

Es por esto por lo que el escribir puede ser otra opción para lidiar con la tristeza de manera efectiva ya que así es otra manera de sacar todos los sentimientos y pensamientos acumulados. También sirve para ver las cosas con claridad o decir lo que no se atreve. Una buena técnica o ejemplo de este es escribir cartas a personas que se han ido, ya sea momentáneamente o para siempre, es como si la persona le dijera todo, incluso se despidiera y plasmara todos sus sentimientos en esa carta.

Es por esto por lo que los poetas casi siempre se basan en el amor o el desamor, (claro está que hay poetas que hablan de diversos temas) para escribir versos tan hermosos y profundos que hagan que los oyentes sientan lo que el autor siente.

## **2.9 ESTRATEGIA Y TÉCNICA**

Antes de comenzar a hablar de estrategias es de vital importancia destacar la diferencia entre el concepto de técnicas y de estrategias, ya que ambas se utilizan en esta investigación y en la propuesta del cuadernillo del capítulo IV.

Se entiende como Técnicas a el conjunto de herramientas que el docente utiliza para transmitir el conocimiento. Es decir, es el vehículo que lleva la información a utilizar. Las cuales se mezclan con la estrategia a utilizar.

La técnica que el docente elija deberá estar basada en la estrategia que implemente en su proceso de transmisión de la información. Estas dos herramientas van de la mano para que el docente haga un trabajo favorable.

## **2.10 ESTRATEGIAS**

### **2.10.1 CONCEPTO**

Estrategia es un plan para dirigir un asunto. Una estrategia se compone de una serie de acciones planificadas que ayudan a tomar decisiones y a conseguir los mejores resultados posibles. La estrategia está orientada a alcanzar un objetivo siguiendo una pauta de actuación. (S/A, significados.com, 2018)

Una estrategia es aquello que se utiliza para llegar a una determinada meta o a algún objetivo, es el plan que se lleva acabo para llegar a donde se desea. El objetivo de las estrategias es apoyar al aplicador de las mismas a tener una guía y conseguir su objetivo de una mejor manera.

Las estrategias se adaptan a las personas con las cuales se trabaja por lo que no se pueden aplicar las mismas estrategias en distintos contextos debido a que los resultados no siempre serían favorables. En los adolescentes es importante usar estrategias que inciten al joven a participar y tener una buena actitud con el fin de facilitar el trabajo del aplicador



## **2.10.2 TIPOS DE ESTRATEGIAS**

En la investigación se hablará acerca de las estrategias pedagógicas, haciendo énfasis en las tipologías de las diversas estrategias de aprendizaje debido a la intención que se considera en la propuesta del cuadernillo.

El cuadernillo está compuesto de técnicas pedagógicas que buscan favorecer la autoestima en el adolescente, obteniendo ayuda de las inteligencias múltiples, tips e información acerca de la misma problemática.

### **2.10.2.1 ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS**

conjunto de acciones que el personal docente lleva a cabo, de manera planificada, para lograr la consecución de unos objetivos de aprendizaje específicos. Más concretamente, las estrategias didácticas implican la elaboración, por parte del docente, de un procedimiento o sistema de aprendizaje cuyas principales características son que constituya un programa organizado y formalizado y que se encuentre orientado a la consecución de unos objetivos específicos y previamente establecidos. (Rovira, 2019)

Son todas esas estrategias que el pedagogo emplea de manera ordenada como apoyo para cumplir con los objetivos fijados por él mismo y que faciliten su trabajo con las personas con las cuales está trabajando. Existen diversos tipos de estrategias pedagógicas y se deben aplicar para el tipo de trabajo que se quiera emplear.

El pedagogo debe cuidar muchos aspectos y factores al momento de emplearlas pues no puede utilizar las mismas con todos sus grupos de trabajo debido a la gran diversidad que existe porque no todos aceptan todas las estrategias de la misma forma.

Las estrategias pedagógicas son utilizadas en el ámbito en el que el pedagogo quiera interactuar o instruir a alguna población, ya sea dentro del área de educación o dentro de sus otras ramas.

### **2.10.2.2 ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA**

“Procedimientos que el docente debe utilizar de modo inteligente y adaptativo, esto con el fin de ayudar a los alumnos a construir su actividad adecuadamente, y así,

poder lograr los objetivos de aprendizaje que se le propongan.” (S/A, lenguaje didáctico , 2020)

Las estrategias de enseñanza son en pocas palabras, la manera en la que el docente maneja la información y la quiere transmitir, son aquellas estrategias en las que se buscan llamar la atención del alumno, y principalmente busca que sienta motivación de aprender o en todo caso, de buscar el aprendizaje por sí mismo.

Estas estrategias son elaboradas y transmitidas por el docente, por ejemplo, en una clase de historia, al momento de dar información acerca de la segunda guerra mundial, el docente puede explicarlo a través de mapas cognitivos, o de manera visual, en una película, o de forma lúdica, etc.

Algunos de los ejemplos de las estrategias de enseñanza son los siguientes:

- Mapas cognitivos
- Resumen de la información
- Ilustraciones
- Material visual
- Juegos de aprendizaje/ interactivos (se pueden realizar técnicas para dar la clase)
- Excursiones
- Objetivos o propósitos del aprendizaje
- Preguntas intercaladas
- Pistas tipográficas y discursivas
- Analogías
- Uso de estructuras textuales
- Discusión guiada

### **2.10.2.3 ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE**

“Conjunto de actividades, técnicas y medios, los cuales deben estar planificados de acuerdo a las necesidades de los alumnos (a los que van dirigidas dichas actividades)” (S/A, lenguaje didáctico , 2020)

Este tipo de estrategia está completamente basada en el alumno y debe ser propuesta de acuerdo a sus necesidades. El docente debe conocer a su grupo para llevarlas a cabo y así ofrecer variedad a los diferentes tipos de aprendizaje.

Los tipos de aprendizaje (kinestésico, auditivo y visual) son la base para que el docente determine qué tipo de estrategia o qué técnica debe implementar en los alumnos.

Algunas de las estrategias se pueden utilizar también para el proceso de enseñanza por el docente, como se mencionó anteriormente, sin embargo, también son una gran herramienta para reforzar el aprendizaje adquirido y ser reforzado. Es decir, puede ser utilizado por docente y alumno, sólo que con diferente enfoque.

Este tipo de estrategia puede ser clasificado de la siguiente manera según sea el tipo de aprendizaje:

#### *APRENDIZAJE MEMORÍSTICO*

*Tipo de estrategia:* Recirculación de información

*Finalidad u objetivo de la estrategia:* repaso simple y acumulativa

*Técnica a implementar:*

- Repetición
- Subrayar
- Destacar
- Copiar

#### *APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO*

*Tipo de estrategia:* Elaboración y organización

*Finalidad u objeto de la estrategia:* Procesamiento simple/complejo, clasificación de la información, jerarquización y organización de la información.

*Técnica a implementar:*

- Palabra clave
- Rimas

- Imágenes mentales
- Parafraseo
- Elaboración de referencias
- Resumen
- Analogías
- Elaboración conceptual
- Uso de categorías
- Redes semánticas
- Mapas conceptuales
- Uso de estructuras textuales

(SIMON, 2019 )

#### **2.10.2.4 ESTRATEGIAS LÚDICAS**

Metodología de enseñanza de carácter participativa y dialógica impulsada por el uso creativo y pedagógicamente consistente, de técnicas, ejercicios y juegos didácticos, creados específicamente para generar aprendizajes significativos, tanto en términos de conocimientos, de habilidades o competencias sociales, como incorporación de valores. (Arteaga, Humanez,Santana, 2015)

Las estrategias lúdicas, como su nombre lo dicen, se basa en el aprendizaje mediante el juego, son el conjunto de técnicas y juegos que apoyan el aprendizaje significativo. Existen algunos adolescentes que prefieren este tipo de estrategias al momento de aprender, ya que se pueden sentir identificados con algunas técnicas o pueden ser de su gusto y así interesarse.

Si bien se sabe que en la etapa de la adolescencia ya no existe tanto interés por el juego, hay adolescentes que aún se sienten atraídos o que, en todo caso, el juego les puede llegar a recordar como era su pensamiento antes de la transición a esta nueva y conflictiva etapa.

Algunas ventajas que tienen las estrategias lúdicas son:

- Llega a fomentar la relajación en los alumnos
- Hace al alumnado más participativo y positivo a la clase
- Disminuye la ansiedad generada dentro de la escuela o contexto

- Abre a los alumnos a nuevas posibilidades de autoconocimiento (habilidades, actitudes, etc.)
- Es una manera dinámica de dar una clase o transmitir una información
- La espontaneidad, la diversión y el ambiente relajado provoca interés en los alumnos dentro del aprendizaje
- Desarrolla el trabajo colaborativo
- Se puede utilizar para fijar o evaluar conocimiento

**CAPÍTULO III**  
**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

### 3.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### *MÉTODOS A UTILIZAR*

*Método experimental:* el método experimental se usará dentro de la investigación debido a que en caso de que se aplique el cuadernillo se debe comprobar si las estrategias y técnicas aplicadas a los estudiantes responden favorablemente con el objetivo que se tiene o no, es decir, es un trabajo de experimentación pues depende de diversos factores el que sea favorecedor o no en el alumno.

*Método cualitativo:* este método se implementará en la investigación con la finalidad de ver las características de cada uno de los alumnos, y que en caso de que se aplique se deberá observar sus cambios, ver cualidades y potenciales dentro de ellos, así como la evolución del estudiante en un comienzo, es decir, antes de la aplicación del cuadernillo y al final de la aplicación del mismo.

Para comenzar la investigación de campo se observará al grupo en cuestión para comprobar de si existe o no la problemática dentro del mismo. Después se utilizarán elementos de investigación, es decir, una encuesta para determinar y comprobar si los alumnos tienen o no conocimiento acerca de los temas a tratar dentro del cuadernillo de estrategias pedagógicas.

Para complementar la investigación de campo, se aplicará dos instrumentos más, una encuesta a docentes y una entrevista al director de la institución.

### 3.1.1 INTERPRETACIÓN DE INSTRUMENTO 1: ENCUESTA A ALUMNOS

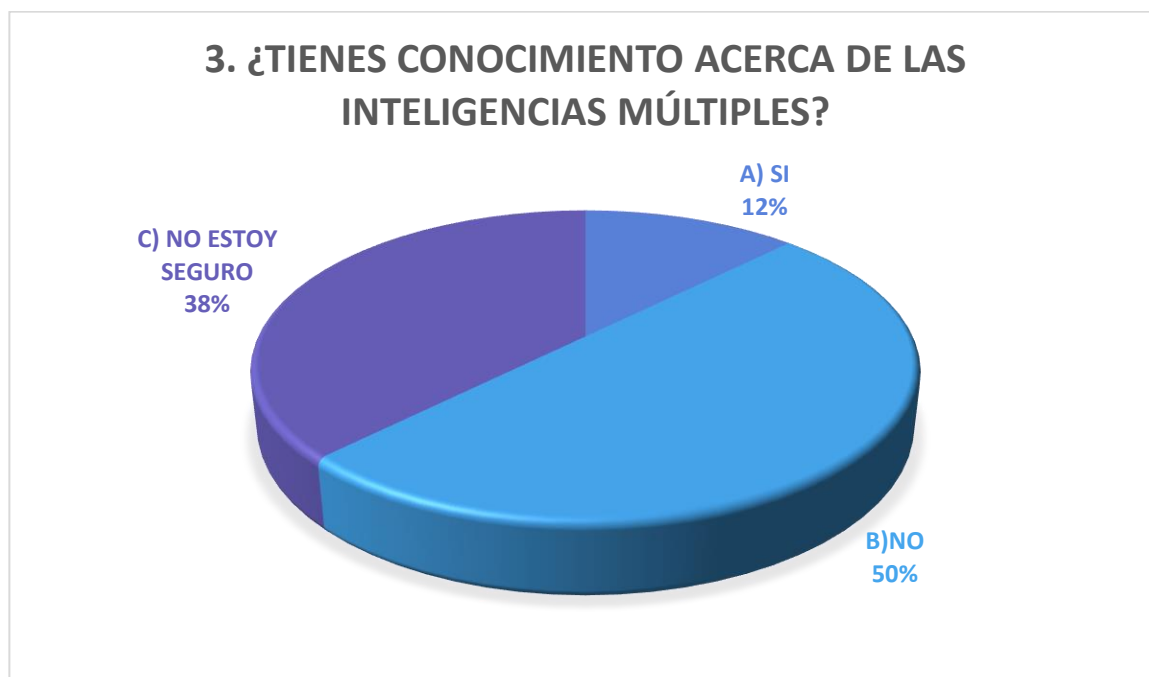


En la primera pregunta de la encuesta se les preguntó a los adolescentes si consideraban que tenían el poder de controlar sus emociones a lo que el 60 % de los estudiantes contestó que, si son capaces, el 10% dijo que no es capaz de hacerlo y el 30 % que no está seguro de si puede controlarlas o no.



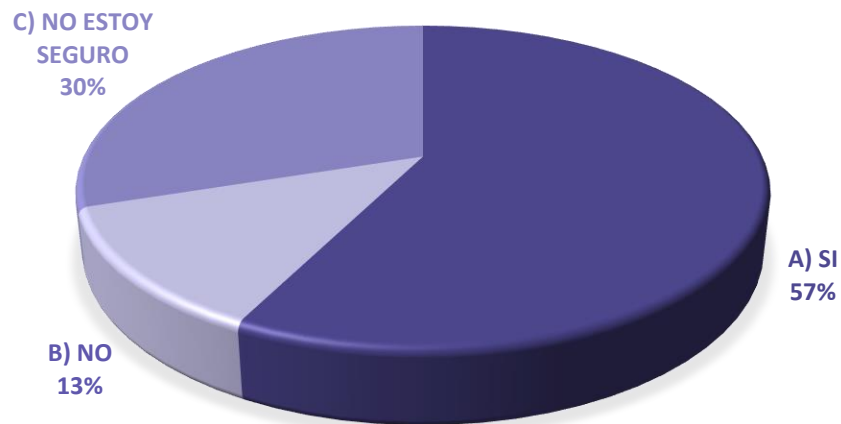


En esta pregunta se tuvo por objetivo indagar si los estudiantes cuentan con una buena inteligencia emocional. El 42.5% de los alumnos contestó que, si considera tenerla, el 5% dijo que no considera tener una buena inteligencia emocional y el 52.5% dijo no estar seguro de si la tiene o no. Sin embargo, puede haber la posibilidad de que los estudiantes no conozcan el concepto de inteligencia emocional.



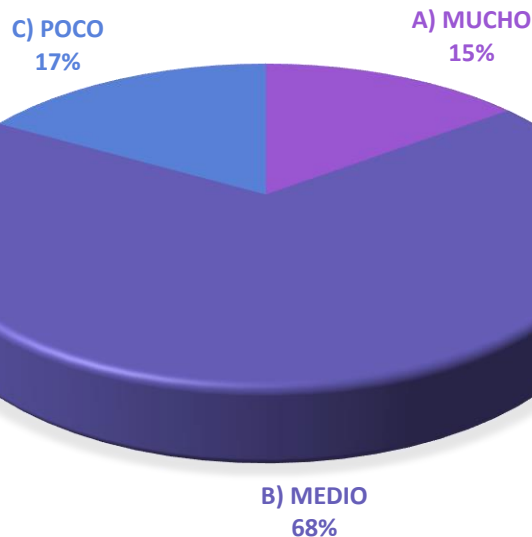
Cuando se les encuestó a los alumnos acerca de si tienen conocimientos acerca de las inteligencias múltiples, sólo el 12.5 % de la población contestó que sí, el 50% dijo que no tenía noción de las I.M. y el 37.5% mencionó no estar seguro de saber acerca de las inteligencias múltiples.

#### 4. ¿TIENES CONOCIMIENTO DEL CONCEPTO DE AUTOESTIMA?



En esta gráfica se muestra el resultado a la pregunta de si los adolescentes tienen el conocimiento del concepto de autoestima a lo que el 57.5% contestó que sí, el 12.5% dijo que no y el 30% contestó que no está seguro de saber el concepto de autoestima.

#### 5. ¿QUÉ CONOCIMIENTOS TIENES ACERCA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?



Dentro de la investigación se indagó qué nivel de conocimientos tiene los alumnos acerca de la inteligencia emocional y cuando se les cuestionó, el 15% de los alumnos contestaron que, si saben mucho acerca del tema, el 70% dijo que tiene medio

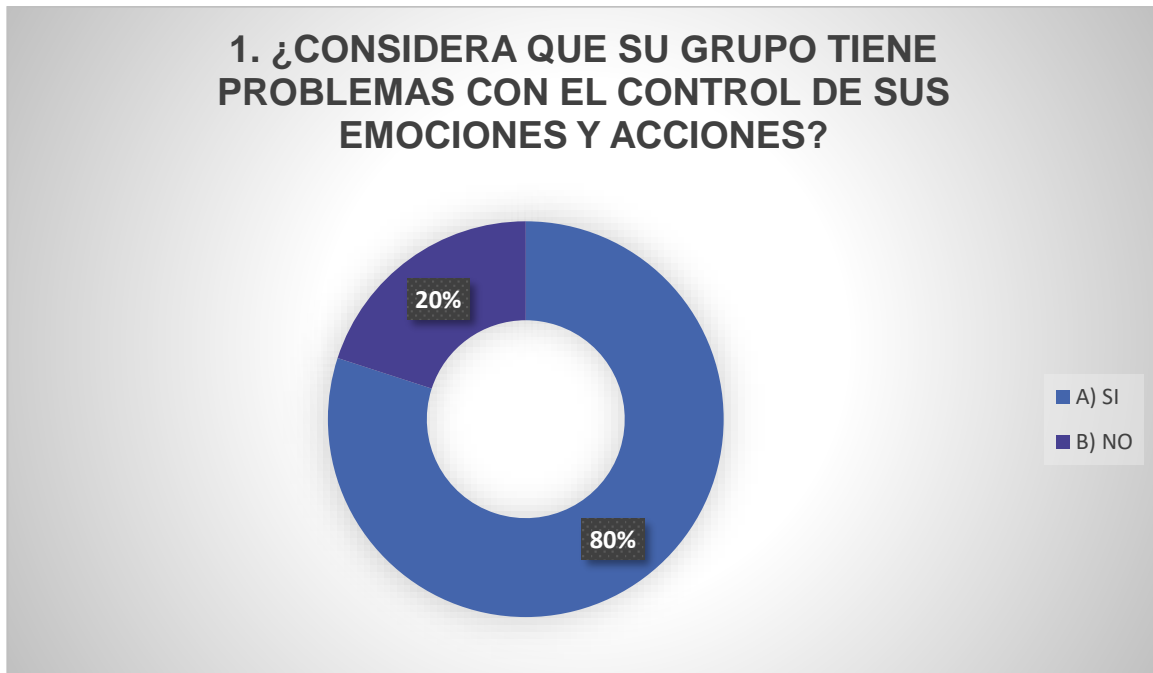
conocimiento acerca de la I.E y el 15% restante dijo que tiene poco conocimiento acerca del tema.



Esta pregunta se hizo con la finalidad de ver si tienen noción del concepto de tristeza y para eso se le propusieron 3 afirmaciones de las cuales, la afirmación uno es la correcta. En ésta, se dijo que la tristeza es la emoción que activa el proceso psicológico que permite superar pérdidas, desilusiones y fracasos a lo que el 62.5% la seleccionó como la respuesta correcta.

La segunda afirmación dice que la tristeza es un mecanismo de defensa cuando algo no pasa como se desea, a lo que el 32.5% de los estudiantes tomó como la respuesta correcta y la tercera afirmación dice que la tristeza se da cuando se llega a la etapa de la adolescencia lo cual sólo el 5% la seleccionó como la respuesta correcta. En esta gráfica se puede observar que el 62.5% conoce el concepto más acertado de la tristeza.

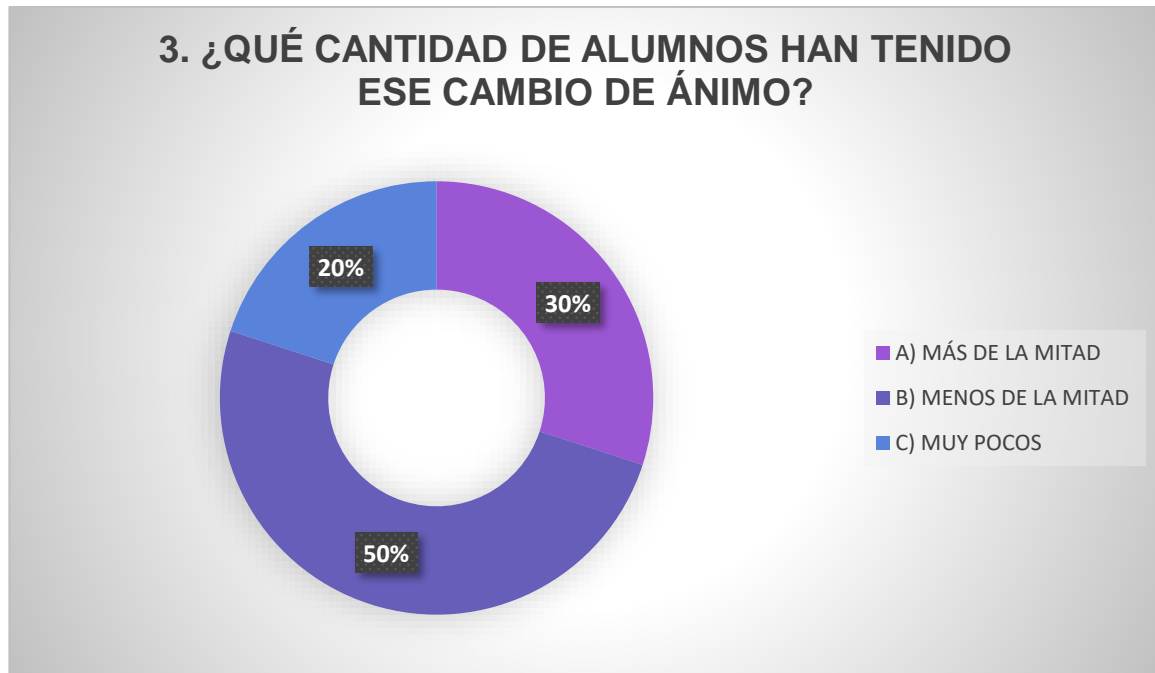
### 3.1.2 INTERPRETACIÓN DE SEGUNDO INSTRUMENTO: ENCUESTA A DOCENTES



En la encuesta realizada a los docentes que tienen en común el mismo grupo, se pudo recabar información de si consideran que su grupo tiene control de sus emociones y acciones, obteniendo el resultado que, de la suma del total, el 80% indicó que no, mientras el 20 % indicó que al menos en su horario de clases, si tienen dicho control.

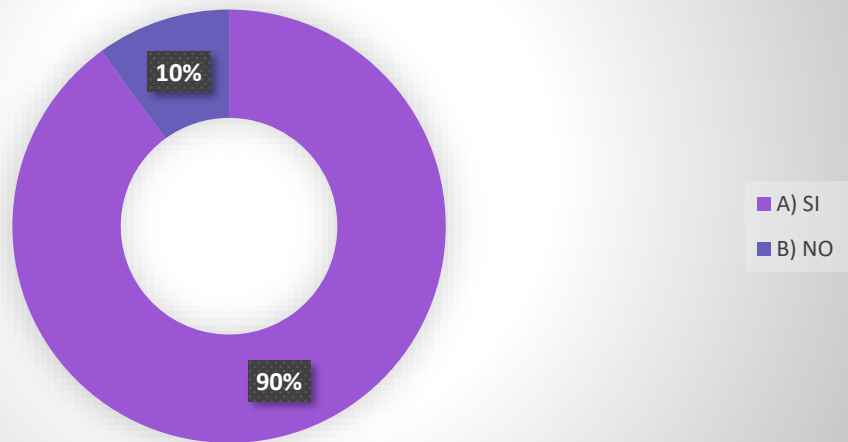


Para la segunda pregunta de la encuesta se les preguntó a los docentes si habían notado un cambio de ánimo desde que inició el ciclo escolar hasta donde iban obteniendo que el 80% si había notado modificaciones en el estado de ánimo, mientras el 20% del total no había notado dichos cambios.



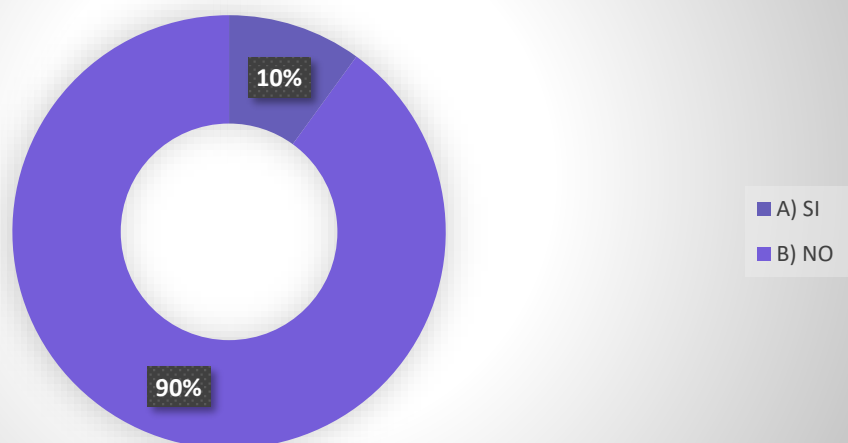
Cuando se les cuestionó a cerca de la cantidad de alumnos que han tenido ese cambio de ánimo desde que comenzó el ciclo escolar hasta ahora, el 50% contestó que menos de la mitad mostraron cambios, el 30% dijo que más de la mitad de los alumnos mostraron cambios y el 20% dijo que muy pocos alumnos.

#### 4. ¿TIENE CONOCIMIENTO ACERCA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES?



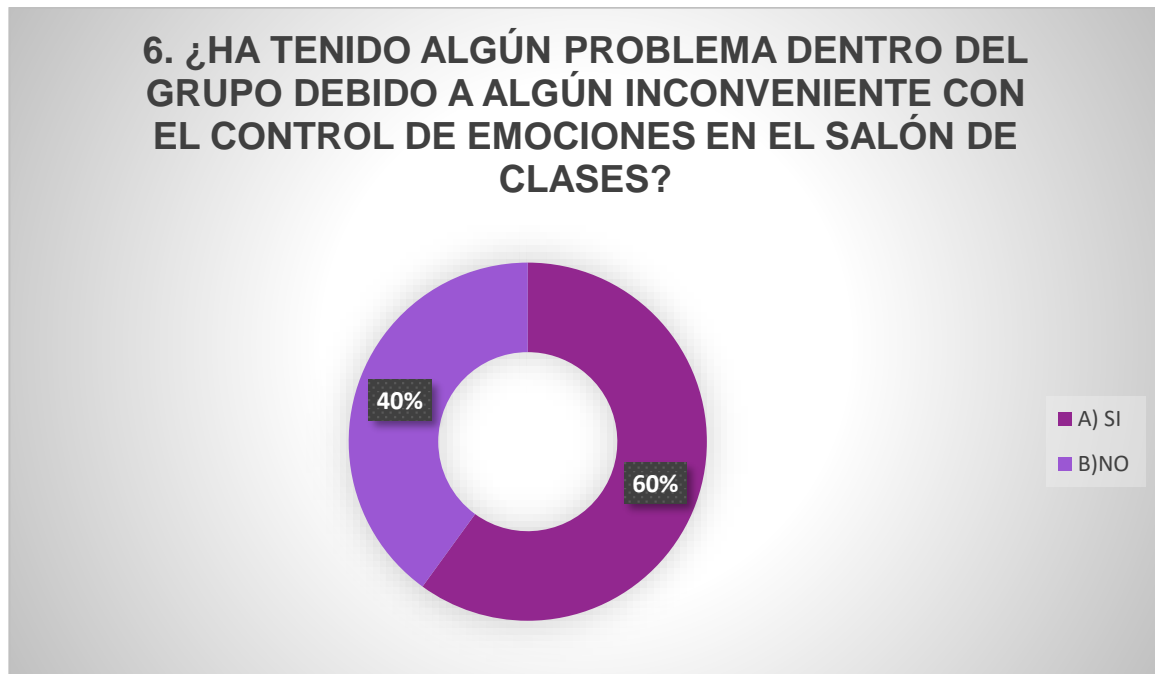
En esta ocasión se les preguntó a los docentes si tenían conocimiento acerca de inteligencia emocional en adolescentes, pues es el nivel educativo donde experimentan esta etapa, a lo que el 90% indicó que si, en efecto tiene conocimiento acerca del tema, mientras que el 1% indicó que no.

#### 5. ¿CONSIDERA QUE LA MAYORÍA DE SUS ALUMNOS SON EMOCIONALMENTE ESTABLES?



Uno de los indicios que muestran los alumnos con baja autoestima es la desestabilidad de sus emociones dentro de la etapa del descubrimiento. Al

preguntarle a los docentes si consideraban que la mayoría de sus alumnos eran estables sólo el 10% dijo que si, mientras que un 90% indicó que no, que no eran emocionalmente estables, por lo cual, fue comprobada, la aseveración inicial.



Según la encuesta realizada a los docentes, el 40% de los docentes indicó que, dentro de su horario de clases con dicho grupo, no había tenido problemas dentro del grupo debido a algún inconveniente con el control de emociones en el salón de clases, mientras que el 60% de los docentes indicó que sí. Intercambiando opiniones con los docentes, se descubrió que, dependiendo el docente, es el comportamiento del grupo.

### **3.1.3 INTERPRETACIÓN DE TERCER INSTRUMENTO: ENTREVISTA A DIRECTIVO**

Al directivo se le hicieron las siguientes preguntas a lo que contestó:

*1 ¿Ha escuchado de algún caso dentro de la institución en cuanto a problemas emocionales?*

Comentó que si, tiene conocimiento en cuanto a casos de problemas emocionales dentro de la institución, que, aunque son pocos, van en aumento y con tiempo poco prolongado.

*2 ¿Considera una problemática el que los alumnos no tengan control de sus emociones?*

El directivo contestó que, si y que muchos de los casos presentados se deben a que no pueden resolver los problemas de manera adecuada, ya que sus emociones son más fuertes que ellos y actúan muchas veces por impulso.

*3 ¿Tiene conocimiento acerca de algunos casos de depresión dentro de la comunidad estudiantil? ¿qué tan frecuente es?*

A esta pregunta el directivo contestó que sí, es muy recurrente en los alumnos que cuentan con baja autoestima y problemas emocionales. Es como un compendio de problemas que le causan al alumno depresión, untando también los problemas que traen de casa.

*4 ¿La institución cuenta con algún protocolo o estrategias para cuando persisten los casos de esta índole?*

Si, el protocolo es el siguiente: se manda a llamar al alumno para un entrevista o charla con la trabajadora social y dependiendo de la situación del alumno, se detecta la problemática y en caso de ser necesario, se canaliza con algún psicólogo que apoye a la institución. De inmediato se les notifica a los padres de familia o incluso, algunos padres llevan a sus hijos con la trabajadora social y solicitan ayuda.

En conclusión, se ha notado que efectivamente la problemática expuesta en esta investigación se encuentra presente dentro de la institución, inclusive, puede llegar a aumentar la tasa de casos en los 3 grados con los que cuentan, es decir, primero, segundo y tercero.



A pesar de que la escuela tiene su protocolo para actuar en caso de que se presenten problemas de dicha índole, el cuadernillo podría servir como herramienta de apoyo para disminuir los problemas o la intensidad con la que frecuentan.

**CAPÍTULO IV**  
**PROPUESTA**

#### 4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA PROPUESTA

Dentro del último nivel educativo básico existe una problemática de cambios emocionales y estabilidad en los alumnos debido a diversas razones, pues es aquí donde yacen los cambios tan radicales en los mismos, ya sean físicos o emocionales, inclusive, mentales. Es en esta etapa donde pueden cambiar de pensamiento, de acciones (ya sean buenas por malas o viceversa), comportamiento, de sentimientos, etc.

La etapa de la adolescencia se basa principalmente en cambios, acciones, consecuencias (normalmente se dan por elecciones erróneas) y errores. Es difícil determinar las causas, sin embargo, en muchos de los casos, los problemas, poniéndolos de ejemplo, son la causa principal debido al descontrol de las emociones.

Las emociones son parte del día a día de las personas. Es imposible no sentir o responder a situaciones sucedidas en lo largo del día, sin embargo, el poder controlarlas es algo difícil si no se sabe cómo o no se reconocen, por lo que, usarlas con inteligencia y a favor de la persona es primordial.

Por otro lado, la inteligencia emocional se relaciona (en la mayoría de los casos) con la autoestima en los adolescentes y viceversa. Es decir, en algunas ocasiones, cuando no se logra llevar a cabo una correcta inteligencia emocional y dicho control de emociones, puede acarrear el problema de baja autoestima, pues si sucede algún hecho vergonzoso o trágico en la vida del adolescente, esto puede llegar a crear inseguridad y problemas en la persona.

La aceptación personal y la autoestima tiene mucho que ver con las emociones y su control. Cuando no existe dicho control, ciertas emociones como el enojo y la tristeza se pueden disparar en una persona con baja autoestima, ocasionando problemáticas para el adolescente mismo y sus alrededores (puede llegar a ser impulsivo y después arrepentirse de sus palabras o acciones.)

La inteligencia emocional y la autoestima es un proceso en la vida de toda persona, aunque algunas personas o en este caso, adolescentes, no logren ejercerla, debido a que la tengan poco desarrollada; es por eso que en esta investigación se hace una propuesta donde se pueda practicar y llevar a cabo la mejoría de los factores que conllevan a desarrollar una buena autoestima, y el poder controlar sus emociones. En

este caso se basará principalmente en la emoción de la tristeza o incluso, la depresión, no obstante, si es en mejor de las condiciones, se puede llegar a obtener un control en las demás emociones.

#### **4.1.1 OBJETIVO DE LA PROPUESTA**

Utilizar diversas estrategias y técnicas pedagógicas que auxilien al aplicador con la problemática presentada en la investigación, utilizando distintos tipos de instrumentos que preceden factores como la inteligencia emocional, las inteligencias múltiples, actividades y consejos para nivelar la autoestima, disminuir la tristeza o trabajar la depresión.

#### **4.1.2 OBJETIVO PARTICULARES**

- Investigar técnicas y estrategias donde se trabajen los diversos factores que puedan contribuir a disminuir la tristeza y favorecer la autoestima
- Examinar las estrategias que mejor contribuyan a resolver las problemáticas
- Seleccionar las estrategias que sean más favorables para el cuadernillo con la finalidad de que sea lo más completo posible
- Organizar las estrategias pedagógicas en apartados que apoyen al aplicador a identificar las que mejor le convengan a la hora de trabajar con el alumno
- Diseñar un cuadernillo con el formato correcto, preciso y claro para que el aplicador pueda llevarlo a cabo sin ningún inconveniente

### 4.1.3 JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

Cuando se realizó la investigación se dio a conocer que no todas las personas dentro del ámbito educativo están inmersas dentro del mundo de la inteligencia emocional o del control de las emociones, sin embargo, lo deseen o no, las llevan a cabo día a día ya que deben convivir con adolescentes.

Los adolescentes son un mundo completo de emociones, expresiones, buenos y malos momentos, decisiones erróneas, aprendizaje cada día, momentos, debido a que es en esta etapa de cambios donde empieza su maduración mental y emocional (en algunos) o en otros casos, dónde surge su propio descubrimiento.

Es normal, que los adolescentes tengan cambios emocionales y mentales, es su etapa de deconstrucción, sin embargo, cuando existe un nulo manejo de las emociones y sus pensamientos, surgen problemas internos y externos.

Por la parte extrínseca de los problemas, se refiere a los problemas con otras personas, ya sea algún docente, administrativo o compañero; por lo regular, un adolescente que no puede estar bien consigo mismo, es muy difícil o en algunos casos, imposible que este bien con su alrededor.

La parte intrínseca de los problemas en un adolescente se refiere principalmente a su mente y cuerpo, es decir, pueden sufrir muchos síntomas físicos que provienen de sus emociones, por ejemplo, la ira y la tristeza detonan algunos problemas gástricos. De igual manera, la tristeza puede afectar los pulmones, el enojo afecta el hígado, el miedo los riñones, la frustración, la cabeza y muchos órganos más, pues bien, se dice que el cuerpo y la mente están conectados.

Por otro lado, la autoestima también es un factor dentro de la problemática de una persona que no controla sus emociones, ya que, al no hacerlo, cualquier inconveniente que suceda en su día a día puede detonar la emoción y el mismo adolescente, convertirla, en un sentimiento recurrente (en algunos casos llega a una enfermedad patológica como la depresión.)

Un cuadernillo de estrategias pedagógicas como el que se propone, busca determinar los factores en donde el adolescente necesite de apoyo y guiarlo en un proceso de reconocimiento intrínseco con la finalidad de que mejore su autoestima, controle su emoción y prospere íntegramente para continuar con su proceso de aprendizaje sin el inconveniente de una autoestima descontrolada, poca o nula inteligencia

emocional, o incluso, que aprenda a potencializar su inteligencia múltiple, con la cual puede aprender de una manera más favorable y amena.

El cuadernillo busca de igual forma, guiar al aplicador para determinar qué problema tiene el alumno y buscar una solución a dicha problemática, partiendo de la causa principal. (las causas pueden variar dependiendo del adolescente)

#### **4.1.4 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA**

El cuadernillo consta de dos fases, la primera es diagnóstica, con el fin de determinar si la persona a la cual se le va a aplicar es apta o no. Es decir, si muestra las características/sintomatología del problema.

La segunda fase es un compendio de técnicas, estrategias y consejos para trabajar la problemática de la autoestima desde sus factores (considerados por el autor), dentro de los cuales se encuentran: el diagnóstico de depresión, las inteligencias múltiples, y la inteligencia emocional en los adolescentes.

La problemática de la investigación se basa en la autoestima y la tristeza, sin embargo, los factores como la inteligencia emocional, el temperamento, y las inteligencias múltiples son herramientas que, en caso de utilizarlas correctamente, sirven de apoyo para erradicar o controlar dicho problema.

#### **4.1.5 FASES DE LA PROPUESTA**

La primera fase del cuadernillo en cuestión se trata de evaluaciones diagnósticas que sirven para determinar los diversos factores de la problemática. Es decir, se considera que algunos o todos, en algunos casos, son factores que conllevan y forman parte de la formación en la autoestima.

Los test diagnósticos recopilados aquí miden el nivel de autoestima en los alumnos, que en todo caso muestra fácilmente la problemática en caso de que su resultado sea desfavorable, sin embargo, los demás factores determinarán que es lo que puede ayudar al aplicador a socorrer al alumno. Los diagnósticos de apoyo determinan qué temperamento tiene el alumno, qué tipo de inteligencia predomina en él para la

resolución de problemas, si presenta depresión, y si tiene inteligencia emocional estable.

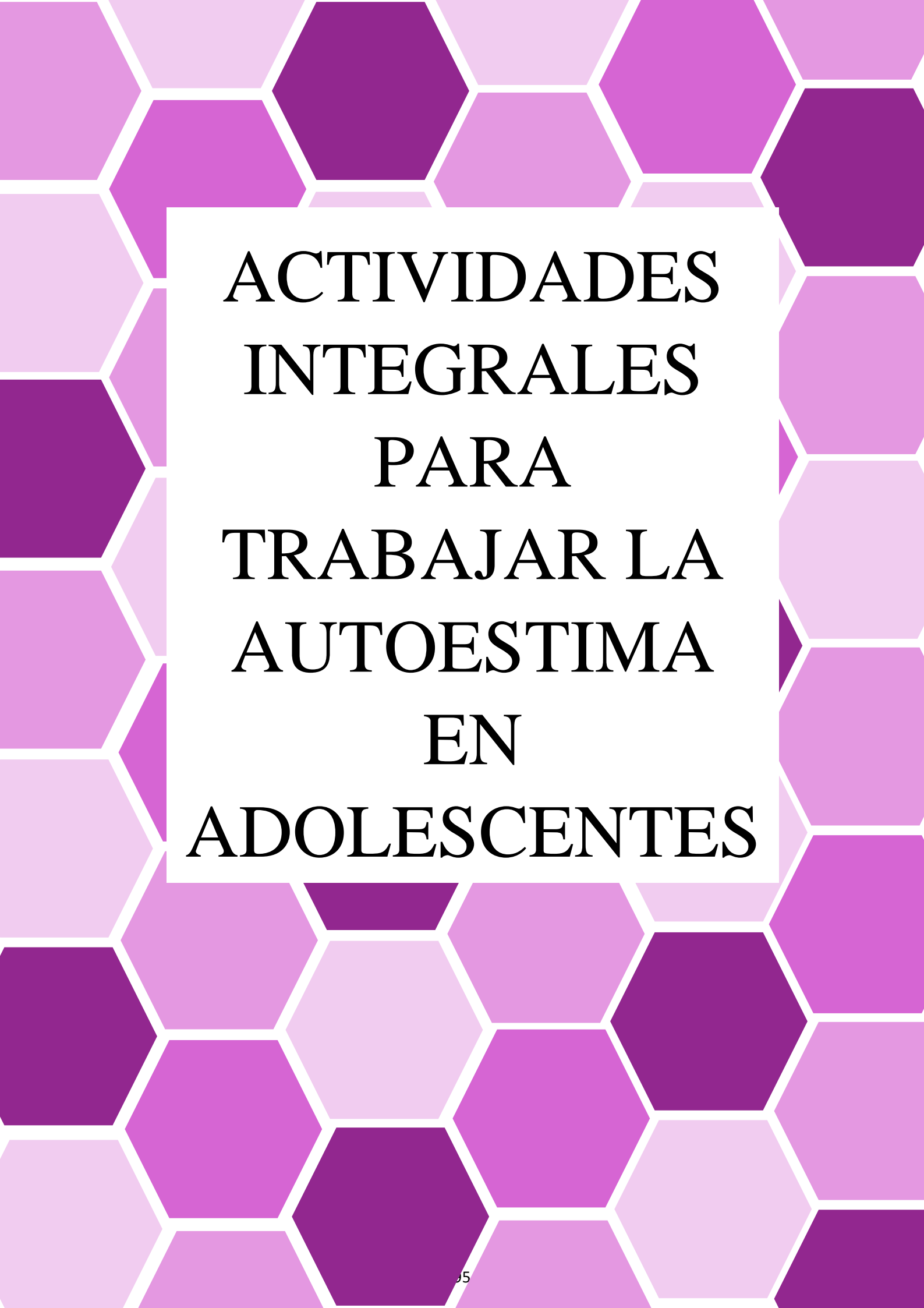
La segunda fase del cuadernillo conlleva un conjunto de técnicas y consejos que se pueden emplear en los alumnos, hay actividades para los diversos factores: para trabajar la autoestima, las inteligencias múltiples, la depresión, y la inteligencia emocional en los adolescentes.

En la fase tres del cuadernillo se propone tentativamente de qué manera trabajar el cuadernillo, es decir, es una guía de cómo llevarlo a cabo en caso de que se aplique a un adolescente, cómo comenzar a trabajar, en el desde el diagnóstico para proceder a las actividades.

## **4.2 PLAN DE TRABAJO**


El cuadernillo se basa en la autoestima y sus factores. La guía pretende aplicar todos los test en dos sesiones y después empezar a trabajar con los adolescentes, sin embargo, si ya tiene la problemática identificada podría comenzar a realizar las actividades correspondientes a esta misma sin la necesidad de aplicar las demás.

Como se mencionó anteriormente en la primera sesión se aplican las pruebas para determinar de qué manera comenzar a trabajar, en la segunda, se muestran las actividades con las cuales se pueden trabajar en los alumnos y por último, en la tercera fase se muestra una variedad de 15 planeaciones donde se hace una muestra de como podría aplicarse el cuadernillo en los adolescentes.



**ACTIVIDADES  
INTEGRALES  
PARA  
TRABAJAR LA  
AUTOESTIMA  
EN  
ADOLESCENTES**





**ACTIVIDADES  
INTEGRALES  
PARA  
TRABAJAR LA  
AUTOESTIMA  
EN  
ADOLESCENTES**

**AUTORA: DAMARIS FERNÁNDEZ CONTRERAS**

## PRÓLOGO

Daniel Goleman decía en su libro que lo que realmente importa para el éxito, el carácter, la felicidad y los logros vitales en los últimos tiempos, es un conjunto definido de habilidades sociales, no solo habilidades cognitivas, que son medidas por test convencionales de cociente intelectual y tiene mucha razón.

A lo largo de la vida de cada persona, es muy común ver que algunos padres erróneamente se fijan en las calificaciones que, a fin de cuenta, son número que *miden* el nivel de inteligencia dentro del alumno, sin embargo, lo que muchos no diferencian es que hay diversos tipos de inteligencia. Muchas veces una persona puede ser excelente para la escuela, pero malo para tomar decisiones que repercuten para bien o para mal en su vida.

De poco sirve tener un coeficiente intelectual alto o una inteligencia promedio, cuando no se tiene inteligencia emocional, ya que la escuela termina en un determinado tiempo y la vida continua, a pesar de que se sigue aprendiendo y cultivando la mente con información sustancial, de nada sirve si cuando sucede algún problema u obstáculo, no se maneja de manera favorable.

A continuación, se muestra una guía que consta de 3 fases: Diagnóstico, aplicación y propuesta de trabajo. En la primera fase se encuentra un conjunto de evaluaciones diagnósticas que sirven para determinar los diversos factores de la problemática.

Las pruebas diagnósticas recopilados aquí miden el nivel de autoestima en los adolescentes, determina qué temperamento tiene, qué tipo de inteligencia predomina en él para la resolución de problemas, si presenta depresión, y si tiene una inteligencia emocional estable.

La segunda parte de la guía conlleva un conjunto de técnicas y consejos recopilados de distintas fuentes que se pueden emplear en los alumnos, hay actividades para trabajar los factores arrojados en la parte diagnóstica: para trabajar la autoestima, las inteligencias múltiples, la depresión y la inteligencia emocional,

Por último, la tercera fase se basa en planeaciones que funcionan como guía de la aplicación del cuadernillo y propuestas de como trabajarlo.



# PRIMERA FASE: DIAGNÓSTICO



**NOMBRE DEL ALUMNO:** \_\_\_\_\_

**EDAD:** \_\_\_\_\_

**APLICADOR(A):** \_\_\_\_\_

## TMMS-24. INTELIGENCIA EMOCIONAL

**INSTRUCCIONES:** A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

		<b>1</b> Nada de Acuerdo	<b>2</b> Algo de Acuerdo	<b>3</b> Bastante de acuerdo	<b>4</b> Muy de Acuerdo	<b>5</b> Totalmente de acuerdo					
1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5					
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5					
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5					
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5					
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5					
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5					
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5					
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5					
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5					
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5					
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5					
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5					

13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

### **Evaluación**

Para corregir y obtener una puntuación en cada uno de los factores, sume los ítems del 1 al 8 para el factor *atención emocional*, los ítems del 9 al 16 para el factor *claridad emocional* y del 17 al 24 para el factor *reparación de las emociones*. Luego mire su puntuación en cada una de las tablas que se presentan. Se muestran los puntos de corte para hombres y mujeres, pues existen diferencias en las puntuaciones para cada uno de ellos.

Recuerde que la veracidad y la confianza de los resultados obtenidos dependen de lo sincero que haya sido al responder a las preguntas.

<b>Atención</b>	<b>Puntuaciones</b>	<b>Puntuaciones</b>
	<i>Hombres</i>	<i>Mujeres</i>
	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 21	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 24
	Adecuada atención 22 a 32	Adecuada atención 25 a 35
Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 36	

<b>Claridad</b>	<b>Puntuaciones</b>	<b>Puntuaciones</b>
	<i>Hombres</i>	<i>Mujeres</i>
	Debe mejorar su claridad < 25	Debe mejorar su claridad < 23
	Adecuada claridad 26 a 35	Adecuada claridad 24 a 34
Excelente claridad > 36	Excelente claridad > 35	

<b>Reparación</b>	<b>Puntuaciones</b>	<b>Puntuaciones</b>
	<i>Hombres</i>	<i>Mujeres</i>
	Debe mejorar su reparación < 23	Debe mejorar su reparación < 23
	Adecuada reparación 24 a 35	Adecuada reparación 24 a 34
Excelente reparación > 36	Excelente reparación > 35	



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO



FACULTAD DE PEDAGOGÍA

NOMBRE DEL ALUMNO: \_\_\_\_\_

EDAD: \_\_\_\_\_

### TEST DE AUTOESTIMA

Esta prueba tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada, marcando en el recuadro según a su consideración

**A)** Muy de acuerdo    **B)** De acuerdo    **C)** En desacuerdo    **D)** Muy en desacuerdo

ÍTEM	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

**Interpretación:**

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1.

De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal

De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.





UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO  
FACULTAD DE PEDAGOGÍA



NOMBRE DEL ALUMNO: \_\_\_\_\_

EDAD: \_\_\_\_\_

APLICADOR(A): Damaris Fernández Contreras

**ESCALA AUTO APLICADA PARA LA EVALUACIÓN  
DE LA DEPRESIÓN DE BECK**  
(Tomado de Rojas, 2006)

**Elija para cada uno de los siguientes 21 apartados la expresión que mejor refleje su situación actual:**

**1. Expresión**

- No estoy triste
- Siento desganada de vivir. Estoy triste
- Siento siempre desganada de vivir, siempre estoy triste y no lo puedo remediar
- Estoy tan triste y me siento tan desgraciado que sufro mucho
- Estoy tan triste y me siento tan desgraciado que no lo puedo soportar más

**2. Expresión**

- No soy demasiado pesimista ni me siento muy desanimado con respecto a mi futuro
- Me siento desanimado por lo que respecta a mi futuro
- Creo que no debo esperar ya nada
- Creo que jamás me libraré de mis penas y preocupaciones
- Tengo la impresión de que mi futuro es desesperado y que no mejora mi situación

**3. Expresión**

- No tengo la sensación de haber fracasado
- Tengo la sensación de haber fracasado más que otras personas
- Creo haber hecho en la vida pocas cosas que valgan la pena
- Si pienso en mi vida veo que no he tenido más que fracasos
- Creo que he fracasado por completo

**4. Expresión**

- No estoy particularmente descontento

- Casi siempre me siento aburrido
- No hay nada que me alegre como me alegraba antes
- No hay nada en absoluto que me proporcione una satisfacción
- Estoy descontento de todo

#### **5. Expresión**

- No me siento particularmente culpable
- Siento muchas veces que hago las cosas mal o que no valgo nada
- Me siento culpable
- Ahora tengo constantemente la sensación de que hago las cosas mal o de que no valgo nada
- Considero que soy muy malo, que hago todo muy muy mal y que no valgo absolutamente nada

#### **6. Expresión**

- No tengo la impresión de merecer un castigo
- Creo que me podría pasar algo malo
- Tengo la impresión de que ahora, o muy pronto voy a ser castigado
- Creo que merezco ser castigado
- Quiero ser castigado

#### **7. Expresión**

- No estoy descontento de mí mismo
- Estoy descontento de mí mismo
- No me gusta a mí mismo
- No me soporto a mí mismo
- Me odio

#### **8. Expresión**

- No tengo la impresión de ser peor que los demás
- Tengo muy en cuenta mis propias faltas y mis propios defectos
- Me hago reproches por todo lo que no sale bien
- Tengo la impresión de que mis defectos son muchos y muy grandes
- Me siento culpable de todo lo malo que ocurre

#### **9. Expresión**

- No pienso, ni se me ocurre quitarme la vida

- A veces se me ocurre que podría quitarme la vida, pero no lo haré
- Pienso que sería preferible que me muriese
- He planeado como podría suicidarme
- Creo que sería mejor para mí que yo me muriese
- Si pudiese, me suicidaría

#### **10. Expresión**

- No lloro más de lo corriente
- Llora con mucha frecuencia, más de lo corriente
- Me paso todo el tiempo llorando y no puedo dejar de hacerlo
- Ahora ya no puedo llorar, aunque quisiera, como lo hacía antes

#### **11. Expresión**

- No me siento más irritado que de costumbre
- Me enfado o me irrito con más facilidad que antes
- Estoy constantemente irritado
- Ahora no me irritan ni siquiera las cosas que antes me enfadaban

#### **12. Expresión**

- No he perdido el interés por los demás
- Me intereso por los demás menos que antes
- He perdido casi por completo el interés hacia los demás y siento poca empatía por otras personas
- Los demás no me interesan nada y todo el mundo me es totalmente indiferente

#### **13. Expresión**

- Tengo la misma facilidad que antes para tomar decisiones
- Ahora me siento menos seguro de mi mismo y procuro evitar tomar decisiones
- Ya no puedo tomar decisiones sin que me ayude alguien a hacerlo
- Ahora me siento completamente incapaz de tomar ninguna decisión, sea lo que sea

#### **14. Expresión**

- No tengo la impresión de presentar peor aspecto que de costumbre
- Temo que mi aspecto cause mala impresión o parecer aviejado
- Tengo la impresión de presentar cada vez peor aspecto
- Tengo la impresión de que mi aspecto es feo, desagradable y repulsivo

#### **15. Expresión**

- Trabajo con la misma facilidad de siempre
- Ahora me cuesta más esfuerzo que antes ponerme a trabajar
- Ya no trabajo bien como antes
- Tengo que hacer un gran esfuerzo para realizar cualquier cosa
- Me siento incapaz de hacer cualquier trabajo por pequeño que sea

#### **16. Expresión**

- Duermo tan bien como de costumbre
- Por la mañana me levanto más cansado que de costumbre
- Me despierto una o dos horas más temprano que antes y me cuesta trabajo volverme a dormir
- Me despierto tan cansado que soy incapaz de hacer nada, por poco esfuerzo que cueste

#### **17. Expresión**

- No me canso antes que de costumbre
- Me canso más pronto que antes
- Cualquier cosa que haga me cansa
- Me siento tan cansado que soy incapaz de hacer nada por poco esfuerzo que cueste

#### **18. Expresión**

- Mi apetito no es peor que de costumbre
- No tengo tanto apetito como antes
- Tengo mucho menos apetito que antes
- No tengo en absoluto ningún apetito

#### **19. Expresión**

- No he perdido peso y si lo he perdido, es desde hace poco tiempo
- He perdido más de dos kilos
- He perdido más de cuatro kilos
- He perdido más de siete kilos

#### **20. Expresión**

- Mi salud no me preocupa más que de costumbre
- Me preocupo constantemente por mis molestias físicas y mis malestares
- Mis molestias físicas me preocupan tanto que me resulta difícil pensar en cualquier cosa
- No hago nada más que pensar en mis molestias físicas

## **21. Expresión**

- No he notado que desde hace poco haya cambiado mi interés por los asuntos sexuales
- Me intereso menos que antes por cuestiones relativas al sexo
- Me intereso ahora mucho menos que antes por todo a lo que se refiere al sexo
- He perdido todo mi interés por las cosas del sexo

## PUNTUACIONES Y VALORACIÓN

### 1. Expresión

1. No estoy triste
2. Siento desganada de vivir. Estoy triste
3. Siento siempre desganada de vivir, siempre estoy triste y no lo puedo remediar
4. Estoy tan triste y me siento tan desgraciado que sufro mucho
5. Estoy tan triste y me siento tan desgraciado que no lo puedo soportar más

### 2. Expresión

1. No soy demasiado pesimista ni me siento muy desanimado con respecto a mi futuro
2. Me siento desanimado por lo que respecta a mi futuro
3. Creo que no debo esperar ya nada
4. Creo que jamás me libraré de mis penas y preocupaciones
5. Tengo la impresión de que mi futuro es desesperado y que no mejora mi situación

### 3. Expresión

1. No tengo la sensación de haber fracasado
2. Tengo la sensación de haber fracasado más que otras personas
3. Creo haber hecho en la vida pocas cosas que valgan la pena
4. Si pienso en mi vida veo que no he tenido más que fracasos
5. Creo que he fracasado por completo

### 4. Expresión

1. No estoy particularmente descontento
2. Casi siempre me siento aburrido
3. No hay nada que me alegre como me alegraba antes
4. No hay nada en absoluto que me proporciones una satisfacción
5. Estoy descontento de todo

### 5. Expresión

1. No me siento particularmente culpable
2. Siento muchas veces que hago las cosas mal o que no valgo nada

3. Me siento culpable
4. Ahora tengo constantemente la sensación de que hago las cosas mal o de que no valgo nada
5. Considero que soy muy malo, que hago todo muy muy mal y que no valgo absolutamente nada

#### **6. Expresión**

1. No tengo la impresión de merecer un castigo
2. Creo que me podría pasar algo malo
3. Tengo la impresión de que ahora, o muy pronto voy a ser castigado
4. Creo que merezco ser castigado
5. Quiero ser castigado

#### **7. Expresión**

1. No estoy descontento de mí mismo
2. Estoy descontento de mí mismo
3. No me gusto a mí mismo
4. No me soporto a mí mismo
5. Me odio

#### **8. Expresión**

1. No tengo la impresión de ser peor que los demás
2. Tengo muy en cuenta mis propias faltas y mis propios defectos
3. Me hago reproches por todo lo que no sale bien
4. Tengo la impresión de que mis defectos son muchos y muy grandes
5. Me siento culpable de todo lo malo que ocurre

#### **9. Expresión**

1. No pienso, ni se me ocurre quitarme la vida
2. A veces se me ocurre que podría quitarme la vida, pero no lo haré
3. Pienso que sería preferible que me muriese
4. He planeado como podría suicidarme
5. Creo que sería mejor para mí que yo me muriese

6. Si pudiese, me suicidaría

### **10. Expresión**

1. No lloro más de lo corriente
2. Lloro con mucha frecuencia, más de lo corriente
3. Me paso todo el tiempo llorando y no puedo dejar de hacerlo
4. Ahora ya no puedo llorar, aunque quisiera, como lo hacía antes

### **11. Expresión**

1. No me siento más irritado que de costumbre
2. Me enfado o me irrito con más facilidad que antes
3. Estoy constantemente irritado
4. Ahora no me irritan ni siquiera las cosas que antes me enfadaban

### **12. Expresión**

1. No he perdido el interés por los demás
2. Me intereso por los demás menos que antes
3. He perdido casi por completo el interés hacía los demás y siento poca empatía por otras personas
4. Los demás no me interesan nada y todo el mundo me es totalmente indiferente

### **13. Expresión**

1. Tengo la misma facilidad que antes para tomar decisiones
2. Ahora me siento menos seguro de mí mismo y procuro evitar tomar decisiones
3. Ya no puedo tomar decisiones sin que me ayude alguien a hacerlo
4. Ahora me siento completamente incapaz de tomar ninguna decisión, sea lo que sea

### **14. Expresión**

1. No tengo la impresión de presentar peor aspecto que de costumbre



2. Temo que mi aspecto cause mala impresión o parecer aviejado
3. Tengo la impresión de presentar cada vez peor aspecto
4. Tengo la impresión de que mi aspecto es feo, desagradable y repulsivo

### **15. Expresión**

1. Trabajo con la misma facilidad de siempre
2. Ahora me cuesta más esfuerzo que antes ponerme a trabajar
3. Ya no trabajo bien como antes
4. Tengo que hacer un gran esfuerzo para realizar cualquier cosa
5. Me siento incapaz de hacer cualquier trabajo por pequeño que sea

### **16. Expresión**

1. Duermo tan bien como de costumbre
2. Por la mañana me levanto más cansado que de costumbre
3. Me despierto una o dos horas más temprano que antes y me cuesta trabajo volverme a dormir
4. Me despierto tan cansado que soy incapaz de hacer nada, por poco esfuerzo que cueste

### **17. Expresión**

1. No me canso antes que de costumbre
2. Me canso más pronto que antes
3. Cualquier cosa que haga me cansa
4. Me siento tan cansado que soy incapaz de hacer nada por poco esfuerzo que cueste

### **18. Expresión**

1. Mi apetito no es peor que de costumbre
2. No tengo tanto apetito como antes
3. Tengo mucho menos apetito que antes
4. No tengo en absoluto ningún apetito

### **19. Expresión**

1. No he perdido peso y si lo he perdido, es desde hace poco tiempo
2. He perdido más de dos kilos
3. He perdido más de cuatro kilos
4. He perdido más de siete kilos

### **20. Expresión**

1. Mi salud no me preocupa más que de costumbre
2. Me preocupo constantemente por mis molestias físicas y mis malestares
3. Mis molestias físicas me preocupan tanto que me resulta difícil pensar en cualquier cosa
4. No hago nada más que pensar en mis molestias físicas

### **21. Expresión**

1. No he notado que desde hace poco haya cambiado mi interés por los asuntos sexuales
2. Me intereso menos que antes por cuestiones relativas al sexo
3. Me intereso ahora mucho menos que antes por todo a lo que se refiere al sexo
4. He perdido todo mi interés por las cosas del sexo

## **GRADOS DE DEPRESIÓN**

De 1 a 10 puntos: no deprimidos

De 11 a 16 puntos: ligeramente deprimido

De 17 a 25 puntos: moderadamente deprimidos

De 26 a 63 puntos: gravemente deprimidos

## **CORRECCIÓN E INTERACCIÓN DE LOS RESULTADOS**

El paciente o la persona que realiza el cuestionario puede valorar los resultados y comprobar el grado de depresión que tiene.



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO



FACULTAD DE PEDAGOGÍA

**NOMBRE DEL ALUMNO:** \_\_\_\_\_

**EDAD:** \_\_\_\_\_

**APLICADOR(A):** Damaris Fernández Contreras

## TEST DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES (H. GARDNER)

**NOTA:** Esta prueba te ayudará a que puedas conocerte mejor y, también, a que pueda identificar las áreas más sobresalientes de su inteligencia.

**Instrucciones:** Lee cuidadosamente cada una de las afirmaciones siguientes. Si crees que refleja una característica tuya y te parece que la afirmación es verdadera, escribe "V". Si crees que no refleja una característica tuya y te parece que la afirmación es falsa, escribe una "F". Si estás dudoso porque a veces es verdadera y a veces falsa no escribas nada y déjala en blanco. Recuerda que el más interesado en saber cómo eres tú mismo, por eso responde con mucha honestidad y sinceridad.

- 1.- \_\_\_\_\_ Prefiero hacer un mapa que explicarle a alguien como tiene que llegar a un lugar determinado.
- 2.- \_\_\_\_\_ Si estoy enojado o contento generalmente sé la razón exacta de por qué es así
- 3.- \_\_\_\_\_ Sé tocar, o antes sabía, un instrumento musical.
- 4.- \_\_\_\_\_ Asocio la música con mis estados de ánimo
- 5.- \_\_\_\_\_ Puedo sumar o multiplicar mentalmente con mucha rapidez
- 6.- \_\_\_\_\_ Puedo ayudar a un amigo(a) a manejar y controlar sus sentimientos, porque yo lo pude hacer antes en relación con sentimientos parecidos
- 7.- \_\_\_\_\_ Me gusta trabajar con calculadora y computadoras
- 8.- \_\_\_\_\_ Aprendo rápidamente a bailar un baile nuevo

- 9.- \_\_\_\_\_ No me es difícil decir lo que pienso durante una discusión o debate.
- 10.- \_\_\_\_\_ ¿Disfruto de una buena charla, prédica sermón?
- 11.- \_\_\_\_\_ Siempre distingo el Norte del Sur, esté donde esté.
- 12.- \_\_\_\_\_ Me gusta reunir grupos de personas en una fiesta o evento especial.
- 13.- \_\_\_\_\_ Realmente la vida me parece vacía sin música
- 14.- \_\_\_\_\_ Siempre entiendo los gráficos que vienen en las instrucciones de equipos o instrumentos.
- 15.- \_\_\_\_\_ Me gusta resolver puzzles y entretenerme con juegos electrónicos.
- 16.- \_\_\_\_\_ Me fue fácil aprender a andar en bicicleta o patines
- 17.- \_\_\_\_\_ Me enoja cuando escucho una discusión o una afirmación que me parece ilógica o absurda.
- 18.- \_\_\_\_\_ Soy capaz de convencer a otros que sigan mis planes o ideas.
- 19.- \_\_\_\_\_ Tengo buen sentido del equilibrio y de coordinación.
- 20.- \_\_\_\_\_ A menudo puedo captar relaciones entre números con mayor rapidez y facilidad que algunos de mis compañeros.
- 21.- \_\_\_\_\_ Me gusta construir modelos, maquetas o hacer esculturas.
- 22.- \_\_\_\_\_ Soy bueno para encontrar el significado preciso de las palabras.
- 23.- \_\_\_\_\_ Puedo mirar un objeto de una manera y con la misma facilidad verlo dado vuelta o al revés.
- 24.- \_\_\_\_\_ Con frecuencia establezco la relación que puede haber entre una música o canción y algo que haya ocurrido en mi vida.
- 25.- \_\_\_\_\_ Me gusta trabajar con números y figuras
- 26.- \_\_\_\_\_ Me gusta sentarme muy callado y pensar, reflexionar sobre mis sentimientos más íntimos.

- 27.- \_\_\_\_\_ Solamente con mirar las formas de las construcciones y estructuras me siento a gusto.
- 28.- \_\_\_\_\_ Cuando estoy en la ducha, o cuando estoy solo me gusta tararear, cantar o silbar.
- 29.- \_\_\_\_\_ Soy bueno para el atletismo
- 30.- \_\_\_\_\_ Me gusta escribir cartas largas a mis amigos.
- 31.- \_\_\_\_\_ Generalmente me doy cuenta de la expresión o gestos que tengo en la cara.
- 32.- \_\_\_\_\_ Muchas veces me doy cuenta de las expresiones o gestos en la cara de las otras personas.
- 33.- \_\_\_\_\_ Reconozco mis estados de ánimo, no me cuesta identificarlos.
- 34.- \_\_\_\_\_ Me doy cuenta de los estados de ánimo de las personas con quienes me encuentro
- 35.- \_\_\_\_\_ Me doy cuenta bastante bien de lo que los otros piensan de mí.

## HOJA DE CORRECCION

Haz un círculo en cada uno de los ítems que marcaste como verdadero. Un total de 4 en cualquiera de las categorías indica que allí tienes una habilidad que resalta:

A	B	C	D	E	F	G
9	5	1	8	3	2	12
10	7	11	16	4	6	18
17	15	14	19	13	26	32
22	20	23	21	24	31	34
30	25	27	29	28	33	35

A: Inteligencia verbal / Lingüística

B: Inteligencia Lógica/ Matemática

C: Inteligencia Visual/Espacial

D: Inteligencia Corporal/Cinestésica

E: Inteligencia Musical/Rítmica

F: Inteligencia Intrapersonal

G: Inteligencia Interpersonal



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO  
FACULTAD DE PEDAGOGÍA



NOMBRE DEL ALUMNO: \_\_\_\_\_

EDAD: \_\_\_\_\_

APLICADOR(A): Damaris Fernández Contreras

## TEST DE TEMPERAMENTO

**INSTRUCCIONES:** En una hoja, marque de manera horizontal una de las 4 letras de cada línea.

- Debe seleccionar 1 de las 4 palabras con las que se sienta más identificado. Al finalizar deberá tener 40 respuestas.
- Por ejemplo: si en la línea 1 se identifica con la letra d debe poner 1=d y así con cada una de las líneas hasta completar la prueba. Luego sume cada letra y verifique su resultado.
- Debe saber que cada persona tiene un temperamento dominante y uno secundario que lo complementa. El temperamento dominante es aquel en el cual se saque la mayor puntuación o letras y el temperamento secundario corresponde a la segunda más alta puntuación o letra.

### FORTALEZAS

1.	a) Animado	b) Aventurero	c)Analítico	d)Adaptable
2.	a) Juguetón	b) Persuasivo	c)Persistente	d)Plácido
3.	a) Sociable	b) Decidido	c)Abnegado	d)Sumiso
4.	a) Convincente	b) Competitivo	c)Considerado	d)Controlado
5.	a) Entusiasta	b) Inventivo	c)Respetuoso	d)Reservado
6.	a) Enérgico	b) Autosuficiente	c)Sensible	d)Contento
7.	a) Activista	b) Positivo	c)Planificador	d)Paciente
8.	a) Espontáneo	b) Seguro	c) Puntual	d) Tímido
9.	a) Optimista	b) Abierto	c) Ordenado	d) Atento

10.	a) Humorístico	b) Dominante	c) Fiel	d) Amigable
11.	a) Encantador	b) Osado	c) Detallista	d) Diplomático
12.	a) Alegre	b) Confiado	c) Culto	d) Constante
13.	a) Inspirador	b) Independiente	c) Idealista	d) Inofensivo
14.	a) Cálido	b) Decisivo	c) Introspectivo	d) Humor seco
15.	a) Cordial	b) Instigador	c) Músico	d) Conciliador
16.	a) Conversador	b) Tenaz	c) Considerado	d) Tolerante
17.	a) Vivaz	b) Líder	c) Leal	d) Escucha
18.	a) Listo	b) jefe	c) Organizado	d) Contento
19.	a) Popular	b) Productivo	c) Perfeccionista	d) Permisivo
20.	a) Jovial	b) Atrevido	c) Se comporta bien	d) Equilibrado

#### DEBILIDADES

21.	a) Estridente	b) Mandón	c) Desanimado	d) Soso
22.	a) Indisciplinado	b) Antipático	c) Sin entusiasmo	d) Implacable
23.	a) Repetidor	b) Resistente	c) Resentido	d) Reticente
24.	a) Olvidadizo	b) Franco	c) Exigente	d) Temeroso
25.	a) Interrumpe	b) Impaciente	c) Inseguro	d) Indeciso
26.	a) Imprevisible	b) Frío	c) No comprometido	d) Impopular
27.	a) Descuidado	b) Terco	c) Difícil contentar	d) Vacilante
28.	a) Tolerante	b) Orgullosa	c) Pesimista	d) Insípido
29.	a) Iracundo	b) Argumentador	c) Sin motivación	d) Taciturno



30.	a) Ingenuo	b) Nervioso	c) Negativo	d) Desprendido
31.	a) Egocéntrico	b) Adicto al trabajo	c) Distráido	d) Ansioso
32.	a) Hablador	b) Indiscreto	c) Susceptible	d) Tímido
33.	a) Desorganizado	b) Dominante	c) Deprimido	d) Dudoso
34.	a) Inconsistente	b) Intolerante	c) Introverso	d) Indiferente
35.	a) Desordenado	b) Manipulador	c) Moroso	d) Quejumbroso
36.	a) Ostentoso	b) Testarudo	c) Escéptico	d) Lento
37.	a) Emocional	b) Prepotente	c) Solitario	d) Perezoso
38.	a) Atolondrado	b) Malgeniado	c) Suspica	d) Sin ambición
39.	a) Inquieto	b) Precipitado	c) Vengativo	d) Poca voluntad
40.	a) Variable	b) Astuto	c) Comprometedor	d) Crítico

## RESULTADOS

Cada columna contiene las debilidades y fortalezas de cada temperamento.

La columna de las [a] = Sanguíneo

La columna de las [b] = Colérico

La columna de las [c] = Melancólico

La columna de las [d] = Flemático

La mayor puntuación en una de las letras determina el temperamento dominante, la letra que le sigue en mayor puntuación determina el temperamento complementario o secundario corresponde.

<b>COLERICO</b>	
<b>EL EXTROVERTIDO EL ACTIVISTA EL OPTIMISTA</b>	
<b>FORTALEZAS</b>	
<b>LAS EMOCIONES DEL COLERICO</b>	<b>EL COLERICO EN EL TRABAJO</b>
Líder nato, dinámico y activo, una necesidad compulsiva para el cambio, actúa con rapidez, quiere corregir las injusticias, impasible, no se desanima fácilmente, independiente y autosuficiente, confiado en sí mismo, puede manejar cualquier proyecto.	Se propone metas, organiza bien, busca soluciones prácticas, actúa con rapidez, delega el trabajo, exige productividad, cumple lo propuesto, estimula actividad, le interesa poco la oposición.
<b>EL COLERICO COMO PADRE</b>	<b>EL COLERICO COMO AMIGO</b>
Ejerce liderazgo sólido, establece metas, motiva su familia a actuar, sabe la respuesta correcta, organiza el hogar.	Poco amigable, organiza el trabajo en grupo, dispuesto a liderar, casi siempre tiene razón, se destaca en emergencias.

<b>COLERICO</b>	
<b>EL EXTROVERTIDO EL ACTIVISTA EL OPTIMISTA</b>	
<b>DEBILIDADES</b>	
<b>LAS EMOCIONES DEL COLERICO</b>	<b>EL COLERICO EN EL TRABAJO</b>
Mandón, impaciente, temperamental, tenso, demasiado impetuoso, se deleita en la controversia, no se rinde a pesar de perder, inflexible, le disgustan las lágrimas y las emociones, no muestra simpatía hacia los demás.	Intolerante ante los errores, no analiza los detalles, las trivialidades le aburren, puede tomar decisiones temerarias, puede ser rudo y sin tacto, manipula las personas, el fin justifica los medios, el trabajo puede llegar a ser su Dios, demanda lealtad de parte de sus subordinados.
<b>EL COLERICO COMO PADRE</b>	<b>EL COLERICO COMO AMIGO</b>
Tiende a ser dominante, demasiado ocupado para dar tiempo a su familia, contesta demasiado rápido, se impacienta con los que no tienen buen	Tiende a usar a las personas, domina a los demás, decide por otros, sabe todo, todo lo puede hacer mejor, demasiado

<b>FLEMATICO</b>	
<b>EL INTROVERTIDO EL OBSERVADOR EL PESIMISTA</b>	
<b>DEBILIDADES</b>	
<b>LAS EMOCIONES DEL FLEMATICO</b>	<b>EL FLEMATICO EN EL TRABAJO</b>
Apático, temeroso y preocupado, indeciso, evita tomar responsabilidades, voluntad de hierro, egoísta, tímido y reticente, se compromete demasiado, santurrón.	Sin metas, falta de automotivación, le es difícil mantenerse en acción, le disgusta que lo acosen, perezoso y sin cuidado, desanima a otros, prefiere observar antes que actuar.
<b>EL FLEMATICO COMO PADRE</b>	<b>EL FLEMATICO COMO AMIGO</b>
Flojos en la disciplina, no organiza el hogar, toma la vida demasiado fácil.	Impide el entusiasmo, no se involucra, impasible, indiferente a los planes, juzga a los demás, sarcástico, se resiste a los cambios.
desempeño, impide que los hijos se relajen, puede hacer que los hijos se depriman.	independiente, posesivo con los amigos y compañeros, no puede decir "lo siento" puede estar en lo correcto y ser impopular.

<b>FLEMATICO</b>	
<b>EL INTROVERTIDO EL OBSERVADOR EL PESIMISTA</b>	
<b>FORTALEZAS</b>	
<b>LAS EMOCIONES DEL FLEMATICO</b>	<b>EL FLEMATICO EN EL TRABAJO</b>
Personalidad tranquila, sereno, relajado, imperturbable, paciente, equilibrado, una vida consistente, callado, pero de buen humor, amable y compasivo, no muestra sus emociones, contento con la vida.	Competente y estable, apacible y simpático, tiene capacidades administrativas, mediador, evita conflictos, trabaja bien bajo presión, busca el camino fácil.
<b>EL FLEMATICO COMO PADRE</b>	<b>EL FLEMATICO COMO AMIGO</b>
Es buen padre, dedica tiempo a sus hijos, no tiene afán, no se inquieta fácilmente.	Es de buen talante, discreto, dispuesto a escuchar, disfruta observando a la gente, tiene muchos amigos, es compasivo y comprensivo.

**MELANCOLICO**

**EL INTROVERTIDO EL PENSADOR EL PESIMISTA**

**FORTALEZAS**

<b>LAS EMOCIONES DEL MELANCOLICO</b>	<b>EL MELANCOLICO EN EL TRABAJO</b>
<b>Profundo y pensador, analítico, serio, determinado, propenso a ser un genio, talentoso, creativo, filósofo, poeta, aprecia todo lo bello, sensible a otros, abnegado, meticuloso, idealista.</b>	<b>Prefiere seguir un horario, perfeccionista, detallista, persistente, concienzudo, de hábitos ordenados, económico, anticipa problemas potenciales, descubre soluciones creativas, necesita terminar lo que empieza, le encantan las gráficas, mapas, listas, etc.</b>
<b>EL MELANCOLICO COMO PADRE</b>	<b>EL MELANCOLICO COMO AMIGO</b>
<b>Establece normas elevadas, quiere que todo se haga correctamente, mantiene ordenada su casa, recoge el desorden de los hijos, se sacrifica por los demás, fomenta el talento y el estudio.</b>	<b>Escoge sus amigos cuidadosamente, prefiere quedar entre bastidores, evita llamar la atención, fiel, leal, atento a quejas, soluciona los problemas ajenos, se interesa por los demás, se conmueve fácilmente, busca la pareja ideal.</b>

<b>MELANCOLICO</b>	
<b>EL INTROVERTIDO EL PENSADOR EL PESIMISTA</b>	
<b>DEBILIDADES</b>	
<b>LAS EMOCIONES DEL MELANCOLICO</b>	<b>EL MELANCOLICO EN EL TRABAJO</b>
Recuerda lo negativo, amanerado, deprimido, le agrada que lo hieran, falsa humildad, vive en otro mundo, tiene mala imagen de sí mismo, escucha lo que le conviene, se concentra en sí mismo, tiene sentimientos de culpabilidad, sufre complejos de persecución, tiende a ser hipocondríaco.	No se orienta hacia las personas, se deprime ante las imperfecciones, escoge trabajos difíciles, vacila al empezar proyectos nuevos, emplea demasiado tiempo planeando, prefiere analizar antes que trabajar, se auto desaprueba, difícil de complacer, estándares demasiado altos, siente una gran necesidad de aprobación.
<b>EL MELANCOLICO COMO PADRE</b>	<b>EL MELANCOLICO COMO AMIGO</b>
Coloca metas demasiado altas, puede llegar a desanimar a los niños, puede ser meticuloso, se convierte en mártir, les echa la culpa a los niños, se amohína ante los desacuerdos.	Vive a través de otros, socialmente inseguro, retraído y remoto, critica a otros, rechaza muestras de afecto, le disgusta la oposición, sospecha de las personas, antagonista y vengativo, no perdona, lleno de contradicciones, recibe los cumplidos con escepticismo.

<b>SANGUINEO</b>	
<b>EL EXTROVERTIDO EL HABLADOR EL OPTIMISTA</b>	
<b>FORTALEZAS</b>	
<b>LAS EMOCIONES DEL SANGUINEO</b>	<b>EL SANGUINEO EN EL TRABAJO</b>
Personalidad atractiva, conversador, anecdotista, el alma de la fiesta, buen sentido del humor, ojos para los colores, toca a la gente cuando habla, entusiasta y democrático, alegre y burbujeante, curioso, buen actor, ingenuo e inocente, vive por el momento, carácter variable, en el fondo es sincero, siempre es un niño.	Se ofrece a trabajar, planea nuevos proyectos, creativo, tiene energía y entusiasmo, causa buena impresión inicial, inspira a los demás, convence a otros a que trabajen.

<b>EL SANGUINEO COMO PADRE</b>	<b>EL SANGUINEO COMO AMIGO</b>
Hace que la vida en casa sea divertida, los amigos de sus hijos lo quieren, convierte los desastres en situaciones divertidas, es el director del circo.	Hace amigos con facilidad, tiene don de gente, le encantan los cumplidos, parece excitante, envidiado por los demás, no guarda rencor, se disculpa rápidamente, anima las reuniones, le gustan las actividades espontáneas.
<b>SANGUINEO</b>  <b>EL EXTROVERTIDO EL HABLADOR EL OPTIMISTA</b>  <b>DEBILIDADES</b>	
<b>LAS EMOCIONES DEL SANGUINEO</b>	<b>EL SANGUINEO EN EL TRABAJO</b>
Hablador compulsivo, exagerado, se entretiene en trivialidades, no puede recordar nombres, asusta a otros, demasiado feliz para otros, enérgico, jactancioso y quejumbroso, ingenuo, se deja engañar, se ríe y habla en voz alta, controlado por las circunstancias, se pone bravo fácilmente, para algunos parece insincero, nunca madura.	Prefiere hablar, olvida sus obligaciones, no persiste, su confianza se desvanece rápidamente, indisciplinado, sus prioridades están fuera de orden, toma decisiones llevado por sus sentimientos, se distrae fácilmente, malgasta el tiempo hablando.
<b>EL SANGUINEO COMO PADRE</b>	<b>EL SANGUINEO COMO AMIGO</b>
Mantiene el hogar en estado de frenesí, olvida las citas de los hijos, desorganizado, no escucha el asunto completo.	Odia estar a solas, necesita ser el centro de atención, quiere ser popular, busca recibir el crédito por sus acciones, domina la conversación, interrumpe y no escucha, contesta por otros, olvidadizo, siempre encuentra excusas, repite sus historias.



# SEGUNDA FASE: ACTIVIDADES

# ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA AUTOESTIMA

## EL CÍRCULO

### Objetivos:

-Aprender a observar y valorar las cualidades positivas de otras personas.

-Aprender a dar y a recibir elogios.

**Duración recomendada:** Aproximadamente, 40 minutos

**Materiales:** Folios y lápices.

### Desarrollo:

El profesor explica a los alumnos, que van a centrarse únicamente en las características positivas que poseen sus compañeros: cualidades (por ejemplo, simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.), rasgos físicos que les agraden (por ejemplo, un cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce, etc.), capacidades, (capacidad para la lectura, para las matemáticas, para organizar fiestas, etc.)

A continuación, los alumnos se colocan en círculo, y cada uno escribe su nombre en la parte superior de un folio y se lo da al compañero de su derecha, así, el folio va dando vueltas hasta que lo recibe el propietario con todos los elogios que han escrito de él sus compañeros.

### Que se pretende que los alumnos aprendan con esta actividad:

Que valoren sus cualidades positivas, así como las del resto de sus compañeros.

La importancia de que se expresen las cualidades positivas y logros de las personas para la autovaloración positiva de su autoconcepto.

Que entiendan que todas las personas tienen cualidades positivas, nos caigan mejor o peor.

## IMAGÍNA TE A TI MISMO

**Objetivo:** Hacer conscientes a los alumnos de que la realización de sus proyectos futuros depende, en gran medida, de ellos mismos.

**Duración recomendada:** Aproximadamente, 60 minutos.

**Materiales:** Folios y lápices.

### Desarrollo:



Esta actividad se basa en la utilización de técnicas de imaginación mental, las cuales son de gran utilidad para conseguir que las personas seamos conscientes de aspectos en los que nos es costoso concentrarnos por la carga emocional implícita que a veces poseen.

El profesor comenta a sus alumnos que en esta actividad van a pensar en el futuro y en cómo se imaginan a sí mismos dentro de algunos años. En primer lugar, deben cerrar los ojos e imaginarse a sí mismos dentro de 10 años. Cuando todos los alumnos han cerrado los ojos, el profesor lee en voz alta las siguientes preguntas, cuidando siempre de dejar un tiempo entre pregunta y pregunta para que cada alumno, individualmente, pueda pensar e imaginar las respuestas. Las preguntas que debe realizar son las siguientes: «¿Cómo te imaginas físicamente dentro de 10 años?», «¿A qué crees que te dedicas?», «¿Qué aficiones tienes?», «¿Con quién vives?», «¿Qué amigos tienes?», «¿Cómo es la relación con tus padres?», «¿Tienes pareja?», «¿Tienes hijos?», «¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?», «¿Eres feliz?», «¿De qué te sientes más orgulloso?».

La fase de imaginación concluye y los alumnos ya pueden abrir los ojos.

Después, pregunta a todos los alumnos en general si creen que ese futuro imaginado será necesariamente así o si puede ser de otra manera y, sobre todo, si creen que conseguir el futuro que desean es algo que depende en gran parte, aunque no totalmente, de ellos o si creen que no pueden hacer nada para acercarse a su futuro deseado. El profesor debe reconducir este debate hacia la capacidad que todos tenemos para aumentar las probabilidades de alcanzar nuestros objetivos. No obstante, lo primero que necesitamos para alcanzar nuestras metas es saber a dónde queremos llegar, qué queremos ser, cuáles son nuestros objetivos. Tener esto claro es haber recorrido ya la mitad del camino. El profesor debe motivar a los alumnos para que valoren el poder y capacidad personales que tienen y la y necesidad de fijarse unos objetivos claros.

Finalmente, la actividad concluye con una fase final individual en la que los alumnos escriben tres metas futuras a largo plazo (por ejemplo, crear una familia, tener un trabajo en el que se sientan satisfechos, etc.) y también tres y metas futuras a corto plazo (por ejemplo, aprobar el siguiente examen) que desearían conseguir.

**Que se pretende que los alumnos aprendan con esta actividad:**

Que entiendan la importancia de saber que metas nos gustaría alcanzar y cómo podemos conseguirlas. La ilusión que conlleva el tener un proyecto de vida propio y

el esfuerzo para alcanzarlo. Que aprendan a aceptar que hay metas que no están al alcance de nuestra mano y a que esto no conlleve sentimientos de tristeza e inutilidad.

## **YO SOY...**

### **Objetivos:**

- Que los alumnos sean conscientes de que todos poseemos cualidades positivas.
- Tomar conciencia de que nuestra autovaloración será positiva o negativa en función de con quién nos comparemos

**Duración recomendada:** 50 minutos aproximadamente.

**Materiales:** Folios y lápices.

### **Desarrollo:**

En primer lugar, el profesor hace una breve introducción acerca de lo que significa la palabra “autoestima” (evaluación que el sujeto hace de sí mismo, si te gusta o no como eres), siempre incitando a los alumnos a que den su opinión, para entrar en materia.

A continuación, se reparte a cada alumno un folio, en el que pondrán en la parte superior la frase YO SOY..., y a la parte izquierda del folio la misma frase, escrita unas 20 veces. Quedará de la siguiente forma:

Técnicas de grupo Las relaciones entre adolescentes y profesores 4

YO SOY.....

Yo soy .....

Yo soy .....

Yo soy .....

Yo soy .....

Yo soy .....

Etc.

Se les indica las siguientes instrucciones:

“Vas a escribir características vuestras que consideréis que sean positivas (cualidades, logros, destrezas, conocimientos, capacidades...). A continuación, por parejas, van a vender a nosotros mismos. Uno hará el papel de vendedor y otro de comprador, y después cambian los papeles. El vendedor expondrá las razones por las que al comprador le conviene adquirirlos”.

Finalmente, el profesor pregunta a los alumnos las dificultades que han tenido a la hora de completar las frases de yo soy, y a la hora de venderse y las va anotando en la pizarra. Explica a los alumnos que a la mayoría de las personas nos es difícil reconocer cualidades positivas que poseemos en algunos momentos, y que esto ocurre porque las personas elegimos un modelo con el que compararnos, y depende de con quién nos comparemos, nos evaluamos más positiva o más negativamente.

De lo que se trata es de hacer una comparación lo más realista posible, para que el resultado sea ajustado a la realidad, y así nuestra autovaloración no se verá afectada.

Adjuntos materiales para el aplicador como guía en la introducción:

**LA AUTOESTIMA:** La autoestima hace referencia al concepto que tenemos de nosotros mismos, según unas cualidades subjetivas, puesto que se basa en la percepción que tenemos de nosotros mismos y la que creemos que tiene los demás de nosotros, y según unas cualidades de tipo valorativo, puesto que en función de nuestras experiencias y de los valores que imperen en nuestra cultura, atribuimos a estas cualidades un valor positivo o negativo.

El origen de nuestra autoestima se encuentra en nuestro entorno social, más concretamente en nuestras relaciones interpersonales más significativas para nosotros, así pues, padres, hermanos, profesores y amigos son los que más contribuyen a favorecer o dificultar las experiencias sociales en las que podemos comprobar nuestras cualidades, en función del modo en que nos tratan, de cómo interpretan nuestras conductas y de la información concreta que nos transmiten sobre nosotros mismos.

**Que se pretende que los alumnos aprendan con esta actividad:**

Que sean capaces de auto valorarse, reconociendo las características positivas que poseen, así como que reconozcan también en los demás estas cualidades y sean capaces de expresarlas de forma adecuada.

Que sean conscientes de la dificultad que conlleva en ocasiones el reconocer las cualidades positivas que poseemos cada persona.

Lograr que los alumnos potencien su autoestima mutuamente.

## UN PASEO POR EL BOSQUE.

### Objetivos:

- Favorecer el conocimiento propio y de los demás.
- Estimular la acción de auto valorarse en los demás compañeros.
- Mejorar la confianza y la comunicación del grupo.

**Duración:** 55 minutos aproximadamente.

**Materiales:** Papel, rotuladores, música clásica de fondo mientras los alumnos trabajan(opcional).

### Desarrollo:

El profesor indica a los alumnos que dibujen un árbol en un folio, con sus raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escribirán las cualidades positivas que cada uno cree tener, en las ramas, las cosas positivas que hacen y en los frutos, los éxitos o triunfos.

Se pone música clásica de fondo para ayudarles a concentrarse y relajarse.

Una vez terminen, deben escribir su nombre y sus apellidos en la parte superior del dibujo.

A continuación, los alumnos formarán grupos de 4 personas, y cada uno pondrá en el centro del grupo su dibujo, y hablará del árbol en primera persona, como si fuese el árbol.

Seguidamente, los alumnos se colocarán el árbol en el pecho, de forma que el resto de sus compañeros puedan verlo, y darán un paseo “por el bosque”, de modo que cada vez que encuentren un árbol lean en voz alta lo que hay escrito en el dibujo, diciendo “Tu eres...”

Por ejemplo: “Alfonso, eres...tienes...”

Tendrán 5 minutos para dar un paseo “por el bosque”

A continuación, se hace la puesta en común, en el transcurso de la cual, cada participante puede añadir “raíces” y “frutos” que los demás le reconocen e indican.

El profesor puede lanzar las siguientes preguntas para comentar la actividad:

- ¿les ha gustado el juego de interacción?
- ¿Cómo se sintieron durante el paseo por el bosque?
- ¿Cómo reaccionaron cuando sus compañeros dijeron sus cualidades en voz alta?
- ¿Qué árbol, además del suyo les ha gustado?
- ¿Qué compañero ha dibujado un árbol parecido al suyo?
- ¿Cómo se sienten después de esta actividad?

### **Que se pretende que los alumnos aprendan con esta actividad**

Que descubran sus cualidades positivas y sean capaces de reconocerlas.

Que sean capaces de compartir sus sentimientos con los demás, así como de recoger “los sentimientos de sus compañeros, y comprobar la satisfacción que todo esto procura.

Tomado de:

<http://www.ceice.gva.es/orientados/profesorado/descargas/autoestima.pdf>

### **EL SORTEO DE AUTO REGALOS:**

**Objetivo:** Este ejercicio tiene como finalidad fomentar el autocuidado, autorrespeto y el “mimarnos” a nosotros mismos. Para ello comenzaremos haciendo un listado de pequeñas cosas agradables que podemos hacer por nosotros mismos en el día a día. Se trataría de cosas que impliquen “mimarte”, cuidarte y fomentar actividades agradables o que te causen bienestar.

Dedícale tiempo e intenta hacer la lista lo más larga que puedas. No se trata de poner grandes cosas sino temas cotidianos, si es posible que impliquen acciones o experiencias (no regalos materiales) por ejemplo: escuchar un disco que te gusta, ir al gimnasio (o algo que tenga que ver con cuidar tu salud), probar un nuevo peinado, pasear un rato por un parque, llamar a algún amigo para charlar, preparar un plato que te gusta, leer un rato...

Intenta que la lista sea bastante larga. Dedícale un día o dos sólo a elaborarla.

Cuando tengas tu listado de “premios” crearemos el método para el sorteo: has de poner cada una de estas actividades en un papelito que doblarás y pondrás en una cajita o frasco que te guste. Intenta dedicarle tiempo y hacerlo bonito y creativo (papelitos de colores, una cajita personalizada. etc.)

Cuando lo tengas listo “empieza el sorteo”: Cada día por la mañana debes sacar un papelito de la caja y darte el “premio” que te haya tocado... así día a día hasta acabar todos los papelitos. Pero ¡No los tires! porque luego puedes volver a empezar el “sorteo de premios diarios” y añadir otras cosas que se te ocurran. Otra variante es hacer una lista numerada de “auto regalos” e ir tirando dados.

### **HABLAR CON EL ESPEJO**

**Objetivo:** De manera conductual, ir cambiando la perspectiva de uno mismo basándose en “la mente cree lo que escucha”.

Cada día frente al espejo debes mirarte a los ojos, y hablarte adoptando un tono de voz y postura “como si” te sintieras seguro y confiado.

En ese ejercicio lo más importante es el espejo, mirarte a los ojos, reconocerte: y luego decirte qué vas a hacer hoy por ti, darte un consejo, un halago o ánimos para el día.

Puede que al principio te resulte incómodo, artificial o ridículo... pero has de superar esa sensación y hacerlo cada día durante al menos 3 semanas, como un reto.

Los mensajes pueden ser siempre los mismos o diferentes: pueden tener que ver con lo que vas a hacer, con tus cualidades, o mensajes de ánimo y aprobación.

No se trata de mentirte o darte mensajes irreales, nada de “Todo va a salir estupendo” o “eres la mejor persona del mundo”. Se trata de conectar contigo, adoptar una postura erguida, calma, y hablarte con tono cariñoso.

Hoy voy a hacer (tal cosa) por mí. (Ir al gimnasio, ir a tomar café con mi amiga.)

Puedes usar los “regalos” diarios aquí.

Soy bueno/a resolviendo (tal o cual cosa)

Soy (+ cualidades positivas que tengas.)

Hoy voy a terminar (tal o cual cosa)

Doy gracias por ... (algo que agradezcas)

Conectar contigo y trabajar tu aceptación y comunicación interna es el primer paso para una buena relación contigo mismo.

Tomado de <https://psicologia-estrategica.com/autoestima-3-ejercicios-fortalecerla/>

## **ALABANZA: DANDO Y RECIBIENDO RETROALIMENTACIÓN POSITIVA**

### **Objetivo:**

- I. Desarrollar la conciencia de nuestros propios logros.
- II. Practicar mediante el reconocimiento público de otros.
- III. Concientizarse de sus propias respuestas en reconocimiento de otros.

**Tamaño de grupo:** Ilimitado. Distribuidos en parejas.

**Tiempo requerido:** 90 a 120 minutos.

**Material:** Hojas blancas y lápices para cada participante. Hojas de papel rotafolio y marcadores.

**Lugar:** Un salón suficientemente amplio que permita a las parejas conversar sin interrupciones.

**Desarrollo:**

I. El instructor explica los objetivos del ejercicio. Discute la importancia del reconocimiento de otros y el efecto de estos factores en el concepto que se tiene de uno mismo, en la motivación y comportamientos.

II. Cada participante se le provee de Hojas blancas y un lápiz y se les pide que hagan una lista de:

1.- Dos cosas que hago bien.

2.- Un logro reciente.

3.- Una pequeña frase que me gustaría que se hubiera dicho

III. Los participantes se juntarán en parejas para intercambiar la información que tienen en sus listas, aclarando y explicando lo que sea necesario.

IV. Cada miembro elaborará una carta de reconocimiento para su pareja, basándose en la información recibida en el paso

III. La carta será escrita directamente a su pareja, no a una tercera parte.

V. Se intercambiarán las cartas para leerlas y reflexionar su contenido sin hablar.

VI. Se reúne nuevamente todo el grupo, y se les dice a los participantes que tendrán la oportunidad de presentar y recomendar a su pareja ante el grupo. Cada miembro por turno se parará atrás de su compañero con sus manos puestas en los hombros del otro, y presenta a su pareja ante el grupo. La persona que está siendo introducida no comenta nada en ese momento.

VII. Después de que todos los miembros hayan sido presentados, las personas podrán aclarar cualquier información dada acerca de ellos.

VIII. El instructor brevemente explica la idea que lo que una persona dice que otra habla mucho de ella y sugiere a los participantes que también reflejaron sus valores mediante la presentación de sus compañeros.

IX. El instructor reúne a las parejas y les pide que resuman la actividad mediante la discusión de sus comportamientos, como sus sentimientos acerca de sus presentaciones orales y la carta.

X. El instructor pide a los participantes que discutan lo que han aprendido acerca de ellos durante el ejercicio.

XI. Se reúne el grupo entero y el instructor les pide que opinen acerca de los factores que tienen influencia en dar y recibir elogios.

XII. Se invita a los miembros del grupo a relacionar esta experiencia de sus relaciones con otros, y sugerirán aplicaciones prácticas de sus aprendizajes en situaciones de trabajo.

**Variaciones:**

I. Después de haber sido presentados verbalmente, los miembros pueden leer las listas que les dieron a sus parejas al principio de la actividad, ante todo el grupo.

II. Los participantes pueden leer las cartas escritas para ellos por sus compañeros en lugar de presentarlos verbalmente ante el grupo.

III. Los participantes pueden agregar información adicional acerca de ellos en el paso VII.

IV. En el paso V, se pueden elogiar oralmente para complementar las cartas.

## **DOBLE PERSONALIDAD**

**Objetivos:**

II. Concientizar de la naturaleza cambiante de la autoestima.

II. Identificar los propios estados de alta y baja autoestima y las circunstancias o causas que provocan una y otra.

**Tamaño de grupo:** 30 participantes máximo, mínimo 6

**Tiempo requerido:** 30 minutos aproximadamente.

**Material:** Hojas y lápiz para cada participante.

**Lugar:** Un salón suficientemente amplio que permita a los participantes escribir y reunirse en grupos.

**Desarrollo:**

I. Explicar a los participantes lo fluctuante de la autoestima, algunas veces dramáticamente dentro de cada persona y a menudo durante el curso del mismo día. Este ejercicio es para identificar estas experiencias y obtener control sobre ellas.

II. En una hoja dividida con una línea vertical, escribir en el lado izquierdo cómo se siente, piensa y actúa cuando se está bien consigo mismo. En el lado derecho, cómo se siente, piensa y actúa cuándo se está mal consigo mismo.



III. Se les debe pedir a los participantes que observen esos dos estados como parte de ellos mismos, que con su imaginación den a cada parte un nombre que puedas simbolizarlos.

IV. Compartir en grupos de tres o cuatro lo que se escribió, tratar de identificar el tipo de situaciones, experiencias, personas o eventos que afectan para elevar o disminuir su autoestima. Concretizar lo que origina sentirse bien o mal consigo mismo.

V. Al finalizar debe llevar a cabo una "lluvia" de ideas, usando la fantasía para sugerir todas las formas posibles de elevar la autoestima.

VI. Se indica al grupo que comparta con todo el grupo las experiencias y conclusiones de este ejercicio. Que quede claro lo aprendido sobre la propia autoestima.

## **REFLEXIÓN DE AUTOESTIMA ALTA/EQUILIBRADA**

**Objetivo:** Hacer conscientes los sentimientos que se tienen cuando se tiene la autoestima alta o en este caso, una autoestima equilibrada

**Tiempo requerido:** 30 minutos.

**Lugar:** Un salón suficientemente amplio que permita a los participantes compartir sus comentarios libremente.

### **Desarrollo:**

I. El instructor les dice a los participantes que recuerden alguna ocasión, reciente, en la que se sentían con muchos ánimos, importante, valioso, capaz. Tal vez fue cuando lo ascendieron o le aumentaron el sueldo, recibieron cumplidos o se resolvió un problema de difícil solución, o quizá se tomó una decisión importante que tuvo éxito, etc. Tratar de volver a ese momento y revivir la sensación y los sentimientos que se tuvieron. Así es cómo se siente un individuo con la autoestima alta ¿Qué tan seguido se siente así?

II. El instructor les indica que formen grupos de tres personas. Se intercambian comentarios en triadas.

III. En plenario, se discutirán las respuestas obtenidas por los grupos.

## **REFLEXIÓN DE AUTOESTIMA BAJA**

**Objetivo:** Hacer conscientes los sentimientos que se siente cuando la autoestima es baja.

**Tiempo requerido:** 35 minutos aproximadamente.

**Material:** Hoja de trabajo para cada participante.

**Lugar:** Un salón suficientemente amplio, que permita a los participantes escuchar sin interrupciones y reunirse en grupos.

### **Desarrollo:**

I. El instructor les dice a los participantes que recuerden una ocasión reciente, en la que cometieron una falta grave o un error irreparable, o en que se sintieron incapaces para enfrentar alguna dificultad ya sea con la familia, el jefe, un amigo, etc., o que tomaron alguna decisión importante que no tuvo éxito. Revivir la sensación y los sentimientos de ese momento, aunque resulte doloroso. (puede ser algo contextualizado a los adolescentes) Así es como se siente un individuo con la autoestima baja. ¿Qué tan seguido se siente así?

Los siguientes puntos sobre un autoestima alta y baja servirán como base para reconocer e identificar la propia, así como la de los demás para ayudarse a sí, mismo y a ellos.

## **AUTOESTIMA ALTA/EQUILIBRADA**

Usa su intuición y percepción. Es libre, nadie lo amenaza, ni amenaza a los demás. Dirige su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando habilidades que hagan posible esto. Es consciente de su constante cambio, adapta y acepta nuevos valores y rectifica caminos. Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades del presente. Acepta su sexo y todo lo relacionado con él. Se relaciona con el sexo opuesto en forma sincera y duradera. Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien y aprende a mejorar. Se gusta a sí mismo y gusta de los demás. Se aprecia y se respeta y así a los demás. Tiene confianza en sí mismo y en los demás. Se percibe como único y percibe a los demás como únicos y diferentes. Conoce, respeta y expresa sus sentimientos y permite que lo hagan los demás. Toma sus propias decisiones y goza con el éxito. Acepta que comete errores y aprende de ellos. Conoce sus derechos, obligaciones y necesidades, los defiende y desarrolla. Asume sus responsabilidades y ello le hace crecer y sentirse pleno. Tiene la capacidad de

autoevaluarse y no emite juicios de otros. Controla y maneja sus instintos, tiene fe en que los otros lo hagan. Maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás.

### **AUTOESTIMA BAJA**

Usa sus prejuicios. Se siente acorralado, amenazado, se defiende constantemente y amenaza a los demás. Dirige su vida hacia donde los otros quieren que vaya, sintiéndose frustrado, enojado y agresivo. Inconsciente del cambio, es rígido en sus valores y se empeña en permanecer estático. Se estanca, no acepta la evolución, no ve necesidades, no aprende. No acepta su sexo, ni lo relacionado con él. Tiene problemas para relacionarse con el sexo opuesto. Si lo hace es en forma posesiva, destructiva, superficial y efímera. Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no lo hace bien ni aprende a mejorar. Se disgusta a sí mismo y le desagradan los demás. Se desprecia y humilla a los demás. Desconfía de sí mismo y de los demás. Se percibe como copia de los demás y no acepta que los otros sean diferentes. No conoce sus sentimientos, los reprime o deforma; no acepta la expresión de sentimientos de los demás. No toma decisiones, acepta la de los demás, culpándolos si algo sale mal. No acepta que comete errores, o se culpa y no aprende de ellos. No conoce sus derechos, obligaciones ni necesidades, por lo tanto, no los defiende ni desarrolla. Diluye sus responsabilidades, no enfrenta su crecimiento y vive una vida mediocre. No se autoevalúa, necesita de la aprobación o desaprobación de otros; emite juicios de otros. Se deja llevar por sus instintos, su control está en manos de los demás.

#### **Para finalizar:**

Maneja su agresividad destructivamente

II. Se hacen comentarios en tríadas.

III. En plenario, se comentan las respuestas obtenidas durante la discusión

# ACTIVIDADES SUGERIDAS PARA FOMENTAR UN TIPO DE INTELIGENCIA MÚLTIPLE DENTRO Y FUERA DEL AULA

## LÓGICA MATEMÁTICA

- Usar adivinanzas, enigmas, bromas, misterios para resolver, problemas verbales. Las computadoras o la programación de equipos, calculadoras, material de matemáticas manipulable, así como equipo científico.
- Llevar a cabo experimentos, análisis estadísticos y actividades de exploración. Organizar equipos de debate, discusiones y controversias lógicas.
- Tener disposición y se promueva el uso de enciclopedias, referencias cruzadas, software educativos y análisis de los medios de comunicación.
- Promover el uso de rompecabezas, juegos lógicos y organicen visitas a museos, exhibiciones, ferias científicas.
- Usar pautas y relaciones, clasificando, trabajando con lo abstracto.

## INTERPERSONAL

- Organizar actividades de cooperación, de solución de problemas y juegos en parejas o en grupos. ya sea de mesa o competencias al aire libre.
- Llevar a cabo dramatizaciones y representaciones teatrales, se comparta, compare o relaciones con otras personas.
- Permitir que los alumnos planeen actividades sociales y académicas.
- Promover la tutoría entre alumnos, ya sea de la misma edad o multigrados.
- Uso de Chat o de grupos de discusión intrapersonal (ayuda emocional)
- Asignar tareas personalizadas, haciendo énfasis en los proyectos y juegos más individualizados, donde el educando reconozca sus fortalezas, amenazas, oportunidades y debilidades.
- Promover los momentos para la reflexión de lo aprendido, así como para la planeación de nuevas metas, proyectos o invenciones que le permitan seguir sus intereses.
- Valorar la función de diarios, registros de eventos o materiales incluyendo reportes individuales donde los alumnos se autoevalúen.

- Respetar la velocidad de aprendizaje de cada alumno. Permitiéndole superar sus propios tiempos y desempeños anteriores.

## CORPORAL / KINESTÉSICA

- Usar juegos de roles, drama y pantomima utilizando herramientas y materiales manipulables y de ensamble. Mimos
- Organizar técnicas de danza, deportes y movimientos creativos.
- Promover el procesamiento de la información a través de sensaciones corporales.
- Llevar a cabo frecuentemente periodos de ejercicios físicos, experiencias de coordinación (balanceo, gimnasia, baile), y movimientos activos, antes de introducir y promover la realización de artes plásticas y otras experiencias táctiles, fomentando la reflexión y meditación en base a posturas.

## MUSICAL

- Acompañar la información con ritmo musical o entonación.
- Utilizar música mientras se estudia o se lleva a cabo la actividad, relajarse antes de empezar con el estudio directo.
- Usar sonidos, cintas, discos e instrumentos musicales para expresar sentimientos, ideas o conceptos. Construir canciones a partir de otras.
- Organizar conciertos o presentaciones de músicos en la escuela, juegos que involucran canciones o ritmos, concursos de oratoria y declamación.
- Usar diferentes tonos de voz, entonaciones y ritmos para enseñar

## ESPACIAL

- Trabajar con modelos gráficos, mapas, audiovisuales, legos (juegos creativos) diagramas, materiales de arte y construcción, ilustraciones, cuadros, colores, etc. Jugar con laberintos, rompecabezas, ajedrez y modelos de tres dimensiones con juegos de armar y desarmar.
- Crear cuentos a partir de imágenes.

- Usar pautas de color y formas para organizar, fotografía y vídeo
- para registrar e ilustrar los conceptos.
- Requerir materiales de ciencia como lupas, binoculares, telescopios, microscopios, entre otros.
- Promover el orden y se buscan formas atractivas para organizar el salón de clases con iluminación adecuada y agradable para el estudio.

## LINGÜÍSTICA

- Promover la lectura, la escritura y narración de historia, de cuentos, poemas, diarios, discursos, cartas, entre otros.
- Tener discusiones, diálogos para el aprendizaje grupal. y debates en grupos grandes y pequeños, acceso a los libros de diferentes autores, estilos y géneros.
- Llevar a cabo actividades para escribir y publicar libros, periódicos.
- Fomentar el intercambio de técnicas para ejercitar la memoria, el incremento del vocabulario y su buen uso.
- Memorizar fechas.
- Uso de computadoras para construcción de cuentos, ensayos, búsqueda de información.

## NATURALISTA

- Promueve la exploración, la realización de campañas y acciones a favor del medio ambiente.
- Incorporan ejercicios de reciclaje y uso alternativo de materiales de desecho.
- Se sugiere que los alumnos realicen investigaciones de campo motivando la conciencia ecológica y el cuidado de los recursos naturales.
- Hacer prácticas en las cuales se permita explorar los seres vivos, entendiendo, discriminando e identificando la flora y la fauna.

(Guzmán & Castro, 2005)

### ACTIVIDADES DE INTELIGENCIA LINGÜÍSTICA

1. Realizar “escrituras rápidas” como reacción a...
2. Contar historias.
3. Escuchar las explicaciones de un compañero acerca de...
4. Aprender vocabulario de...
5. Realizar un crucigrama sobre...
6. Debatir.
7. En pequeños grupos, hacer una presentación, entre ellos, sobre...
8. Crear palabras clave o frases para cada contenido de la hoja al releer.
9. Preparar un mini discurso sobre algún tema en que sean expertos.
10. Usar una palabra que represente un concepto amplio, como libertad, para escribir una frase con cada letra de la palabra para...
11. Escribir un diario.
12. Usar la narración para explicar...
13. Escribir poemas, mitos, leyendas, una obra de teatro corta, un artículo de diario.
14. Relacionar un cuento o una novela con...
15. Crear una charla en un programa de radio sobre...
16. Crear un boletín informativo o diccionario sobre...
17. Inventar un lema para...
18. Conducir una entrevista sobre... con...
19. Escribir una carta sobre... a...
20. Usar la tecnología para escribir.
21. Escribir la biografía de...
22. Escribir un reporte de un libro de...
23. Dar o sugerir ideas acerca de...
24. Usar el humor a través de...
25. Dictar un discurso formal sobre...
26. Investigar en la biblioteca acerca de...
27. Hacer listas de...
28. Contar un cuento sobre...
29. Leer oralmente...
30. Leer individualmente...

31. Leer frente al salón...

### **ACTIVIDADES DE INTELIGENCIA LÓGICO-MATEMÁTICA**

32. Plantear una estrategia para resolver un problema.

33. Discernir patrones o relaciones entre...

34. Sustentar con razones lógicas las soluciones a un problema.

35. Crear o identificar categorías para clasificar...

36. Inventar cuentos con problemas, en grupos de pares, incluyendo contenidos sobre...

37. Participar de una discusión que incluya habilidades cognitivas de alto nivel como comparar, contrastar, proveer de causas y consecuencias, analizar, formular hipótesis y sintetizar información.

38. De manera personal o en grupos, emplear métodos científicos para responder preguntas sobre...

39. Aprender unidades focalizadas en temas de matemáticas y ciencias como probabilidades, simetría, azar, caos.

40. Usar una variedad de organizadores para realzar el pensamiento, como diagramas de Venn.

41. Traducir a lenguaje matemático.

42. Crear una línea de tiempo de...

43. Diseñar y conducir un experimento en...

44. Crear un juego estratégico sobre...

45. Hacer un silogismo para demostrar...

46. Hacer analogías para explicar...

47. Usar... habilidad cognitiva para...

48. Diseñar un código para...

49. Seleccionar y usar la tecnología para...

50. Descifrar códigos.

51. Experimentar con...

52. Crear y usar fórmulas para...

53. Usar y crear secuencias para...

54. Usar el método de interrogación socrática para...

55. Lenguajes de programación de computadoras.

### **ACTIVIDADES DE INTELIGENCIA MUSICAL**

56. Poner música de fondo para relajar a los alumnos o para focalizar su atención en distintos momentos del día.



57. Componer canciones curriculares, reemplazando las palabras de canciones conocidas por palabras del contenido de...
58. Crear instrumentos rítmicos para usar con las canciones curriculares o declamaciones de hechos de aritmética, deletreo de palabras, grupos de reglas.
59. Elegir una canción y explicar cómo la letra de ella se relaciona con el contenido de...
60. Agregar ritmo a sus presentaciones o reportes de "multimedia" a través de software de música.
61. Elegir música de fondo para reportes de libros u otras presentaciones orales.
62. Usar selecciones musicales que estén compuestas por patrones y repeticiones para demostrar patrones en matemáticas, en la naturaleza y en arte.
63. Analizar canciones sobre...
64. Analizar música para entender conceptos como relaciones de las partes de un todo, fracciones, patrones repetitivos, tiempo, armonía.
65. Usar vocabulario musical como metáforas, tales como armonía de dos partes para relaciones interpersonales, o ritmo para ejercicios físicos.
66. Escribir la letra de canciones sobre...
67. Cantar un rap o una canción que explique...
68. Utilizar la música de una canción o composición musical para explicar...
69. Presentar una corta clase musical sobre...
70. Crear un instrumento y usarlo para demostrar...
71. Escribir un final nuevo de una canción o composición musical para explicar...
72. Crear un collage musical para representar...
73. Usar la tecnología musical para...
74. Reproducir los sonidos del ambiente para...
75. Ilustrar con canciones sobre...
76. Escuchar... para...
77. Memorizar la música de... para...
78. Crear o reproducir sonidos vocales para...
79. Narrar cuentos o poemas cantados.

#### **ACTIVIDADES DE INTELIGENCIA VISUAL-ESPACIAL**

80. Los alumnos crean una representación pictórica de lo que aprendieron en alguna unidad haciendo un cuadro, un dibujo o mapa mental.

81. Trabajando personalmente o con un compañero, crear un collage para exponer hechos, conceptos, y preguntas sobre...
82. Usar gráficos de la computadora para ilustrar...
83. Diagramar estructuras de sistemas que se interconectan, como, por ejemplo, el sistema del cuerpo, sistema económico, sistema político, sistema escolar, cadenas alimenticias.
84. Crear gráficos de barras, gráficos de torta, etc., para comunicar lo que entendieron sobre...
85. Crear un trabajo práctico como video o fotografías, trabajando en pequeños grupos, para...
86. Diseñar disfraces o escenografías para literatura o estudios sociales, herramientas o experimentos para ciencias, y manipulativos para matemática para trabajar con actividades tridimensionales.
87. Crear móviles o diseñar boletines para...
88. Usar color, forma, o imágenes en sus trabajos para demostrar...
89. Cuadros, mapas, gráficos.
90. Crear un álbum de fotos para...
91. Crear un poster o mural para...
92. Usar sistema de memoria para aprender...
93. Crear una obra de arte para...
94. Desarrollar dibujos arquitectónicos para...
95. Crear una propaganda o publicidad para...
96. Variar el tamaño y la forma de...
97. Crear un código de colores para el proceso de...
98. Ilustrar, dibujar, pintar, esculpir, o construir...
99. Usar el retroproyector para enseñar...
100. Usar la tecnología para...
101. Imaginación guiada
102. Usar la fantasía para...
103. Pretender ser o estar... para...
104. Usar diapositivas y películas para...
105. Jugar con rompecabezas, laberintos visuales.
106. Apreciar el arte.
107. Narrar un cuento imaginario.
108. Crear metáforas visuales.
109. Soñar despierto.
110. Crear un bosquejo de ideas.
111. Hacer ejercicios de pensamiento visual.

## ACTIVIDADES DE INTELIGENCIA CORPORAL – KINESTÉSICA

112. Actuar cualquier proceso como por ejemplo fotosíntesis, la órbita de la tierra alrededor del sol, una ecuación cuadrilátera, etcétera.
113. Trabajando juntos con pequeños bloques, escarbadiques o legos, armar modelos de las cadenas moleculares, puentes famosos, ciudades históricas o literatura.
114. Proveer de recreos con simples ejercicios, un juego activo como “Simón dice” o también un trote alrededor del patio.
115. En pequeños grupos, crear juegos gigantes de piso que cubran los conceptos sobre...
116. Crear simulaciones como por ejemplo representar países con diferentes religiones, o un barco en la alta mar un día de tormenta.
117. Crear una “búsqueda del tesoro” como una manera de que los alumnos busquen información sobre...
118. Proveer material manipulable para que los alumnos utilicen para resolver problemas matemáticos, crear patrones en trabajos de arte, o crear réplicas de cédulas y sistemas.
119. Salir de paseo para ampliar los aprendizajes sobre...
120. Aprender habilidades físicas como bailar, balancearse, saltar a la soga, trepar, tirar, realizar juegos de manos, o trabajar con distintas herramientas.
121. Hacer una pantomima de lo aprendido sobre...
122. Crear un movimiento o secuencias de movimientos para explicar...
123. Realizar una coreografía de un baile de...
124. Crear o construir un...
125. Planear o concurrir a una salida didáctica que...
126. Usar las cualidades de una persona educada físicamente para demostrar...
127. Crear un modelo de...
128. Seleccionar usar las tecnologías para...
129. Actuar de... sobre...
130. Contestar con el cuerpo a...
131. Utilizar el lenguaje corporal para...
132. Crear estatuas corpóreas para representar...
133. Coleccionar... para...
134. Realizar gráficos humanos para demostrar...
135. Utilizar la mímica para...

## ACTIVIDADES DE INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

136. Establecer objetivos personales a corto y largo plazo al empezar
137. Evaluar su propio aprendizaje a través de un portafolio”.
138. Elegir y dirigir las actividades de aprendizaje, usando horarios, líneas de tiempo, y planeando estrategias.
139. Tener un “Registro de aprendizaje” para expresar las reacciones emocionales, no sólo de las lecciones sino también cualquier otro sentimiento que quieran compartir con respecto a...
140. Elegir un valor como bondad o determinación, e incorporar ese valor en sus comportamientos por una semana.
141. Dar y recibir cumplidos entre los alumnos para...
142. Crear un proyecto independiente que hayan elegido los alumnos por lo menos una vez por cuatrimestre sobre...
143. Escribir autobiografías para...
144. Describir cualidades que tienes que te van a ayudar para hacer trabajos con éxito.
145. Crear una analogía personal para...
146. Describir cómo te sentís sobre...
147. Explicar tu filosofía personal sobre...
148. Describir un valor personal sobre...
149. Explicar el sentido de aprender.
150. Usar la tecnología para...
151. Usar la concentración para...
152. Focalizar el pensamiento en...
153. Analizar cómo identifican con respecto a
154. Reflexionar silenciosamente
155. Tener momentos acordes con los sentimientos
156. Jugar individualmente a...
157. Tener espacios de estudio privado.

## ACTIVIDADES DE INTELIGENCIA INTERPERSONAL

158. Enseñarse mutuamente, trabajando cooperativamente en grupos
159. Practicar técnicas de resolución de conflictos, simulando o actuando los problemas para...
160. Criticar mutuamente... para aprender a dar y recibir feedbacks (Retroalimentación)

161. Trabajar juntos en proyectos para crear habilidades colaborativas y compartir mutuamente las áreas de experiencia. Cada alumno asume un rol relacionado con sus habilidades más desarrolladas.
162. Comprometerse en servicios para la escuela y la comunidad para desarrollar valores como...
163. Estudiar distintas culturas, incluyendo su forma de vestir, sus creencias, valores.
164. Reflexionar sobre... luego discutir sus pensamientos con un compañero.
165. Asumir diferentes posiciones y armar un debate sobre...
166. Realizar una entrevista a.... para aprender no sólo sobre esa en especial, sino también aprender cómo hacer una entrevista eficientemente, sobre...
167. Trabajar como aprendices con expertos de la comunidad en...
168. Conducir una reunión para...
169. Actuar las diferentes perspectivas de...
170. Intencionalmente usar... habilidad social para aprender sobre...
171. Enseñar a alguien sobre...
172. En grupo, planear las reglas y procedimientos para lograr...
173. Ayudar a resolver un problema local o global haciendo...
174. Usar un programa de telecomunicaciones para...
175. Intuir los sentimientos de los demás cuando...
176. Jugar juegos de mesa.

### **ACTIVIDADES DE INTELIGENCIA NATURALISTA**

177. Hacer una pregunta básica “¿Por qué este objeto es cómo es?”, (puede aplicarse a un cuento, operación matemática, hecho histórico, etcétera), es una pregunta que induce a los chicos a buscar sus propios significados e iniciarse en el mundo de la investigación.
178. Todos los ejercicios que lleven a una educación ambiental, por lo que todo lo que se haga para mantenerlos en contacto con la naturaleza y descubrir y redescubrir sus misterios, aboga en pro de esta inteligencia estimulando el entusiasmo y el misterio que experimentan los alumnos cuando exploran su mundo.
179. Pueden explorar tanto en su hogar como en la escuela, el jardín o el parque cercano, todo a su alrededor puede ser considerado un enorme museo y se debe inculcar el ser coleccionistas de hojas, insectos, piedras, estampillas, monedas.
180. Mediante la actividad de coleccionar los niños y jóvenes ponen en práctica muchas habilidades puesto que observan, reconocen y procesan la información, clasifican, organizan y buscan en los libros datos acerca de los objetos de su colección, independientemente de que tipo de objetos se trate.

181. Es importante impulsar la investigación de misterios o sucesos del pasado histórico, pero planteando la actividad como una aventura de un investigador al estilo de Sherlock Holmes: esto es ofrecer un hecho misterioso del que sólo se tienen pistas, o un problema ambiental que requiera obtención de información para la toma de decisiones. Pedirles, como si fueran periodistas de la época, que averigüen datos encaminados a descubrir el tiempo y el lugar del suceso, el ámbito del suceso, los participantes, las acciones, el motivo; y desde luego que realicen entrevistas, recopilen datos y elaboren posibles respuestas.

182. Fomentando la observación. En este aspecto la niñez y juventud actuales son capaces de percibir muchos más datos del entorno informático que un adulto cuando ambos compiten en los videojuegos, pero es necesario fomentarles estas destrezas al estar en contacto con el mundo real. Esto puede reforzarse utilizando en ocasiones la vista o por el contrario vendando los ojos y estimulando el oído, el tacto, el olfato y el gusto prescindiendo de la vista, fomentando las sensaciones perceptuales y ayudando a concentrarse en detalles que normalmente pasan inadvertidos.

183. Las caminatas a ciegas pueden hacerse en el jardín, en el patio, en el parque o en un día de campo, y comentar luego las sensaciones.

184. Identificar objetos que previamente se introdujeron en una bolsa, es un ejercicio que estimula el sentido del tacto, pero también la elaboración de preguntas encaminadas a adivinar de qué objetos se trata, ya que con esto estimulan habilidades del pensamiento como: clasificación, inferencias y formulación de hipótesis, entre otras.

185. Observar con una lupa o papeles de colores, dibujar directamente un objeto (sin ver el papel) como una forma de observación atenta, ver en qué se parecen y en que se diferencian dos animales o dos paisajes, adoptar un árbol, sembrar algunas semillas y muchas de las tareas escolares en las áreas de geografía y ciencias naturales, son buenos pretextos para inducir el gusto por la investigación.

186. Visitas a sitios de interés, ya sea por Internet o en una ciudad o un pueblo. Se pueden realizar visitas a acuarios, jardines botánicos, viveros, museos, zoológicos, procurando que el adolescente explore libremente y dé rienda suelta a su fascinación y posteriormente oiga sus observaciones y comentarios. Procuremos hacerle preguntas que le ayude a clasificar y ordenar la información.

## ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA COMUNICACIÓN EN LA DEPRESIÓN

Muchas personas confunden el estar triste con el estar deprimido y consideran que probablemente sea algo pasajero, sin embargo, la depresión es la evolución del sentimiento de tristeza y cuenta con características derivadas de ésta para identificarla. En primer lugar, esta patología ya suele ser crónica y requiere tratamiento.

Es importante reafirmar que la tristeza es pasajera, y en algunos casos, como ya se mencionaba, necesaria para sanar alguna pérdida o dolor en la persona, sin embargo, llega a un punto en donde se vuelve más frecuente y se vuelve parte de una cotidianidad. Es aquí cuando se convierte en depresión. Una de las principales maneras de comunicación es la relación interpersonal, al estar en contacto con más personas se desarrolla una mejor convivencia, inclusive con uno mismo.

Es por esto por lo que, algunas actividades que pueden complementar el tratamiento de la depresión o incluso, despejar la emoción de la tristeza son:

- Acupuntura
- Técnicas de relajación, como respiración profunda
- Yoga o tai chi
- Meditación
- Imágenes guiadas
- Masoterapia
- Musicoterapia o arteterapia
- Espiritualidad
- Meditación guiada
- Danza
- Música
- Pintura

### TÉCNICAS DE AUTOAYUDA:

- **Planificar el día:** cuando se está deprimido es muy difícil realizar incluso las tareas más sencillas. Es por eso que la planeación puede ser una gran motivación para llevar las actividades en marcha: entre más activo se esté, mejor se puede sentir, no importa que sea una actividad por día, por algo se empieza.
- **Aumentar actividad física:** ayuda mucho salir a caminar y recibir un poco de sol. Una rutina regular de ejercicio enérgico es ideal, pero cualquier actividad física es mejor que ninguna.
- **Mantener una rutina en los horarios de sueño:** Realizar algo relajante antes de ir a dormir, evita las siestas o dormir durante el día; puede agravar el problema.

### ACTIVIDAD DE LA MUÑECA/PELUCHE

El objetivo de esta actividad es que el adolescente hable a través de la muñeca o el peluche. Es especialmente para aquellos adolescentes renuentes a hablar, ya sea del problema, lo que duele o lastima.

#### **Material:**

Peluche

Muñeca

Objeto con el cual el adolescente se identifique (puede ser algo preciado para él)

#### **Instrucciones:**

Se le explica al adolescente que deberá ponerle un nombre al peluche u objeto y se le harán unas preguntas a lo cual, deberá contestar a través de él.

Por ejemplo: ¿cómo se siente nombre del objeto?

Algunas propuestas de preguntas pueden ser:

¿alguien le ha hecho daño?

¿hay algo que no puede perdonar?

¿Por qué crees que se siente tan triste?

¿qué le falta para ser feliz?

¿le han dicho palabras hirientes?

Nota: las respuestas del adolescente pueden recurrir o ameritar otras preguntas por parte del aplicador.

### CARTAS DE LIBERACIÓN

El objetivo de esta actividad es que el adolescente escriba cartas plasmando ahí su sentir, y su pensar

Materiales:

Hoja

Lapicero/ lápiz

#### **Instrucciones:**

Debe escribir por lo menos media cuartilla expresando lo que siente, lo que piensa, ya sea acerca de él o de su alrededor. Esta técnica también puede funcionar al aplicador para saber el sentir o pensar del adolescente, sin embargo, hay que tener en cuenta que es decisión del adolescente si permite que se lea o no.

En caso de que no se lea, la instrucción siguiente es que el alumno deseche las cartas. (que las guarde puede ser contraproducente ya que puede leer y releer lo que escribió y no ir soltando el sentimiento)

### EL TERMÓMETRO DEL ÁNIMO

El alumno puede comunicar su sentir a través de un "termómetro del ánimo". Para esto necesita:

Un dibujo a color de un termómetro

Tarjetas en blanco

Plumones

Lápices de colores



**Instrucciones:**

Escribir en las tarjetas las acciones de la última semana y colocarlas en el nivel del ánimo que tuvo para hacerlas. Esta técnica funciona más que nada para ver la frecuencia y variación del ánimo del adolescente con la finalidad de ver que tan cambiante son sus emociones y su manera de actuar.

A continuación, se anexa la imagen del termómetro que puede utilizar el aplicador:

Tomado de: Manual de tratamiento para la terapia cognitiva. ipsi.uprrp.edu > pdf >



individual\_participante\_esp.PDF 08/02/21

**COLLAGE II****Objetivo:**

- I. Facilitar la comunicación en pequeños grupos.
- II. Expresión de tensiones, intereses y motivaciones personales.

**Tamaño de grupo:** Ilimitado, de cinco a seis personas.

**Tiempo requerido:** Setenta y cinco minutos.

**Material:**

Un cartoncillo para cada participante. Papel, tijeras, pegamento, revistas y plumones para cada subgrupo.

**Lugar:**

Un salón suficientemente iluminado, amplio y con mesas de trabajo.

**Instrucciones:**

- I. El instructor les pide a los participantes que realicen un collage, donde exprese ¿Quién soy? Con recortes pegados al cartoncillo, cada participante debe contestar a la pregunta: ¿Quién soy? (Tiempo ilimitado a criterio del instructor).
- II. El instructor divide al grupo en equipos.
- III. Cada uno de los integrantes del equipo interpreta el "COLLAGE" de cada participante. Sólo cuando 4 o 5 compañeros han expresado su punto de vista, el autor explica o aclara su obra.
- IV. Una vez que los equipos han terminado se hace una mesa redonda general con el objeto de evaluar la experiencia y de aflorar los sentimientos de los participantes.

**¿CÓMO ES MI SITUACIÓN ACTUAL?**

**Objetivo:** Ayudar a los participantes a descubrir cuál de las cuatro áreas de vida les es de mayor significado en el momento actual, para poder elaborar objetivos, actividades y necesidades de cambio dentro de su situación actual en cada área.

**Tamaño de grupo:** Ilimitado.

**Tiempo requerido:** 15 minutos.

**Material:** Un Cuestionario "¿Cómo es mi situación actual?" para cada participante.

**Lugar:** Salón amplio y bien iluminado, acondicionado para que los participantes puedan escribir.

**Instrucciones:**

- I. El instructor reparte a los participantes los cuestionarios ¿Cómo es mi situación actual?, uno por cada participante.
- II. El instructor solicita voluntarios que quieran comentar sus resultados en el grupo.
- III. El instructor pide a los participantes que hagan comentarios finales del ejercicio.

## Hoja de trabajo

### ¿CÓMO ES MI SITUACIÓN ACTUAL?

1. ¿Cómo es mi vida actual en relación conmigo mismo?

---

2. ¿Cómo es mi vida actual en relación con mi familia?

---

3. ¿Cómo es mi vida actual en relación con mi trabajo?

---

4. ¿Cómo es mi vida actual en relación con el mundo?

---

5. ¿Qué interrelaciones guardan entre sí las cuatro áreas anteriores?

---

**NOTA:** Después de contestar las preguntas, el docente puede preguntar qué estarían dispuestos a hacer para cambiar esa área de su vida con la que pueden no estar conformes

### CÓMO EXPRESO MIS SENTIMIENTOS

**Objetivo:** Que el participante aprenda a describir y a expresar emociones y a establecer conductas deseadas

**Tamaño de grupo:** 10 a 20 personas.

**Tiempo requerido:** 90 minutos.

**Material:** Hojas de rotafolio para el instructor, plumones, colores, cinta, imágenes de apoyo

**Lugar:** Despejado para que puedan trabajar en subgrupos

#### **Desarrollo:**

I. El instructor pide a los participantes que digan los sentimientos que experimentan con más frecuencia (Tormenta de Ideas). El los anota en hoja de rotafolio. Estos suelen ser: Alegría, Odio, Timidez, inferioridad, Tristeza, Satisfacción, Bondad, Resentimiento, Ansiedad, Éxtasis, Depresión, etc. Amor, Celos, Coraje, Miedo, Vergüenza, Compasión.

II. El instructor integra subgrupos de 5 personas y les indica que cada uno de los miembros deberá expresar a las otras personas tantos sentimientos como pueda (10 minutos).

III. Al terminar de expresar los sentimientos todos los miembros del subgrupo se analizan cuáles son los sentimientos que mejor expresan y en cuales tienen mayor dificultad.

IV. También se les puede solicitar detectar la postura emocional de la persona en relación con cualquiera de los siguientes modelos: 1. Asertividad: Agresivo, Asertivo y No asertivo. 2. Análisis Transaccional: Padre, Adulto, Niño.

VI. El instructor organiza una breve discusión sobre la experiencia.

### ASÍ PUEDO MANEJAR EL ENOJO...

A continuación, se brindan seis técnicas para manejar el enojo, para que cada docente las practique y las utilice en el momento que sea necesario. Luego se adjunta un boletín con recomendaciones básicas para manejar el enojo.

Estrategias tomadas de: <http://www.slideshare.net/cortizmendoza/tcnicas-para-manejar-el-enojo>

#### 1. TÉCNICA DEL SEMÁFORO

- Ésta utiliza una analogía común para establecer los pasos que se recomiendan seguir cuando la persona se enfrenta a una situación que ha provocado enojo.
- El primer paso consiste en detener la conducta y el pensamiento, evitando llevar a cabo respuestas impulsivas.

- El segundo paso consiste en racionalizar la situación y hacer un pequeño estudio de pros y contras sobre nuestras posibles respuestas, generando en ocasiones varias alternativas y seleccionando la más adaptativa a la situación.
- Una vez seleccionada la respuesta (conductual y cognitiva) se procede a
- Ejecutarla. Con esto se evita herir a otras personas y se buscan respuestas asertivas.

## **2. MÉTODO DE IMAGINACIÓN**

Este método es efectivo para que la persona maneje el enojo. Implica visualizar activamente escenas que representen situaciones reales donde se suele sentir enojo. Se debe imaginar diciendo lo que quiere expresar la persona en una situación real similar a la que imaginas; se puede imaginar solucionando problemas de forma efectiva.

Este método ayuda a pensar en las posibles áreas problemáticas y en el diseño de las respuestas y funciona como un ensayo que permite actuar sin enojo en situaciones reales o saber manejar el enojo provocado, utilizando una estrategia concreta.

**DETENTE**

**PIENSA**

**ACTÚA**

## **3. TIEMPO MUERTO**

Éste implica alejarse de la situación en la que estás cuando las tempranas señales de aviso indican que el enojo está a punto de estar fuera de control.

Esto ayuda a recuperar el control de uno mismo y de la situación. El uso efectivo del tiempo muerto implica reconocer las señales tempranas de que el enojo está fuera de control o está siendo autodestructivo. No se utiliza para evitar la situación, pero sí para enfocar la situación desde un nuevo ángulo y con un nuevo inicio.

Luego, se regresa a la situación y se ve qué ocurre. El tiempo muerto es la oportunidad de hacerse consciente y poner en práctica estrategias para solucionar conflictos.

## **4. DISTRACCIÓN**

Durante el enojo, las personas tienden a enfocarse en las sensaciones físicas o pensamientos conectados con el enojo, por lo que el mantenerse lejos de los pensamientos o de las sensaciones físicas que contribuyen al enojo es muy efectivo.

Con la distracción se interrumpe el combustible del enojo, disminuyendo o eliminando los síntomas. Cuanto más capaz se vuelva una persona de abandonar los pensamientos y sensaciones físicas que se conectan al enojo, habrá una mayor reducción del enojo.

Es importante practicarlo por al menos cuatro minutos antes de esperar una disminución del enojo.

### 5. CULPA A LA ALMOHADA

Algunas veces puede ayudar descargar nuestro enojo utilizando una almohada o algún otro almohadón, gritando, golpeando con los puños u otro estilo de desplazamiento.

### 6. ESCRIBIR, DIBUJAR, SOPAS DE LETRAS...

Por medio de estas actividades la persona puede distraer los pensamientos, relajarse, tomar un tiempo fuera y descargar emociones.

## OTRAS ACTIVIDADES...

### “FORMANDO CARITAS”

**Objetivo:** Identificar la expresión facial cuando se está experimentando una emoción.

**Duración:** 40 minutos.

**Materiales:** hoja de trabajo “Formando caritas”, platos plásticos, lana, goma, tijeras, lápices de color.

#### **Pasos que seguir:**

1. Se explicará a los adolescentes las emociones como la felicidad, enojo, amor, tristeza y miedo que es muy común que todas las personas las sientan en un determinado momento.
2. Se le entregará al estudiantado un plato plástico y una hoja con ojitos, nariz, cejas, bocas felices, tristes, enojadas, asustadas
3. Las y los estudiantes deberán recortar y formar su carita de cómo se sienten el día de hoy.
4. Las y los estudiantes deberán de enseñar a las demás estudiantes del grupo su carita y comentar el motivo del porqué sienten esa emoción y qué situaciones provocan que la sientan.
5. Momento de conversación: para este momento cada docente puede utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.

Material de apoyo:





## FORMANDO CARITAS

- **¿Cuál emoción han experimentado el día de hoy?**
- **¿Qué situación hizo que sintieran esa emoción?**
- **¿Cómo te comportas cuando experimentas esa emoción?**







### **“DIBUJANDO MI ENOJO”**

**Objetivo:** Practicar una estrategia para expresar y manejar el enojo de manera adecuada.

**Duración:** 40 minutos.

**Materiales:** hojas, lápices de color, Pilots (plumones)

#### **Pasos que seguir:**

1. Esta estrategia de aprendizaje permite que el estudiantado exprese y maneje el enojo de una forma saludable.
2. La estrategia consiste en que cuando la población estudiantil esté enojada por alguna situación, se les da una hoja y lápices de color, y seguidamente se les solicita que dibujen lo que les está haciendo enojarse o disgustarse.
3. Cuando terminan el dibujo se les pregunta si les gustaría decir algo con el dibujo y se inicia el momento de conversación.
4. Por último se les da la posibilidad a las y los estudiantes de que arruguen el papel y lo boten si así lo desean; y se le explica a los niños que nos sentimos mejor cuando sacamos lo que sentimos y llevamos dentro de una manera saludable.
5. Variante: otra forma de aplicar esta estrategia es que en el aula se mantenga un papel periódico pegado en la pared, para que las y los estudiantes tengan un espacio para que dibujen su enojo cuando lo deseen.

Estrategia tomada de: Feldman, J. (2005). Autoestima



## DIBUJANDO MI ENOJO

- **¿Cómo se sintieron haciendo el dibujo?**
- **¿Qué fue lo que más les gustó?**
- **¿Qué fue lo que menos les gustó?**
- **¿Que aprendieron con la actividad de hoy?**



### **“INFLANDO EMOCIONES”**

Objetivo: Identificar en que momentos las y los adolescentes han sentido que no pueden expresar sus emociones.

Duración: 45 minutos.

Materiales: Un globo para cada participante.

Pasos que seguir:

1. Para esta estrategia se le entrega a cada estudiante un globo y se les pide que lo vayan inflando poco a poco.
2. La maestra o el maestro deberá introducir la actividad explicando a las y los adolescentes, que las emociones son como el aire que llena la bomba y que es como el aire que tenemos dentro que nos va llenando poquito a poco y que si no las manejamos adecuadamente puede explotar como la bomba.
3. Se le brindará a cada integrante una ficha de trabajo que deberán completar individualmente.
4. Momento de conversación: Para este momento se pueden utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.

### **“EL CESTITO DEL ENOJO”**

Objetivo: Practicar una estrategia para manejar el enojo de manera adecuada.

Duración: aproximadamente 40 minutos, dependiendo de la situación de cada estudiante.

Materiales: cesto o canasta, postales, tijeras, goma, hojas.

Pasos que seguir:

1. Esta estrategia de aprendizaje es un ritual para crear un espacio-tiempo simbólico donde descargar el enojo.
2. En grupo, se decide un ritual para los momentos de enojo que ayude a manejar de forma adecuada esta emoción. La maestra o el maestro propone el cestito como lugar asignado para este procedimiento ritual; se busca un recipiente adecuado. El grupo lo personaliza con dibujos o escrito y se decide un lugar específico en el aula en el que colocarlo. Se realiza una especie de ceremonia ritual para inaugurar colectivamente el cestito. Puede ser un grito de grupo inicial.
3. Se decide la manera en que se va a usar el cestito del enojo, puede ser que se elija utilizarlo así: cada vez que alguien sienta que surge en ella o él el enojo, pide ayuda del grupo, entonces el grupo se reúne, la persona dibuja lo que produce enojo en una hoja, lo presenta a todo el grupo y lo estruja, haciéndolo una bola y echándolo al cestito del enojo. El grupo aplaude, felicitando a la persona que ha arrojado su enojo al cestito. Cada estudiante puede explicar al grupo cómo se siente, una vez que se ha descargado. El grupo puede compartir sus sentimientos, así como ideas para manejar el enojo de forma adecuada.
4. Para el momento de conversación cada estudiante expone sus ideas y emociones.

Nota: El cestito del enojo necesita periódicamente momentos colectivos en donde se comente y se valore su eficacia y su utilización, por lo que esta estrategia se puede utilizar a lo largo del ciclo lectivo en el momento que se considere pertinente.

Estrategia adaptada de: Novara, D. y Passerini, E. (s.f.).



## EL CESTITO DEL ENOJO

- **¿Cómo se sienten?**
- **¿A qué se refiere el dibujo?**
- **¿Cómo les ayuda el cestito del enojo?**
- **¿De qué otra forma puede manejar el enojo que está experimentando?**
- **¿Alguien tiene alguna recomendación sobre formas de manejar el enojo de manera adecuada?**
- **Si no se logra manejar el enojo ¿qué consecuencias puede traer?**



### **“CHARADAS”**

**Objetivo:** Reconocer emociones y situaciones que producen que se experimenten dichas emociones.

**Duración:** 40 minutos.

**Materiales:** ficha con el nombre de la emoción.

#### **Pasos que seguir:**

1. Se formarán 5 subgrupos dependiendo de la cantidad de estudiantes.
2. Se le entregará a cada subgrupo una hoja con el nombre de una de las cinco emociones.
3. Las y los estudiantes deberán de planear una situación que hace que experimenten esa emoción.
4. Las y los estudiantes dramatizarán esa situación al resto de sus compañeras y compañeros.
5. El resto de los estudiantes prestarán atención a la dramatización y deberán de adivinar de cual emoción se trata levantando la mano. Ganará el grupo que más aciertos obtenga.
6. Momento de conversación: para este momento cada docente puede utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.

**Amor**

**Tristeza**

**Felicidad**

**Miedo**

**Enojo**





## CHARADAS

- **¿Les costó identificar la emoción que dramatizaron sus compañeras y compañeros?**
- **¿Cuál emoción les costó reconocer?**
- **¿Cuál emoción se les facilitó reconocer?**
- **¿Cómo se sintieron dramatizando la emoción que les correspondió?**
- **¿Cuál emoción les hubiera gustado dramatizar? ¿Por qué?**



### “EL RINCÓN DE LOS MIEDOS”

**Objetivo:** Identificar formas de manejar el miedo.

**Duración:** 40 minutos.

**Materiales:** tela o cartulina de color rojo y verde, ejemplos de situaciones de miedo para cada docente, se encuentra luego de los pasos a seguir.

**Pasos que seguir:**

1. Para esta estrategia de aprendizaje se instalará un rincón de color rojo y otro de color verde (se distinguirá con alguna tela de color, cartulina o algún otro material de estos colores).
2. los niños se organizarán en una fila en medio de los dos rincones y el profesorado expondrá una situación de miedo (ver ejemplos en la siguiente página, o bien cada docente puede elegir otra situación que se contextualice al grupo).
3. Cuando la maestra o el maestro haya terminado de exponer la situación, los niños decidirán entre estas dos opciones:  
“No voy a hacerlo porque me da miedo” irán al rincón verde.  
“Si voy a hacerlo porque no me da miedo” irán al rincón rojo.
4. Momento de conversación: luego de cada ejemplo que brinde el profesorado, la población estudiantil explicará las razones de su elección. En caso de que los niños se hayan colocado en el rincón verde, se inducirá un diálogo sobre cómo manejar el miedo en esa situación, en este diálogo participarán tanto la población estudiantil como el personal docente, y se pueden utilizar las interrogantes de la ficha.

Estrategia adaptada de: Baum, H. (2004)

## **Ejemplos**

**Es de noche y te despierta un ruido extraño que viene de la sala de tu casa, ¿Te levantas a ver qué pasa?**

**Es hora de dormir y tus papás te dicen que apagues la luz del cuarto. ¿Lo haces?**

**Para ir a la escuela tienes que pasar por una casa donde hay un perro que te ladra desde el portón, ¿Pasas por esa calle?**

**Tu mamá te va a dejar a la escuela, y no quieres quedarte si no está ella. Tu mamá te dice que tienes quedarte y ella se tiene que ir para la casa, ¿Le haces caso?**



## EL RINCÓN DE LOS MIEDOS

- **¿Cuál es la razón de que se colocaran en el rincón rojo?**
- **¿Cuál es la razón de que se colocaran en el rincón verde?**
- **¿Cómo pueden manejar el miedo en esas situaciones?**
- **¿Las compañeras y compañeros del rincón rojo le quieren dar recomendaciones a alguna persona del grupo para manejar el miedo ante esas situaciones?**
- **¿Consideran que pueden usar esas recomendaciones cuando sientan miedo?**
- **¿Cómo pueden utilizar esas recomendaciones en sus vidas diarias?**



### **“COMPORTAMIENTO IMPULSIVO”**

**Objetivo:** Reconocer el concepto de comportamiento impulsivo, así como las consecuencias de éste.

**Duración:** 40 minutos.

**Materiales:** no se requiere de materiales.

#### **Pasos que seguir:**

1. Se le solicita al estudiantado que se sienten formando un círculo.
2. La maestra o el maestro pregunta al estudiantado que es para ellas y ellos un comportamiento impulsivo.
3. Luego la educadora o el educador refuerza las ideas de la población estudiantil explicando que un comportamiento impulsivo es: actuar de forma repentina, irreflexiva, sin pensar en las consecuencias que se pueden derivar de este tipo de comportamiento.
4. Se les pide a las personas participantes que aporten ejemplos de comportamientos impulsivos, y posteriormente la docente o el docente brinda ejemplos como insultar, pegar, robar, destrozar, entre otros.
5. El profesorado realiza preguntas a los niños como las que se encuentran en la ficha siguiente, realizando de esta forma el momento de conversación.

Estrategia adaptada de: Bisquerra, R. (2010)



## COMPORTAMIENTO IMPULSIVO

- **¿Conoce alguna persona que se realice un comportamiento impulsivo como los que mencionamos anteriormente?**
- **¿Alguna o algún estudiante quiere compartir un momento en que haya tenido un comportamiento impulsivo?**
- **¿Cómo se han sentido después de que han actuado impulsivamente?**
- **¿Cuáles pueden ser las consecuencias de estos comportamientos impulsivos?**
- **¿Creen que vale la pena intentar controlar los comportamientos impulsivos?**
- **¿Qué podemos hacer para no comportarnos de manera impulsiva?**



## **“YO ME SIENTO”**

**Objetivo:** Determinar situaciones que hacen a los adolescentes sentir tristeza, felicidad, enojo, amor y miedo.

**Duración:** 40 minutos.

**Materiales:** Cuento “Adivina a quien encontré dentro de mí” (ver material), hoja de trabajo “Yo me siento” (ver material), lápiz de escribir, lápices de color. Pasos que seguir:

1. Se explicará a los niños que existen muchas emociones como la felicidad, enojo, amor, tristeza y miedo que es muy común que todas las personas las sientan en un determinado momento.
2. Se les leerá a las y los estudiantes el cuento “Adivina a quien encontré dentro de mí”.
3. La docente o el docente le entregará a los niños una hoja que contiene frases incompletas de posibles situaciones diarias que pueden vivir ellas y ellos.
4. Cada docente irá leyendo en voz alta la hoja, mientras que los niños deberán de encerrar en un círculo el animal que corresponda según la situación dada, tomando en cuenta los animales descritos en el cuento.
5. Se le pedirá a las y los estudiantes que comenten al resto del grupo el animal que encerraron en un círculo según la situación dada.
6. Momento de conversación: para este momento cada docente puede utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.

## Adivina a quién encontré dentro de mí

Vamos averiguar cómo te sientes el día de hoy. Existen 5 emociones (Felicidad, miedo, amor, tristeza y enojo), cada una representada por un animal diferente. Tú deberás decidir cuál animal se parece a ti. En el bosque de las mil maravillas viven gran cantidad de animales, cada uno con una personalidad diferente, única y especial; entre estos animales están a continuación:



La oveja: La oveja es alegre, le encanta sonreír, saltar y correr, se siente muy a gusto y feliz cuando está con sus seres queridos y demás amigos(as) del bosque.



El tigre: El tigre se siente molesto, por lo que en ocasiones rugir de enojo y a veces se queda muy serio y callado.



El Conejo: El conejo es muy audaz, le encanta repararle cariño a sus demás amigos(as) y seres queridos del bosque, los abraza y en ocasiones los besa y les dice que los ama.



El avestruz: El avestruz es un animal muy temeroso por lo que constantemente mete su cabeza en la arena cuando siente miedo para ocultarse.



El oso: El oso se siente desanimado, sus amigos (as) lo invitan a jugar y él prefiere quedarse solo en su árbol viendo el río que se encuentra al lado. Se siente triste por lo que siente ganas de llorar.

Todos los animales que habitan en este bosque son muy diferentes, pero lo importante es que todos se quieren y respetan su grandiosa forma de ser.



## Yo me siento

Recuerda las características de los animales del cuento que te leyó tu maestra o maestro y encierra en un círculo el animal que corresponda según la situación que se te presenta:

1. Cuando me regañan yo me siento como:



2. Cuando me dan un regalo yo me siento como:



3. Cuando me abrazan yo me siento como:



4. Cuando alguien que quiero y estimo me dice que me ama yo me siento como:



5. Cuando veo una película de miedo me siento como:



6. Cuando no me dejan hablar me siento como:



7. Cuando me dicen cosas feas o me insultan me siento como:



8. Cuando estoy en mi casa me siento como:



9. Cuando me asustan yo me siento como:



10. Cuando estoy solo(a) me siento como:



11. Cuando juego con mis amigos(as) me siento como:



12. Cuando me enfermo me siento como:



13. Cuando me culpan de algo que no hice me siento como:



14. Cuando estoy en contacto con los demás me siento como:



15. Cuando me elogian o dicen algo positivo de mí me siento como:



16. Cuando estoy en la escuela me siento como:



17. Cuando apagan la luz me siento como:



### **“CUIDADO CON EL LOBO”**

**Objetivo:** Identificar las acciones que alteran y tranquilizan a las y los estudiantes cuando están enojados (as).

**Duración:** 40 minutos.

**Materiales:** hoja de trabajo que se encuentre luego de los pasos a seguir, lápiz, lápiz de color, borrador.

#### **Pasos que seguir:**

1. Se entrega la hoja de trabajo a cada estudiante, se explica que se va a trabajar de manera individual.
2. Luego cada participante escribe y/o dibuja los consejos más adecuados para ella o él; pueden ser cosas que podrían ayudar para tranquilizarla o tranquilizarlo o que podrían alterarla o alterarlo más. Algunos ejemplos son: dejarme sola o solo, tratar de razonar, cambiar de tema, contar un chiste, estar conmigo, llevarme de paseo, ofrecerme agua, ofrecerme algo de comer, hacerme hablar, abrazarme, etc.
3. Cuando todas las personas participantes terminan el cartel, los presentarán ante al grupo y se irá comentando cada cartel, conforme se va comentando cada trabajo tanto el estudiantado como el profesorado puede ir haciendo preguntas.

Estrategia tomada de: Novara, D. y Passerini, E. (s.f.).



## CUIDADO CON EL LOBO

- **¿Cuáles son las cosas que las o los ayuda a tranquilizarse?**
- **¿Cuáles son las cosas que las o los hace enojarse más?**
- **¿Qué puede pasar si una compañerita o un compañerito está enojado y se hace algo que le provoque más enojo? Y ¿qué consecuencias puede traer eso?**
- **¿Qué consecuencia puede tener el no poder manejar el enojo?**
- **¿Cómo pueden aplicar esas recomendaciones en la escuela?**
- **¿Qué aprendieron con la actividad de hoy?**



## CUIDADO CON EL LOBO

*¡Cuidado con el lobo! "Consejos para el que me encuentre cuando estoy enojada o enojado".*

*Cosas que me ayudan a tranquilizarme:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*Cosas que me pueden alterar más:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## “SOLUCIONEMOS CONFLICTOS”

**Objetivo:** Reconocer los pasos para solucionar conflictos.

**Duración:** 40 minutos.

**Materiales:** hoja de trabajo que se encuentre luego de los pasos a seguir, lápiz, lápiz de color, borrador.

### **Pasos que seguir:**

1. Primeramente el profesorado explicará a la población estudiantil los cuatro pasos para solucionar conflictos, para esto el/la docente puede utilizar el material que se presenta a continuación de los pasos a seguir, el cual es fundamental de entregar también al estudiantado.
2. Luego se divide al grupo en cuatro subgrupos y se le entrega un caso distinto a cada subgrupo, los cuales se encuentran en las siguientes páginas. Cada subgrupo de trabajo dará solución al problema siguiendo los pasos para solucionar conflictos de acuerdo a la ficha de preguntas que se presenta luego de los casos. Por lo que debe entregar a cada subgrupo una ficha de caso y una de preguntas.
3. Momento de conversación: cuando todos los grupos hayan finalizado su trabajo, se comentarán con los demás subgrupos, en este momento tanto el profesorado como el estudiantado puede realizar preguntas.





## SOLUCIONEMOS CONFLICTOS

- **¿Cuál fue el conflicto que se presentó?**
- **¿Cuáles pasos siguieron para darle solución a ese conflicto?**
- **¿Qué aprendieron con esta actividad?**
- **¿Cómo pueden aplicar esos aprendizajes en la escuela?**
- **¿Por qué es importante solucionar conflictos?**





### Pasos para solucionar conflictos

1. **Identificar problemas interpersonales:** Consiste en reconocer que existe una situación conflictiva. Supone delimitar y especificar exactamente cuál es el problema, pensar en los motivos que ocasionan el problema.
2. **Buscar soluciones:** Consiste en generar y producir muchas alternativas de solución posibles al problema interpersonal que se tiene planteado. En este momento no hay que evaluar ni juzgar las soluciones; es necesario producir muchas alternativas que se evaluarán después.
3. **Anticipar consecuencias:** Consiste en prever las consecuencias de nuestros actos y de los actos de los demás y considerarlas y/o tenerlas en cuenta antes de actuar. Se trata de «adivinar» que ocurrirá si ... Me peleo, discuto, me insultan, insulto, no participo y me callo, me chivo, se chiva alguien, hago tonterías, molesto a alguien, me molestan a mí, ...
4. **Elegir una solución:** Implica tomar una decisión después de evaluar cada alternativa de solución prevista llegando a determinar qué solución se pone en práctica. Para tomar esa decisión es necesario hacer una evaluación de cada alternativa de solución y analizar pros y contras.
5. **Probar una solución:** Consiste en planificar paso a paso cómo se va a ejecutar la solución, qué se va a hacer, qué medios se van a poner en juego, qué obstáculos pueden interferir la consecución de la meta, cómo se pueden salvar, etc.

Tomado de: Marjas, M. (1996).

**CASO 1**

María y Ana se pelearon ayer por la tarde; María se enojó mucho y Ana está preocupada porque no le quiere hablar. Para ayudar a Ana responde las preguntas de la ficha

**CASO 2**

Pablo insultó a Mario cuando entraban del recreo, Pablo estaba muy enojado porque además de eso se reía de él. Mario piensa que tiene que hacer algo para solucionar este problema y que no vuelva a pasar.

**CASO 3**

Carmen tiene un juego muy bonito, se lo han pedido prestado para jugar un rato y ella dijo que no.

**CASO 4**

Eduardo y sus amigos los retan a pelear después de la salida de la escuela.

**CASO 5**

Ana se metió en la relación de Gerardo y Marcia, por lo que Marcia está muy enojada

## Ficha

### 1. Identificar el problema:

- ¿Cuál es el problema?
- 
- 

### 2. Buscar soluciones:

- ¿Cómo se puede resolver ese problema?
- 
- 

- ¿Qué se puede hacer y/o decir para solucionar el problema?
- 
- 

### 3. Anticipar consecuencias:

De acuerdo a las soluciones, imagine que pasaría si pone en práctica esas soluciones:

- Si yo hago... ¿qué puede ocurrir después?
- 
- 

- Si la otra persona hace... ¿qué puede ocurrir después?
- 
- 

- ¿Qué consecuencias pueden haber de las alternativas propuestas para solucionar el problema?
- 

### 4. Elegir una solución:

- ¿Cuál es la mejor solución para este conflicto?
- 

- ¿Esta solución es buena idea? ¿Por qué?
- 

- ¿Es una solución justa?
- 

### 5. Probar la solución:

- ¿Cómo pueden poner en práctica esa solución?
-



**TERCERA  
FASE:  
GUÍA DE  
APLICACIÓN**

## PLANEACIÓN

A continuación, se encuentran algunas guías que pueden servir de apoyo para el aplicador al momento de aplicar este cuadernillo. Algunas recomendaciones de la autora son:

- Leer el cuadernillo detenidamente antes de empezar
- Seleccionar qué actividades son de utilidad
- Aplicar el cuadernillo de la manera más dinámica posible (tratar con adolescentes puede no ser del todo fácil, pero si están activos son más participativos)
- Determinar qué clase de actividades son de mayor utilidad en el grupo (Cada grupo es diferente)
- Captar la mayor atención del grupo
- En caso de que el grupo se encuentre dividido, usar las actividades de inteligencia emocional para unificarlo y que empaticen unos con otros
- Contextualizar las actividades de acuerdo con las condiciones del grupo y del aplicador.

El cuadernillo se basa en la autoestima y sus factores. La guía pretende aplicar todos los test en dos sesiones y después empezar a trabajar con los adolescentes, sin embargo, si ya tiene la problemática identificada podría comenzar a realizar las actividades correspondientes a esta misma sin la necesidad de aplicar las demás.

PLANEACIÓN # 1				
OBJETIVOS	TEMA	ACTIVIDADES	MATERIALES	OBSERVACIONES
Determinar si los alumnos tienen alguna problemática en cuando a los factores que son parte de la autoestima	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Depresión</li> <li>• Autoestima</li> <li>• Inteligencias múltiples</li> </ul>	Aplicar test de los diversos temas: Inteligencia emocional, de depresión, de autoestima, y de inteligencias múltiples	Hojas de las pruebas impresos Lápices/Lapiceros	

PLANEACIÓN # 2				
OBJETIVOS	TEMA	ACTIVIDADES	MATERIALES	OBSERVACIONES
Trabajar la inteligencia emocional en los adolescentes de manera dinámica con la finalidad de lograr un reconocimiento de emociones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad de "cómo expreso mis emociones, la cual dura alrededor de 90 minutos (Se aconseja trabajarlo en 2 sesiones)</li> </ul>	En caso de no haber aplicado el test, el primer paso, después de introducir el tema, es aplicarlo. Después se procede a aplicar las actividades seleccionadas (se adjunta algunas de propuesta)	Hojas de rotafolio para el instructor Plumones Colores Cinta masking Imágenes de apoyo	

PLANEACIÓN # 3				
OBJETIVOS	TEMA	ACTIVIDADES	MATERIALES	OBSERVACIONES
Trabajar la inteligencia emocional en los adolescentes de manera dinámica con la finalidad de lograr un reconocimiento de emociones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades: Formando Caritas y Dibujando mi enojo</li> </ul>	En caso de no haber aplicado el test, el primer paso, después de introducir el tema, es aplicarlo. Después se procede a aplicar las actividades seleccionadas (se adjunta algunas de propuesta)	Hoja de trabajo "Formando caritas" Platos plásticos Lana Goma Tijeras Lápices de color. Pilots	

**PLANEACIÓN # 4**

OBJETIVOS	TEMA	ACTIVIDADES	MATERIALES	OBSERVACIONES
<p>Expresión verbal del adolescente hacia el aplicador.</p> <p>Que el adolescente hable a través de la muñeca o el peluche.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad de la muñeca/Peluche</li> </ul>	<p>Se aplica la actividad empezando con ponerle nombre al objeto que se utilice como transmisor (peluche/muñeca) y se lleva a cabo con mucha empatía y mente abierta. (La continuidad varía según la situación)</p>	<p>Peluche Muñeca u objeto con el que se relacione el adolescente</p>	

**PLANEACIÓN # 5**

OBJETIVOS	TEMA	ACTIVIDADES	MATERIALES	OBSERVACIONES
<p>Expresión escrita de emociones</p> <p>Que el adolescente escriba cartas plasmando su enojo, sus sentimientos y sus pensamientos en papel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad de cartas de liberación</li> </ul>	<p>El adolescente debe escribir por lo menos media cuartilla de su sentir y pensar o en todo caso, aseveraciones plasmando sus emociones</p> <p>En Caso de que el estudiante esté renuente a escribir por no saber qué poner puede ayudarlo con preguntas como "Ante tal situación, ¿cómo te sentiste?"</p> <p>Si el adolescente permite que lea lo escrito, adelante. En caso de que no, puede pedirle que lo rompa o lo tire para dejar ir el sentimiento.</p>	<p>Hojas Lapicero/Lápiz</p>	

**PLANEACIÓN # 6**

OBJETIVOS	TEMA	ACTIVIDADES	MATERIALES	OBSERVACIONES
<p>Facilitar la comunicación en pequeños grupos</p> <p>Expresar tensiones, intereses, y</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad de collage II</li> </ul>	<p>Representar la actividad representada en la fase dos</p> <p>Contestando las preguntas ¿Quién soy?</p>	<p>Cartoncillo o papel bond (rotafolio) Papel Tijeras Pegamento Revistas</p>	



motivaciones personales.		Argumentar con sus compañeros a cerca del collage Para finalizar el aplicador puede realizar una reflexión acerca de las personalidades.	Plumones	
--------------------------	--	---	----------	--

#### PLANEACIÓN # 7

OBJETIVOS	TEMA	ACTIVIDADES	MATERIALES	OBSERVACIONES
Aprender a describir y expresar emociones, así como establecer conductas deseadas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad: Cómo expreso mis emociones</li> </ul>	Se siguen las instrucciones tal cual se muestra en la actividad y se apoya a los adolescentes si tienen dudas o preguntas acerca de la actividad.	Hojas de rotafolio Plumones Colores Cinta Imágenes de apoyo	

#### PLANEACIÓN # 8

OBJETIVOS	TEMA	ACTIVIDADES	MATERIALES	OBSERVACIONES
<p>Concientizar de la naturaleza cambiante de la autoestima</p> <p>Identificar los propios estados de alta y baja autoestima, así como las circunstancias o causas que provocan una y otra</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad: Doble personalidad</li> </ul>	<p>Como introducción se puede dar una plática acerca de la autoestima y sus factores</p> <p>Después se lleva a cabo la actividad y se puede finalizar con una sesión de dudas y preguntas hacia el aplicador.</p>	Hojas y lápiz para cada participante	

#### PLANEACIÓN # 9

OBJETIVOS	TEMA	ACTIVIDADES	MATERIALES	OBSERVACIONES
Practicar una estrategia para expresar y manejar el enojo de manera adecuada	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dibujando mi enojo</li> </ul>	Poner en práctica la actividad y motivar a los adolescentes para dibujar todo lo que les genere ese enojo Para finalizar pueden dar a conocer lo que dibujaron y reflexionar.	Hojas Lápices de colores Pilots (plumones)	

**PLANEACIÓN # 10**

OBJETIVOS	TEMA	ACTIVIDADES	MATERIALES	OBSERVACIONES
Identificar en qué momento los y las adolescentes han sentido que no pueden expresar sus emociones	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad: Inflando emociones</li> </ul>	Se puede comenzar con una introducción sobre emociones Seguir la actividad según las instrucciones correspondientes. Para finalizar se puede tener una sesión de reflexión	Un globo para cada participante	

**PLANEACIÓN # 11**

OBJETIVOS	TEMA	ACTIVIDADES	MATERIALES	OBSERVACIONES
Practicar una estrategia para manejar el enojo de manera adecuada	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad: El cestito del enojo</li> </ul>	Se prepara el ambiente para llevar a cabo la actividad Se lleva a cabo, según lo indique y para finalizar se hace un espacio para preguntar el sentir de los alumnos de ahora que se terminó la actividad	Cesto o canasta Postales Tijeras Gomas Hojas	

**PLANEACIÓN # 12**

OBJETIVOS	TEMA	ACTIVIDADES	MATERIALES	OBSERVACIONES
Identificar maneras de manejar el miedo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad: El rincón de los miedos</li> </ul>	Preparar el ambiente de trabajo y relajar a los alumnos para que mejore la participación de los mismos Llevar a cabo la actividad Reflexionar con los alumnos acerca del miedo.	Tela o cartulina de color rojo o verde Ejemplos de situaciones de miedo para el aplicador (viene en la actividad)	

**PLANEACIÓN # 13**

OBJETIVOS	TEMA	ACTIVIDADES	MATERIALES	OBSERVACIONES
Determinar situaciones que hacen a los adolescentes sentir tristeza, felicidad, enojo, amor y miedo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad: Yo me siento</li> </ul>	<p>Introducir a los estudiantes contándoles alguna anécdota que haga empatizar con lo que puedan llegar a sentir</p> <p>Llevar a cabo la actividad conforme las instrucciones del ejercicio lo marcan</p> <p>Para finalizar, pueden dar opiniones de cómo se sintieron y si consideran que les sirvió la actividad</p>	<p>Cuento "Adivina a quien encontré dentro de mí" (Ver material)</p> <p>Hoja de trabajo "yo me siento" (Ver material)</p> <p>Lápiz de escribir,</p> <p>Lápices de colores</p>	

**PLANEACIÓN # 14**

OBJETIVOS	TEMA	ACTIVIDADES	MATERIALES	OBSERVACIONES
Identificar las acciones que alteran y tranquilizan a las y los estudiantes cuando están enojados	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad: Cuidado con el lobo</li> </ul>	<p>Se dan las instrucciones de la actividad a los adolescentes (antes se puede dar una introducción motivacional o de relajación)</p> <p>Se lleva a cabo la actividad y para finalizar se puede reflexionar acerca del enojo en conjunto</p>	<p>Hoja de trabajo (Ver material)</p> <p>Lápiz</p> <p>Lápices de colores</p> <p>Borrador</p>	

**PLANEACIÓN # 15**

OBJETIVOS	TEMA	ACTIVIDADES	MATERIALES	OBSERVACIONES
-----------	------	-------------	------------	---------------

<p>Ir trabajando la perspectiva de uno mismo basándose en “la mente cree lo que escucha”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad: Hablar con el espejo</li> </ul>	<p>Seguir la actividad tal y como se indica (esta actividad puede ser enfocada en cada persona ya que es individual, incluso el aplicador lo puede realizar para su propio beneficio)</p>	<p>Un espejo Perseverancia</p>	
--	---	---	------------------------------------	--

## CONCLUSIÓN

Se llegó a la conclusión de que la inteligencia emocional es tan importante como la académica, debido a que la primera abarca todo lo que una persona integral, completa y realizada es.

Un alumno que no cuenta con inteligencia emocional, que no ha trabajado todos los factores que conllevan a tenerla y que sólo se basa en aprender a resolver conflictos laborales y escolares no siempre logra resolverlos de manera favorables y si es así, al momento de resolver uno, puede crear otro.

Un alumno que tiene inteligencia emocional, que ha trabajado su autoestima y emociones puede afrontar cualquier problema y adversidad que se le presente de manera tranquila, tiene las habilidades de reaccionar tranquilo frente al problema (ya sea laboral, académico o personal) para después continuar analizando sus opciones y posibilidades para ver de qué manera resolverlo y así saliendo del mismo sin crear o contraer otros.

Por lo regular este tipo de personas son resilientes, trabajan cada día en su crecimiento personal o tienen mucho apetito por aprender a qué manera favorecerlo.

No se quiere menospreciar la inteligencia académica, al contrario de esto, se busca complementarla con la inteligencia emocional con la finalidad de que el alumno sea integral, es decir, cuente con actitudes y aptitudes aptas para solventar los problemas de la vida en general.

Por último, se pudo analizar, que un adolescente que trabaja su autoestima y sus emociones tiene mejores resultados académicos, que uno que aún no los trabaja y cuenta con problemas emocionales, personales y académicos.

## RECOMENDACIONES

### *Recomendaciones para el docente*

- Escuchar abiertamente al alumno y crear un ambiente de confianza para que el alumno sienta seguridad al momento de expresar sus emociones
- Mostrar empatía ante las problemáticas de los alumnos, ya que, desde primera estancia, si el alumno siente que minimizan su pensar o sentir, puede llegar a poner una barrera de comunicación
- Crear un ambiente cómodo de habla y escucha en el salón respetando siempre los puntos de vista de cada uno para no ocasionar una problemática más grade
- Demostrar sinceridad al hablar con el alumno con la finalidad de que se cree un lazo de confianza
- No juzgar el comportamiento del alumno sin antes conocer sus antecedentes, ya que estos pueden variar según el sentir del alumno frente a los problemas personales y familiares
- No etiquetar al alumno en cuanto a su comportamiento, por ejemplo, los inteligentes, los que no entregan tareas, los que no participan, los que, si participan, etc.
- Respetar los sentimientos del alumno y su deseo de hablar de los mismos, es decir, no obligarlo en caso de que no desee expresarse
- No permitir humillación o exclusión por parte de otros estudiantes, mediar el comportamiento de los alumnos en el aula con la misma finalidad.
- Cuidar la autoestima del alumno (no insultar o llamarlo por su apodo), respetar su persona, y su sentir.
- Establecer límites de respeto entre alumno y docente para que no haya malentendidos posteriormente
- Observar los cambios de conducta del alumno debido a que en muchas ocasiones se deben a los problemas emocionales o familiares
- Llevar un registro/ bitácora de las participaciones de los alumnos con la finalidad de notar cambios en su comportamiento y así detectar problemas en los mismos.

### *Recomendaciones para el alumno*

- Tener la confianza de transmitir su sentir, ya sea a sus padres o docentes

- Tener empatía ante los sentimientos de los demás ya que cada uno piensa y siente diferente respecto a diversas problemáticas
- Reflexionar acerca de su sentir para crear autoconocimiento de sus mismas emociones e ideas
- Crear relaciones sanas con las personas de su alrededor puede funcionar excelente para crear redes de apoyo en situaciones complicadas
- Evitar conflictos con otros alumnos, ya que esto puede agravar los problemas intrapersonales
- Etablir conversaciones para resolver conflictos y no sólo actuar a la fuerza o por espontaneidad
- Analizar el conflicto antes de actuar, ya que esto puede evitar problemáticas mayores o a largo plazo
- No reaccionar explosivamente ante situaciones incómodas, si no antes pensar en las consecuencias de las acciones propias
- Aprender a ser asertivos al momento de hablar ya que las palabras suelen doler más que los golpes y crear conflictos difíciles de resolver
- Entender que todas las emociones y sentir son adecuados e igual de importantes con la finalidad de que no repriman o minimicen sus emociones.

#### *Recomendaciones para los padres de familia*

- Expresar cariño y aceptación hacia el adolescente para crear lazos de confianza entre padre e hijo
- Enseñar al adolescente que permitir sentir sus emociones es correcto en lugar de incitarlo a negarlas o reprimirlas
- Escuchar y comprender lo que el adolescente siente y piensa para que pueda expresarse libremente, sin prejuicios
- Tener la mente abierta ante las preguntas y situaciones de los adolescentes ya que, en caso contrario, puede romper la comunicación entre padre e hijo
- No obligar al adolescente a hablar de algo en lo cual aún no se sienta listo, pues caso contrario, se cerrará al sentirse hostigado
- Limitar, pero no restringir al adolescente a tal grado que sienta hartazgo de la figura paterna o materna
- Enseñar a resolver conflictos de manera pacífica e inteligente es una de las mejores maneras de preparar a los hijos para la vida real

- Dar a entender que las emociones negativas para el cuerpo como la ira y la tristeza están bien y que no deben reprimirlas si no trabajarlas
- Fomentar la empatía ante sus emociones y las de los demás para entender situaciones distintas a ellos mismos
- Se recomienda cuidar su autoestima no agrediéndolos de manera verbal, emocional o física.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arteaga, Humanez, Santana. (2015). *QUE TIPO DE ESTRATEGIAS LÚDICAS PERMITEN EL DESARROLLO DE HÁBITOS DE ESTUDIOS EN ESTUDIANTES DE 5 TO GRADO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA INEM*. Obtenido de repository.libertadores.edu.co › ArteagaRestrepoAlixSofia
- Bisquerra, R. (2019). *Rafael Bisquerra*. Recuperado el 18 de octubre de 2019, de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/modelo-de-goleman.html>
- Bosque, D. (13 de febrero de 2020). *parenteopsis*. Obtenido de parenteopsis: <https://www.parenteopsis.com/adolescentes-baja-autoestima/>
- Castillero, O. (2018). *psicología y mente*. Recuperado el 10 de octubre de 2019, de <https://psicologiaymente.com/inteligencia/cociente-intelectual>
- castillero, O. (2019). *psicología y mente* . Recuperado el 20 de mayo de 2019, de <https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-tristeza>
- Chavéz, R. (01 de octubre de 2009). Desarrollo de habilidades del pensamiento. México, DF, México.
- clinic, M. (05 de febrero de 2019). *Mayo clinic* . Recuperado el 11 de octubre de 2019, de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/teen-depression/symptoms-causes/syc-20350985>
- Editorial. (25 de febrero de 2015). *importancia.org*. Recuperado el 19 de octubre de 2019, de <https://www.importancia.org/pensamiento-interrogativo.php>
- Editorial Definición MX. (12 de septiembre de 2014). *Cognoscitivo*. Recuperado el 18 de octubre de 2019, de Definición MX: <https://definicion.mx/?s=Cognoscitivo>
- Goleman. (2018). cuando lo inteligente es tonto. En D. Goleman, *inteligencia emocional* (pág. 397). Ciudad de México : Penguin Random House.
- González, A. (19 de Diciembre de 2011). Recuperado el 17 de octubre de 2019, de Alaya difundiendo infancia: <http://www.alaya.es/2011/12/19/inteligencias-multiples/>
- Guerrero, C. y. (2006). *Recursos y habilidades*. Recuperado el 12 de mayo de 2019, de <https://www.rekursosyhabilidades.com/blog/jerarquia-de-las-emociones-basicas-.html>
- Guerrero, J. (01 de abril de 2019). *Docentes al día*. Recuperado el 20 de octubre de 2019, de [https://docentesaldia.com/2019/04/01/que-son-las-competencias-y-como-favorecer-su-desarrollo-con-una-secuencia-didactica/?fbclid=IwAR0M1vp3L5Ly9TqYBxojZKN\\_lx1RQIcLRId0wNJTvCQkgtRjr-Z4yRPKBbs](https://docentesaldia.com/2019/04/01/que-son-las-competencias-y-como-favorecer-su-desarrollo-con-una-secuencia-didactica/?fbclid=IwAR0M1vp3L5Ly9TqYBxojZKN_lx1RQIcLRId0wNJTvCQkgtRjr-Z4yRPKBbs)
- Guerri. (marzo de 2015). *Psicoactiva*. Recuperado el 18 de octubre de 2019, de <https://www.psicoactiva.com/blog/las-competencias-emocionales-daniel-goleman/>
- Guzmán, B., & Castro, S. (2015). Las inteligencias múltiples en el aula de clases. *Universidad Pedagógica Experimental Libertador.*, 177-202.
- Hernández, R. (27 de Enero de 2010). *Neuronilla*. Recuperado el 12 de mayo de 2019, de <https://www.neuronilla.com/las-inteligencias-multiples-de-howard-gardner-er-hernandez-gonzalez/>

- Huidobro. (23 de mayo de 2014). *Blogger*. Recuperado el 18 de octubre de 2019, de <http://isabelhuidobro.blogspot.com/2014/05/pensamiento-asociativo.html>
- Jean, a. (2003). *diccionario pedagógico* . chicao : santillana.
- Méndez, I. (17 de Agosto de 2018). *URBI PSI ORBI* . Obtenido de Aprender para innovar: <https://www.urbipsi.com/los-8-tipos-inteligencias-multiples-segun-howard-gardner/>
- Mercadé. (19 de Diciembre de 2012). *Transformando el infierno*. Recuperado el 13 de mayo de 2019, de <https://transformandoelinfierno.com/2012/12/19/los-8-tipos-de-inteligencia-segun-howard-gardner-la-teoria-de-las-inteligencias-multiples/>
- panesso, K. (2017). La autoestima, proceso humano. *psyconex*, 1-2.
- piqueras, J. R. (20 de Diciembre de 2009). Emociones negativas y su impacto en a saud fisica y mental. *suma psicológica*, 90. Recuperado el 19 de octubre de 2019
- Ponce, V. (2010). *definicionabc*. Obtenido de <https://www.definicionabc.com/general/inteligencia.php>
- Raffino. (22 de enero de 2019). *concepto.De*. Recuperado el 18 de octubre de 2019, de <https://concepto.de/pensamiento-critico/#ixzz62u7Koi2h>
- Raffino, M. (21 de noviembre de 2018). *concepto.De*. Recuperado el 18 de octubre de 2019, de <https://concepto.de/habilidad-2/>
- Rodriguez. (2019). *Preparados para aprender de la vida*. Recuperado el 2019 de octubre de 18 , de [https://www.preparadosparaaprender.com/quienes\\_somos.php](https://www.preparadosparaaprender.com/quienes_somos.php)
- Rovira, I. (2019). Recuperado el 20 de octubre de 2019, de psicología y mente : <https://psicologiymente.com/desarrollo/estrategias-didacticas>
- S/A. (07 de febrero de 2018). *significados.com*. Recuperado el 20 de octubre de 2019, de <https://www.significados.com/estrategia/>
- S/A. (2019). *scribd*. Obtenido de <https://es.scribd.com/doc/36867265/Definicion-de-las-inteligencias-multiples-segun-Howard-Gardner>
- S/A. (22 de marzo de 2019). *universia*. Obtenido de <https://noticias.universia.es/tiempo-libre/noticia/2014/09/29/1112240/sabes-calculas-coeficiente-intelectual.html>
- S/A. (2020). *lenguaje didáctico* . Obtenido de <http://misvocales.blogspot.com/2009/04/diferencias-entre-estrategias-de.html>
- Sanz, J. (10 de Abril de 2018). *club del lenguaje no verbal* . Recuperado el 14 de mayo de 2019, de <https://www.comportamienotonoverbal.com/clublenguajenoverbal/las-emociones-positivas-y-la-empatia-como-promotores-de-conductas-prosociales-e-inhibidores-de-conductas-agresivas/>
- sharealic. (2019). *Intelitest*. Recuperado el 2019 de octubre de 26, de <https://www.intelitest.net/test-ci/>
- SIAD. (04 de Mayo de 2018). *Salón de orientación de alternativas académicas* . Obtenido de <https://www.siad.cl/web/index.php/homepage/articulos/item/368-los-9-tipos-de-autoestima-y-sus-caracteristicas>

SIMON, S. (2019 ). ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE . *UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN ESCUELA UNIVERSITARIA DE POSGRADOS* , 3,19,20.

Terrones, E. (18 de abril de 2015). *Eduardo Terrones blog* . Obtenido de <http://eudoroterrones.blogspot.com/2015/04/el-concepto-de-sabiduria.html>

vecina. (2006). *Nueva acropolis* . Recuperado el 13 de mayo de 2019, de <https://gandia.nueva-acropolis.es/gandia-articulos/therapeia/25827-las-emociones-positivas>

wetto. (2019). *lifeder.com*. Recuperado el 18 de octubre de 2019, de <https://www.lifeder.com/pensamiento-analitico/>

Wompner, F. (2011). Inteligencia Holística . En F. H. G., *Inteligencia holística la llave de la nueva era* (pág. 76). Parnass Editorial.

Baum, H. (2004). ¡No apagues la luz! Cómo tratar el miedo y la inseguridad. Barcelona: Ediciones Oniro, S.A.

Bisquerra, R. (2001). Educación Emocional y Bienestar. Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Madrid: Síntesis.

Bisquerra, R. (2010). Educación Emocional y Bienestar. Barcelona: Praxis.

Feldman, J. (2005). Autoestima ¿Cómo desarrollar? Juegos, actividades, recursos, experiencias creativas... España: NARCEA S.A. DE EDICIONES.

Goleman, D. (1996). Inteligencia Emocional. Argentina: Javier Vergara Editor S.A.

Gordillo, M. (1979). La orientación en el proceso educativo. España; Ediciones Universidad de Navarra.

Monjas, M. (1996) Programa de Enseñanza de Habilidades de Interacción social para niños en edad escolar. CEPE, Madrid, España.

Novara, D. y Passerini, E. (s.f.). Educación socioafectiva: 150 actividades para conocerse, comunicarse y aprender de los conflictos. Madrid: NARCEA, S.A. DE EDICIONES.

Papalia, D., Wendkos, S. & Duskin, R. (2005). Desarrollo Humano. 9 ed. México: McGRAW-HILL.

Pereira, M. (2006) Orientación Educativa. San José; Editorial de la Universidad Estatal a Distancia

## **ANEXOS**



**UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO**  
**FACULTAD DE PEDAGOGÍA**



Instrumento número 1 de actividades de investigación de tesis.

**OBJETIVO:** que la herramienta logre aplicar e identificar las características de los factores de la inteligencia emocional en los adolescentes.

**NOMBRE DEL ALUMNO:** \_\_\_\_\_

**EDAD:** \_\_\_\_\_

**APLICADOR(A):** Damaris Fernández Contreras

**Encuesta de conocimientos acerca de la inteligencia emocional y sus factores**

**INSTRUCCIONES:** Subraya la respuesta que creas correcta

1) **¿Consideras que puedes controlar tus emociones?**

A) Si    B) No    C) No estoy seguro

2) **¿Consideras que tienes una buena inteligencia emocional?**

A) Si    B) No    C) No estoy seguro

3) **¿Tienes conocimiento acerca de las inteligencias múltiples?**

A) Si    B) No    C) No estoy seguro

4) **¿Tienes conocimiento del concepto de autoestima?**

A) Si    B) No    C) No estoy seguro

5) **¿Qué conocimientos tienes acerca de la inteligencia emocional?**

A) Mucho    B) poco    C) bajo

6) **Marca la opción que consideres correcta de las siguientes afirmaciones**

- La tristeza es la emoción que activa el proceso psicológico que nos permite superar pérdidas, desilusiones o fracasos
- La tristeza es un mecanismo de defensa cuando algo no pasa como nosotros queremos
- La tristeza se da cuando se llega a la etapa de la adolescencia



**UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO**  
**FACULTAD DE PEDAGOGÍA**



Instrumento número 2 de actividades de investigación de tesis

**OBJETIVO:** Recabar información acerca del contexto de la problemática “la autoestima y sus factores” en el aula de la escuela Secundaria Técnica N°19.

**NOMBRE DEL DOCENTE:** \_\_\_\_\_

**APLICADOR(A):** Damaris Fernández Contreras

**INSTRUCCIONES:** **Subraye la respuesta que considere correcta**

1) ¿Considera que su grupo tiene problemas con el control de sus emociones y acciones?

Si B) No

2) ¿Ha notado si sus alumnos han tenido un cambio de ánimo desde que inició el ciclo hasta ahora?

A) Si B) No

3) ¿Qué cantidad de alumnos han tenido ese cambio de ánimo?

A) Más de la mitad B) Menos de la mitad C) Muy pocos

4) ¿Tiene conocimiento acerca de inteligencia emocional en los adolescentes?

Si B) No

5) ¿considera que la mayoría de sus alumnos son emocionalmente estables?

Si B) No

6) ¿Ha tenido algún problema dentro del grupo debido a algún inconveniente con el control de emociones en el salón de clases?

Si B) No



**UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO**  
**FACULTAD DE PEDAGOGÍA**



Instrumento número 3 de actividades de investigación de tesis

**OBJETIVO:** Recabar información acerca del contexto de la problemática “la autoestima y sus factores” en el aula de la escuela Secundaria Técnica N°19.

**APLICADOR(A):** Damaris Fernández Contreras

**INSTRUCCIONES:** Favor de contestar las preguntas proporcionadas por el entrevistador de acuerdo con su experiencia.

1 ¿Ha escuchado de algún caso dentro de la institución en cuanto a problemas emocionales?

2 ¿Considera una problemática el que los alumnos no tengan control de sus emociones?

3 ¿Tiene conocimiento acerca de algunos casos de depresión dentro de la comunidad estudiantil? ¿qué tan frecuente es?

4 ¿La institución cuenta con algún protocolo o estrategias para cuando persisten los casos de esta índole?