



UNILA
Universidad Latina

UNIVERSIDAD LATINA S.C.

CAMPUS CUERNVACA

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA
INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD
NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
CON CLAVE DE INCORPORACIÓN No. 8344-85**

**EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU
IMPORTANCIA EN EL ÁMBITO EDUCATIVO**

T E S I S

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

SANDRA VERONICA SERRANO DORANTES

ASESOR DE TESIS: Mtra. Ariani Cruz Jaramillo

**COMITÉ REVISOR: Dra. Olga María Salinas Ávila
Lic. Thalía Carreón Flores**

CUERNAVACA, MORELOS. FEBRERO 2022



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

DEDICATORIA

Agradezco a Dios por acompañarme y guiar mi camino en todo momento a lo largo de toda mi vida, así mismo por darme lo más valioso que tengo mi familia a los cuales valoro y amo con todo mi corazón.

A mis padres Ángela Dorantes Lara y Rodolfo Serrano Reyes por darme el privilegio de ser su hija, honró su vida y sé que desde donde se encuentren siguen cuidándome y guiándome he impulsándome para lograr mis sueños y ser una persona de bien, siempre agradeceré el haberme dado la vida, a ti mamá gracias por ser y seguir siendo un Ángel para mí siempre admirare la guerrera y el gran ser humano que fuiste los amo.

A la Sra. Jovita López Gonzales por tener un lugar importante en mi vida por todos los valores que me enseñó por su cariño y darme un lugar en su hogar, “por acompañarme en mi crecimiento enseñarme tantas cosas” de ella al igual que mi mamá, ellas tuvieron mucho que ver en mi formación y educación siempre las amaré y las llevaré presente en mi vida.

AGRADECIMIENTO

Al realizar y concluir este proyecto tan importante en mi vida personal que es la elaboración de mi tesis, me siento orgullosa y satisfecha de mi trabajo, ya que, gracias a la dedicación y entrega, he logrado avanzar un escalón más en mi vida profesional de Psicología.

Gracias Antonio Dorantes López, por darme la oportunidad de entrar a trabajar a la UNAM, se me abrieron muchas puertas gracias a eso realice mi proyecto de terminar la licenciatura, gracias por tu apoyo siempre.

Gracias a la Universidad Latina, por permitirme formar parte de ella, así mismo a los maestros que me compartieron sus conocimientos, guía para adquirir grandes aprendizajes.

Agradezco también el apoyo a la UNAM por haberme otorgado la beca durante mis dos últimos semestres.

De la misma forma, agradezco a mi asesora de tesis a la Mtra. Araní Cruz

Jaramillo, por creer en mí y, por su valioso apoyo y dedicación para que este trabajo se concluyera.

A mis apreciadas lectoras la Dra. Olga y la maestra Thalía, gracias por acompañarme en este andar.

La habilidad para hacer una pausa y no actuar por el primer impulso se ha vuelto un aprendizaje crucial en la vida diaria.

Daniel Goleman

- I. DEDICATORIA
- II. AGRADECIMIENTO
- III. ÍNDICE DE TABLAS
- IV. RESUMEN
- V. INTRODUCCIÓN

ÍNDICE

CAPITULO I ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	11
1.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	11
1.2 Planteamiento del problema.....	23
1.3 Preguntas Específicas:	24
1.4. Objetivo general de la investigación.....	24
1. 4. 2 Objetivos específicos de la investigación	24
1. 5 Justificación	25
1.6 Alcances y limitaciones de la investigación	26
1.6.1 Alcances.....	26
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	27
2.1 MARCO INSTITUCIONAL	27
2.2 MARCO REFERENCIAL.....	29
2.3 MARCO HISTÓRICO	33
2.4 MARCO TEÓRICO	34
2.5 Inteligencia emocional:	34
2.5.1 tipos.....	38
2.5.2 Componentes de la inteligencia emocional.....	42
2.5.3 Autocontrol Emocional	44
2.5.4 Empatía emocional	45
2.5.5 Optimismo:.....	46
2.6 Emociones	47
2.6.1 Emociones básicas y emociones cognitivas superiores	48
2.6.2 Cognoscitivas superiores	49
2.6.3 El estado emocional	49

2.6.4 Características de las emociones	50
2.6.5 Tipos de emociones	51
2.6.6 Emociones primarias	51
2.6.7 Emociones secundarias	52
2.7 Aprendizaje	52
2.7.1 Teoría humanista del aprendizaje	53
2.8 ¿Qué es la adolescencia?	54
2.8.1 La adolescencia temprana (de los 10 a los 14 años)	55
2.8.2 La adolescencia tardía (de los 15 a los 19 años)	55
2.8.3 Cambios físicos	58
2.8.4 Cambios cognoscitivos	59
2.8.5 Cambios psicoafectivos	59
2.8.6 Transformaciones en la conducta.....	60
2.8.7 Construcción y búsqueda de identidad	61
CAPÍTULO III TIPO DE LA INVESTIGACIÓN	64
3.1 Definición del método mixto	64
3.2 Alcances de la investigación.	65
3.3 Técnica de investigación:.....	65
3.4 Muestra:.....	66
3.5 Instrumentos utilizados para la recolección de datos e información.	66
3.6 Procedimientos:	68
CAPITULO IV ANÁLISIS DE RESULTADOS	70
4.1Análisis de datos e interpretación de la información del objeto de estudio	70
4.2 Resultados de la investigación.....	77
4.3 Conclusiones de la investigación	78
DISCUSIÓN	80
Recomendaciones	82
Propuesta de intervención psicológica para el reconocimiento de las emociones en los adolescentes de 17 a 20 años	83
ANEXOS	101
Bibliografía	138

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo resaltar la importancia de la inteligencia emocional, en adolescentes que cursan el primer año de universidad.

De acuerdo con lo que plantea Rogers (1992) frente al aprendizaje, el cual es un proceso también influido por los sentimientos y emociones. El enfoque educativo humanista defiende una educación orientada a la autorrealización, la libertad, la creatividad, la adaptación personal, una educación que tenga en cuenta las dimensiones personal e individual, que posibiliten una formación integral del estudiante.

Se hace finalmente una propuesta de intervención psicológica, de implementar la educación emocional en las aulas con la finalidad de trabajar la inteligencia emocional y manejo de emociones del adolescente en el ámbito educativo.

Por medio de un taller en el reconocimiento y manejo de emociones para ser más asertivos, y tener habilidades para la competencia, ser optimistas, tener empatía con los demás, mantener una autoestima alta para el buen desarrollo académico y desenvolvimiento óptimo en su contexto que les rodea.

La técnica empleada para el proyecto de investigación fue la entrevista psicoeducativa cerrada, tiene ciertas características que son necesarias considerar y que una vez realizada se recomienda guardar los datos del alumno en un expediente personalizado con el fin de tener a la mano sus datos e información relevante.

Los instrumentos utilizados fueron Terman Merrill y test TMMS- 24 estado emocional.

El Test de Terman Merrill es una herramienta de medición de la inteligencia, creado por el psicólogo estadounidense Lewis Madison Terman (1877-1956) y por la psicóloga, también estadounidense, Maud Amanda Merrill (1888-1978).

El Test de Terman Merrill nació en el año 1916, de la mano de los dos psicólogos estadounidenses mencionados al inicio. Este test se divide en 10 subtests, los cuales incluyen diferentes tipos de tareas, orientadas a medir tanto la inteligencia verbal como la no verbal.

INTRODUCCIÓN

La presente tesis es una investigación de tipo mixta (estudio de la importancia de la inteligencia emocional) en adolescentes de primero de universidad

Este estudio, está basado en la observación sustentado en base a la teoría recabada. El objetivo del presente estudio es el diseño de una propuesta de intervención psicológica, con la finalidad de trabajar la inteligencia emocional y manejo de emociones del adolescente.

La investigación se encuentra estructurada por capítulos:

En el capítulo I, se presentan los antecedentes del objeto de estudio, planteamiento del problema, preguntas secundarias de la investigación, objetivo general y específico, justificación, alcances y limitaciones de la investigación.

En el capítulo II, se abordan el marco institucional, referencial, histórico y tres ejes teóricos que sustentan la investigación, abordando contenidos sobre la inteligencia emocional, manejo de emociones y el periodo de la adolescencia, sus etapas, su desarrollo físico y psicológico.

En el capítulo III se encuentran los aspectos metodológicos, el enfoque, método, técnica e instrumentos de la investigación, fases para la elección de la muestra y el procedimiento requerido para el estudio de la inteligencia emocional.

En el último capítulo IV se muestran el análisis, interpretación, resultados, conclusiones, sugerencias y recomendaciones de la investigación. Además del diseño de la propuesta de intervención psicológica.

Como preámbulo para la presente investigación se refiere que es de suma importancia de inteligencia emocional en los adolescentes. El reconocimiento y manejo de emociones para ser más asertivos, y tener habilidades para la competencia, ser optimistas, tener empatía con los demás, mantener una autoestima alta para el buen desarrollo académico y desenvolvimiento óptimo en su contexto que les rodea. Palabras claves: importancia de la inteligencia emocional en adolescentes, manejo de emociones, adolescencia y desarrollo físico y psicológico.

CAPITULO I ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Para la realización de esta investigación es importante remitirse a los antecedentes históricos de la importancia que tiene la inteligencia emocional en el ámbito educativo y en la vida de los estudiantes, tiene que ver con no solo con destacar en personas, es por ello que dicha inteligencia emocional es un plus que realmente va a permitir vivir con mayor confianza y seguridad.

“La educación del siglo XX se ha centrado en el desarrollo cognoscitivo, donde la adquisición de conocimientos ha ocupado la mayor parte del currículo académico. Es cierto que siempre ha habido algún profesor o profesora, o algún centro educativo, que por propia iniciativa se ha preocupado de otros aspectos como las emociones en su práctica educativa. Pero eso se puede considerar como la excepción que confirma la regla, no es hasta finales del siglo XX cuando se inicia un cambio”. Bisquerra, (2011). ¿Cómo educar las emociones? la inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia

“La inteligencia emocional tiene sus antecedentes en el proyecto Spectrum de Haward Gardner Paz, (2005). quien es el creador de la teoría de las inteligencias múltiples. Él fue el primero en criticar y reconocer que el repertorio de habilidades en el ser humano va más allá de la palabra número en que se enfocan los estudios tradicionales. Gardner sostiene que debería haber menos tiempo “evaluando” niños y más tiempo ayudándolos a identificar sus gracias y competencias naturales para así cultivarlos”.

Si bien se sabe que cada estudiante tiene distintos estilos de aprendizaje, que no todos aprenden igual, ni al mismo ritmo, cada uno construye su inteligencia, pero algunos docentes no se dan cuenta la importancia que debe tener desarrollar su inteligencia emocional de los alumnos, es darles las herramientas necesarias para enfrentar su presente, su pasado, y su futuro con mayor éxito a los desafíos, retos o cualquier circunstancia que se les presente al trayecto de su vida.

Como parte importante de esta investigación se destacan los autores más importantes sobre el tema, Rodríguez menciona:

Los antecedentes de la inteligencia emocional tienen que rastrearse en las obras que se ocupan de la inteligencia y de la emoción. Estos son los dos componentes básicos de inteligencia emocional, que como descriptor se está utilizando solamente a partir de la segunda mitad de la década de los noventa. (Rodríguez F. M., 2013)

El concepto inteligencia emocional (IE) apareció por primera vez desarrollado en 1990 en un artículo publicado por Peter Salovey y John Mayer. No obstante, quedó relegado al olvido durante cinco años hasta que Daniel Goleman, psicólogo y periodista americano con una indudable vista comercial y gran capacidad de seducción y de sentido común, convirtió estas dos palabras en un término de moda al publicar su libro *Inteligencia emocional* (1995).

La tesis primordial de este libro se resume en, se necesita una nueva visión del estudio de la inteligencia humana más allá de los aspectos cognitivos e intelectuales que resalte la importancia del uso y gestión del mundo emocional y social para comprender el curso de la vida de las personas. Goleman afirma que existen habilidades más importantes que la inteligencia académica a la hora de alcanzar un mayor bienestar laboral, personal, académico y social. Esta idea tuvo una gran resonancia en la opinión pública y, a juicio de autores como Epstein (1998), parte de la aceptación social y de la popularidad del término se debió principalmente tres factores:

1. El cansancio provocado por la sobrevaloración del cociente intelectual (CI) a lo largo de todo el siglo XX, ya que había sido el indicador más utilizado para la selección de personal y recursos humanos.
2. La antipatía generalizada en la sociedad ante las personas que poseen un alto nivel intelectual, pero que carecen de habilidades sociales y emocionales.
3. El mal uso en el ámbito educativo de los resultados en los test y evaluaciones de CI que pocas veces pronostican el éxito real que los alumnos tendrán una vez incorporados al mundo laboral, y que tampoco ayudan a predecir el bienestar y la felicidad a lo largo de sus vidas. Natalio Extremera Pacheco, (2004).

Como bien se menciona en esta cita, no solo basta educar a los estudiantes del ahora y del futuro en aspectos sumamente teóricos, almacenar sus mentes de contenidos temáticos forma parte de un modelo tradicionalista que ha quedado atrás, actualmente en el siglo XXI están de más creer que el docente posee todas las habilidades cognitivas, sociales, y las más importantes emocionales, cuando realmente el maestro se vuelve un guía para el aprendizaje de los alumnos, en la actualidad es algo que aun cuesta mucho retomar pero sobre todo enseñar la parte emocional, es difícil educar emociones y más en adolescentes que se encuentran en un proceso de cambios hormonales y emocionales.

Esto no quiere confirmar que sea un obstáculo en el ámbito educativo al contrario se convierte en un reto sumamente importante en los nuevos modelos educativos.

“Los educadores observan a diario que sus alumnos además de diferenciarse en su nivel académico, también difieren en sus habilidades emocionales. Estas diferencias afectivas no han pasado desapercibidas ni para sus padres, ni para el resto de compañeros de clase, ni tampoco para la ciencia. En la última década, la ciencia está demostrando que este abanico de habilidades personales influye de forma decisiva en la adaptación psicológica del alumno en clase, en su bienestar emocional e, incluso en sus logros académicos y en su futuro laboral”. Berrocal, (2004).

La inteligencia emocional es básicamente la manera de aplicar las emociones en las decisiones que se toman al día; una persona o alumno que no sabe desarrollar su inteligencia emocional se dejará llevar frecuentemente por sus impulsos, incitando a no tomar decisiones razonables. Indudablemente la inteligencia emocional no solo ayudará a los educandos a reconocer sus propias emociones, sino también ayuda a controlar sus nervios, el querer formar parte de un equipo de trabajo, será la mejor competencia para desarrollar sus habilidades sociales, se puede llegar a tener mejor concentración en clase, y lo más importante ayuda a tener una autoestima alta.

Salovey (2005) menciona que la inteligencia emocional desafío fascinante para la escuela actual es educar a los alumnos tanto académica como emocionalmente. Este desafío está justificado por el número creciente de programas de prevención e intervención para jóvenes en España. Muchos de estos programas incluyen habilidades de inteligencia Emocional (IE), pero carecen de un marco teórico y empírico.

En este artículo, los autores describen los modelos actuales de IE. En especial, explican el modelo de Mayer y Salovey y los instrumentos desarrollados para medir la IE. Es el modelo con mayor apoyo empírico, pero, paradójicamente, el más desconocido en el campo educativo español, y puede constituir un marco útil para los programas de IE en la escuela.

“Las instituciones del siglo XXI han asumido la necesidad de educar a las personas en los nuevos conocimientos técnicos y teóricos oportunos para sobrevivir en la sociedad de la información y el conocimiento (términos no siempre intercambiables).

No obstante, de forma simultánea a la sociedad del conocimiento coexiste la denominada sociedad del riesgo. Riesgos antiguos y nuevos que por los cambios socioeconómicos producidos durante el siglo XX se han agudizado e inciden, de forma especial, en los niños y en los adolescentes (weissberg, Kumpfer & Seligman, 2003).

Las inteligencias emocionales es precisamente una competencia necesaria para la vida de las personas, como bien se observa en los casos, que no se puede dejar a un lado la parte cognitiva, porque es el sustento teórico que fundamenta el aprendizaje, pero tampoco se puede descartar totalmente la parte emocional, las emociones son necesarias para dar la indicación al cerebro que tiene que hacer en cada situación que se presente en la vida del sujeto.

“Para afrontar estos múltiples problemas, las instituciones han reconocido que además de información y formación intelectual los adultos necesitan aprender otro tipo de habilidades no cognitivas. En definitiva, han suscrito la importancia del aprendizaje de los aspectos emocionales y sociales para facilitar la adaptación global, de los ciudadanos en un mundo cambiante, con constantes y peligrosos desafíos (Lopez & Salovey,2004; Mayer & Cobb, 2000)”.

Así mismo, se puede observar las múltiples decisiones impulsivas que toman los adultos; pueden ser por falta de un mal manejo de emociones que las escuelas no consideran que educar emociones ya no es una opción es, necesario para el alumno.

Se vive en un mundo globalizado y tecnológicamente avanzado donde la información se obtiene de manera fácil y rápida y se olvida esta parte de la importancia que conlleva tener una estabilidad emocional a cualquier etapa de la vida si bien, es necesario resaltar que si una persona, estudiante o no, no está bien emocionalmente lo conllevara a tomar decisiones no muy acertadas.

Así mismo, cabe señalar que los objetivos educativos han cambiado en los últimos años. Y demandan una formación integral en el alumno de hecho, se vive un periodo de transición entre los objetivos mayormente incluyentes, donde ya se integran, además de los conocimientos, una serie de competencias que mejoraran, en gran medida, el conocimiento integral del ser humano.

De la misma manera, los logros afectivos y emocionales abarcan el trato interpersonal, la independencia, la disciplina, la responsabilidad, la autoestima la comprensión y el reconocimiento de sí mismo y de los demás e, incluso, la alegría de vivir y el positivismo.

“La escuela del siglo XXI ha asumido y reflejado desde el inicio este debate y se ha comprometido con la doble misión de educar tanto la cabeza como el corazón, lo académico y lo emocional. Con la certeza de que ambos tipos de aprendizajes están inseparablemente interconectados y que se trata de una falsa dicotomía: no es necesario apostar por uno de ellos en detrimento del otro (Fernández” berrocal & extrema, 2002)”.

La inteligencia emocional puede definirse como el conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que marcan la conducta de un individuo, su comportamiento y reacciones. Daniel Goleman, reconocido psicólogo estadounidense, la define textualmente como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y el de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”. Goleman, (1995).

Carlos Armando Ávila cota (2016). Psicólogo Educativo , Líder en investigación, comenta que se puede asegurar que en los últimos 20 años, el concepto de inteligencia emocional ha estado vigente y ha cobrado una importancia mayor tanto en el desarrollo laboral y profesional, como en el proceso de aprendizaje en la escuela, aunque cuando se habla de este tema regularmente se relaciona este concepto con sentimientos, lo cierto es que no tienen nada que ver con aspectos académicos, profesionales o con el logro del éxito o la felicidad real en la vida.

Es necesario desarrollar la inteligencia emocional, ya que está íntimamente relacionada con la formación del auto concepto y la autorrealización. Para lo cual es importante el desarrollo de habilidades emocionales en los estudiantes que les permitan conceptualizar y entender las propias emociones y las de los demás.

En este sentido, no es casual que la UNESCO haya incluido como pilares de la educación los aprendizajes ligados al conocer, ser, hacer, vivir juntos y transformarse.

Los cuatro pilares son interdependientes y forman un único aprendizaje. Que dirige a la persona humana a la construcción de conocimientos, habilidades, la capacidad de discernir, actuar y evaluar de una manera amplia e integral.

Se identifican los cuatro pilares fundamentales para la educación permanente que estableció desde 1996. La Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI de la UNESCO. Referencia citada de (Romo, 2010)

El estímulo de la inteligencia emocional les permite interactuar de forma sana, respetuosa, empática y tolerante con los demás y, con ello, ir construyendo una sociedad cada vez más sana emocionalmente.

Los ámbitos afectivos son de suma importancia en el Contexto educativo es ahí donde se desarrolla la competencia social de los niños, jóvenes así generaran comportamientos positivos y adecuados, que aran posibles en este tipo de ambientes, la autopercepción del éxito, la aceptación de los otros, e incluso las diferencias que hay en los demás se transforman en relaciones confortables y sanas.

Así mismo, cabe señalar que los objetivos educativos han cambiado en los últimos años, inclusivamente se está viviendo un periodo de transición entre los objetivos educativos centrados exclusivamente en el conocimiento, hacia otros objetivos mayormente incluyentes, donde ya se integran, además de los conocimientos, una serie de competencias que mejoraran, en gran medida, la vida de cada ser.

La asertividad, la seguridad en sí mismo y la capacidad de comunicarse de forma efectiva, son aspectos fundamentales en el desarrollo emocional del estudiante.

Un estudiante asertivo tiene una emocionalidad sana, es capaz de expresar su opinión y defenderla, es capaz de decir “no” y no sentirse culpable por ello. Un adolescente seguro de sí mismo, es emocionalmente capaz de afrontar críticas, comentarios negativos, así como comentarios de otros. En resumen, sabe lo que es y de lo que es capaz. Cota, (2016).

En relación a la comunicación, la inteligencia emocional parte de la idea de que el adolescente sea capaz de “conceptualizar” sus sentimientos y sus emociones y expresarlas de la mejor forma.

Por otro lado, las implicaciones de la inteligencia emocional el desempeño escolar es indiscutibles. Para que el adolescente potencialice sus competencias, se debe promover ambientes emocionales sanos y para lograrlo, es necesario incluir metodologías educativas que visualicen al adulto como un ser integral.

Socialmente resulta imprescindible promover las relaciones interpersonales, el poder de decisión, la empatía, el auto concepto, la autoestima y el asertividad, a partir del currículo escolar; “sembrar ahora para una mejor sociedad del mañana”. Cota (2016).

Como se ve en el apartado anterior, para el adolescente es importante que conozca sus emociones, que sepa diferenciar lo que siente y lo que no puede expresar, si bien no saben expresarlas de forma asertiva, lo más probable es que hiera al otro, haciéndolo indiferente a sus agresiones y pensara que es lo correcto lastimar y herir con facilidad.

En el ámbito educativo se considera necesario que el propio alumno aprenda a cuestionarse, ¿cómo se siente?, ¿Cómo se encuentra el día de hoy?, son preguntas fundamentales que hacen la diferencia en el día a día de los estudiantes, acompañarlos a reconocer sus emociones es brindar herramientas necesarias para su desarrollo integro lo más importante es no ocultar lo que sienten.

Los estudiantes puede ser generadores de cambio y modelos de comportamiento y es importante considerar que el área emocional es fundamental en el ambiente escolar, lo que es sumamente claro que la inteligencia emocional es el desarrollo

continuo de capacidades y habilidades que a través del que el ser humano está enfrentando una etapa vital, va adquiriendo la capacidad y el conocimiento adecuado para hacer el buen uso de ellas, sin embargo no olvidando la parte primordial que debe ser constante para tener mejor dominio de ellas.

En el apartado anterior se muestra la parte importante de la asertividad en la vida y lo fundamental de desarrollarla, a continuación, se presenta la opinión del autor Carl Rogers citado en (Andrews, 2003) donde el autor menciona la importancia que tiene la inteligencia emocional en el ámbito educativo, creando la conciencia emocional en las aulas y el gran reto que tienen los docentes para desarrollarla.

Carl Rogers fue pionero en el aula de clase al aplicar su planteamiento de las comunicaciones interpersonales, en la que les solicitaba a sus estudiantes que escribieran sus reacciones acerca del curso en forma semanal; las primeras semanas los comentarios fueron muy fuertes, en la vista era una especie de pérdida de tiempo y que ellos querían entrar ya en la materia.

A medida que transcurrieron las semanas se dieron cuenta que dicha estrategia les permitió abrirse a sus compañeros, y lo más importante les enseñó la importancia del “escuchar” al otro para conocerlo y comprenderlo mejor, llevando esto a que mejoraran significativamente sus relaciones interpersonales al sentirse libres de expresar sus pensamientos y sentimientos, y adiestrándose en el arte de escuchar.

Este primer experimento de Carl Rogers sobre esta forma de comunicarse es uno de los primeros pasos sobre lo que hoy se conoce como inteligencia emocional, y en este sentido llegó a expresar (mencionado por Ryback, 1998, p. 114), lo siguiente: He descubierto que cuando soy capaz de permitirme a mí mismo entender a los alumnos que asisten a mis clases y entender sus verdaderos sentimientos, toda la experiencia de interacción resulta mucho más valiosa para ellos y para mí. Para mí, esto es una ampliación de lo que ya he aprendido al trabajar como asesor de personas individuales: que comprender el mundo privado de los sentimientos de otra persona es una experiencia remuneradora para ambos.

De esta forma, hoy más que nunca tiene vigencia el planteamiento emocional de “comprender al otro” para así ayudarlo y estrechar relaciones, por lo tanto, en el aula de clases, el proceso de enseñanza aprendizaje.

La inteligencia emocional: una vía para el autoconocimiento personal y sus beneficios mejora cuando el docente y alumnos se comprenden mutuamente y reina un ambiente de amistad e igualdad que facilita la comunicación entre ellos. Andrews, (2003).

Si bien es cierto que la familia se considera el primer núcleo social del ser humano, es la primera instancia de aprendizajes, es ahí donde el apoyo de los padres y los demás miembros que la conforman se enlazan para destacar lo mejor del ser, en la familia se aprenden los valores y los principios de las personas, es la preparación máxima para afrontar el mundo, y se convierte en el trayecto más arduo y difícil para enfrentar las nuevas etapas de vida que a pasos graduales se irán adquiriendo conocimientos para después transformarlos en aprendizajes significativos.

Y también competencias para la vida la escuela, es el segundo núcleo social, pero en esta no solo se desarrollan vínculos de amistad y roles sociales, hay un crecimiento cognitivo en el alumno.

La inteligencia emocional es de suma importancia en el proceso de aprendizaje porque es la capacidad para entender las emociones propias y de la de los demás estas son recursos necesarios para enfrentar un mundo globalizado que exige cada vez competencias para desarrollar aspectos emocionales, sociales, afectivos y personales. es una herramienta necesaria para las escuelas del siglo XIX, las nuevas generaciones exigen conocimientos teóricos y prácticos relevantes, didáctica nueva que cumpla con sus necesidades de aprendizaje, el reto o está en llevarlo a cabo, la innovación resulta ser la parte difícil de la educación cuando en generaciones pasadas siempre se ha enseñado con el mismo método tradicionalista, el actuar ahora es la apertura a romper paradigmas y crear los nuevos estándares que beneficien la educación de los alumnos y será el cimiento de la educación.

“Borgoña Ibarrola es psicóloga, musicoterapeuta, investigadora y especialista en inteligencia emocional. Lleva más de 20 años formando docentes en este ámbito y cuenta con una amplia producción editorial, en la que destaca colecciones como ‘Cuentos para sentir, Cuentos para educar a niños felices’, o Cuentos para descubrir sus inteligencias’. Define la importancia de la educación emocional en las aulas para reducir el fracaso escolar además del bullying y asegura con firmeza que el sistema educativo “estará cojo” mientras no incorpore esta asignatura pendiente, “por qué el ser humano tiene que educar diferentes dimensiones, no solamente la cognitiva”.

“El sistema educativo está cojo sin esa educación emocional por que el ser humano tiene que educar diferentes dimensiones no solamente la cognitiva. Quizá toda la parte académica y todos los planes de estudio y todo lo que es diseño curricular va enfocado a desarrollar la dimensión cognitiva del ser humano pero la parte emocional que hay que educarla y hay que enseñar a niños desde bien pequeños a regular sus emociones y a saberlas expresar y servirse de ellas para sentirse mejor y para convivir mejor con los demás todo esto está fuera del sistema educativo.

Pero llevo 20 años dando cursos de inteligencia emocional a claustros y a nivel particular, cada vez hay más colegios que se dan cuenta de que necesitan formarse en este ámbito para luego llevarlo a las aulas, pero siguen siendo iniciativas particulares y debería estar incluso en el plan de estudios de la facultad de educación. Es necesario formar a los futuros maestros para que sepan educar las emociones en el aula”.

“He desarrollado programas de inteligencia emocional, el programa sentir y pensar, editado por SM en el 2011, desde los tres años. Con actividades, y juegos y dinámicas adaptadas a su edad, la etapa de infantil es fabulosa para empezar a entrenarles en determinadas habilidades emocionales. Lo ven como algo divertido y lo van incorporando sin darse cuenta.

Así llegan a primaria con una base y entonces cuando empiezan a trabajar también con unos conceptos para que entiendan, por ejemplo, lo importante que es una

técnica de relajación para prevenir el estrés que aprendan lo importante que es que se quieran así mismos sin compararse con los demás”.

“Es cierto, las investigaciones de Howard Gardner sobre inteligencias múltiples dicen que las dos inteligencias que forman parte de la inteligencia emocional, que son la intrapersonal y la interpersonal se pueden desarrollar en cualquier momento de la vida. Esto es muy tranquilizante. Nos puede costar más cambiar determinados hábitos que ya se han asentado en nosotros, pero cuando tomas conciencia de que es más saludable para ti y que mejora la convivencia con los demás, lo cambias. Cuanto antes empecemos, muchísimo mejor”. Unarte, (2016)

Como se menciona en la cita anterior Begoña Ibarrola es una psicóloga que considera que la inteligencia emocional debe de estar implementándose en el ámbito educativo, ya no es suficiente los conocimientos teóricos para la enseñanza aprendizaje del alumnado, se cree que mientras los estudiantes no dominen otras áreas de conocimiento integral, estarán pasando por un conocimiento a medias y los conocimientos no serán significativos para sus vidas, educar las emociones no solo reconocer lo que siente la persona, es reflexionar sobre los actos que dependen del comportamiento que se tiene ante las situaciones de la vida.

Los fines de la educación están establecidos en el artículo 3ro constitucional y se refieren al desarrollo armónico e integral de todas las facultades del ser humano. Es primordial que la educación se proponga formar a los estudiantes con la convicción y capacidades necesarias para contribuir a la construcción de una sociedad, donde el estudiante pueda desarrollar distintas habilidades tantas, como cognitivas y emocionales.

El Nuevo modelo educativo 2016 centra y abarca el trabajo por parte de los docentes desarrollar el aspecto emocional como parte obligatoria, es importante que se incluya un espacio curricular en los planes de estudios.

1.2 Planteamiento del problema

La adolescencia es un periodo de la vida que transcurre entre la infancia y la edad adulta, la etapa más compleja y en algunos casos difíciles del desarrollo del ser humano, lo que caracteriza fundamentalmente a este periodo son los profundos y drásticos cambios físicos, psicológicos, sexuales, sociales, mentales, y afectivos.

Los jóvenes adolescentes se enfrentan a cambios hormonales y aun mundo cada vez más complejo, sienten que nadie puede entender sus sentimientos, como resultado el adolescente puede sentir múltiples emociones, pero en muchas ocasiones se vuelven seres egoístas e incultos con los que es muy difícil lograr expresarse de forma asertiva.

La adolescencia es la apertura al mundo actual y real, es entonces cuando se quiere adquirir una personalidad auténtica y se lucha con todos y contra todos para lograr los objetivos de vida, los jóvenes a esta etapa no tienen un buen manejo de sus emociones es así que en la actualidad los procesos educativos se encuentran decadentes en el área de la implantación de la inteligencia emocional en el aula, quizá toda la parte académica todos los planes de estudios, el diseño curricular va enfocado a desarrollar la dimensión cognitiva del ser humano, dejando en el último peldaño la educación de las emociones, muchos problemas de conducta y bajo rendimiento académico tiene su origen en problemáticas de tipo emocional y no en la falta de capacidad cognitiva de los alumnos, la mayoría de las instituciones, cuando trabajan los problemas de conducta se dan cuenta que atrás hay una inestabilidad emocional por parte del alumno; el esfuerzo por lograr ser uno mismo es demasiado grande para darse cuenta de que están siendo egoístas o agresivos no solo basta con enseñar los contenidos temáticos, es necesario brindar otros tipos de orientaciones para lograr una forma íntegra en el alumno.

Así el adolescente se posicionará en un punto medio de los dos extremos, facilitando la comunicación y la relación con los demás y con él mismo. A continuación, surge la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es la importancia que tiene el desarrollo de la inteligencia emocional para mejorar el proceso de aprendizaje en adolescentes de 1ro de universidad?

1.3 Preguntas Específicas:

- 1 ¿Cuál es el concepto de inteligencia emocional en adolescentes?
- 2 ¿Cuáles son las características psicológicas de los adolescentes de 1ro de universidad?
- 3 ¿Cuáles son las emociones que manifiestan comúnmente los alumnos de 1ro de universidad?
- 4 ¿Cómo se desarrolla la inteligencia emocional en alumnos de 1ro de universidad?

1.4. Objetivo general de la investigación

Analizar la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional para el mejoramiento del proceso de aprendizaje y el manejo de emociones de estudiantes de primero de universidad a través de un taller de manejo de emociones. Para que el estudiante tenga un buen manejo de las emociones y así poder mejorar su aprendizaje.

1. 4. 2 Objetivos específicos de la investigación

- Definir el concepto de inteligencia emocional específicamente en adolescentes en nivel universitario.
- Comprobar la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional en el aprendizaje en adolescentes de 1ro de universidad.
- Analizar las emociones que provoca el aprendizaje en los adolescentes de nivel de universidad.
- Proponer un taller de manejo de emociones para desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes al principio de 1er año de universidad a mitad del siglo escolar y al final del mismo.

1. 5 Justificación

Dentro de la inteligencia emocional se pueden englobar diversas habilidades en relación a las emociones, ya que la misma puede ser definida como una habilidad para gestionarlas y una capacidad para comprenderlas e incluso para transformarlas. La tarea más importante de ser adolescente es aprender a ser uno mismo, a crear una identidad propia.

Los jóvenes tendrían que aprender a asumir responsabilidades y tomar decisiones, nuevos compromisos, por eso es importante la implementación de la inteligencia emocional en el aula con el fin de lograr una dependencia afectiva, esto llevara al alumno a tomar decisiones oportunas en cada situación que enfrente, controlara mejores sus instintos y adquirirá u concepto de identidad propia, por lo tanto, aprenderá a tener respeto a las distintas formas de pensamiento y el sentir de los demás.

Así brindando las herramientas pedagógicas necesarias para el desarrollo de la inteligencia emocional en los jóvenes se pondrían evitar problemas de conducta, fracaso escolar, deserción escolar, toma de decisiones importunas, embarazos no deseados, drogadicción etc., porque al implementar esta educación se está brindando una nueva oportunidad de vivir el día a día utilizando la inteligencia emocional y la asertividad es por eso que los docentes deben en estar en capacitación constante utilizar todas las técnicas didácticas necesarias para desarrollarlas de manera afectiva .

¿Por qué es importante la inteligencia emocional?

A través de la inteligencia emocional se logra la apertura del buen manejo de las emociones y todo esto se puede lograr con una educación continua de las mismas, es importante porque no solo permite al ser humano comunicarse con los demás de forma asertiva, se logra tener una motivación intrínseca para regular las emociones negativas, y regular los estados de ánimo y tener actitudes empáticas con los demás.

1.6 Alcances y limitaciones de la investigación

1.6.1 Alcances

La trascendencia de esta investigación radica en concientizar a los profesionales específicamente que quieran dedicarse al ámbito educativo, sobre la importancia de desarrollar la inteligencia emocional de los estudiante, además presentar diversas estrategias didácticas para los docentes lleven a cabo.

Limitaciones

- Falta de instrumentos de control de acceso a la información.
- Escases bibliográficos.
- Falta de tiempo
- Falta de importancia que se le da al tema de inteligencia emocional en los estudiantes.

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1 MARCO INSTITUCIONAL

La Facultad de Ciencias Agropecuarias se localiza en las instalaciones de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos campus norte ubicadas en la Avenida Universidad 1001, Colonia Chamilpa con código postal 62209 en la ciudad de Cuernavaca Morelos, México.

En la Facultad se cuenta con cuatro edificios (10-A, 47, 71 y 72). El área administrativa está instalada en el edificio 10-A, con una sala de juntas, jefatura con salones de posgrado, 3 jefaturas de los PE: Ingeniero Agrónomo en Producción Animal (IAPA), Ingeniero Agrónomo en Horticultura (IAH), Ingeniería Hortícola (IH), Ingeniero Agrónomo en Desarrollo Rural (IADR), Ingeniería en Desarrollo Rural (IDR), jefatura de servicios escolares, así como cuatro cubículos de tutoría. En el edificio 47, se cuenta con la jefatura de servicios académicos, laboratorio de suelos, y los cubículos de Profesor Investigador de Tiempo Completo (PITC), Profesor de Tiempo Completo (PTC), Técnico Académico de Tiempo Completo (TATC). En el edificio 71, hay seis salones, laboratorio de investigación agrícola, de investigación de producción pecuaria, de docencia y de alimentos, sala para docentes y área de atención psicopedagógica. En el 72, se cuenta con 6 salones, centro de cómputo, biblioteca y auditorio. Asimismo, el campo experimental cuenta con invernaderos, áreas productivas agrícolas a cielo abierto, orquideario, posta ovina y porcina y espacios de convivencia. La FCA oferta dos turnos; matutino y vespertino de lunes a viernes.

Misión:

Ser un espacio que contribuya a la formación integral de estudiantes, mediante la capacitación, actualización, validación y generación de tecnologías desarrolladas por estudiantes, profesores e investigadores, acordes a las necesidades actuales y productivas del agro Morelense y Nacional.

Visión:

Ser un campo experimental de referencia en capacitación e intercambio de tecnologías agropecuarias pertinentes, apropiadas a las demandas de formación integral de estudiantes y productores del sector agropecuario y rural. Que además fomente la sustentabilidad con el entorno.

Como institución educativa la Facultad de Ciencias Agropecuarias debe regir sus actividades diarias en procesos conscientes y planeados para ofrecer un servicio de calidad a la sociedad a la que se debe como institución pública anteponiendo valores tales como:

Respeto

Honestidad

Tolerancia

Compromiso

Solidaridad

Con lo anterior es menester contar con un marco de actuación institucional no que regule, sino más bien que oriente las acciones y actitudes de los actores que toman parte en el desarrollo de esta. Por lo que se plantea tener un personal que participe en formar personas con un alto sentido humano

2.2 MARCO REFERENCIAL

Martínez Migueles (1982) menciona que el enfoque científico-humanista se centra en el significado, la descripción, las diferencias cualitativas, el proceso de clarificación y diferenciación progresiva, la investigación de las relaciones intencionales, el trato de los fenómenos humanos con un sentido humano y con un estilo humano, la articulación de los fenómenos de la experiencia y la conducta en el contexto de una concepción más amplia de la naturaleza, dando la prioridad a la vida real y a la relación hombre- mundo y teniendo en cuenta la presencia e implicación del científico ” En conclusión, la Psicología Humanista defiende conceptos como subjetividad, experiencia o construcción de significado y entre sus representantes principales destaca la influencia de las propuestas de Carl Rogers sobre la importancia de la actitud del terapeuta y del educador, si no como una condición suficiente, si al menos como condición necesaria.

Rogers (1951), resalta la parte afectiva de la persona o cliente, proponiendo una terapia no directiva en la cual es el cliente quien “dirige” su propio proceso de autodescubrimiento apoyado por el vínculo generado por terapeuta a través de la empatía.

La educación no solo capacita al ser humano para desempeñar un trabajo, sino que enriquece la propia vida y favorece el crecimiento personal. Por ello el educador se convierte en un facilitador humanista de todo el proceso de desarrollo personal y social.

Todo individuo tiende naturalmente a la salud, más allá de sus predisposiciones genéticas, posee un impulso a la autorrealización, a la búsqueda de la identidad, por ello la educación o la psicoterapia de acuerdo con Maslow (1975), debe ayudar a descubrir la naturaleza intrínseca de cada persona, aceptándola como es, reduciendo la ansiedad, el miedo y la autodefensa.

Un educador humanista “predica con el ejemplo” pero para ello debe ser una persona consciente de lo que es y de lo que vale como persona, pero sobretodo posee respeto por ello y reconoce su valor e individualidad propios. Esto es

necesario para poder transmitírselo a sus alumnos y generar ese clima de autenticidad y confianza necesarias para que el aprendiz se sienta libre para aprender lo que le atrae y lo que disfruta.

En el área curricular de Educación socioemocional y tutoría se presenta un modelo de carácter cíclico compuesto por cinco dimensiones: **autoconocimiento**, **autorregulación**, **autonomía**, **empatía** y **colaboración**. Cada una de estas dimensiones contiene habilidades específicas asociadas para las que se establecen niveles de logro por cada ciclo escolar, desde el primer grado de primaria hasta el tercer año de secundaria. Para el desarrollo de tales habilidades, se proponen actividades que el maestro debe guiar para promover procesos reflexivos. La evaluación que se propone es de carácter formativo, y no implica una calificación de tipo numérico. De acuerdo con los propósitos formativos establecidos en el Nuevo Modelo, la educación socioemocional busca que los estudiantes consoliden un sentido sano de identidad y autorregulación, desarrollen actitudes de empatía, y aprendan a tomar mejores decisiones y a trabajar de manera colaborativa, proactiva y constructiva con sus semejantes. De este modo, podrán enfrentar con éxito los desafíos y problemas que se les presenten, así como sortear peligros como las relaciones violentas, el consumo de drogas, el estrés o la depresión, entre otros muchos que asedian especialmente a los jóvenes en la sociedad actual.

A continuación, se describirán brevemente las cinco dimensiones que constituyen el área de Educación socioemocional (sep., 2017).

- **Autoconocimiento:** lograr conocerse a sí mismo es una tarea de toda la vida, pues el yo no es una entidad estática, sino que se configura mediante las experiencias vividas y la interpretación que la persona hace de las mismas. Es muy importante desarrollar esta capacidad, porque sólo conociéndose a sí mismo es como alguien puede aceptarse, valorarse, desarrollar su autoestima, regular sus emociones y su respuesta conductual, así como establecer límites para tejer relaciones constructivas con otros y desarrollar un proyecto de vida.

Para conocerse es preciso aprender a viajar al interior de uno mismo, mediante procesos introspectivos como la atención perceptual, la reflexión meta cognitiva y la auto aceptación, que están en la base del crecimiento personal y que pueden llevar al individuo a un estado de bienestar interno en el que el sujeto se sienta satisfecho consigo mismo y con su vida Davidson, R. y S. Begley, (2012).

- **Autorregulación** Conocerse a sí mismo es el primer paso para modular las propias emociones, sentimientos y estados emocionales. Modularlos significa regular su duración e intensidad, en especial cuando se trata de estados aflictivos, pero también significa generar para sí mismo estados de paz, serenidad y bienestar interior.

Para regular las propias emociones es importante cultivar hábitos reflexivos y tener capacidad de perseverar en el logro de los propios objetivos; lo que implica saber postergar las recompensas inmediatas, tolerar la frustración y mantener el optimismo, entre otros factores que ayudan a la persona a ser más paciente y tolerante.

- **Autonomía** se entiende como la capacidad para tomar decisiones responsablemente, lo que implica, desde el punto de vista emocional, que la persona desarrolle su sentido de autoeficacia; es decir, la confianza en sí misma para llevar a cabo lo que se proponga, superando los obstáculos que se le presenten. En esta capacidad se observa con mucha claridad la conexión con la educación cívica y ética, pues se orienta justo a formar el sentido de agencia, el cual es un requisito importante de la formación ciudadana.
- **Empatía** Es fundamental en la comunicación humana porque implica la capacidad de percibir lo que el otro comunica, tanto a nivel verbal como no verbal, así como en el plano intelectual y en el emocional. El desarrollo de esta capacidad nos permite vincularnos y construir comunidad. La empatía supone el autoconocimiento, pero a la vez es la condición de posibilidad de descubrir y conocer aspectos de nosotros mismo que no podríamos encontrar si no estamos en contacto con los demás; por eso, es una de las habilidades

socioemocionales que más se trabaja en este ámbito. Zahavi sostiene que, por su referencia intersubjetiva, la empatía implica siempre una vinculación con uno mismo y con un otro, al percibir como propias sus emociones y experiencias, en menor o mayor grado, lo que nos hace experimentar la pertenencia a un mundo común (2001, 151-167).

- **Colaboración** Es aquella capacidad que desarrolla el sentido del nosotros y nos permite apoyarnos mutuamente, planear, organizarnos, y trabajar en conjunto para lograr metas comunes. Si la empatía es una de las emociones que más nos hace proclives a colaborar con otros y su presencia ayuda a una interacción de mayor calidad, también, y de manera recursiva, colaborar con otros nos permite desarrollar una mayor empatía. La colaboración tiene, además, la posibilidad de fortalecer la comunicación, el diálogo, la capacidad de escucha, las actitudes democráticas e incluyentes, la tolerancia, el respeto y el sentido de pertenencia, entre otras muchas habilidades socioemocionales que hacen posible y fortalecen el tejido social. La propuesta pedagógica de la educación socioemocional en el Nuevo Modelo Educativo de la sep. concibe la articulación de estas cinco dimensiones socioemocionales: autoconocimiento, autorregulación, autonomía, empatía y colaboración, de manera conjunta, a lo largo de los nueve ciclos escolares que conforman la primaria, secundaria y la universidad.

2.3 MARCO HISTÓRICO

Para la realización de esta investigación es importante remitirse a los antecedentes de la importancia que tiene la inteligencia emocional en el ámbito educativo y en la vida de los estudiantes, tiene que ver con no solo con destacar en estas dos vertientes, sino también el saber controlar para el propio bienestar de las personas, es por ello que dicha inteligencia emocional es un plus que realmente va a permitir vivir con mayor confianza y seguridad.

“La educación del siglo XX se ha centrado en el desarrollo cognoscitivo, donde la adquisición de conocimientos ha ocupado la mayor parte del currículo académico. Es cierto que siempre ha habido algún profesor o profesora, o algún centro educativo, que por propia iniciativa se ha preocupado de otros aspectos como las emociones en su práctica educativa. Pero eso se puede considerar como la excepción que confirma la regla, no es hasta finales del siglo XX cuando se inicia un cambio”. Bisquerra, (2011). ¿Cómo educar las emociones? la inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia.

“La inteligencia emocional tiene sus antecedentes en el proyecto Spectrum de Howard Gardner quien es el creador de la teoría de las inteligencias múltiples. Él fue el primero en criticar y reconocer que el repertorio de habilidades en el ser humano va más allá de la palabra número en que se enfocan los estudios tradicionales. Gardner sostiene que debería haber menos tiempo “evaluando” niños y más tiempo ayudándolos a identificar sus gracias y competencias naturales para así cultivarlos”. Paz, (2005)

Si bien se sabe que cada estudiante tiene distintos estilos de aprendizaje, que no todos aprenden igual, ni al mismo ritmo, cada uno construye su inteligencia, pero algunos docentes no se dan cuenta la importancia que debe tener desarrollar su inteligencia emocional de los alumnos, es darles las herramientas necesarias para enfrentar su presente, su pasado, y su futuro con mayor éxito a los desafíos, retos o cualquier circunstancia que se les presente al trayecto de su vida.

2.4 MARCO TEÓRICO

El enfoque del proyecto de investigación (la importancia de la inteligencia emocional), se apoya del modelo estructural de La inteligencia emocional tiene sus antecedentes en el proyecto Spectrum de Haward Gardner quien es el creador de la teoría de las inteligencias múltiples. El marco teórico de la investigación se desarrollará teniendo para su análisis, tres ejes rectores.

1.- Inteligencia emocional

2.- emociones

3.- adolescencia

2.5 Inteligencia emocional:

“La inteligencia emocional (IE) es el uso inteligente de las emociones, hacer que, intencionalmente las emociones trabajen para nosotros, utilizándolas de manera que nos ayuden a guiar la conducta y los procesos de pensamiento, a fin de alcanzar el bienestar personal. Peter Salovey y Jonh Mayer, de las universidades de New Hampshire y de Yale fueron de los primeros investigadores en utilizar el término “Inteligencia Emocional” con el mismo sentido de uso actual, pero el concepto adquirió mayor notoriedad a partir de la publicación del libro “la inteligencia emocional” escrito por Daniel Goleman, en 1995”. (Mireya, Domingo, & Belkis, s.f.)

Hoy en día la inteligencia emocional se ha convertido en una competencia indispensable para el buen desarrollo de la persona de un modo integral, se trata de múltiples habilidades que favorece el conocimiento de los estados emocionales. Resulta relevante e interesante que el estudiante pueda desarrollar estas capacidades máximas en la escuela, ya que puede tener un aspecto estable, podrá tomar mejores decisiones y los riesgos de equivocarse serán menores.

“Inteligencia Emocional contribuye con la formación del estudiante de bachillerato, al proporcionarle los recursos mínimos necesarios para actuar racionalmente bajo diferentes situaciones y al mismo tiempo le brinda la oportunidad de alcanzar e

incrementar nuevas y mejores habilidades sociales y emocionales, mismas que le serán indispensables en su vida académica, profesional, laboral y personal". (Romo, 2010).

"Se requiere del trabajo comprometido, responsable, sistematizado y dinámico que promueva el docente en cada clase y al mismo tiempo, el uso de corrientes pedagógicas que permitan al estudiante tener un papel activo a lo largo de su formación, como lo es el CONSTRUCTIVISMO, más el empleo de estrategias innovadoras y que cuentan con recursos diversos, apropiados para manejarse con grupos de adolescentes; situación que aporta al proceso de enseñanza – aprendizaje la INTELIGENCIA EMOCIONAL". Romo, (2010).

Los adolescentes atraviesan por un proceso de desarrollo normal y necesario. La principal tarea en esta etapa de su desarrollo es individuarse y descubrir su propia identidad, esto se convierte en una tarea crucial es la etapa donde se desprende de la familia y entra a un futuro amenazante; donde la inestabilidad emocional se encuentra presente, pero también es la búsqueda constante de encontrar identidad es la oportunidad de aprender a pensar mejor, tomar decisiones acertadas y así construir su propia autonomía.

"Se comprende la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral.

Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social". Bisquerra, (2001, p.243) citado en Calderón & Paniagua, (2012)

Goleman por su parte, definió la IE como la capacidad para reconocer y manejar nuestros propios sentimientos, motivarnos y monitorear nuestras relaciones. El modelo de las competencias emocionales comprende una serie de competencias

que facilitan a las personas el manejo de las emociones, hacia uno mismo y hacia los demás.

Este modelo formula la IE en términos de una teoría del desarrollo y propone una teoría de desempeño aplicable de manera directa al ámbito laboral y organizacional, centrado en el pronóstico de la excelencia laboral. Por ello, esta perspectiva está considerada una teoría mixta, basada en la cognición, personalidad, motivación, emoción, inteligencia y neurociencia; es decir, incluye procesos psicológicos cognitivos y no cognitivos. Goleman en su libro *Inteligencia Emocional* habla de las siguientes habilidades:

- 1) Conciencia de sí mismo y de las propias emociones y su expresión.
- 2) Autorregulación.
- 3) Control de impulsos.
- 4) Control de la ansiedad.
- 5) Diferir las gratificaciones.
- 6) Regulación de estados de ánimo.
- 7) Motivación.
- 8) Optimismo ante las frustraciones.
- 9) Empatía.
- 10) Confianza en los demás.
- 11) Artes sociales.

El modelo de Goleman (2001) concibe las competencias como rasgos de personalidad. Sin embargo, también pueden ser consideradas componentes de la IE, sobre todo aquellas que involucran la habilidad para relacionarse positivamente con los demás. Esto es, aquellas encontradas en el grupo de conciencia social y manejo de relaciones. (Enseñanza, 2011)

Reconocer los sentimientos es llegar al punto de no concebir emociones, implica ser conscientes de los distintos estados de ánimos del ser humano, y eso a veces parece difícil de entender.

La inteligencia emocional se ha convertido parte de una competencia necesaria para el desarrollo de múltiples tareas como la toma de buenas decisiones, opiniones asertivas, independencia que a lo largo del trayecto de vida de los seres vivos será la clave esencial del éxito. La meta del viaje de vida consiste en llegar a alcanzar el significado y el modo de dotar de inteligencia a la emoción, una comprensión que, en sí misma, puede servir de gran ayuda, porque el hecho de tomar conciencia del dominio de los sentimientos puede tener un efecto similar al que provoca una visión del mundo distinta.

“En 1995, Daniel Goleman popularizó el término “Inteligencia Emocional” aunque este ya había antes en otros textos. La define como la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos. La organiza entorno a cinco capacidades: conocer las emociones y sentimientos propios, manejarlos, reconocerlos, crear la propia motivación, y gestionar las relaciones”. Hueso, (2011)

Gardner citado en Hueso, (2011) agrupó esta variedad de capacidades en siete inteligencias:

“Una de las aportaciones que más han influido en la ampliación del paradigma de la inteligencia, y que ha llevado al concepto de inteligencia emocional, ha sido la teoría de las «inteligencias múltiples» desarrollada por Gardner (1983), quien ha identificado hasta seis tipos de inteligencia que, en terminología de Sattler (1996), son como bloques de construcción con los que se construyen el pensamiento y la acción, siendo la base de las capacidades humanas para la utilización de símbolos.” Referencia tomada de (Buey, s.f).

2.5.1 tipos

Inteligencia lingüística: la capacidad para usar palabras de manera efectiva, sea en forma oral o de manera escrita. Esta inteligencia incluye la habilidad para manipular la sintaxis o significados del lenguaje o usos prácticos del lenguaje. Algunos usos incluyen la retórica (usar el lenguaje para convencer a otros de tomar un determinado curso de acción), la mnemónica (usar el lenguaje para recordar información), la explicación (usar el lenguaje para informar) y el metalenguaje (usar el lenguaje para hablar del lenguaje). (por ejemplo, capacidades sintácticas y pragmática que participan en el uso del lenguaje para la comunicación).

inteligencia lógico-matemática: la capacidad para usar los números de manera efectiva y razonar adecuadamente. Esta inteligencia incluye la sensibilidad a los esquemas y relaciones lógicas, las afirmaciones y las proposiciones (si-entonces, causa-efecto), las funciones y las abstracciones. Los tipos de procesos que se usan al servicio de esta inteligencia incluyen: la categorización, la clasificación, la inferencia, la generalización, el cálculo y la demostración de la hipótesis. (pensamiento lógico, habilidad numérica).

La inteligencia corporal-kinética: la capacidad para usar todo el cuerpo para expresar ideas y sentimientos (por ejemplo, un actor, un mimo, un atleta, un bailarín) y la facilidad en el uso de las propias manos para producir o transformar cosas (por ejemplo, un artesano, escultor, mecánico, cirujano). Esta inteligencia incluye habilidades físicas como la coordinación, el equilibrio, la destreza, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad, así como las capacidades auto perceptivas, las táctiles y la percepción de medidas y volúmenes.

Inteligencia espacial: la habilidad para (percibir de manera exacta el mundo visual, transponer y modificar las propias percepciones iniciales.); (por ejemplo, un cazador, explorador, guía) y de ejecutar transformaciones sobre esas percepciones (por ejemplo, un decorador de interiores, arquitecto, artista, inventor). Esta inteligencia incluye la sensibilidad al color, la línea, la forma, el espacio y las relaciones que existen entre estos elementos. Incluye la capacidad de visualizar, de representar de manera gráfica ideas visuales o espaciales.

(percibir el mundo visual, transponer y modificar las propias percepciones iniciales...)

Inteligencia corporal-cinestésica (baile, atletismo, gimnasia, deportes).

Inteligencia musical: la capacidad de percibir (por ejemplo, un aficionado a la música), discriminar (como un crítico musical), transformar (un compositor) y expresar (una persona que toca un instrumento) las formas musicales. Esta inteligencia incluye la sensibilidad al ritmo, el tono, la melodía, el timbre o el color tonal de una pieza musical. (ejemplo, habilidades rítmicas y de tono que intervienen en la composición, canto e interpretación musical).

La inteligencia interpersonal: la capacidad de percibir y establecer distinciones en los estados de ánimo, las intenciones, las motivaciones, y los sentimientos de otras personas. Esto puede incluir la sensibilidad a las expresiones faciales, la voz y los gestos, la capacidad para discriminar entre diferentes clases de señales interpersonales y la habilidad para responder de manera efectiva a estas señales en la práctica.

La inteligencia intrapersonal: el conocimiento de sí mismo y la habilidad para adaptar las propias maneras de actuar a partir de ese conocimiento. Esta inteligencia incluye tener una imagen precisa de uno mismo (los propios poderes y limitaciones), tener conciencia de los estados de ánimo interiores, las intenciones, las motivaciones, los temperamentos y los deseos, y la capacidad para la autodisciplina, la autocomprensión y la autoestima. Hueso, (2011).

Observando esta diversidad de inteligencias no se puede seguir mirando a la educación como un proceso cognitivo y unificado para todos. La inteligencia del ser es inmensa y es el momento de educar potenciando las individualidades de cada uno.

Así mismo la primera instancia educativa donde se desarrollan y se descubren las emociones es la familia base primordial para el desarrollo de las competencias

emocionales las cuales son la autoconciencia conocer los propios estados de ánimo, la autorregulación la forma en que el ser maneja sus estados de ánimo .

Es importante mencionar que se vive en un mundo que brinda estímulos en todo momento, contemplándose en una finalidad de respuestas que se conectan al sistema nervioso y permiten enviar información al cerebro así procesará la información y la convertirá en un aprendizaje ya sea a corto, mediano y largo plazo.

Características de la inteligencia emocional

Según **David Goleman**, el autor del famoso libro *Inteligencia Emocional*, las personas con un adecuado nivel de **inteligencia emocional** se caracterizan por poseer unas determinadas **características** que confluyen en el siguiente perfil

Capacidad de automotivación: son personas cuya conducta no depende de la motivación extrínseca (los premios o halagos que nos dan los otros), sino de la motivación intrínseca (del deseo de hacer una tarea o conseguir algo por sí mismo).

Saben posponer las recompensas: son personas que saben llevar a cabo un esfuerzo a pesar de que los resultados que buscan tras el mismo aparezcan más tarde o a veces sean inciertos (por ejemplo, estudiar una carrera, presentar proyectos, preparar una oposición, plantar un jardín, etcétera).

Controlan sus impulsos: no son víctimas de sus impulsos y decisiones tomadas en un momento puntual. Son reflexivos y saben valorar adecuadamente las diferentes alternativas.

Toleran la frustración: no se rinden ni irritan fácilmente cuando no se ven cumplidos sus objetivos. López, (2016).

Controlan sus estados emocionales: sienten emociones como todos, pero saben regularlas para que no les causen problemas (por ejemplo, cuando se enfadan saben dejar de estar enfadados en lugar de enfrentar conflictos).

Presentan adecuadas habilidades sociales: adoptan un estilo de comunicación asertivo en su relación con los demás y son personas empáticas. López, (2016).

“La inteligencia emocional es cuantificable y por ello admite la consideración de inteligencia. Es un aspecto medible de la capacidad individual para llevar a cabo razonamiento abstracto y adaptación al entorno que se pone de manifiesto cuando operamos con información emocional. Estos autores propusieron un modelo de inteligencia emocional de cuatro factores o aptitudes relacionadas”: (Gudiel, 2013)

La capacidad para percibir las relaciones de forma precisa: Es la identificación de las capacidades involucradas en la identificación de las emociones en caras, voces, fotografías, música y otros estímulos (por ejemplo, descubrir que un amigo está triste al analizar la expresión de su cara). Esta capacidad es la más importante, aunque puede variar de una persona a otra, como demostró Pollak en el 2000 en un experimento con niños que habían sufrido abusos y niños que no, donde los primeros percibían las expresiones faciales de distintas fotos de personas como más tristes. Además, mostraban una actividad cerebral más intensa que los niños sin abusos cuando se les presentaban expresiones de enfado.

La capacidad de aplicar las emociones para facilitar el pensamiento y el razonamiento: Se trata de la capacidad de aprovechar la información emocional para facilitar otros procesos cognitivos (por ejemplo, Isen demostró que una persona alegre ayuda a la gente a encontrar soluciones más creativas ante los problemas; la persona emocionalmente inteligente puede aplicar los sentimientos positivos de forma más eficiente.

La capacidad para comprender las relaciones, especialmente el lenguaje de las emociones: Es la llamada “inteligencia estratégica” y se refiere a la capacidad para comprender la información sobre la relación entre emociones, transiciones de una a otra y para ponerle nombre a las emociones. Por ejemplo, así se puede diferenciar entre emociones parecidas como alegría y enorgullecimiento. Barret demostró que la capacidad para diferenciar entre los estados emocionales de uno mismo tiene implicaciones en el bienestar. Quienes reconocen mejor su estado emocional pueden emplear más estrategias para controlar sus emociones.

La capacidad para controlar las propias emociones y las de los demás: Es el factor que se asocia más a menudo con la IE. La IE desempeña un papel importante a la hora de mantener y controlar las emociones negativas cuando sea necesario Gudiel, (2013).

Las características de la inteligencia emocional son de suma importancia conocerlas porque nos inducen al conocimiento de las capacidades, de tal manera que puedan guiar la conducta de la persona, de igual modo los procesos de pensamiento de cada ser para que les pueda ser útil y producir mejores resultados emocionales.

2.5.2 Componentes de la inteligencia emocional

Conciencia emocional de uno mismo: Ser consciente de nuestros estados de ánimo, y los pensamientos que tenemos acerca de esos estados de ánimo. (Valencia, s.f)

Hace ya más de veinticinco siglos, Tales de Mileto afirmaba que la cosa más difícil del mundo es conocerse a uno mismo. Y en el templo de Delfos podía leerse aquella famosa inscripción socrática –gnosei seauton: concóctete a ti mismo–, que recuerda una idea parecida. Conocerse bien a uno mismo representa un primer e importante paso para lograr ser artífice de la propia vida, y quizá por eso se ha planteado como un gran reto para el hombre a lo largo de los siglos.

La observación de uno mismo permite separarse un poco de nuestra subjetividad, para así vernos con un poco de distancia, como hace el pintor de vez en cuando para observar cómo va quedando su obra. Observarse a sí mismo es como asomar la cabeza un poco por encima de lo que nos está ocurriendo, y así tener una mejor conciencia de cómo somos y qué nos pasa.

Por ejemplo, es diferente estar fuertemente enfadado, sin más, a estarlo, pero dándose cuenta de que lo está, es decir, teniendo una conciencia autorreflexiva que nos dice: «Ojo con lo que haces, que estás muy enfadado».

Advertir cómo se está emocionalmente es el primer paso hacia el gobierno de nuestros propios sentimientos. Comprender bien lo que pasa tiene un poderoso efecto sobre los sentimientos perturbadores que puedan invadir, y brinda la oportunidad de poner esfuerzo por sobreponerse. Pero hay muchas personas que son conscientes de pasar por un estado emocional negativo, y sin embargo no logran salir de él.

Las hay, sin duda. Son personas que suelen sentirse desbordadas por sus propios sentimientos, y se dan cuenta de que están pesimistas, malhumoradas, susceptibles o abatidas, pero se consideran incapaces de salir de ese estado. Son conscientes de su situación, pero de un modo vago, y precisamente su falta de perspectiva sobre esos sentimientos es lo que les hace sentirse abrumados y perdidos. Hay otros alumnos que son algo más conscientes de lo que les sucede, pero su problema es que tienden a aceptar, pasivamente esos sentimientos. Son proclives a estados de ánimo negativos, y se limitan a aceptarlos resignadamente, con una actitud rendida, de dejarse llevar por ellos, y no se esfuerzan por cambiarlos a pesar de lo molesto que les resulta sobrellevarlos. ¿Y piensas entonces que en realidad no son tan conscientes de lo que les sucede? Exacto.

Las personas que perciben con verdadera claridad sus sentimientos suelen alcanzar una vida emocional más desarrollada. Son personas más autónomas, más seguras, más positivas; y cuando caen en un estado de ánimo negativo no le dan vueltas obsesivamente, ni lo aceptan de modo pasivo, sino que saben cómo afrontarlo y gracias a eso no tardan en salir de él. Su ecuanimidad en el conocimiento propio les ayuda mucho a abordar con acierto los problemas y gobernar con eficacia su vida afectiva. (Canfranc, s.f)

Puede parecer que conocerse a uno mismo es el arte y una tarea más sencilla de todas, y pensar que está totalmente culminada. Sin embargo, el poder controlar las emociones y poder educarlas resulta ser una labor muy complicada que dura toda la vida. Constantemente los seres humanos viven sometidos a cambios emocionales drásticos el autoconocimiento es un componente importante de la autoestima ya que supone la madurez de conocer cualidades y defectos aceptando

ambas, y mejorar en todos aquellos defectos que no permiten al ser crecer. Los seres humanos deben de aprender a conocer sus emociones a saber expresarlas asertivamente de ser así habrá una mejora en el bienestar de vida proviene del interior de cada individuo y la única manera de potenciarlo, es mediante el buen autodomínio emocional para el desarrollo personal.

2.5.3 Autocontrol Emocional

Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, teniendo buenas estrategias de afrontamiento a situaciones estresantes, capacidad de autogenerarse emociones positivas. (Valencia, s.f)

“El autocontrol podría definirse como la capacidad para poder dirigir la propia conducta en el sentido deseado, y desde este punto de vista se relaciona con prácticamente cualquier cualidad humana”.

El autocontrol emocional se define como la capacidad del sujeto para influir en sus propias respuestas y de invertir la probabilidad de aparición de su propio comportamiento. Esta capacidad se ha demostrado posible de aprender; todas las personas poseen, por sus características de personalidad y su historia de aprendizajes, un mayor o menor grado de desarrollo de este componente. Los bajos niveles de autocontrol aparecen en múltiples estudios como un rasgo predominante de los sujetos que experimentan y hacen uso inadecuado de las drogas.

El autocontrol emocional se ha asociado a través de su desarrollo teórico con la autonomía, constructo de mayor extensión e implicación para el crecimiento personal y que se define como la capacidad de actuar por uno mismo, ser principio y fuente conductora de las propias acciones, sin dependencia de otros o de las condiciones que nos impone el medio externo. En términos más comprensibles, el autocontrol emocional se hace aprendizaje y herramienta imprescindible para alcanzar y mantener la autonomía. (Remedios Comas Verdú & Arnedillo, 2002)

autocontrol emocional es la capacidad que permite controlar las emociones, impidiendo que éstas controlen a uno mismo disponiendo de la posibilidad de elegir

lo que queremos sentir en cada momento de vida. El control de las emociones es algo muy distinto de su supresión. Significa comprenderlas y, luego, utilizar esta comprensión para transformar las situaciones en un beneficio. Es difícil manifestar las emociones cuando también resulta dificultoso poder expresarlas de manera asertiva, cada uno de los seres humanos son los actores hacedores de su existencia, las pequeñas y grandes lecciones de vida dependen de la astucia e inteligencia de cada ser. Todo lo que se desarrolla a lo largo del tiempo y las capacidades, habilidades que va adquiriendo el ser humano; son competencias necesarias para la vida,

Los cinco primeros tipos corresponden a capacidades específicas, y el último a capacidades que permiten a la persona entender a los demás y comprenderse a sí misma. Es en este último tipo donde se situaría la inteligencia emocional.

En los últimos años, se ha dado mucho énfasis en la relevancia y alcance de la inteligencia emocional y como puede favorecer en el crecimiento de los seres humanos , al respecto se señala, que la inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tal, como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, aprovechar la inteligencia emocional no implica estar siempre de buen humor o evitar disgustos sino mantener el equilibrio de circunstancias.

2.5.4 Empatía emocional

Es la capacidad de experimentar y comprender las emociones que otra persona está sintiendo. Es una actividad que se asienta en el hecho de compartir el estado emocional de la otra persona. Entender por qué los demás se sienten como se sienten, constituye el fundamento básico de la capacidad para establecer relaciones sociales exitosas". (Valencia, s.f)

Son tres, según Rosenthal, los elementos que permiten la aparición de la empatía:

- La atención

- La sensación de bienestar mutua
- La coordinación no verbal

La empatía es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar y de esta manera poder responder correctamente a sus reacciones emocionales. De acuerdo al modelo, la competencia emocional de empatía se logra cuando combinamos a nivel intelectual la escucha activa, a nivel emocional la comprensión y a nivel conductual el asertividad.

Quien es empático desarrolla la capacidad intelectual de vivenciar la manera en que siente la otra persona, lo que le facilita la comprensión del porqué de su comportamiento y le faculta para mantener un diálogo con el otro con un estilo de interacción positivo para ambos, respetando lo que piensa y siente cada uno y buscando acuerdos de mutuo beneficio. Gritti, (2013)

La empatía se trata de ponerse en el lugar del otro, de prestar atención en el comportamiento del otro. Comprender que pasa por la mente, de las personas es una tarea ardua, la empatía parte de la validación de entender los sentimientos del ser humano. Pero la empatía es mucho más que saber lo que el otro siente, sino que implica responder de una manera apropiada a la emoción que la otra persona está sintiendo.

2.5.5 Optimismo:

El optimismo y la esperanza, al igual que la impotencia y la desesperación, pueden aprenderse. Detrás de los dos existe lo que los psicólogos denominan autoeficacia, la creencia de que uno tiene el control de los acontecimientos de su vida y puede hacer frente a los problemas en la medida en que se presenten. El optimismo es tener una fuerte expectativa de que, en general, las cosas irán bien a pesar de los contratiempos y de las frustraciones.

El optimismo es una actitud que impide caer en la apatía, la desesperación o la depresión frente a las adversidades. Siempre y cuando se trate de un optimismo realista. (Valencia, s.f.)

El optimismo es el valor que nos ayuda a enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia, descubriendo lo positivo que tienen las personas y las circunstancias, confiando en nuestras capacidades y posibilidades junto con la ayuda que podemos recibir.

La principal diferencia que existe entre una actitud optimista y su contraparte –el pesimismo- radica en el enfoque con que se aprecian las cosas: empeñarnos en descubrir inconvenientes y dificultades nos provoca apatía y desánimo.

El optimismo es una actitud permanente de “recomenzar”, de volver al análisis y al estudio de las situaciones para comprender mejor la naturaleza de las fallas, errores y contratiempos, sólo así estaremos en condiciones de superarlos y de lograr nuestras metas. Si las cosas no fallaran o nunca nos equivocáramos, no haría falta ser optimistas. (A.C, 2007)

En sentido común y la mayoría de las personas han mencionado en una ocasión que ser optimista ayuda hacer más exitosa la vida. Sin embargo, el ser optimista desarrolla la inteligencia emocional es una herramienta que promueve que se activen propuestas y acciones orientadas directamente al revolvimiento de problemas que el ser se enfrenta al día.

2.6 Emociones

“Todos conocemos por experiencia propia qué son las emociones y la gran importancia que tienen en nuestras vidas. De hecho, los seres humanos sólo podemos experimentar la vida emocionalmente: Siento, luego existo”. Bericat, (2012).

° Se considera emoción la respuesta de todo organismo que implique: una excitación fisiológica; conductas expresivas y una experiencia consciente.

- ° Reacción subjetiva al ambiente acompañada de respuesta neuronal y hormonal; se consideran reacciones de tipo adaptativo que afectan a nuestra manera de ser.
- ° Reacción subjetiva al ambiente acompañada de cambios orgánicos, de origen innato influidos por la experiencia.
- ° Función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea.
- ° En el ser humano, la experiencia de una emoción involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utiliza para valorar una situación concreta e influyen en el modo en el que se percibe dicha situación. (básica p. , 2007)

Las emociones son reacciones que todos experimentamos alegría, tristeza, miedo, ira etc., son conocidas por todos los seres humanos, pero no por ello dejan de tener complejidad las emociones suelen ser al instante y se vinculan con la reflexión.

“Las emociones pueden ser consideradas como la reacción inmediata del ser vivo a una situación que le es favorable o desfavorable; es inmediata en el sentido de que está condensada y, por así decirlo, resumida en la tonalidad sentimental, placentera o dolorosa, la cual basta para poner en alarma al ser vivo y disponerlo para afrontar la situación con los medios a su alcance”. (Yankovic, 2011)

2.6.1 Emociones básicas y emociones cognoscitivas superiores

Los investigadores discrepan en los que atañe al número de emociones básicas, pero existe consenso para concluir entre ellas, la alegría, la aflicción, la ira, el miedo, la sorpresa y la repugnancia. No existe cultura alguna de la que estén ausentes estas emociones. Además, no son aprendidas, sino que forman parte de la configuración del cerebro humano. Esto se corrobora, donde se observan las expresiones faciales típicas de estas emociones: sonrisas, muecas de dolor, etcétera. Las expresiones emocionales no son como las palabras, que difieren de una cultura a otra; se asemejan más a la respiración. Porque forman parte de la naturaleza humana.

2.6.2 Cognoscitivas superiores

Las emociones cognoscitivas superiores difieren de las emociones en varios aspectos. No son tan rápidas automáticas como las emociones elementales ni están asociadas universalmente a una única expresión facial; el amor a primera vista, es relativamente infrecuente. Es más normal que el amor crezca de manera gradual a lo largo de varios días, semanas o incluso meses. Esto contrasta con el sentimiento de temor, que se apodera de una persona en cuestión de milisegundos. Mientras el temor resulta fácilmente reconocible por su expresión facial típica, no hay expresión facial específica asociada al sentimiento amoroso. (Yankovic,2011)

2.6.3 El estado emocional

El estado emocional personal usualmente, se describe a través de expresiones como “me siento triste”, “siento una gran alegría”, mientras que describimos los procesos afectivos como “me da cariño”,” le doy mucha seguridad”, etc. En general, no decimos “me da emoción” o “me da sentimiento”: decimos “me da afecto”. Además, cuando utilizamos la palabra emoción en relación con otras personas, decimos “fulano me emociona o fulano me produce tal o cual emoción”. En ambos casos, se alude básicamente a un proceso interno más que a una transmisión. (Yankovic, 2011)

Para facilitar la educación emocional es importante partir desde el conocimiento de ellas, en el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de sentimientos, actitudes y creencias sobre el mundo, que se utiliza para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo que influye dicha situación.

2.6.4 Características de las emociones

Funciones de las emociones Función adaptativa: Prepara al organismo para la acción. Facilita la conducta apropiada a cada situación (Darwin).

Funciones adaptativas de las emociones primarias.

1. Sorpresa (emoción)

- Exploración (función adaptativa)
- Facilita la aparición de la reacción emocional y comportamental apropiada ante situaciones nuevas.
- Facilita la dirección de los procesos atencionales, promoviendo conductas de exploración, curiosidad e interés por la situación novedosa. - Dirige los procesos cognitivos a la situación novedosa.

2. Asco (emoción)

- Rechazo (función adaptativa) - Respuestas de escape o evitación.
- Desarrollo de hábitos Higiénicos.

3. Alegría (emoción) – Afiliación (función adaptativa).

- Disfrutar de diferentes aspectos de la vida - Generar actitudes positivas.
- Nexos de unión entre las personas.
- Dotar a la persona de sensaciones de vigorosidad, competencia, etc.
- Favorecer el aprendizaje y la memoria.

4. Miedo (emoción) – Protección (función adaptativa).

- Respuestas de escape.
- Focaliza la atención en el estímulo temido.
- Moviliza una gran cantidad de energía.

5. Ira (emoción) – Autodefensa (función adaptativa).

- Movilización de energía.
- Eliminación de obstáculos.
- Inhibir reacciones indeseables de otras personas.

6. Tristeza (emoción) – Reintegración (función adaptativa) (es la emoción que resulta más difícil ver su función adaptativa).

- Aumenta la cohesión con otras personas.
- Posibilidad de valorar otros aspectos de la vida.
- Reclama la ayuda de otras personas.
- Fomenta la aparición de empatía. (emocion, s.f).

2.6.5 Tipos de emociones

“La teoría que ha tenido mayor repercusión es la que habla de unas emociones primarias que serían categorías emocionales primitivas de carácter universal y a partir de las cuales se desarrollarían las demás emociones secundarias”. (emocion, s.f).

2.6.6 Emociones primarias

“Son 6: Sorpresa, asco, miedo, alegría, tristeza e ira. Sin embargo, hay una tendencia cada vez mayor a hablar de familia de emociones primarias. Cada una de las emociones primarias se corresponde con una función adaptativa y además poseen condiciones desencadenantes específicas y distintivas para cada una de ellas”. (emocion, s.f).

2.6.7 Emociones secundarias

Surgen como fruto de la socialización y del desarrollo de capacidades cognitivas: culpa, vergüenza, orgullo, celos, azoramiento, arrogancia, bochorno etc. Estas emociones surgen en torno a los 2 años y medio y 3 años de edad. Son necesarias 3 condiciones primarias para la aparición de estas emociones.

Aparición de la identidad personal internalización de normas sociales (lo que está bien y lo que está mal)

Debe ser capaz de evaluar su identidad personal de acuerdo a estas incipientes normas sociales.

Las emociones secundarias no tienen por qué presentarse en su estado puro, sino que dependerán de la cultura en la que se desarrolle la persona y de su propia historia personal. (emocion, s.f).

2.7 Aprendizaje

De acuerdo con Bisquerra, "aprendemos aquello que realmente queremos aprender. Las personas quieren aprender aquello que es importante para ellas, para su vida y para su supervivencia. Y como todo no cabe en el cerebro, aquello que consideramos no importante, no nos interesa y lo olvidamos".

De todo ello se deriva la siguiente conclusión: "emoción y motivación son anverso y reverso de la misma moneda". La motivación puede surgir principalmente del valor que le atribuyas a aprender algo, ya sea por el placer de aprenderlo (intrínseco) o por la utilidad que tiene para alcanzar otros objetivos (extrínseco).

Estar motivado implica dedicar más atención, tiempo y esfuerzo a algo y, en consecuencia, aprenderlo mejor. Así pues, se podría decir que la emoción dirige nuestra atención que, a su vez, permite una mejor focalización para adquirir y consolidar los aprendizajes en la memoria.

2.7.1 Teoría humanista del aprendizaje

El papel de las emociones en el aprendizaje

Hay emociones que ayudan a aprender, como la curiosidad, pero otras limitan el aprendizaje, como el miedo. En el primer caso, las emociones positivas te motivarán a seguir aprendiendo. En el segundo, las emociones negativas harán que quieras dejar de hacerlo.

Se ha comprobado que existen emociones que potencian el aprendizaje y otras que lo obstaculizan. Los principales estados emocionales que benefician o dificultan el proceso de aprendizaje son los siguientes:

Construir climas emocionales positivos te permitirá estar motivado y aprender mejor.

Rafael Bisquerra:

Tabla 1. Los principales estados que benefician o dificultan el aprendizaje (Rafael Bisquerra,).

Favorecen el aprendizaje	Dificultan el aprendizaje
Seguridad.	Miedo y ansiedad.
Entusiasmo.	Tensión.
Alegría.	Ira y enfado.
Expectación y asombro.	Culpabilidad.
Sensación de triunfo.	Aburrimiento.
Curiosidad.	Envidia y celos.

2.8 ¿Qué es la adolescencia?

La adolescencia es la etapa del desarrollo humano, indispensable para desarrollar los aspectos psicológicos, cognitivos, sociales, afectivos y emocionales del ser.

Una nueva etapa de enfrentamiento hacia la vida, y también una de las etapas más difíciles para la familia es posible que el adolescente se encuentre en un mundo complejo, y sienta que nadie puede entender sus sentimientos aquí comienza el adolescente a cuestionar aspectos como quien soy, que quiero estudiar, donde quiero trabajar, proceso mediante el cual existe un alejamiento por los padres y prefieren pasar más tiempo con los amigos, y existe confusión por su propia identidad.

Todo esto se da a partir del cuestionamiento propio y el adolescente lo lleva a cabo en el centro educativo involucrando en la escuela y en su aprendizaje emociones que no puede dejar pasar desapercibidas porque depende de ellas en su toma de decisiones con el tiempo

“En el transcurso de estos períodos, el sujeto se prepara para cumplir determinados roles sociales propios de la vida adulta, tanto en lo referido a la esfera profesional como en la de sus relaciones con otras personas de la familia, con la pareja y los amigos.

Además, adolescentes y jóvenes deberán regular su comportamiento, de forma tal, que alcancen una competencia adecuada ante las exigencias presentes en la sociedad en que se desenvuelven”. (Dominguez, 2008)

La adolescencia y la juventud son momentos claves del proceso de socialización del individuo, existen nuevas formas de pensamiento teórico y un nuevo nivel de autoconciencia, cuestionan el mundo que les rodea, se establecen nuevas formas de relación con los adultos. Es el comienzo del reconocimiento de múltiples emociones que adolescente irá sintiendo y adquiriendo durante esta etapa de suma importancia en la vida y el aprendizaje de los jóvenes.

2.8.1 La adolescencia temprana (de los 10 a los 14 años)

“Podría considerarse como adolescencia temprana el período que se extiende entre los 10 y los 14 años de edad. Es en esta etapa en la que, por lo general, comienzan a manifestarse los cambios físicos, que usualmente empiezan con una repentina aceleración del crecimiento, seguido por el desarrollo de los órganos sexuales y las características sexuales secundarias. Estos cambios externos son con frecuencia muy obvios y pueden ser motivo de ansiedad así como de entusiasmo para los individuos cuyos cuerpos están sufriendo la transformación” (Unicef, s.f)

La adolescencia es la apertura también para los cambios físicos que presentan los jóvenes, solo centralizan lo que sienten de forma precipitada a tomar decisiones, no existe en ellos la conciencia de sus consecuencias y tomar decisiones no muy acertadas, formando en adolescentes en circunstancias de vulnerabilidad y actúan conforme a sus impulsos emocionales.

2.8.2 La adolescencia tardía (de los 15 a los 19 años)

“Abarca la parte posterior de la segunda década de la vida, en líneas generales entre los 15 y los 19 años de edad. Para entonces, ya usualmente han tenido lugar los cambios físicos más importantes, aunque el cuerpo sigue desarrollándose. El cerebro también continúa desarrollándose y reorganizándose, y la capacidad para el pensamiento analítico y reflexivo aumenta notablemente. Las opiniones de los miembros de su grupo aún tienden a ser importantes al comienzo de esta etapa, pero su ascendente disminuye en la medida en que los adolescentes adquieren mayor confianza y claridad en su identidad y sus propias opiniones”. (Unicef, s.f)

Durante esta etapa el adolescente desarrolla nuevas oportunidades, idealismo y promesas, lapso de establecer una identidad y comienzan a participar activamente al mundo que les rodea ofreciendo oportunidades de trabajo, de crecimiento personal y la oportunidad de desarrollar sus capacidades de la mejor manera.

En todo caso, se trata de un período de cambios, biológico y social, psicológico, físico, sexual y cultural, en el cual se presenta el pensamiento abstracto,

la autonomía y la decisión. El joven, a veces, expresa afectos como en la infancia y, en ocasiones, los reprime como se acostumbra a hacer en la adultez.

Básicamente, se trata de cambios fisiológicos, desarrollo cognitivo, desarrollo moral, desarrollo social y de personalidad Papalia y Wendkos, (2001).

Para la OMS, es el grupo etario entre los 10 y los 19 años, y, en varias sociedades occidentales, se considera el tránsito entre la infancia y la edad adulta.

En la adolescencia, los grupos de pares son tanto o más importantes que los padres. Estos jóvenes pasan de depender de los adultos de su medio a presentar el inicio del poder de decisión, cierta autonomía; además, eligen amistades y ya no se subordinan a los deseos ni a las normas familiares.

Los amigos y las amigas ya no son compañeros de juegos, sino que adquieren una importancia relevante íntima. Mientras, la relación con los progenitores cambia, a veces, de manera un tanto dramática. Afloran el desafío, el conflicto y el desapego, y aparecen el rechazo, la rebeldía, el abandono, la lucha por la emancipación y la desidentificación.

A veces, también surge una nueva capacidad de cercanía y vinculación, pues, aunque no lo demuestren, les importa mucho la opinión de sus progenitores, así como que acepten sus cambios (McConville, 2009).

Los padres no pueden perseguir o espiar a los hijos. Han de aceptar que éstos están creciendo, que se encuentran en proceso de individuación e independencia, que necesitan sus espacios y sus tiempos, que la relación anterior ya feneció y que tal vez la nueva relación todavía no inicia, lo cual es, en sentido estricto, un verdadero duelo.

A veces, conviene fijar posturas, reglas y límites. También conviene soltar las riendas y dar libertad para que los jóvenes y las jóvenes inicien su andadura en la responsabilidad de sus propias vidas.

Debemos hacerlo siendo conscientes de que tienen tantas ansias de ser libres como miedo, a veces, a serlo también. Según todo esto, y como señala UNICEF, hay que revalorizar la adolescencia como etapa de posibilidades, pero, más allá de lo que esta organización internacional propugna, se trata de una oportunidad para ser, ser personas (Rogers, 2007), o tal vez para despertar, desapegarnos y desidentificarnos, pero no sólo de los progenitores, sino también de la mente, las emociones, el ego y las formas, y tocar al ser o a la esencia desde la conciencia.

Volviendo a las acotaciones psicológicas, en ocasiones, la adolescencia constituye una gran perturbación e inseguridades profundas que se esconden o se pretenden ocultar con una máscara de indiferencia, prepotencia o desprecio.

Sin embargo, el adolescente: se afecta mucho con las realidades del mundo sabe que pronto será lanzado al mundo para labrarse su propio camino. Se ansía la libertad e independencia de la edad adulta, y a la vez se está temeroso y angustiado por sí mismo.

Muchos jóvenes hacen intentos por aprender a manejarse en el mundo —tratan de encontrar empleos, tomar sus propias decisiones y experimentar con su independencia. Pero la mayoría son ignorados, rechazados, no tomados en serio están confundidos y perplejos por los enredados mensajes que reciben acerca de sí mismos de parte de sus padres y de la sociedad mensajes que menosprecian sus capacidades y sabiduría.

A veces se angustian y se deprimen, se preocupan y se atemorizan por sí mismos y la vida, especialmente por el futuro. Algunos asumen una actitud indiferente de «No me importa». Otros se rebelan abiertamente. Algunos luchan duro para afirmar su propio punto de vista. Oaklander,(2010). 295-296)

En general, la separación de los progenitores y la construcción de una identidad propia significa rechazar el mundo de los adultos, transgredir, crear complicidad con el grupo de pares, todo ello para autoafirmarse.

Es, en todo caso, un gran reto, iniciar a construir su proyecto de vida en todos los aspectos. Y las ideas que los persiguen son: «¿Quién soy?», «¿Qué me está pasando?» (Martín, 2009).

Y es que ya no son niños, pero tampoco adultos, y no entienden qué les pasa en su cuerpo, en su mente y en sus emociones. No se entienden a sí mismos, no entienden a los padres, ni al mundo. Es decir, están hechos un lío. Y el mundo y los padres tampoco los logran comprender, con lo cual el lío se profundiza y envuelve a la familia y a la sociedad en su conjunto.

Pero no hay que desanimarse, pues el universo nació del caos, dicen. Según McConville (2009: 19), no es una etapa más de desarrollo, sino «[...] una literal remodelación de la niñez, una organización radical del self psicológico para el viaje que le espera».

2.8.3 Cambios físicos

En esta etapa, los cambios físicos son importantes, puesto que causan movimiento en las jóvenes y los jóvenes adolescentes. No es que sean un problema en sí, pero se trata de aceptarlos, sobrellevarlos y adaptarse. Los cambios relacionados con la pubertad son, quizás, los más destacados, porque acarrearán inquietudes sobre su imagen, entre otras cosas. Aumenta la conciencia corporal, las preocupaciones sobre la fuerza y el atractivo, se siente ira, vacío, también excitación sexual. Varias son las perturbaciones o los desconciertos notados. Por otro lado, es una aventura hacia lo nuevo (McConville, 2009).

2.8.4 Cambios cognoscitivos

Empiezan a razonar y a anticipar, es decir, desarrollan el pensamiento abstracto. De ahí deriva la formación de la identidad. Se consideran seres independientes y también piensan lo que quieren para su futuro. Se preguntan quiénes son y se observan en los diferentes roles que desempeñan. Estos cambios van de la mano de las variaciones emocionales y, por supuesto, de conducta.

2.8.5 Cambios psicoafectivos

En esta etapa, las emociones están a flor de piel. Los jóvenes presentan episodios de enojo, ira, tristeza, depresión, miedo, ansiedad, timidez, etc. Los cambios de personalidad están a la orden del día, además, son súbitos, rápidos y sin aparentes excusas o razones, en especial la irritabilidad. Así, también surge una suerte de indiferencia o una falta de interés generalizado, a veces se trata de una actitud que escogen como defensa a la intrusión adulta.

Los cambios de humor repentinos sin causa aparente, una depresión profunda y un enojo desbordado son algunas de las emociones en esta etapa de la vida. El mal genio es importante.

Exigen privacidad y suelen ser temperamentales, aparentemente exagerados e inconsistentes, algunos excesivamente tímidos y cohibidos. Importa saber que el mal humor y la sobre-reacción no entendible, a veces con los progenitores, es culpa o vergüenza que proyectan hacia fuera cuando se trata de una tensión y de un conflicto interno (McConville, 2009). Como veremos, todo ello también está asociado a cambios de estilos, gustos y modas.

Les preocupa mucho su apariencia, con la que, además, no se sienten cómodos. Se desarrollan complejos y trastornos alimentarios, como la bulimia y la anorexia.

También puede tener lugar el consumo de drogas. Finalmente, a veces, hay grandes depresiones e incluso suicidios.

Su sentimiento de inadecuación e imperfección en ocasiones es grande y los hace sentir muy mal. Es bueno colaborar a aumentar su autoestima, ayudarles a sentirse seguros y hacerles notar que gozan de nuestra confianza.

Si bien también se expande su mundo interior de experiencia privada, aparecen emociones internas de libertad y poder. Esto es de vital importancia, ya que empiezan a notarse separados del resto del mundo, puesto que se produce en ellos una naturalización de las funciones de contacto y el proceso de fronteras. Así, y entre otras cosas, se pelean con los padres, pero también con ellos mismos McConville, (2009).

Se trata, como se apuntó, de una gran transformación en su experiencia del self — entendido como función de campo, contacto y acción a cada instante, como ajuste creativo, que organiza la relación del organismo con su entorno—. En esta etapa es cuando «[...] la mayoría de los individuos empieza a reintegrar los mundos interno y externo precisamente como dominios fenomenológicamente distinguibles de la experiencia personal» McConville, (2009).

Nunca se debe olvidar que, bajo la aparente distancia e indiferencia, más allá de la máscara de seguridad y dureza, de crítica y desprecio hacia madres y padres o maestros, se encuentra un corazón con una urgente necesidad de aceptación, comprensión, valoración y amor (Satir, (2002). McConville, (2009).

2.8.6 Transformaciones en la conducta

Se mueven entre la necesidad de libertad y la necesidad de límites. A veces, les enoja mucho que les priven de su libertad, y los padres se enfurecen al no ser obedecidos. Y es que, en un momento, pasan de sentir que tienen cuarenta años a notar que tienen cinco Satir, (2002).

Y los padres perciben que son destronados y despojados de su papel de autoridad. La comunicación intergeneracional es básica, pero es quizás lo que menos se da. Los hijos e hijas están en silencio y en su mundo. No quieren hablar.

Los padres no dejan de preguntar y de agobiarlos, a veces se ven incapaces de comprender que ya son mayores y tratan de volver a la relación infantil de intimidad que experimentaron con ellos.

Sobre la conducta de la comunicación, seguiremos insistiendo. El desorden externo, de su cuarto y sus cosas, es reflejo de su desorden interno, como el no querer bañarse o el arreglarse en exceso, hiperpreocupados como están por su imagen y su atuendo.

A causa de su desgaste energético y su revolución hormonal, suelen precisar dormir más horas. No se trata de pereza, sino de una mayor necesidad fisiológica de descanso. La vestimenta y la apariencia son también un marcaje de diferencia, como se dijo McConville (2009).

2.8.7 Construcción y búsqueda de identidad

Entre las varias definiciones sobre la adolescencia, quizás la de Erik Erikson (1972) destaque más la parte de búsqueda de identidad, la identidad del yo —quiénes somos, cómo nos adecuamos a la sociedad y qué queremos hacer en la vida—, entre los 12 y los 20 años de edad.

Se crea un sentimiento de continuidad, cohesión interior, sentido de seguridad y adecuación, organización en el tiempo y en el espacio, apreciación emocional, intercambio interpersonal, enfrentamiento a diversas situaciones, aprendizaje sobre la vida, interés sexual, integración al grupo de pares, valoración y participación social, desarrollo profesional, además de autoimagen social.

En todo caso, se trata de un período de cambios, biológico y social, psicológico, físico, sexual y cultural, en el cual se presenta el pensamiento abstracto, la autonomía y la decisión.

El joven, a veces, expresa afectos como en la infancia y, en ocasiones, los reprime como se acostumbra a hacer en la adultez. Básicamente, se trata de cambios fisiológicos, desarrollo cognitivo, desarrollo moral, desarrollo social y de personalidad Papalia y Wendkos, (2001).

En la adolescencia, los grupos de pares son tanto o más importantes que los padres. Estos jóvenes pasan de depender de los adultos de su medio a presentar el inicio del poder de decisión, cierta autonomía; además, eligen amistades y ya no se subordinan a los deseos ni a las normas familiares.

Los amigos y las amigas ya no son compañeros de juegos, sino que adquieren una importancia relevante íntima.

Mientras, la relación con los progenitores cambia, a veces, de manera un tanto dramática. Afloran el desafío, el conflicto y el desapego, y aparecen el rechazo, la rebeldía, el abandono, la lucha por la emancipación y la desidentificación.

A veces, también surge una nueva capacidad de cercanía y vinculación, pues, aunque no lo demuestren, les importa mucho la opinión de sus progenitores, así como que acepten sus cambios McConville, (2009).

Los padres no pueden perseguir o espiar a los hijos. Han de aceptar que éstos están creciendo, que se encuentran en proceso de individuación e independencia, que necesitan sus espacios y sus tiempos, que la relación anterior ya feneció y que tal vez la nueva relación todavía no inicia, lo cual es, en sentido estricto, un verdadero duelo. A veces, conviene fijar posturas, reglas y límites.

También conviene soltar las riendas y dar libertad para que los jóvenes y las jóvenes inicien su andadura en la responsabilidad de sus propias vidas. Debemos hacerlo siendo conscientes de que tienen tantas ansias de ser libres como miedo, a veces, a serlo también.

Según todo esto, y como señala UNICEF, hay que revalorizar la adolescencia como etapa de posibilidades, pero, más allá de lo que esta organización internacional propugna, se trata de una oportunidad para ser, ser personas Rogers, (2007) o tal vez para despertar, desapegarnos y desidentificarnos, pero no sólo de los progenitores, sino también de la mente, las emociones, el ego y las formas, y tocar al ser o a la esencia desde la conciencia.

Volviendo a las acotaciones psicológicas, en ocasiones, la adolescencia constituye una gran perturbación e inseguridades profundas que se esconden o se pretenden ocultar con una máscara de indiferencia, prepotencia o desprecio.

2.8.8 Conflictos escolares

A veces, se dificulta la integración en el grupo de pares y la amistad, o existen conflictos de acoso escolar, por lo cual no desean ir a la escuela.

Este es un tema importante en nuestros días sobre el que no ahondaremos. Varias son las cuestiones que, en esta etapa, pueden afectar al aprendizaje y al rendimiento académico, desde las turbulencias emocional, hormonal y sexual, hasta decidir qué estudian y qué no estudian, pasando por la dificultad de concentración ante tanto cambio y además, actualmente, tanta conexión. También pueden tener lugar cierto desinterés hacia los estudios, ausentismo y problemas disciplinarios.

2.8.9 La importancia de la educación emocional en el proceso educativo de los adolescentes

Se hace necesario una escuela, en palabras de Cabello et al. (2010, p. 47), saludable, competente y feliz donde esto no será posible sin docentes emocionalmente inteligentes. En este sentido, es necesario y posible un cambio de modelo del actual sistema educativo tradicional a otro más integrador que aúne lo intelectual y lo emocional como forma de un desarrollo personal del estudiante, según el informe sobre Educación Emocional y Social

CAPÍTULO III TIPO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Definición del método mixto

Implica combinar los enfoques cualitativo y cuantitativo en un mismo estudio. Esto implica la recolección, análisis e interpretación de los datos cualitativos y cuantitativos, por lo que genera inferencias de ambos tipos.

Esta investigación se basa en el método mixto ya que se producen datos descriptivos, con las propias palabras de las personas, habladas o escritas y la conducta observable del estudiante requiere un profundo entendimiento del comportamiento humano.

tipo de investigación que se llevara a cabo en esta tesis es la observación no-participativa consiste en que se crea una situación y los sujetos actúan y se les observa. Solo se busca saber la importancia que tiene la inteligencia emocional para el mejoramiento del proceso de aprendizaje en los adolescentes de primero de universidad, considerando que el docente debe conocer que los estudiantes tienen distintos estilos de aprendizaje por lo tanto su forma de aprender no será la misma a los demás. Para poder potencializar la inteligencia emocional de los alumnos esto solo es posible si se toma en cuenta la participación y la intervención del o la docente, es una ayuda de suma importancia en el proceso de construcción del aprendizaje de manera tal sin la ayuda de este es muy probable que los alumnos no alcancen determinados objetivos educativos.

Se considera que potencializar la inteligencia emocional de los estudiantes en estrategias pedagógicas será un estímulo de ayuda para que los alumnos puedan manejar sus emociones de forma asertiva y así mejorar su aprendizaje. Educar la inteligencia emocional de los estudiantes se ha convertido en una tarea necesaria en el ámbito educativo y la mayoría de los docentes considera primordial el dominio de estas habilidades para el desarrollo evolutivo y socio-emocional de sus alumnos. (Extremera Natalio, s.f).

3.2 Alcances de la investigación.

La trascendencia de esta investigación radica en concientizar a los profesionales específicamente que quieran dedicarse al ámbito educativo docentes, sobre la importancia de desarrollar y potencializar la inteligencia emocional, de los alumnos de primero de universidad, además presentar diversas estrategias didácticas para los docentes lleven a cabo. Con esta investigación se busca que la escuela y los docentes en el aula, potencialicen esta capacidad de inteligencia emocional que tienen los alumnos para que tomen buenas decisiones en su vida, pero sobre todo mejoren su rendimiento académico, sin olvidar los procesos de desarrollo a su edad. Considerando varios aspectos del adolescente que se encuentra cursando una etapa, donde el cambio de emociones es constante, también sin dejar a un lado que cada alumno aprende de diferente forma y el aprender es un acto significativo, para el desarrollo de competencias.

Lo que quiere lograr esta investigación es la autonomía emocional y el dominio de las emociones, requiere hacer un lado las emociones tóxicas las cuales son pensamientos negativos , una emoción es la consecuencia que originan en el alumnado pensamientos pasivos, y forma alumnos incompetentes destacando para desarrollar o reforzar la inteligencia emocional es una competencia necesaria para el ser humano y para ejercerla se necesita formación continua y entrenamiento continuo y la toma de conciencia de sus propios actos.

3.3 Técnica de investigación:

La técnica empleada para el proyecto de investigación fue la entrevista psicoeducativa cerrada, tiene ciertas características que son necesarias considerar y que una vez realizada se recomienda guardar los datos del alumno en un expediente personalizado con el fin de tener a la mano sus datos e información relevante, los aspectos que contiene son:

Flexibilidad. La entrevista permite obtener información no solo sobre el sujeto, sino de su entorno social y su pasado biográfico. Permite que durante la realización se

obtengan datos, no solo de lo que dice el sujeto, sino a través de la manifestación de gestos, tono de voz, la mirada, etc.

El clima. La entrevista permite crear un clima de confianza, que puede ser esencial para la sinceridad del entrevistado, para su motivación y manifestación de sus sentimientos.

Facilidad en la comunicación. Al responder por medio del habla, evita las dificultades que tienen algunos de los estudiantes para expresarse por escrito.

Valida la información. La entrevista permite obtener más información para mejorar la validez de las mismas, ya que el entrevistador puede solicitar mayor información que clarifiquen las respuestas dadas por el entrevistado.

3.4 Muestra:

Los participantes en esta investigación son 57 hombres y 29 mujeres, obteniendo un total de 86 alumnos de nuevo ingreso de la universidad autónoma considerando las categorías apriorísticas generales de la investigación, principalmente la inteligencia emocional. Son estudiantes de nuevo ingreso, del programa educativo de Ingeniero Agrónomo en producción animal.

3.5 Instrumentos utilizados para la recolección de datos e información.

Los instrumentos fueron Terman Merrill y test TMMS- 24 estado emocional.

El Test de Terman Merrill es una herramienta de medición de la inteligencia, creado por el psicólogo estadounidense Lewis Madison Terman (1877-1956) y por la psicóloga, también estadounidense, Maud Amanda Merrill (1888-1978). Se trata de una revisión del test de Binet y Simon.

El Test de Terman Merrill nació en el año 1916, de la mano de los dos psicólogos estadounidenses mencionados al inicio. Este test se divide en 10 subtests, los

cuales incluyen diferentes tipos de tareas, orientadas a medir tanto la inteligencia verbal como la no verbal.

A su vez, el test se puede dividir en 6 grandes áreas en las que también se divide la inteligencia general:

1. Inteligencia general
2. Razonamiento cuantitativo
3. Razonamiento fluido
4. Procesos visoespaciales
5. Memoria de trabajo
6. Conocimiento

Las actividades del Test de Terman Merrill que conforman estas 6 áreas son de diferente tipo, y a través de ellas se obtienen dos valores: el coeficiente intelectual y el grado de aprendizaje del sujeto examinado.

Así, las actividades que configuran el test incluyen tareas de concentración, analogías, juicios, razonamiento abstracto, memoria, lenguaje, etc.

El cuestionario TMMS (Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional), esta levemente basado en el modelo original de Salovey y Mayer, puede considerarse la primera medida de la Inteligencia Emocional, en general, y de la Inteligencia Emocional Rasgo, en particular.

Está combinado por 24 ítems, los cuales se responden sobre una escala Likert de 5 puntos. El TMMS aporta puntuaciones sobre tres factores, denominados:

1.- Atención a las emociones: La atención emocional se refiere a la conciencia que tenemos de nuestras emociones, la capacidad para reconocer nuestros sentimientos y saber lo que significan.

2.- Claridad emocional: Se refiere a la facultad para conocer y comprender las emociones, sabiendo distinguir entre ellas, entendiendo cómo evolucionan e integrándolas en nuestro pensamiento.

3.- Reparación emocional: Se refiere a la capacidad de regular y controlar las emociones positivas y negativas.

3.6 Procedimientos:

La primera fase fue la selección de la muestra, esta consistió en la aplicación de la entrevista grupal cerrada. En la cual se abordaron:

Datos de identificación

Estados psicofisiológicos

Áreas de integración: Familiar, social, características personales (madurez y equilibrio) área psicopedagógica, plan de vida y carrera, características personales.

En la **segunda fase** se aplicó el Terman Merrill

La escala de Terman Merril evalúa la inteligencia a través de seis áreas:

- I. inteligencia general
- II. conocimiento
- III. razonamiento fluido
- IV. razonamiento cuantitativo
- V. proceso visual-espacial
- VI. memoria de trabajo.

Estas áreas son cubiertas por diez subtests que incluyen las actividades que miden la inteligencia verbal y no-verbal.

Información, Conocimientos Generales y Memoria

Juicio y Razonamiento Lógico

Significado de palabras y Vocabulario

Secuencia Lógica

Aritmética y Habilidad Numérica

Juicio Práctico

Analogías

Organización lógica, Atención y Concentración

Clasificación, Discriminación, Jerarquización y Organización

Razonamiento Abstracto, Habilidad Numérica, Atención Concentración.

Las actividades incluyen capacidades verbales, capacidades del cuadro, analogías verbales, patrones de la forma, conocimiento procesal, memoria de la oración y de la palabra, la posición y la dirección, el razonamiento temprano y el razonamiento cuantitativo.

En la tercera fase se aplicó la prueba TMMS-24 a hombres y mujeres, de nuevo ingreso de la universidad autónoma las cuales fueron realizadas considerando las categorías apriorísticas generales de la investigación, principalmente la inteligencia emocional.

CAPITULO IV ANÁLISIS DE RESULTADOS

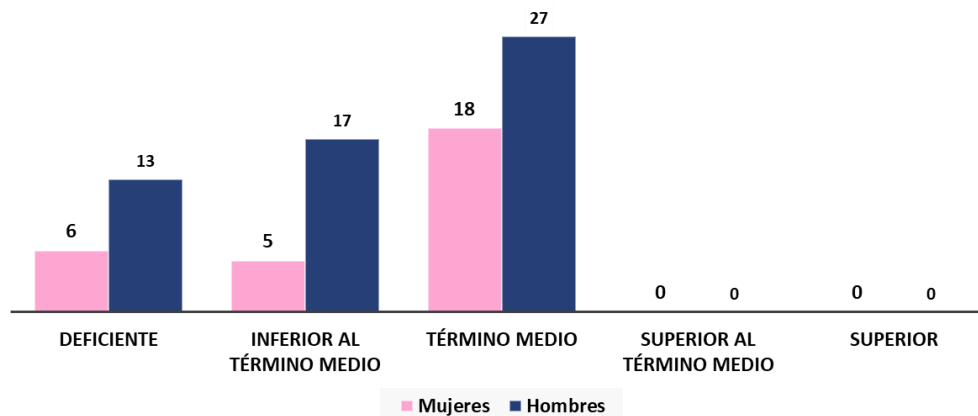
4.1 Análisis de datos e interpretación de la información del objeto de estudio

Los resultados que se obtuvieron en los alumnos de nuevo ingreso de la Ingeniería en Producción Animal son los siguientes: De un total de 86 alumnos los participantes 29 son mujeres y 57 son hombres.

Prueba de Conocimientos generales TERMAN MERRIL						
Género	Deficiente	Inferior al término medio	Término Medio	Superior al término medio	Superior	Total
Mujeres	6	5	18	0	0	29
Hombres	13	17	27	0	0	57

P=86

En la prueba de Terman Merrill 27 hombres están en el rango de término medio, así como 18 mujeres, 17 hombres en el rango de inferior al término medio y 5 mujeres en el mismo. 13 hombres en deficiente y 6 mujeres en la misma categoría.



Fuente: Elaboración propia

El término "normal" es considerado como ausencia de enfermedad y, por tanto, sin necesidad de tratamiento, son sujetos que se encuentran en la norma.

En la etapa escolar, la literatura ha reseñado algunas diferencias y dificultades características de los estudiantes con inteligencia inferior al término medio y deficiente (Shaw, 2008) en relación con el desempeño esperable para su edad:

Dificultad de procesar información abstracta.

Menor generalización de competencias, conocimientos y estrategias. Dificultad de aplicación de los conceptos aprendidos a nuevas situaciones.

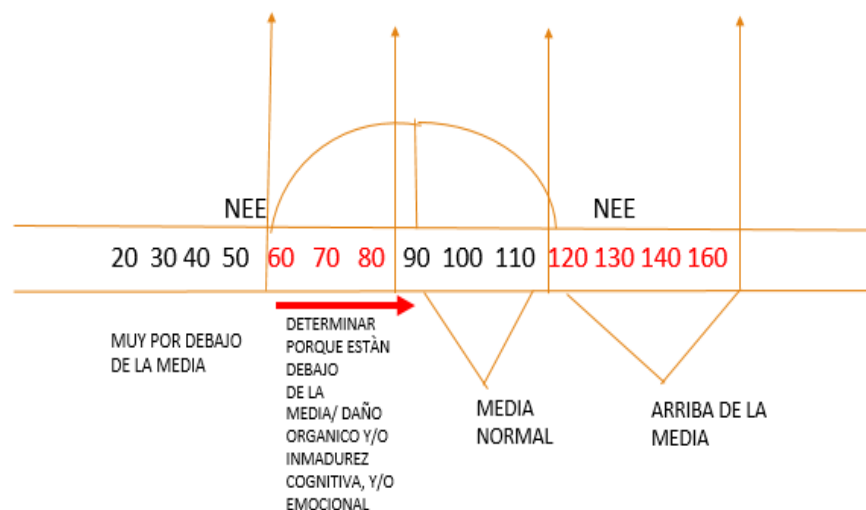
Dificultad en la organización y asimilación de información nueva con la información previamente aprendida.

Necesidad de una mayor práctica y de tiempo para el desarrollo de tareas según lo esperable para la edad y nivel de desarrollo.

Menor motivación académica.

estas dificultades se pueden reflejar en un menor nivel de adaptación social, así como en dificultades para competir de manera autónoma en el mercado laboral. Por esta razón, además de una mayor implicación social, la detección temprana de este perfil puede resultar de gran ayuda para la estimulación y el fomento de estrategias y competencias necesarias para la prevención de dificultades más severas.

Las personas situadas en la franja del funcionamiento intelectual límite tienen más problemas para resolver problemas, ya sea en el trabajo o en las relaciones personales. «Les cuesta mucho encontrar soluciones, necesitan ayuda



Fuente: Elaboración propia

Los factores genéticos consisten en modificaciones genéticas transmitidas por los progenitores a la descendencia.

Los factores pre-natales corresponden a alteraciones embrionales debidas a infecciones o sustancias durante el embarazo.

Los factores peri-natales incluyen insuficiencia placentaria, anoxia y traumatismos posteriores al nacimiento.

Los factores post-natales consisten en eventos posteriores al nacimiento que dañen el cerebro durante el primer año de vida (encefalitis, traumatismos, accidentes vasculares, etc.).

Los factores psico-sociales incluyen condiciones ambientales poco estimulantes que afectan a la capacidad de adaptación y calidad de vida del sujeto.

RESULTADOS DE APLICACIÓN PRUEBA TMMS-24

ESTADO EMOCIONAL DE LOS ALUMNOS DE NUEVO INGRESO DEL PROGRAMA EDUCATIVO DE INGENIERÍA EN PRODUCCIÓN ANIMAL DE LA FCA

El cuestionario TMMS (Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional), esta levemente basado en el modelo original de Salovey y Mayer, puede considerarse la primera medida de la Inteligencia Emocional, en general, y de la Inteligencia Emocional Rasgo, en particular.

Está combinado por 24 ítems, los cuales se responden sobre una escala Likert de 5 puntos. El TMMS aporta puntuaciones sobre tres factores, denominados:

1.- Atención a las emociones: La atención emocional se refiere a la conciencia que tenemos de nuestras emociones, la capacidad para reconocer nuestros sentimientos y saber lo que significan.

2.- Claridad emocional: Se refiere a la facultad para conocer y comprender las emociones, sabiendo distinguir entre ellas, entendiendo cómo evolucionan e integrándolas en nuestro pensamiento.

3.- Reparación emocional: Se refiere a la capacidad de regular y controlar las emociones positivas y negativas.

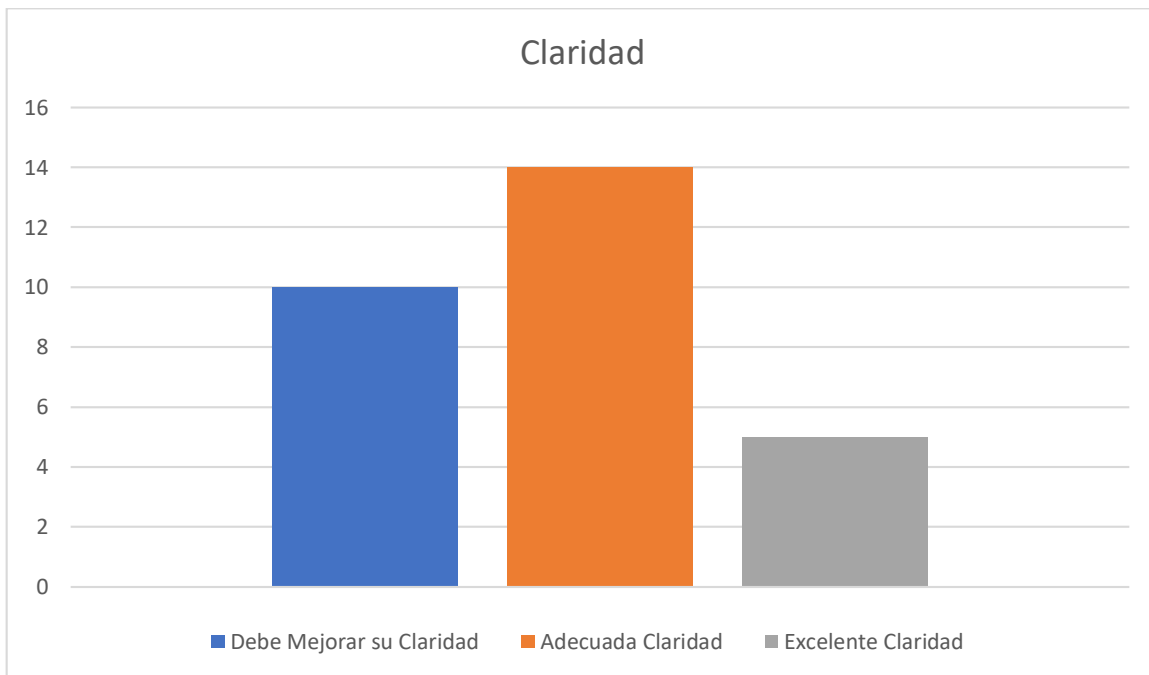
Prueba de Inteligencia Emocional TMMS -24 se obtuvieron los siguientes resultados en el factor de atención a las emociones

MUJERES



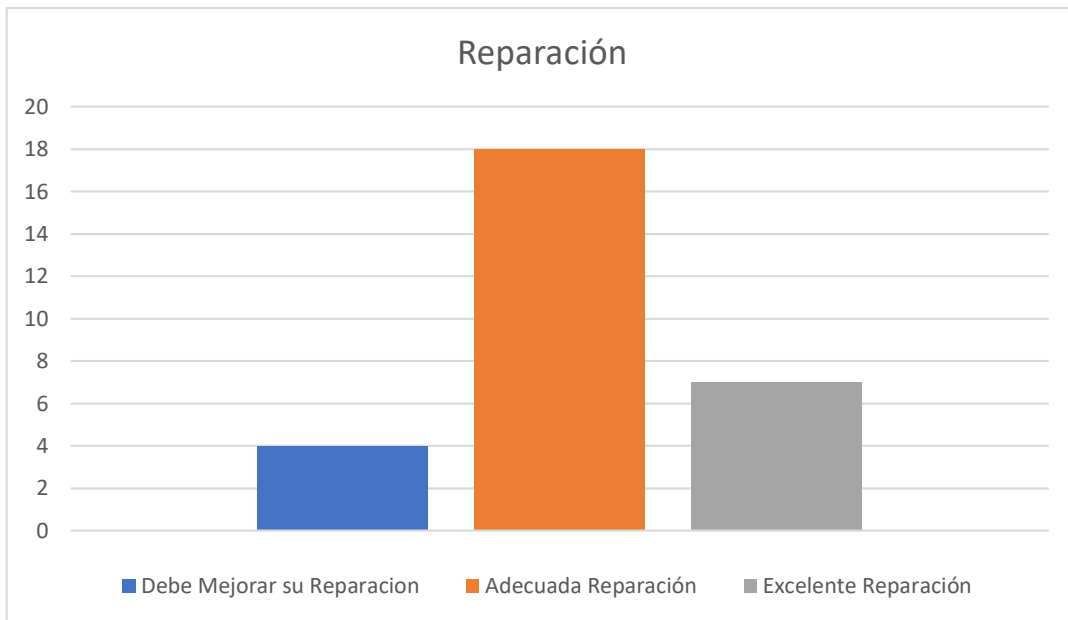
Fuente: Elaboración propia

En la esfera de claridad de las emociones se puede identificar:



Fuente: Elaboración propia

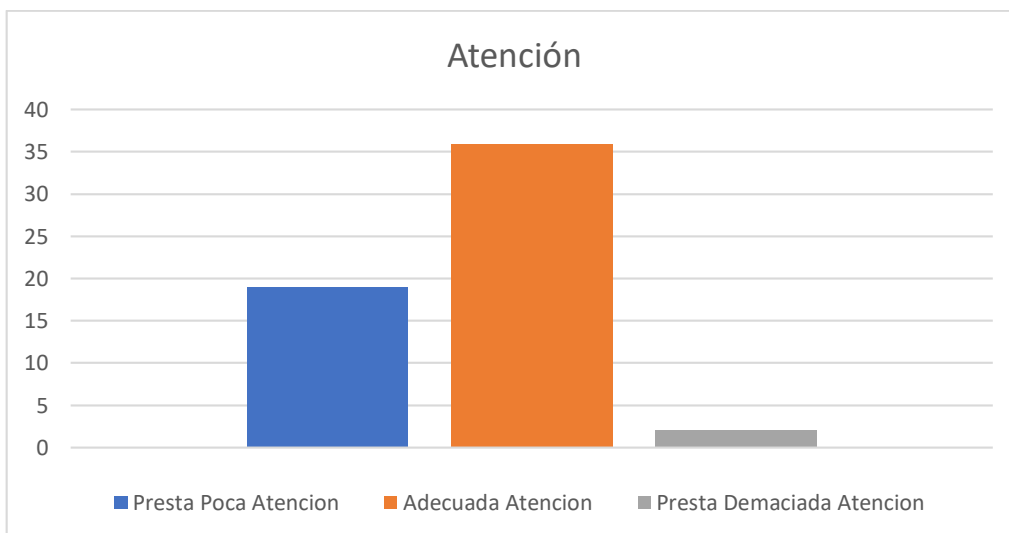
En la esfera de reparación de emociones se obtuvo lo siguiente:



Fuente: Elaboración propia

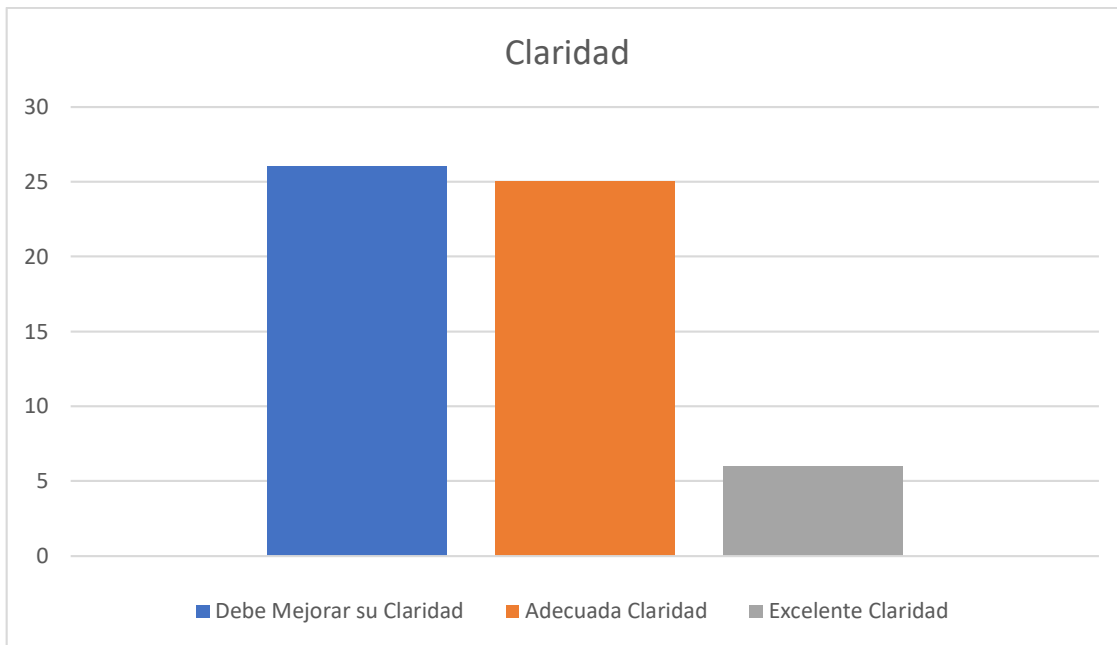
Hombres

En la esfera de atención de las emociones en los hombres se obtuvo lo siguiente:



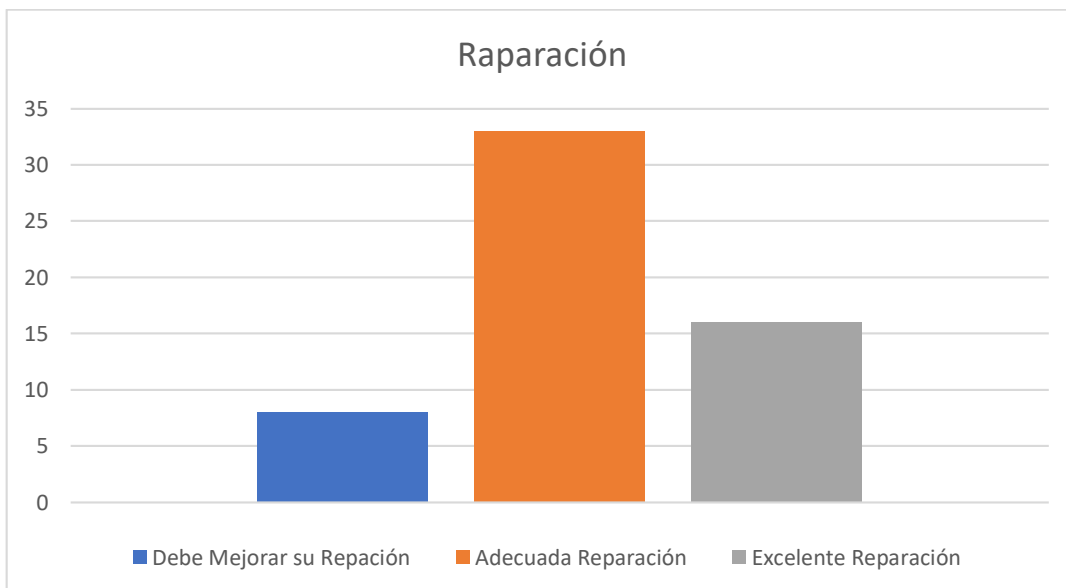
Fuente: Elaboración propia

En la esfera de claridad de las emociones con los hombres se obtiene lo siguiente:



Fuente: Elaboración propia

En la esfera de reparación de las emociones se obtuvo lo siguiente:



Fuente: Elaboración propia

Bisquerra y Pérez (2007), se refieren a la regulación emocional como el correcto manejo de las emociones, pero van más allá en su descripción, haciendo mención a la evidente relación entre emoción, cognición y comportamiento.

Los estados emocionales influyen en el comportamiento pudiendo ser ambos controlados por el razonamiento. Además, en su definición, vinculan la regulación emocional con ciertas habilidades personales como el control de la impulsividad, la capacidad de sobreponerse a la frustración, la facultad de generar emociones positivas y la disposición de técnicas de afrontamiento correctas.

Por otro lado, es necesario definir la inteligencia emocional para comprender las diferencias entre CI de diferentes individuos. La IE incluye habilidades como percepción de los sentimientos (propios y de las emociones del entorno), utilización de las emociones (dominar los sentimientos con el fin de facilitar una actividad cognitiva), entendimiento de las emociones (comprender el lenguaje de los sentimientos y reconocer cómo evolucionan en el tiempo) y control de las emociones (habilidad para manejar los sentimientos propios en función de las necesidades, para alcanzar las metas que se ha propuesto).

4.2 Resultados de la investigación

La pregunta en la cual se basó esta investigación fue ¿Cuál es la importancia que tiene el desarrollo de la inteligencia emocional para mejorar el proceso de aprendizaje en adolescentes de 1ro de universidad? Se logró dar respuesta a través de los resultados obtenidos De acuerdo con lo que plantea Rogers (1992) frente al aprendizaje, el cual es un proceso también influido por los sentimientos y emociones. El enfoque educativo humanista defiende una educación orientada a la autorrealización, la libertad, la creatividad, la adaptación personal, una educación que tenga en cuenta las dimensiones personal e individual, que posibiliten una formación integral del estudiante.

La emoción es una esfera fundamental de los seres humanos, por lo tanto, interviene en múltiples aspectos de la vida. Ciertamente, la educación no es ajena a esta influencia. La enseñanza del manejo de las emociones en el ámbito educativo se vuelve una herramienta necesaria no solo para el aprendizaje escolar, sino para enfrentar los desafíos diarios.

Entender cómo las emociones pueden afectar distintos procesos como la memoria y la atención, ayuda a los alumnos para que sepan cómo pueden influir en su aprendizaje. Finalmente, se vuelve imprescindible la enseñanza de la regulación de emociones y del autoconocimiento para generar estrategias de confrontación frente a cualquier adversidad.

4.3 Conclusiones de la investigación

De la presente investigación se desprende una serie de conclusiones relevantes la inteligencia emocional prepondera una educación integral, esto significa que al desarrollarla se potencializa distintas habilidades en la formación del estudiante, sino que es el pilar fundamental de la vida de cada ser humano.

Hablar de la importancia que tiene la inteligencia emocional es vincular todos los estados de ánimo por los cuales pasa el ser humano, se considera que esta investigación ayudó a responder la pregunta de investigación, ¿Cuál es la importancia que tiene el desarrollo de la inteligencia emocional para mejorar el proceso de aprendizaje en adolescentes de 1ro de universidad?, la respuesta se pudo contestar con la muestra, es de suma importancia implementarla en el aula, porque es una educación a la cual no se le da mucha importancia, no se puede dejar de lado que si el estudiante se encuentra mal emocionalmente; difícilmente podrá concentrarse en la escuela, lo que esto conlleva a tener un bajo rendimiento académico, preponderando más las emociones negativas, como el enojo, la ira, la tristeza, el aislamiento e infinidad de emociones que se pueden nombrar, por ello es vital instruir al estudiante emocionalmente que aprenda a distinguir lo que siente y lo que lo lleva a tomar decisiones no muy bien acertadas .

La inteligencia emocional conlleva a un sinnúmero de estímulos, significa que incluye la habilidad para motivarse y persistir frente a las situaciones frustrantes que día a día enfrenta el ser humano controlar impulsos y demorar gratificaciones, regular los estados de humor, evitar que situaciones no muy agradables obstaculicen la habilidad de pensar y desarrollar empatía. La inteligencia emocional a, la inteligencia emocional es una de las habilidades de vida que deberían enseñarse en el sistema educativo. Tener conciencia de las propias emociones es la competencia emocional fundamental sobre la cual se construyen las demás. Es necesario distinguir entre conocer las propias emociones y el controlarlas

Se espera que esta investigación sea un punto de partida para otros trabajos; para aquellos estudiantes que quieran ser partícipes del campo educativo y esto ayude ampliar expectativas y conocimientos de las destrezas emocionales, considerando que los tiempos y las nuevas generaciones cambian que la misma sociedad exige y promueve nuevos cambios, así que esta investigación queda abierta para seguir fomentando y promoviendo la importancia que tiene el desarrollo de la inteligencia emocional, y futuramente seguir implementándola en las aulas.

La inteligencia emocional es de suma importancia en el desarrollo de la vida de las personas, esto permea habilidades y destrezas para asumir los roles de la vida. La dimensión emocional de todo ser humano es fundamental para comprender su evolución, su comportamiento ante los diferentes estímulos y situaciones a los que están expuestos, las relaciones que establecen a lo largo de la vida con el resto del mundo, el docente tiene una gran responsabilidad en influir positivamente en cada uno de sus estudiantes con la intención de potencializar sus máximas capacidades siendo las emociones una dimensión que a la vez de ser influenciada por la evolución humana, lo condiciona en una dirección determina.

Por ello resulta interesante formar al estudiante integralmente y esta investigación resalta la importancia de llevarlo a cabo asumiendo compromisos a largo plazo, para el logro de ellos. La investigación busca seguir indagando más sobre este tema,

que, si bien no es nuevo, pero es vital para la sociedad y los profesionistas conocerlo. Aplicar nuevas estrategias didácticas que ayuden a potencializar la inteligencia emocional será necesario para formar personas capaces de resolver conflictos de toda índole, serán menos probables que ocurran suicidios por motivos emocionales, los adolescentes podrán comprender como se sienten e identificarán sus emociones y estados de ánimo, serán más autodidactas y se mostrarán empáticos antes los demás, llevando una vida establemente emocional y con la seguridad de poder expresarlas abiertamente sin temores.

DISCUSIÓN

En la presente tesis se ha investigado la importancia que tiene la inteligencia emocional en el proceso de aprendizaje de adolescentes de 1ro de universidad.

A continuación, se estarán discutiendo los principales hallazgos del estudio, de los resultados obtenidos de esta investigación se puede deducir que trabajar la inteligencia en el aula es de suma importancia, para el desarrollo íntegro del estudiante. De acuerdo a los resultados obtenidos de la muestra , se trabajó con los tres ejes importantes de esta investigación; inteligencia emocional, aprendizaje y adolescentes, , es importante potencializar y estimular la parte emocional de los estudiantes, considerando los aspectos sociales que promueven este impulso a la educación actual, un claro ejemplo es el Modelo Educativo que suscita desarrollar habilidades óptimas para el desarrollo del adolescente que contribuye al mejoramiento y a fortalecer el proceso de Enseñanza – Aprendizaje , esto conducirá al estudiante a tener una mejora y un rendimiento académico, conocer y tener la capacidad de autoconocimiento de las emociones permite que el estudiante se conozca así mismo e identifique sus estados de ánimo.

Como bien se menciona en esta investigación, los adolescentes se encuentran en una etapa donde tienen que tener un control y una educación emocional que les

permita manejar situaciones, personales, familiares, sociales de la mejor forma posible, para que actúen de forma sensata y racional y empática con los demás.

Hablar del término inteligencia emocional no solo es incluir al individuo, sino todo lo que le rodea es saber, manejar impulsos emocionales de la mejor manera, con la intención de estar asociada a los valores y principios de cada persona, regular emociones permite la resolución de problemas pacíficamente obteniendo de esto un bienestar para sí mismo y para los demás que lo rodean.

La inteligencia emocional tiene como sustento el carácter multifactorial de las inteligencias es decir las inteligencias múltiples que todo ser humano posee a menor o mayor grado.

Cualquier aprendizaje supone un esfuerzo, el control de las emociones no solo se necesita cuando el estudiante se enfrenta a trabajos o exámenes, sino el día a día.

No se puede olvidar ni descartar del todo que, en muchas partes del mundo, la escuela representa una frustración de aprendizaje, si el estudiante pasa por estos procesos de frustración y tensión y la escuela no es un disfrute para su vida probablemente este estudiante asuma una depresión que puede llevarlo hasta la muerte. Es por eso que en esta investigación se resalta la importancia de implementar la educación emocional en las aulas aun estando en el nivel universitario.

Es conveniente resaltar en esta investigación que se observó una relación positiva por parte de los alumnos se mostraron dispuestos e interesados en participar en esta investigación, con los resultados obtenidos de la muestra se busca la importancia de que este tema llegue a todo aquel que quiera incursionar en el ámbito educativo y sus intereses partan desde una educación teórica a una educación integral donde se le dé mayor importancia a la parte emocional de cada alumno.

Así mismo la inteligencia emocional busca desarrollar todas las habilidades sociales de cada alumno, el docente es un agente activo de cambio el más que nadie conoce las necesidades educativas y debe hacer el uso consiente de las habilidades afectivas de cada uno de los estudiantes, , por ello esta investigación va dirigida a ellos activos agentes de una educación integral, que de ellos depende sensibilizar a las nuevas generaciones teniendo la necesidad de trabajar la educación emocional en el aula.

Recomendaciones

Se desea que haya una mejora continua del mismo, una vez concluida la tesis, por lo tanto, se recomienda a los estudiantes o futuros profesionistas que quieran incursionar arduamente el área educativa, continuar con la investigación, indagar sobre más temas representativos que ayuden a reforzar esta tesis, por ello queda abierta a todos los estudiantes que requieran hacer uso de ella, con el fin de continuar mejorando en el ámbito educativo.

Se recomiendan temas, por ejemplo:

La inteligencia emocional como parte fundamental en el aprendizaje.

Factores que conllevan a no potencializar la inteligencia emocional.

- ✓ Autocontrol Emocional.
- ✓ Inteligencia social-emocional.
- ✓ Comprensión de las emociones.

Reducir las emociones negativas que puedan producirnos la convivencia y las relaciones conflictivas con los demás.

Por último, es recomendable que esta investigación sea de gran utilidad para continuar mejorando aspectos de formación integral de los estudiantes, sea una de tantas aperturas para darle seguimiento y continuidad a un aspecto que aún permanece es estado pasivo en algunas instituciones educativas, así que en un

futuro no muy lejano la educación emocional ocupe dentro de la parte curricular un espacio importante para el curriculum educativo.

Propuesta de intervención psicológica para el reconocimiento de las emociones en los adolescentes de 17 a 20 años

Nombre: “reconocimiento de emociones”

Esta propuesta psicológica también se podrá adaptar y utilizar para trabajar con los adolescentes de 17 a 20 años que cumplan con las características de la muestra.

Objetivo general:

Reconocer y gestionar las emociones en adolescentes de 17 a 20 años de 1 ro de universidad. Para fomentar la inteligencia emocional

Específicos:

- ✓ Ofrecer información sobre la inteligencia emocional y manejo de emociones.
- ✓ Búsqueda de alternativas de solución.
- ✓ Fomentar la inteligencia emocional, para lograr una relación saludable entre los adolescentes y el crecimiento educativo.
- ✓ Desarrollar habilidades de comunicación he inteligencia emocional en los adolescentes para prevenir el estrés y deserción escolar.

Duración:

La intervención psicológica tendrá una duración de un mes, el cual se impartirá en cuatro sesiones, una vez a la semana, con una duración de 90 minutos.

Participantes:

La primera sesión estará dirigida especialmente a él (los) adolescente de 17 a 20 años que presentan dificultades en el manejo de emociones. Con la finalidad de que

concientice en la importancia de manejar sus emociones para ser inteligente emocionalmente, al identificar sus emociones y tener control de las mismas lo ara más asertivo.

La segunda sesión estará dirigida al trabajo del asertividad, en donde se trabajará su problemática y se buscaran alternativas de solución que le permitan mejorar su inteligencia emocional para una mejor calidad de vida a nivel personal y académica.

En la tercera sesión se trabajará en conjunto con los adolescentes sobre las habilidades sociales, el adolescente, con la finalidad de crear lazos armónicos y afectivos en su contexto lo cual les sea de utilidad para mejorar la comunicación y la forma de interacción entre los integrantes del contexto escolar como familiar, y puedan tener un mejor desempeño escolar.

Materiales a utilizar:

✓ Computadora

✓ Proyecto

Materiales comprobatorios:

✓ Lista de asistencia ✓ Encuesta de evaluación Forma de trabajo

✓ Individual ✓ Grupal.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

PSICOLÓGICA: “conociendo mis emociones”

Sesión No. 1: “Mi adolescencia, una etapa de cambios “.

Objetivo: Que los adolescentes conozcan los cambios que se experimentan durante la adolescencia, además de las situaciones donde deben desarrollar la inteligencia emocional para evitar la deserción escolar.

Tiempo estimado 90 minutos

Horarios	Actividad	Material	Encargado
8:00-8:05 am	Recepción y Asistencia	Listas de Asistencia	*Psicóloga
8:05-8:10 am	Actividad 1.-Bienvenida y presentación personal, de la propuesta psicológica y de la sesión	Computadora *Proyector	
8:15-8:25 am	Dinámica.1: “ conociéndome “		
8:25-9:05 am	Actividad 2.-Presentación en diapositivas sobre el tema “Mi adolescencia, una etapa de cambios.	*Proyector *Computadora	
9:05-9:15 am	Actividad 3.-Proyección de un video de reflexión “ Educar con razón” https://www.youtube.com/watch?v=GJ89dk9chnk .		
9:15-9:25 am	Dinámica. 2: “identificación de emociones en expresiones no verbales”		
9:25-9:30 am	Despedida		

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA: “Conociendo mis emociones”

Primera sesión: Dirigida a los adolescentes de 17 a 20 años, importancia de inteligencia emocional.

Objetivo: Que los adolescentes conozcan los cambios que se experimentan durante la adolescencia, además de identificar sus emociones para una mejor inteligencia emocional.

Actividad 1.- Bienvenida y presentación personal, de la propuesta de intervención psicológica y de la sesión.

Se sentarán de frente en el suelo adolescente y psicóloga, para presentarse de una manera empática y agradable esto permitirá ir rompiendo el hielo, logrando así que el adolescente se sienta cómodo y en confianza.

Posteriormente se explicarán los objetivos de la intervención psicológica: que son brindar las herramientas necesarias al adolescente para aumentar la inteligencia emocional, de igual manera orientarlo para que puedan tener un mejor rendimiento escolar así erradicar la deserción y lograr mantener habilidades sociales en el contexto escolar.

Nota: Las dinámicas están diseñadas para uno o varios adolescentes.

Dinámica. 1: “Auto y co-evaluación de la inteligencia emocional”.

Objetivo: conocimiento profundo sobre sí mismo

Material

Test

✓ cuestionario

✓ Bolígrafos o lápices

Instrucciones: Primero se le solicitará a él (o los) adolescente participante de la

intervención psicológica, que conteste lo más sincero posible a las preguntas que se le proporcionaran.

Actividad. 2: Presentación en diapositivas sobre el tema “Mi adolescencia, una etapa de cambios”.

Definición:

La adolescencia es una etapa de la vida del ser humano, comprendida entre la niñez y la adultez, en la cual se experimentan una serie de cambios físicos y psicológicos. Comprende aproximadamente de los 12 años y suele extenderse hasta inicios de los 20 años. Lutte (1991), refiere que puede ser un tiempo de crisis, preocupaciones, dudas e inseguridad.

- ✓ Etapas de la adolescencia
- ✓ Cambios físicos y psicológicos
- ✓ Auto concepto
- ✓ Identidad
- ✓ Autoestima
- ✓ Situaciones de riesgo (deserción escolar).

A lo largo de la presentación de power Point, se permitirá la intervención del o (los) adolescente para conocer su punto de vista.

Actividad. 3: la inteligencia emocional empatía”.

<https://www.youtube.com/watch?v=GJ89dk9chnk>.

Objetivo: Mostrar las situaciones del asertividad donde se trata de la inteligencia emocional, en

adolescentes y la importancia que tiene.

Dinámica. 2: “Conociéndome” (Centro de integración juvenil.A.C., 2013).

Objetivos:

✓ Nivel individual es indagar al interrogante del auto conocimiento.

✓ A nivel grupal es generar el ambiente tranquilo y fomentar la participación a través de lluvia de ideas.

Instrucciones: Se le pide a él (o los) adolescentes participantes que se cuestionen y analicen, sobre sus gustos, comportamientos, intereses, partiendo de la pregunta; ¿Quién soy yo?, obtenidas las preguntas, se les pedirá que trabaja en parejas durante 10 minutos, para que compartan información acerca de ellos. Se aceptar preguntas generales como ¿Quién eres?, ¿Qué te gusta?, ¿Platícame tu mejor experiencia? etc., o las contrarias. Posteriormente se solicitará a 5 participantes que compartan, cuál fue su experiencia al conocer al otro y al conocerse a sí mismos.

Despedida: Agradecer la participación del adolescente, esperando que haya adquiridos conocimientos que les sirvan para vivir y disfrutar su etapa de la vida llamada adolescencia, de la misma manera concientizarlo sobre la importancia que tiene la inteligencia emocional, en situaciones y a los retos a los cuales se tienen que enfrentar para tener un mejor desempeño escolar y en su contexto social.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA: “Conociendo mis emociones”

Sesión No. 2: “asertividad”

Objetivos:

- ✓ Brindar información acerca del asertividad, sus beneficios en lo psicológico y relación en su contexto.
- ✓ Definir el concepto de asertividad e inteligencia emocional. Sus beneficios de ser asertivo.
- ✓ Buscar actividades donde él o (los) adolescente puedan canalizar su energía, emociones, para ser más asertivos e inteligentes emocionalmente.

Tiempo estimado 90 minutos

Horarios	Actividad	Material	Encargado
8:00-8:03 am	Recepción y Asistencia		
8:03-8:05 am	Actividad 1.- Bienvenida y presentación de la sesión		
8:05-8:15 am	Dinámica 1.- “asertividad e Inteligencia emocional”	*Hojas de colores *Lápiz o lapiceros	
8:15-8:25 am	Actividad 2.- Mi opinión acerca de.....		
8:25-9:00 am	Presentación en diapositivas sobre el tema: “asertividad e inteligencia emocional.	* Diapositivas *Proyector	
9:00-9:10 am	Actividad 4.-Lluvia de ideas	*Proyector *Computadora	
9:10-9:18 am	Proyección de videos: Video 1: https://www.youtube.com/watch?v=L5OSKf74dss “ trabajar las emociones”.		
9:18-9:28 am	Video 2:” (Automotivación para la inteligencia emocional) “https://www.youtube.com/watch?v=sVOyleUNEVk ✓ Brindar información acerca del asertividad, sus beneficios en lo psicológico y relación en su contexto.	*Proyector *Computadora	
9:28-9:30 am	Despedida		

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA: “Conociendo mis emociones”

Tema: “Conociendo mis emociones”.

Segunda sesión: Dirigida a él adolescentes de 17 a 20 años,

Objetivos:

✓ información acerca del asertividad, sus beneficios en lo psicológico y relación en su contexto.

✓ Definir el concepto de ser asertivo e inteligencia emocional.

✓ Buscar actividades donde el adolescente puedan canalizar su energía, para evitar el consumo.

Actividad 1.- Bienvenida y presentación de la sesión

Dinámica 1.- “Presentación asertividad e inteligencia emocional.”

Objetivo: Realizar la presentación de los participantes para fomentar un ambiente de confianza entre ellos, analizando brevemente conceptos e información relevante sobre la asertividad e inteligencias emocional. Un mejor desarrollando en el contexto escolar.

Instrucciones: Solicitar a cada uno de los adolescentes participantes que mencione su nombre, y alguna experiencia donde ha sido asertivo.

Posteriormente quien se encuentre a la izquierda repetirá el nombre de su compañero, una situación de ser asertivo, adicionalmente, dirá su nombre, otra situación donde no ha trabajado el asertividad. Cuando todos los participantes hayan comentado su información, el facilitador concluirá la actividad con un análisis de la asertividad e inteligencia emocional, así como los beneficios de ser asertivo, para iniciar después con la plática informativa.

Actividad 2.- Mi opinión acerca de.....

Se le proporcionará al adolescente una hoja blanca en la cual tendrá que desarrollar un escrito acerca del título de la sesión; se seleccionarán aleatoriamente a 6 participantes para que compartan su opinión.

Objetivo: Que los adolescentes reflexionen las consecuencias que produce el No ser asertivo e inteligente emocionalmente.

Actividad 3: Presentación en PowerPoint del tema “asertividad e inteligencia emocional”.

- ✓ Definición asertividad e inteligencia emocional
- ✓ Consecuencias a nivel físico y psicológico al no dirigirse asertivamente
- ✓ Adolescencia e inteligencia emocional

Actividad 4.- Lluvia de ideas asertividad e inteligencia emocional.

Objetivo: Unificar las ideas o conocimientos que cada adolescente tiene sobre el tema de la asertividad e inteligencia emocional en el contexto escolar. Llegar a una síntesis conclusiones o acuerdos comunes.

Instrucciones: La psicóloga inicia la actividad diciendo al adolescente o al grupo una pregunta abierta relacionada con el tema desarrollado durante la sesión; posteriormente se solicitar a los participantes que cada uno aporte sus ideas sobre el tema.

Video 1: “(Cómo Controlar Las Emociones y Desarrollar Inteligencia Emocional para Entenderlas y Canalizarlas)

<https://www.youtube.com/watch?v=XDJn9m505ws>

Video 2: “Cómo Controlar las Emociones”

<https://www.youtube.com/watch?v=se62UwCxUrl>

Objetivos:

- ✓ Identificar el ser asertivo

- ✓ Concientizar a él (los) adolescentes, de la importancia de ser asertivo e inteligente emocional y beneficios psicológicos.

Despedida:

Agradecer la participación de él (todos) adolescente(s), recalcando la importancia de trabajar en el asertividad, para crecer en la inteligencia emocional y tiene un gran beneficio en su vida diaria y en el ámbito escolar invitarlos a que realicen otras actividades como el deporte, el ejercicio, la lectura, escuchar música, leer, escribir etc., que benefician su salud física y mental.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA: “CONICIENDO MIS EMOCIONES”

Sesión No. 3: “ fortalecimiento en mis habilidades sociales”

Objetivos:

- ✓ Conocer el tipo de habilidades que posee el adolescente, además de identificar la dinámica para mejorar esas habilidades, con el fin de mejorar las relaciones en el desempeño escolar.
- ✓ Ayudar a analizar y entender desde una nueva perspectiva el beneficio de mejorar las habilidades sociales para el desempeño en cualquier competencia.

Tiempo estimado: 90 minutos

Horarios	Actividad	Material	Encargado
8:00-8:03 am	Recepción y Asistencia	*Listas de Asistencia	*Listas de Asistencia
8:03-8:15 am	Actividad 1: Bienvenida y presentación de la sesión		
8:25-9.00 am	Dinámica 1.- “Nombre, cualidad (Ireta & Gutiérrez, 2011).”		
9:00-9:28 am	Presentación en diapositivas sobre el tema “fortaleciendo mis habilidades sociales”.	*Proyector *Computadora	
9:00-9:28 am	Dinámica 2.-Role-playing		
9:28-9:30 am	Despedida		

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA: “CONOCIENDO MIS EMOCIONES”

Tema: “Fortaleciendo mis habilidades sociales”

Tercera sesión: Dirigida a él (los) adolescente de 17 a 20 años, para mejorar sus habilidades para un buen desempeño escolar.

Objetivos:

✓ Conocer el tipo de habilidades que posee el adolescente, además de identificar la dinámica en su contexto social, con el fin de mejorar las mismas.

✓ Ayudar a analizar y entender desde una nueva perspectiva el mejorar las habilidades sociales para mejorar en su desempeño escolar.

Actividad 1: Bienvenida y presentación de la sesión.

Preguntar a él (los) adolescente su opinión acerca de su asistencia a la propuesta de intervención psicológica.

Dinámica 1.- “Nombre, cualidad (Ireta & Gutiérrez, 2011).

Objetivo: Que él adolescente, reconozcan que tienen aspectos positivos en su persona.

Instrucciones: Se les pide a los participantes que formen un círculo, posteriormente se elegirá de manera aleatoria a un participante, para que diga su nombre y una cualidad que posea y que inicie con la inicial de su nombre.

Ejemplo: ha llegado el momento de presentarnos frente al grupo para conocernos un poco más, así que cada uno de nosotros diremos nuestro nombre y elegiremos una cualidad que comience con la inicial de nuestro nombre, por ejemplo, mi nombre

es Sandra y soy muy sagas.

Actividad 2.- presentación en diapositivas sobre el tema “Fortaleciendo mis habilidades sociales”.

✓ importancia de una buena respiración

✓ control de emociones

✓ Roles excelentes en el contexto escolar

✓ La relajación como ayuda en la identificación y control de emociones

✓ Auto concepto y Autoestima a través de manejo de emociones y una inteligencia emocional correcta.

✓ mantenerse tranquilo mejor gestión de emociones y una correcta relación en el contexto escolar y personal.

A lo largo de la presentación de power point, se permitirá la intervención de él adolescente para conocer sus puntos de vista sobre el tema.

Dinámica 2.-Role-playing, sobre situaciones que han pasado en situaciones donde creen que es importante ser asertivo.

Objetivos:

✓ Conocer la manera de actuar de cada adolescente de manera asertiva.

✓ Conocer si identifica y trabaja en el control de emociones

Instrucciones: se harán equipos de 5 personas las cuales tendrán que escenificar una situación. Al término de cada representación, se pedirá que cada integrante comparta su experiencia en situaciones donde no han identifica sus emociones para ser inteligente emocional.

✓ platicar sobre experiencias donde controlan sus emociones y son más asertivos como se sienten en ese momento.

✓ Platica entre sus compañeros del beneficio de conocer sus emociones y ser asertivo.

✓ desempeño escolar y control de emociones.

✓ beneficios de la inteligencia emocional.

Despedida: Agradecer la asistencia y participación del adolescente, reiterándole la importancia y el valor que tiene la inteligencia emocional para un buen desarrollo personal, escolar y en su contexto social.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA: “CONOCIENDO MIS EMOCIONES”

Sesión No. 4: “ Orientaciones para mejorar la respiración”

Objetivos:

- ✓ Centra tu atención en la respiración.
- ✓ orientar al adolescente para una buena respiración.
- ✓ Motivarlo a que tenga el habito de hacer ejercicios de respiración para saber controlar sus emociones.

Tiempo estimado: 120 minutos

Horarios	Actividad	Material	Encargado
8:00-8:05 am	Recepción y Asistencia	*Listas de Asistencia	*Psicóloga
8:05-8:10 am	Actividad 1: Bienvenida, presentación personal, de la propuesta de intervención psicológica y de la sesión		
8:10-8:25 am	Dinámica 1.-“ orientación de mejorar la respiración “		
8:25-8:35 am	Actividad 2.-Proyeccion de un video Video 1: Alivia la ansiedad con este ejercicio de respiración. https://youtu.be/tA2kT8eSjtg	*Proyector *Computadora	
8:35-9:05 am	Actividad 3.-Presentación en diapositivas sobre el tema “	*Proyector *Computador	
9:05-9:15 am	Actividad 4: Proyección de videos Video 1: “TÉCNICAS de AUTOCONTROL” https://youtu.be/TlhGY24OSkQ		
9:15-9:30 am	Audio: “Música Relajante para Aliviar la Angustia - Tranquilidad y Sosiego” https://youtu.be/yQqjZAqNf9Y	*Proyector *Computadora	
9:30-9:35am	Actividad 5: Respiración natural completa e Imaginación (ejercicio combina los efectos relajantes de la respiración natural con valor curativo de autosugestión de carácter positivo.		

9:35-9:55 am	Dinámica 2." Ejercicio físico de relajación.	Tapete de yoga	
9:55-10:00 am	Despedida		

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA: "CONOCIENDO MIS EMOCIONES"

TEMA: "Orientaciones para mejorar la respiración"

Quinta sesión: Dirigida a él adolescentes de 17 a 20 años para trabajar la técnica de respiración.

Objetivos:

- ✓ trabajar la técnica de respiración diafragmática para relajar al adolescente
- ✓ Crear hábitos de relajación por medio de respiraciones para lograr una buen Desempeño escolar.
- ✓ Fomentar los valores a mantener un buen estado emocional, para un buen desempeño escolar a través de la inteligencia emocional.

Recepción y asistencia: Se registrarán en una lista de asistencia los participantes, con el fin de mantener un control.

Actividad 1: Bienvenida, presentación personal, de la propuesta de intervención psicológica y de la sesión,

Dinámica 1.- "orientación de mejorar la respiración "

Objetivo: por medio de la respiración tener un mayor control de las emociones, así tener decisiones y respuestas más asertivas.

Actividad 2.-Proyeccion de un video

Video 1:" Video 1: Alivia la ansiedad con este ejercicio de respiración"

<https://youtu.be/tA2kT8eSjtg>

Objetivo: Valorar el significado que tiene el hacer ejercicios de respiración para relajarse y tener mejor control de las emociones.

Se les preguntará a los participantes su opinión acerca del video, es importante recalcar la importancia de tener hábitos de relajación por medio de respiraciones

Actividad 3.- Presentación en diapositivas. “Orientaciones para mejorar la respiración”

- ✓ importancia de una buena respiración
- ✓ control de emociones
- ✓ Roles excelentes en el contexto escolar
- ✓ La relajación como ayuda en la identificación y control de emociones
- ✓ Auto concepto y Autoestima a través de manejo de emociones y una inteligencia emocional correcta.
- ✓ mantenerse tranquilo mejor gestión de emociones y una correcta relación en el contexto escolar y personal.

Actividad 4: Proyección de videos

Video 1:”: Proyección de video

“TÉCNICAS de AUTOCONTROL”

<https://youtu.be/TlhGY24OSkQ>

audio 2: Audio: “Música Relajante para Aliviar la Angustia - Tranquilidad y Sosiego”

<https://youtu.be/yQqjZAqNf9Y>

Objetivo: Que los adolescentes tomen conciencia de que el tener el habito de relajación por medio de respiraciones ya que con esto manejan mejor sus emociones.

objetivo de que adolescente formen hábitos de relajación por medio de respiraciones.

en la búsqueda de ayuda para dejar la deserción escolar ya que sabrá trabajar sus emociones y fomentar la inteligencia emocional.

Explicación por parte de la psicóloga de la importancia de la inteligencia emocional, como clave en

la solución de problemas y deserción escolar.

Instrucciones: La psicóloga les pedirá a todos los participantes que se levanten de sus tapetes, muevan sus piernas, brazos, manos, cuello con el objetivo que se relajen, están listos para integrarse al aquí y el ahora.

Despedida: Agradecer la asistencia y participación del adolescente,

invitándoles a mantener los lazos de comunicación y ayuda siempre, ya que no habrá toma de decisiones asertivas, sin el hábito de mantener sus emociones controladas por medio del trabajo de respiración y relajación, porque a pesar de los tropiezos y

dificultades a las que se enfrenten, siempre estarán preparados para enfrentarlos con la mejor actitud e inteligencia emocional desarrollada a través del trabajo de control de emociones con el ejercicio de respiración.

ANEXOS

Resiliencia desde el
enfoque humanista

Esquemas teóricos del enfoque humanista.

- Enfocados desde la experiencia y el trabajo clínico.
- La terapia clínica desde este enfoque, se basa en formar un continuum (experiencias adaptativas que vivimos a lo largo de nuestra evolución que nos llevan a alcanzar un óptimo desarrollo físico, mental y emocional).
- La psicología humanista es considerada la 3ra fuerza, tomada como una alternativa a la postura conductista (dando explicación a lo externo del individuo) y psicoanalista (capacidades innatas que posee el individuo).

Enfoque humanista



Es una psicología de la salud, no de la enfermedad.



No se centra en casos clínicos, sino en personas sanas, tal vez insatisfechas.



Pretende ayudar a la persona a autorealizarse.

Resiliencia

• Capacidad que tiene una **persona recuperarse frente a la adversidad, superarlas y salir fortalecidas de ellas** o transformado positivamente.

• Esta capacidad es dinámica, así que las cualidades resilientes se pueden adquirir, desarrollar y aprender, para salir fortalecido de alguna situación traumante o una etapa de estrés severo.



Las personas
"Resilientes"
Han comprendido que:
El dolor es temporal, La tristeza Opcional...
Y que los malos días, refuerzan su capacidad de seguir siempre Adelante.

Comprendiendo la resiliencia



Etapas para desarrollar la resiliencia

- Cuando la resiliencia se pone en acción, se pueden desarrollar buenas respuestas frente a una situación adversa.
- Cuando se obtiene la respuesta, hay una autorretroalimentación por la persona, lo que genera un aprendizaje que favorece el posterior desarrollo de una **actitud resiliente**.

Etapas para desarrollar la resiliencia

1. Establece relaciones de apoyo dentro y fuera de la familia

- Aceptar ayuda y apoyo de personas que nos quieren y escuchan ayuda a proveer modelos a seguir y ofrecen estímulos y seguridad

2. Evita ver las crisis como obstáculos insuperables.

- Trata de mirar más allá del presente y piensa que en el futuro las cosas mejorarán.

3. Acepta que el cambio es parte de la vida

- **Aceptar las circunstancias** que no se pueden cambiar te puede ayudar a enfocarte en las circunstancias que sí pueden mejorar.

Etapas para desarrollar la resiliencia

4. Dirígete hacia tus metas

- En vez de enfocarte en tareas que parece que no se pueden lograr, **pregúntate acerca de las cosas que puedes mejorar hoy y que te van a ayudar a caminar** en la dirección hacia la cual quieres ir.

5. Lleva a cabo acciones decisivas

- No tengas miedo de reflexionar sobre la situación que tienes delante y, en el momento en que creas que has llegado a una conclusión, tira hacia delante.

6. Busca oportunidades para descubrirte a ti mismo

- Muchas personas que han experimentado tragedias y situaciones difíciles, han expresado tener mejoría en el manejo de sus relaciones personales, un incremento en la fuerza personal aun cuando se sienten vulnerables, la sensación de que su **autoestima** ha mejorado, una espiritualidad más desarrollada y una mayor apreciación de la vida.

Etapas para desarrollar la resiliencia

7. Mejora tus destrezas en comunicación y en solución de problemas

- También es importante saber manejar sentimientos e impulsos fuertes, permitirse experimentarlos y también reconocer cuando se tiene que evitarlos para poder seguir funcionando.

8. Cultiva una visión positiva de ti mismo

- Nadie es perfecto, cada uno de nosotros posee puntos fuertes y áreas de mejora. Es importante aceptarnos y querernos tal y como somos, **confiar en nuestras fortalezas y habilidades** e intentar mejorar nuestras capacidades en la medida de lo posible.

9. Nunca pierdas la esperanza

- Cuando somos optimistas a pesar de los problemas seremos más capaces de esperar que ocurran cosas buenas en la vida.

Etapas para desarrollar la resiliencia

10. Cuida de ti mismo

- Es necesario que prestes atención a lo inmaterial y a ti mismo: por ejemplo, debes pensar en tus necesidades y deseos. Interésate en actividades que disfrutes y encuentres relajantes.

Propuesta de trabajo

- **Título:** Aprendiendo sobre la resiliencia, enfocado a estudiantes universitarios.
- **Participantes:** Jóvenes universitarios.
- **Objetivo:** Proporcionar a los estudiantes universitarios conocimientos y herramientas sobre la resiliencia que les sirvan para enfrentar las situaciones de su vida diaria.

Desarrollo de la propuesta

Tema 1. Resiliencia

OBJETIVO: Los jóvenes universitarios comprenderán el significado del término "Resiliencia".

Actividad propuesta para el tema 1: Resiliencia.

- Explicar el tema, lo que es la Resiliencia.
- Se pedirá a los jóvenes que comenten situaciones que identifiquen en su vida en donde hayan tenido una gran adversidad y que comenten cómo se sintieron en esos momentos.
- Se les compartirá el siguiente video animado <https://www.youtube.com/watch?v=j6FILQrhQ8Y>
- Por equipos se les pedirá que hagan una representación gráfica de algún momento en el que hayan utilizado la resiliencia como manera de superar un acontecimiento adverso.

Desarrollo de
la propuesta

Tema 2. Emociones en la resiliencia.

OBJETIVO:

Actividad
propuesta para
el tema 2:
Emociones en la
resiliencia.

- A partir del siguiente video se les pide que reflexionen sobre las emociones que se viven en un momento complicado de la vida <https://www.youtube.com/watch?v=uOEyXJrfZbo>
- Se realiza una lluvia de ideas en un papelógrafo y se promueve la participación para compartir experiencias vividas.
- Con ayuda de revistas, cartulinas, Resistol y tijeras, se pide que por equipos realicen un collage sobre las emociones que se experimentan : 1. durante un evento complicado y adverso de la vida. 2. en el momento de enfrentar la situación, y 3. después de experimentar el acontecimiento.
- Se les pide que por equipos se compartan las reflexiones que se generaron al realiza el trabajo.

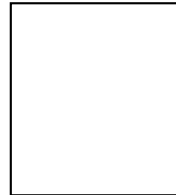
Desarrollo de la propuesta

Tema . Etapas para desarrollar la resiliencia.

OBJETIVO: Ayudar a que el alumno reconozca la importancia de la resiliencia en su vida y conocerá cómo desarrollarla.

Actividad propuesta para el tema 3: Etapas para desarrollar la resiliencia.

- En este momento se hará una recapitulación de lo que se ha revisado sobre la resiliencia.
- Se les pedirá a los jóvenes que se sienten cómodamente y que se coloquen un paliacate en los ojos, se les ayudará a relajarse mediante respiraciones.
- Se realizará una visualización guiada de momentos y acontecimientos de su vida en donde han experimentado momentos complicados y en donde hayan sido resilientes (se utilizará la siguiente secuencia de preguntas)
- Al finalizar de la reflexión de los momentos de su vida, se guiará con respiraciones para traer la calma de vuelta.
- Se les pedirá que se quiten el paliacate y que comenten lo que experimentaron para poder hacer el cierre de la sesión.



Preguntas de la actividad 3.

- ¿Qué tipos de eventos te han resultado más difíciles?
- ¿Cómo te han afectado psicológicamente dichos eventos?
- ¿Cuando te encuentras estresado o desesperanzado, te ha ayudado pensar en tus seres queridos?
- ¿Cuando te enfrentas a una experiencia problemática y difícil, a quién has acudido para que te ayude?
- ¿Qué has podido aprender sobre ti mismo y sobre tu relación con los demás cuando has pasado por circunstancias complicadas?
- ¿Te ha ayudado proporcionar apoyo emocional a otras personas que están pasando por una situación parecida?
- ¿Has podido superar los obstáculos que han ido apareciendo en tu vida? Y si es así, ¿cómo lo has logrado?
- ¿Cuál es el motor principal que consideras que más te ha ayudado a seguir adelante?

**FORMATO DE ENTREVISTA DE ENTREVISTA PSICOEDUCATIVA
PARA CONOCER EL DESARROLLO INTEGRAL DEL ESTUDIANTE
DE LA FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS.**

FOTO

Nombre		
Estatura: _____	Peso: _____	
Carrera: _____		
Fecha de Nacimiento		
Sexo	Edad	
Estado civil:		
Soltero _____	Casado _____	Otros _____ Especifique _____ Hijos _____
Trabaja		
Si _____	No _____	Especifique _____
Lugar de Nacimiento		
Domicilio Actual		
Teléfono	C. P	E-mail
Tipo de Vivienda:		
Casa _____	Departamento _____	
La casa o departamento donde vives es:		
Propia: _____	Rentada: _____	Prestada: _____ Otros: _____ Especifique: _____
Número de personas con las que vives		
Parentesco:		
Nombre del Padre		
Edad:		
Trabaja:	Si _____	No _____
Profesión:	_____	
Tipo de Trabajo		

Domicilio:
Teléfono:
Nombre de la Madre:
Profesión:
Tipo de Trabajo:
Domicilio:
Teléfono:

Nombre de tus hermanos por edad (del mayor al menor incluyéndote tú)

	Nombre	Fecha de Nacimiento	Sexo	Estudios
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

A cuánto ascienden los ingresos mensuales de tu familia
En caso de ser económicamente independiente a cuánto asciende tu ingreso
DONDE REALIZASTE TUS ESTUDIOS DE:
Primaria

Secundaria
Bachillerato
Estudios Superiores
¿Cuenta con prescripción médica de alguna deficiencia sensorial o funcional que te obligue a llevar aparatos o controlar tu actividad física? (Si/No) <u>¿</u> Indica cuáles? Vista Oído_____ Lenguaje_____ Otros _____

ESTADO PSICOFISIOLOGICOS

INDICADORES	FRECUENTE/M	MUY FRECUENTE/M	NUNCA	ANTES	A VECES
Manos y/o pies hinchados					
Dolores en el vientre					
Dolores de cabeza y/o vómitos					
Pérdida del equilibrio					
Fatiga y agotamiento					
Pérdida de vista u oído					
Dificultades para dormir					
Pesadillas o terrores nocturnos a que:					
Incontinencia (orina, heces)					
Tartamudeos al explicarse					
Miedos intensos ante cosas					

Observaciones de Higiene

ÁREAS DE INTEGRACIÓN

AREA FAMILIAR:

¿Cómo es la relación con tu familia?
¿Existen dificultades? ¿De qué tipo?
¿Qué actitud tienes con tu familia ?
EL PADRE ¿Cómo te relacionas con tu Padre? ¿Qué actitud tienes hacia tu Padre?
LA MADRE ¿Cómo te relacionas con tu Madre? ¿Qué actitud tienes hacia tu Madre?

HERMANOS: (Con cada uno de ellos)

	Relación		Actitud
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

¿Con quién te sientes más ligado afectivamente?

Madre_____ Padre _____ Hermano _____Otros _____
Especifica por que
¿Quién se ocupa más directamente de tu educación?
¿Quién ha influido más en tu decisión para estudiar esta carrera?
Consideras importante facilitar algún otro dato sobre tu ambiente familiar
ÁREA SOCIAL:
¿Cómo es tu relación con los compañeros? Buena_____ Regular _____ Mala _____.
¿Por qué?
¿Cómo es tu relación con tus amigos?
¿Tienes Pareja?
¿Cómo es tu relación con tu pareja?
¿Cómo es tu relación con tus profesores?
¿Cómo es tu relación con las autoridades académicas?
¿Qué haces en tu tiempo libre?
¿Cuál es tu actividad recreativa?

CARACTERÍSTICAS PERSONALES (MADUREZ Y EQUILIBRIO)

AUTOPERCEPCIÓN	NO	POCO	FRECUENTE/M.	MUCHO	OBSERVACIONES
Puntual					
Tímido/a					
Alegre					

Agresivo/a					
Abierto/a /a las ideas de otros					
Reflexivo/a					
Constante					
Optimista					
Impulsivo/a					
Silencioso/a					
Generoso/a					
Inquieto/a					
Cambios de humor					
Dominante					
Egoísta					
Sumiso/a					
Confiado/a en si mismo/a					
Imaginativo/a					
Con iniciativa propia					
Sociable					
Responsable					
Perseverante					
Motivado/a					
Activo/a					
Independiente					

ÁREA PSICOPEDAGÓGICA
¿Cómo te gustaría ser?
¿Recibes ayuda en tu casa para la realización de tareas escolares?

¿Qué problemas personales intervienen en tus estudios?
¿Cuál es tu rendimiento escolar?
Menciona las asignaturas que cursas en el semestre actual
¿Cuál es tu asignatura preferida? ¿Por qué?
¿Cuál es la asignatura en la que sobresales? ¿Por qué?
¿Qué asignatura te desagrada?, ¿Por qué?
¿Cuál es tu asignatura con más bajo promedio del semestre anterior? ¿Por qué?
¿Por qué vienes a la FCA?
¿Qué te motiva para venir a la FCA?
¿Cuál es tu promedio general del ciclo escolar anterior?
¿Tienes asignaturas reprobadas? Si _____ No _____ ¿Cuáles?
PLAN DE VIDA Y CARRERA
¿Cuáles son tus planes inmediatos?
¿Cuáles son tus metas en la vida?
Nombre del entrevistador
CARACTERÍSTICAS PERSONALES
Yo Soy...
Mi Carácter es...
A mí me gusta que...

Yo Aspiro en la Vida...

Yo tengo miedo que...

Pero pienso que podré lograr...

TMMS-24. 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.

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	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

TERMAN MERRIL

SERIE I

INSTRUCCIONES:

PONGA EN LA HOJA DE RESPUESTAS LA LETRA CORRESPONDIENTE A LA PALABRA QUE COMPLETE CORRECTAMENTE LA ORACIÓN, TAL COMO LO MUESTRA EL EJEMPLO:

EJEMPLO:

EL INICIADOR DE NUESTRA GUERRA DE INDEPENDENCIA FUE:

A) MORELOS B) ZARAGOZA C) ITURBIDE D) HIDALGO.... (D)

1. LA GASOLINA SE EXTRAE DE:

A) GRANO B) PETROLEO C) TREMENTINA D) SEMILLAS

2. UNA TONELADA TIENE:

A) 1000 B) 2000 C) 3000 D) 4000 KILOGRAMOS.

3. LA MAYORÍA DE NUESTRAS EXPORTACIONES SALEN POR:

A) MAZATLAN B) VERACRUZ C) PROGRESO D) ACAPULCO

4. EL NERVIO ÓPTICO SIRVE PARA:

A) VER B) OIR C) PROBAR D) SENTIR

5. EL CAFÉ ES UNA ESPECIE DE:

A) CORTEZA B) FRUTO C) HOJAS D) RAÍZ

6. EL JAMON ES CARNE DE:

A) CARNERO B) VACA C) GALLINA D) CERDO

7. LA LARINGE ESTA EN:

A) ABDOMEN B) CABEZA C) GARGANTA D) ESPALDA

8. LA GUILLOTINA CAUSA:

A) MUERTE B) ENFERMEDAD C) FIEBRE D) MALESTAR

9. LA GRUA SE USA PARA:

A) PERFORAR B) CORTAR C) LEVANTAR D) EXPRIMIR

10. UNA FIGURA DE SEIS LADOS SE LLAMA:

A) PENTAGONO B) PARALELOGRAMO C) HEXAGONO D) TRAPECIO

11. EL KILOWAT MIDE:

A) LLUVIA B) VIENTO C) ELECTRICIDAD D) PRESION

12. LA PAUSA SE UTILIZA EN:

A) AGRICULTURA B) MÚSICA C) FOTOGRAFIA D) ESTENOGRAFIA

13. LAS ESMERALDAS SON:

A) AZULES B) VERDES C) ROJAS D) AMARILLAS

14. EL METRO ES APROXIMADAMENTE IGUAL A:

A) PIE B) PULGADA C) YARDA D) MILLA

15. LAS ESPONJAS SE OBTIENEN DE:

A) ANIMALES B) HIERBAS C) BOSQUES D) MINAS

16. FRAUDE ES UN TÉRMINO UTILIZADO EN:

A) MEDICINA B) TEOLOGÍA C) LEYES D) PEDAGOGÍA

SERIE II

INSTRUCCIONES:

LEA CADA CUESTION Y ANOTE LA LETRA CORRESPONDIENTE A LA MEJOR RESPUESTA TAL COMO LO MUESTRA EL EJEMPLO.

EJEMPLO:

¿POR QUÉ COMPRAMOS RELOJES? POR QUE:

- A) NOS GUSTAN OÍRLOS SONAR.
- B) TIENE MANECILLAS.
- C) NOS INDICAN LAS HORAS.....(C)

1. SI LA TIERRA ESTUVIERA MAS CERCA DEL SOL:

- A) LAS ESTRELLAS DESAPARECERÍAN.
- B) LOS MESES SERÍAN MAS LARGOS.
- C) LA TIERRA ESTARIA MAS CALIENTE.

2. LOS RAYOS DE UNA RUEDA ESTÁN FRECUENTEMENTE HECHOS DE NOGAL POR QUE:

- A) EL NOGAL ES FUERTE.
- B) SE CORTA FÁCILMENTE.
- C) SUS FRENOS NO SON BUENOS.

3. UN TREN SE DETIENE CON MAS DIFICULTAD QUE UN AUTOMOVIL. POR QUE:

- A) TIENE MAS RUEDA.
- B) ES MAS PESADO.
- C) SUS FRENOS NO SON BUENOS.

4. EL DICHO "A GOLPECITOS SE DERRIBA UN ROBLE" QUIERE DECIR:

- A) QUE LOS ROBLES SON DÉBILES.
- B) QUE SON MEJORES LOS GOLPES PEQUEÑOS.
- C) QUE EL ESFUERZO CONSTANTE LOGRA RESULTADOS SORPRENDENTES.

5. EL DICHO "UNA OLLA VIGILADA NUNCA HIERVE" QUIERE DECIR:

- A) QUE NO DEBEMOS VIGILARLA, CUANDO ESTE EN EL FUEGO.
- B) QUE TARDA EN HERVIR.
- C) QUE EL TIEMPO SE ALARGA CUANDO ESPERAMOS.

6. EL DICHO "SIEMBRA PASTO MIENTRAS HAYA SOL" QUIERE DECIR:

- A) QUE EL PASTO SE SIEMBRA EN EL VERANO.
 - B) QUE DEBEMOS APROVECHAR NUESTRAS OPORTUNIDADES.
 - C) QUE EL PASTO NO DEBE CORTARSE EN LA NOCHE.
7. EL DICHO "ZAPATERO A TUS ZAPATOS" QUIERE DECIR:
- A) QUE UN ZAPATERO NO DEBE ABANDONAR SUS ZAPATOS.
 - B) QUE LOS ZAPATEROS NO DEBEN ESTAR OCIOSOS.
 - C) QUE DEBEMOS TRABAJAR EN LO QUE PODEMOS HACER MEJOR.
8. EL DICHO "LA CUÑA PARA QUE APRIETE TIENE QUE SER DEL MISMO PALO" QUIERE DECIR:
- A) QUE EL PALO SIRVE PARA APRETAR.
 - B) QUE LAS CUÑAS SIEMPRE SON DE MADERA.
 - C) NOS EXIGEN MAS LAS PERSONAS QUE NOS CONOCEN.
9. UN ACORAZADO DE ACERO FLOTAN PORQUE:
- A) LA MAQUINA LO HACE FLOTAR.
 - B) PORQUE TIENE GRANDES ESPACIOS HUECOS.
 - C) CONTIENE ALGO DE MADERA.
10. LAS PLUMAS DE LAS ALAS AYUDAN AL PAJARO A VOLAR PORQUE:
- A) LAS ALAS OFRECEN UNA AMPLIA SUPERFICIE LIGERA.
 - B) MANTIENEN EL AIRE FUERA DEL CUERPO.
 - C) DISMINUYEN SU PESO.
11. EL DICHO "UNA GOLONDRINA NO HACE VERANO" QUIERE DECIR:
- A) QUE LAS GOLONDRINAS REGRESAN.
 - B) QUE UN SIMPLE DATO NO ES SUPERFICIE.
 - C) QUE LOS PAJAROS SE AGREGAN A NUESTROS PLACERES DE VERANO.

SERIE III

INSTRUCCIONES:

CUANDO LAS DOS PALABRAS SIGNIFIQUEN LO MISMO, PONGA LA LETRA (I) DE IGUAL, CUANDO SIGNIFIQUE LO OPUESTO, PONGA LA LETRA (O) DE OPUESTO.

EJEMPLO:

TIRAR - ARROJAR..... (I)

NORTE - SUR..... (O)

- | | | | |
|-----|-------------|---|-------------|
| 1. | SALADO | - | DULCE |
| 2. | ALEGRE | - | REGOCIJARSE |
| 3. | MAYOR | - | MENOR |
| 4. | SENTARSE | - | PARARSE |
| 5. | DESPERDICAR | - | APROVECHAR |
| 6. | CONOCER | - | NEGAR |
| 7. | TONICO | - | ESTIMULAR |
| 8. | REBAJAR | - | DENIGRAR |
| 9. | PROHIBIR | - | PERMITIR |
| 10. | OSADO | - | AUDAZ |
| 11. | ARREBATADO | - | PRUDENTE |
| 12. | OBTUSO | - | AGUDO |
| 13. | INEPTO | - | EXPERTO |
| 14. | ESQUIVAR | - | REHUIR |
| 15. | REVELARSE - | | SOMETERSE |
| 16. | MONOTONIA - | | VARIEDAD |
| 17. | CONFORTAR- | | CONSOLAR |
| 18. | EXPELER | - | RETENER |
| 19. | DOCIL | - | SUMISO |
| 20. | TRANSITORIO | - | PERMANENTE |

21.	SEGURIDAD -		RIESGO
22.	APROVECHAR	-	OBJETAR
23.	EXPELER	-	ARROJAR
24.	ENGAÑO	-	IMPOSTURA
25.	MITIGAR	-	APACIGUAR
26.	INICIATIVA	-	APLACAR
27.	REVERENCIA	-	VENERACION
28.	SOBRIEDAD	-	FRUGALIDAD
29.	AUMENTAR	-	MENGUAR
30.	INCITAR	-	INSTIGAR

SERIE IV

INSTRUCCIONES:

ANOTE EN LA HOJA DE RESPUESTAS LAS LETRAS CORRESPONDIENTES A LAS DOS PALABRAS QUE INDICAN ALGO QUE SIEMPRE TIENE EL SUJETO, ANOTE SOLAMENTE DOS PARA CADA RENGLÓN.

EJEMPLO:

UN HOMBRE SIEMPRE TIENE:

A) CUERPO B) GORRA C) GUANTES D) BOCA E) DINERO.... (A) (D)

1. UN CIRCULO TIENE SIEMPRE:

A) ALTURA B) CIRCUNFERENCIA C) LATITUD D) LONGITUD E) RADIO

2. UN PÁJARO TIENE SIEMPRE:

A) HUESOS B) HUEVOS C) PICO D) NIDO E) CANTO

3. LA MÚSICA TIENE SIEMPRE:

A) OYENTE B) PIANO C) RITMO D) SONIDO E) VIOLIN

4. UN BANQUETE TIENE SIEMPRE:

A) ALIMENTO B) MUSICA C) PERSONAS D) DISCURSO E) ANFITRION

5. UN CABALLO TIENE SIEMPRE:

A) ARNES B) CASCOS C) HERRADURAS D) ESTABLO E) COLA

6. UN JUEGO TIENE SIEMPRE:

A) CARTAS B) MULTAS C) JUGADORES D) CASTIGOS E) REGLAS

7. UN OBJETO TIENE SIEMPRE:

A) COLOR B) TAMAÑO C) SABOR D) VALOR E) PESO

8. UNA CONVERSACIÓN TIENE SIEMPRE:

A) ACUERDOS B) PERSONAS C) PREGUNTAS D) INGENIO E) PALABRAS

9. UNA DEUDA IMPLICA SIEMPRE:

A) ACREEDOR B) DEUDOR C) INTERES D) HIPOTECA E) PAGO

10. UN CIUDADANO TIENE SIEMPRE:

A) PAIS B) OCUPACIÓN C) DERECHOS D) PROPIEDAD E) VOTO

11. UN MUSEO TIENE SIEMPRE:

A) ANIMALES B) ORDEN C) COLECCIONES D) MINERALES E) VISITANTES

12. UN COMPROMISO IMPLICA SIEMPRE:

A) OBLIGACION B) ACUERDO C) AMISTAD D) RESPETO E) SATISFACCION

13. UN BOSQUE TIENE SIEMPRE:

A) ANIMALES B) FLORES C) SOMBRAS D) MALEZA E) ÁRBOLES

14. LOS OBSTÁCULOS TIENEN SIEMPRE:

A) DIFICULTAD B) DESALIENTO C) FRACASO D) IMPEDIMENTO E) ESTIMULO

15. EL ABORRECIMIENTO TIENE SIEMPRE:

A) AVERSION B) DESAGRADO C) TEMOR D) IRA E) TIMIDEZ

16. UNA REVISTA TIENE SIEMPRE:

A) ANUNCIOS B) PAPEL C) FOTOGRAFIAS D) GRABADOS E) IMPRESION

17. LA CONTROVERSIA IMPLICA SIEMPRE:

A) ARGUMENTO B) DESACUERDOS C) AVERSION D) PUBLICO E) RESUMEN

18. UN BARCO TIENE SIEMPRE

A) MAQUINARIA B) CAÑONES C) QUILLA D) TIMON E) VELAS

SERIE V

INSTRUCCIONES:

ENCUENTRE LAS RESPUESTAS LO MAS PRONTO POSIBLE, ESCRÍBALAS EN LA HOJA DE RESPUESTAS.

USE EL REVERSO DE LA HOJA DE RESPUESTAS PARA HACER LAS OPERACIONES.

1. **A 2 POR 5 PESOS** ¿CUÁNTOS LÁPICES PUEDEN COMPRAR CON 50 PESOS?
2. ¿CUÁNTAS HORAS TARDARÁ UN AUTOMOVIL EN RECORRER 660 KILÓMETROS A LA VELOCIDAD DE 60 KILÓMETROS POR HORA?
3. **SI UN HOMBRE GANA \$200.00 DIARIOS Y GASTA \$140.00** ¿CUÁNTOS DÍAS TARDARÁ EN AHORRAR \$3,000?00?
4. **SI DOS PASTELES CUESTAN \$600.00** ¿CUÁNTOS PESOS CUESTA LA SEXTA PARTE DEL PASTEL?
5. ¿CUÁNTAS VECES MAS ES $2 \times 3 \times 4 \times 6$ QUE 3×4 ?
6. ¿CUÁNTO ES EL 15 POR CIENTO DE \$120?00?
7. EL 4 POR CIENTO DE \$1,000.00 ES IGUAL AL 8 POR CIENTO ¿DE QUÉ CANTIDAD?
8. LA CAPACIDAD DE UN REFRIGERADOR RECTANGULAR ES DE 48 METROS CUBICOS SI TIENE SEIS METROS DE LARGO POR CUATRO DE ANCHO ¿CUÁL ES SU ALTURA?
9. SI 7 HOMBRES HACEN UN POZO DE 40 METROS EN 2 DÍAS ¿CUÁNTOS SE NECESITAN PARA HACERLO EN MEDIO DÍA?
10. (A) TIENE \$180.00, (B) TIENE $\frac{2}{3}$ DE LO QUE TIENE (A) Y (C) TIENE $\frac{1}{2}$ DE LO QUE TIENE (B). ¿CUÁNTO TIENEN TODOS JUNTOS?
11. SI UN HOMBRE CORRE 100 METROS EN 10 SEGUNDOS, ¿CUÁNTOS METROS RECORRERA COMO PROMEDIO EN $\frac{1}{5}$ DE SEGUNDO?
12. UN HOMBRE GASTA $\frac{1}{4}$ DE SU SUELDO EN CASA Y ALIMENTO, $\frac{4}{8}$ EN OTROS GASTOS. ¿QUÉ TANTO POR CIENTO DE SU SUELDO AHORRA?

SERIE VI

INSTRUCCIONES:

ANOTE LA CONTESTACIÓN CORRECTA COMO LO MUESTRAN LOS EJEMPLOS.

EJEMPLO:

SE HACE EL CARBON DE MADERA.....SI

TIENEN TODOS LOS HOMBRES 1.70 MTS. DE ALTURA.....NO

1. LA HIGIENE ES ESENCIAL PARA LA SALUD.
2. LOS TAQUIGRAFOS USAN MICROSCOPIO.
3. LOS TIRANOS SON JUSTOS CON SUS INFERIORES.
4. LAS PERSONAS DESAMPARADAS ESTÁN SUJETAS CON FRECUENCIA A LA CARIDAD.
5. LAS PERSONAS VENERABLES SON POR LO COMUN RESPETADAS.
6. ES EL ESCARBUTO UN MEDICAMENTO.
7. ES LA AMONESTACIÓN UNA CLASE DE INSTRUMENTO MUSICAL.
8. SON LOS COLORES OPACOS PREFERIDOS PARA LAS BANDAS NACIONALES.
9. LAS COSAS MISTERIOSAS SON A VECES PAVOROSAS.
10. PERSONAS CONSCIENTES COMETEN ALGUNA VEZ ERRORES.
11. SON CARNIVOROS LOS CARNEROS.
12. SE DAN ASIGNATURAS A LOS CABALLOS.
13. LAS CARTAS ANÓNIMAS LLEVAN ALGUNA FIRMA DE QUIEN LAS ESCRIBE.
14. SON DISCONTINUOS LOS SONIDOS INTERMITENTES.

15. LAS ENFERMEDADES ESTIMULAN EL BUEN JUICIO.
16. SON SIEMPRE PERVERSOS LOS HECHOS PREMEDITADOS.
17. EL CONTACTO SOCIAL TIENDE A REDUCIR LA TIMIDEZ.
18. SON ENFERMAS LAS PERSONAS QUE TIENEN MAL CARÁCTER.
19. SE CARACTERIZAN GENERALMENTE EL RENCOR POR LA PERSISTENCIA.
20. METICULOSO QUIERE DECIR LO MISMO QUE CUIDADOSO.

SERIE VII

INSTRUCCIONES:

SELECCIONE LA RESPUESTA CORRECTA.

EJEMPLO:

OIDO ES A OIR COMO EL OJO ES A:

A) MESA B) VER C) MANO D) JUGAR.....(B)

EL SOMBRERO ES A LA CABEZA COMO ZAPATO ES A:

A) BRAZO B) ABRIGO C) PIE D) PIERNA.....(C)

1. ABRIGO ES A USAR COMO PAN ES A:

A) COMER B) HAMBRE C) AGUA D) COCINAS

2. SEMANA ES A MES COMO MES ES A:

A) AÑO B) HORA C) MINUTO D) SEGUNDO

3. LEON ES A ANIMAL COMO ROSA ES A:

A) OLOR B) HOJA C) PLANTA D) ESPINA

4. LIBERTAD ES A INDEPENDENCIA COMO CAUTIVERIO ES A:

A) NEGRO B) ESCLAVITUD C) LIBRE D) SUFRIR

5. DECIR ES A DIJO COMO ESTAR ES A:

A) CANTAR B) ESTUVO C) HABLANDO D) CANTO

6. LUNES ES A MARTES COMO VIERNES ES A:

A) SEMANA B) JUEVES C) DIA D) SÁBADO

7. PLOMO ES A PESADO COMO CORCHO ES A:

A) BOTELLA B) PESO C) LIGERO D) FLOTAR

8. ÉXITO ES A ALEGRÍA COMO FRACASO ES A:

A) TRISTEZA B) SUERTE C) FRACASAR D) TRABAJO

9. GATO ES A TIGRE COMO PERRO ES A:

A) LOBO B) LADRIDO C) MORDIDA D) AGARRAR

10. CUATRO ES A DIEZ Y SEIS COMO CINCO ES A:

A) SIETE B) CUARENTA Y CINCO C) TREINTA Y CINCO D) VEINTICINCO

11. LLORAR ES A REIR COMO TRISTE ES A:

A) MUERTE B) ALEGRE C) MORTAJA D) DOCTOR

12. VENENO ES A MUERTE COMO ALIMENTO ES A:

A) COMER B) PÁJARO C) VIDA D) MALO

13. 1 ES A 3 COMO 9 ES A:

A) 18 B) 27 C) 36 D) 45

14. ALIMENTO ES A HAMBRE COMO AGUA ES A:

A) BEBER B) CLARO C) SED D) PURO

15. AQUÍ ES ALLI COMO ESTE ES A:

A) ESTOS B) AQUEL C) ESE D) ENTONCES

16. TIGRE ES A PELO COMO TRUCHA ES A:

A) AGUA B) PEZ C) ESCAMA D) NADAR

17. PERVERTIDO ES A DEPRAVADO COMO INCORRUPTO ES A:

A) PATRIA B) HONRADO C) SANCIÓN D) ESTUDIO

18. (B)ES A (D) COMO SEGUNDO ES A:

A) TERCERO B) ULTIMO C) CUARTO D) POSTERIOR

19. ESTADO ES A GOBERNADOR COMO EJÉRCITO ES A:

A) MARINA B) SOLDADO C) GENERAL D) SARGENTO

20. SUJETO ES A PREDICADO COMO NOMBRE ES A:

A) PRONOMBRE B) ADVERBIO C) VERBO D) ADJETIVO

SERIE VIII

INSTRUCCIONES:

LAS PALABRAS DE CADA UNA DE LAS **ORACIONES SIGUIENTES ESTÁN MEZCLADAS**, ORDENE CADA UNA DE LAS ORACIONES SI EL SIGNIFICADO DE LA ORACIÓN ES **VERDADERO**, ANOTE LA LETRA **(V)**; SE EL SIGNIFICADO ES **FALSO**, ANOTE LA LETRA **(F)**.

EJEMPLO:

OIR SON PARA LOS OIDOS.....(V)

COMER PARA POLVORA LA BUENA ES.....(F)

1. CON CRECEN LOS NIÑOS EDAD LA.
2. BUENA MAR BEBER EL PARA AGUA DE ES.
3. LO ES PAZ LA GUERRA OPUESTO LA A.
4. CABALLOS AUTOMOVIL UN QUE CAMINAN LOS DESPACIO MAS.
5. CONSEJO A VECES ES BUEN SEGUIR UN DIFICIL.
6. CUATROSCIENTAS TODOS PAGINAS CONTIENEN LIBROS LOS.
7. CRECEN LAS QUE FRESAS EL MAS ROBLE.
8. VERDADERA COMPRADA UNA NO PUEDE AMISTAD SER.
9. ENVIDIA LA PERJUDICIALES GULA SON Y LA.
10. NUNCA ACCIONES PREMIADAS LAS DEBEN BUENAS SER.
11. EXTERIORES ENGAÑAN NUNCA APARIENCIAS LAS NOS.
12. NUNCA ES HOMBRE LAS QUE ACCIONES DEMUESTRAN UN LO.
13. CIERTA SIEMPRE MUERTE DE CAUSAN CLASE ENFERMEDADES.

14. ODIO INDESEABLES AVERSION SENTIMIENTOS EL SON Y LA.
15. FRECUENTEMENTE POR JUZGAR PODEMOS ACCIONES HOMBRES
NOSOTROS SUS A LOS.
16. UNA SON SABANA SARAPES TAN NUNCA LOS CALIENTES COMO.
17. NUNCA QUE DESCUIDADOS LOS TROPIEZAN SON.

SERIE IX

INSTRUCCIONES:

PONGA LA LETRA QUE NO CORRESPONDA CON LOS DEMÁS DEL RENGLÓN.

EJEMPLO:

A) BALA B) CAÑÓN C) PISTOLA D) ESPADA E) LAPIZ.....(E)

A) CANADA B) SONORA C) CHINA D) INDIA E) FRANCIA.....(B)

1. A) SALTAR B) CORRER C) BRINCAR D) PARARSE E) CAMINAR

2. A) MONARQUIA B) COMUNISTA C) DEMÓCRATA D) ANARQUISTA E) CATÓLICO

3. A) MUERTE B) DUELO C) PASEO D) POBREZA E) TRISTEZA

4. A) CARPINTERO B) DOCTOR C) ABOGADO D) INGENIERO E) PROFESOR

5. A) CAMA B) SILLA C) PLATO D) SOPA E) MESA

6. A) FRANCISCO B) SANTIAGO C) JUAN D) SARA E) GUILLEN

7. A) DURO B) ASPERO C) LISO D) SUAVE E) DULCE

8. A) DIGESTIVO B) ODIO C) VISTA D) OLFATO E) TACTO

9. A) AUTOMOVIL B) BICICLETA C) GUAYIN D) TELÉGRAFO E) TREN

10. A) ABAJO B) ACA C) RECIENTE D) ARRIBA E) ALLA

11. A) HIDALGO B) MORELOS C) BRAVO D) MATAMOROS E) BOLIVAR

12. A) DANES B) GALGO C) BULLDOG D) PEKINES E) LONGHORI

13. A) TELA B) ALGODÓN C) LINO D) SEDA E) LANA

14. A) IRA B) ODIO C) ALEGRÍA D) PIEDAD E) RAZONAMIENTO

15. A) EDISON B) FRANKLIN C) MARCONI D) FULTON E) SHAKSPIARE

16. A) MARIPOSA B) HALCÓN C) AVSTRUZ D) PETIRROJO E) GOLONDRINA

17. A) DAR B) PRESTAR C) PERDER D) AHORRAR E) DERROCHAR

18. A) AUSTRALIA B) CUBA C) CORCEGA D) IRLANDA E) ESPAÑA

SERIE X

INSTRUCCIONES:

EN CADA RENGLON PROCURE ENCONTRAR COMO ESTAN HECHAS LAS SERIES DESPUES ESCRIBA EN LA HOJA DE RESPUESTAS, LOS DOS NÚMEROS QUE DEBAN SEGUIR EN CADA SERIE.

EJEMPLO:

5 10 15 20 25 30 35

20 18 16 14 12 10 8

1° RENGLON 8 7 6 5 4 3

2° RENGLON 3 8 13 18 23 28

3° RENGLON 1 2 4 8 16 32

4° RENGLON 8 8 6 6 4 4

5° RENGLON 11 3/4 12 12 1/4 12 1/2 12 3/4

6° RENGLON 8 9 12 13 16 17

7° RENGLON 16 8 4 2 1 1/2

8° RENGLON 31.3 40.3 49.3 58.3 67.3 76.3

9° RENGLON 3 5 4 6 5 7

10° RENGLON 7 11 15 16 20 24 25 29

11° RENGLON 1/25 1/5 1 5

Bibliografía

- A.C, U. M. (febrero de 2007). Orienta. Recuperado el 3 de enero de 2022, de <http://www.uman.edu.mx/boletin/orienta%20febrero%202007.pdf>
- alicante, u. d. (2009). Introducción a la psicología. Recuperado el 9 de 2022, de <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/12917/5/Tema%205.%20Aprendizaje..pdf>
- Andrews, P. (diciembre de 2003). La inteligencia emocional una vía para el autoconocimiento personal y sus beneficios. Recuperado el 10 de enero 2022, de <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/a3n22/22-10.pdf>
- basica,C.p. (s.f). Competencias para la vida y perfil de egreso de la educacion basica. Recuperado 12 de enero 2022, de http://www.crenamina.edu.mx/Rieb/1MODULO_RIEB_1o_y_6o_GRADOS_DE_EDUC_PRIMARIA/COMPETENCIAS_PARA_LA_VIDA.pdf
- basica, p. (2007). La emocion. Recuperada 12 de enero 2022, de <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/4298/26/TEMA%208.La%20emoci%C3%B3n.pdf>
- Bericat, E. (2012). Emociones. Recuperado el 12 de enero 2022, de <http://www.sagepub.net/isa/resources/pdf/Emociones.pdf>
- Berrocal, N.E.(S.F.). la inteligencia emocional, métodos de evaluación en el aula, recuperado el 13 de enero de 2022, de <file:///C:/Users/Paty/Downloads/465Extremera.pdf>
- Bisquerra, R. (sf de Sf de 2011). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Recuperado el 10 de enero 2022, de <http://www.caib.es/sacmicrofront/archivopub.do?ctrl=MCRST151ZI120742&id=120742>
- Bisquerra, R. (2008). Competencias Emocionales. Recuperado el 9 de enero de 2022, de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales/competencias-para-vida-bienestar.html>
- Bisquerra, R. (s.f.). Rafael Bisquerra. Recuperado el 11 de enero de 2022, de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/biografia/publicaciones/articulos/101-educacion-emocional-competencias-basicas-para-vida/211-inteligencia-emocional.html>
- Buey, M. L. (s.). la importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. Obtenido de <file:///C:/Users/Paty/Downloads/384-1265-1-PB.pdf>

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70600505>

Calderón, R. M., & Paniagua, M. E. (2012). Aprendiendo sobre las emociones, Manual de la educación emocional. Recuperado el 12 de enero 2022, de

<http://www.fundacionpilares.org/modeloyambiente/docs/materiales/2016/Aprendiendo-Sobre-Las-Emociones.pdf>

Cranfranc, F.(s.f.). Conocerse a uno mismo. Recuperado el 4 de enero 2022, de

<http://www.fundacioncanfranc.org/wp-content/uploads/2012/03/Conocerse-a-uno-mismo2.pdf>

Cota, C.A. (14 de octubre de 2016). Crónica.com.mx.Recuperado el 5 de enero 2022, de

<http://www.cronica.com.mx/notas/2012/656739.html>

Deslauriers, R.E.-P.(junio2011). La entrevista cualitativa como tecnica para la investigacion del trabajo social. Recuperado el 7 de enero de 2022, de

<http://trabajosocialmazatlan.com/multimedia/files/InvestigacionPosgrado/Entrevista.pdf>

Dominguez, L.(2008). LA ADOLESCENCIA Y LA JUVENTUD COMO ETAPAS DEL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD. Recuperado el 8 de enero de 2022, de

http://www.conductitlan.net/notas_boletin_investigacion/50_adolescencia_y_juventud.pdf

http://www.gfmer.ch/Educacion_medica_Es/Pdf/Pubertad_2005.pdf

Dr Vera Velez, L. (s.f.). la investigacion cualitativa . (2005). Recuperado 9 de enero de 2022, de

http://www.trabajosocial.unlp.edu.ar/uploads/docs/velez_vera__investigacion_cualitativa_pdf.pdf

Elena Arbués, C.N.,& Ugarte, C. (mayo de 2012).La competencia social y civica.Guía didactica. Educacion secundaria. Recuperado el 7 de enero 2022, de

<http://www.mecd.gob.es/educacion-mecd/dms/mecd/educacion-mecd/mc/convivencia-escolar/recursos/publicaciones/guia-pdf-online.pdf>

emocin,p.d. (s.f). psicologiauned.com. Recuperado el 3 de enero de 2022, de

<http://www.psicocode.com/resumenes/2EMOCION.pdf>

Enseñanza,F.d. (enero de 2011). Temas para la educacion,revista digital para profesionales de la enseñanza. Recuperado 8 de enero 2022, de

<https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7866.pdf>

Extremera Natalio, F.B. (s.f.). LA IMPORTANCIA DE DESARROLLAR LA INTELIGENCIONAL. Recuperado el 4 de diciembre de 2022, de file:///C:/Users/CUESCB/Downloads/759Extremera.PDF

Gades.(s.f.). habilidades sociales. Recuperado el 12 de enero de 2022, de <https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2010/09/habilidades-sociales.pdf>

Gritti, M.J.(mayo de 2013). La empatia: La clave para conectar con los demas. Recuperado el 9 de enero de 2022, de

http://www.gref.org/nuevo/articulos/art_250513.pdf

Gudiel, M.W.(18 de mayode 2013). Origen del conceptO Inteligencia Emocional. Recuperado el 11 de enero de 2022, de

<ttps://comunicacionorganizacional2013.files.wordpress.com/2013/04/grupo-1-inteligencia-emocional.pdf>

Hueso, A. G. (19 de Diciembre de 2011).Alaya Difundiendo Infancia. Recuperado el 14 de enero de 2022, de <http://www.alaya.es/2011/12/19/inteligencias-multiples/>

Ibarra, B.(s.f.). el diario.es. Recuperado el 15 de enero de 2022, de http://www.eldiario.es/norte/euskadi/sistema-educativo-incorpore-inteligencia-emocional_0_486101594.html

Infantiles, A.M. (s.f. de s.f de s.f). Educamos el autocontrol. Recuperado el 8 de enero 2022, de <http://www.waece.org/webpaz/bloques/pdf/autocontrol.pdf>

la menstruacion. (s.f.). Obtenido de http://www.harimaguada.org/sexpresan/multimedia/pdf/folleto/01_la_menstruacion.pdf

Lopez, V. F. (11 de diciembre de 2016). Inteligencia Emociona. Recuperado el 14 de enero de 2022, de <http://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/caracteristicas-de-la-inteligencia-emocional-11874>

Madrigal Karen, M.E. (2009). La utilizacion de la encuesta en la investigacion cualitativa. Recuperado el 15 de enero de 2022, de

http://www.ulacit.ac.cr/files/proyectosestudiantiles/239_investigacion%20cuantitativa.pdf

Mejía Navarrete, J. (2000). El muestreo en la investigacion cualitativa. Recuperado el 17 de enero de 2022, de

<http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/sociales/article/viewFile/6851/6062>

Mireya, V. Domingo, J. G., & Belkis, G. (s.f.). Educar las Emociones. España: Dykinson S.L.

Natalio Extremera Pacheco, B. P. (27 de julio de 2004). Revista Electronica de investigacion Educativa. Recuperado el 2 de enero de 2022, de <http://www.redalyc.org/pdf/155/15506205.pdf>

Paz, G. B. (2005). Cómo desarrollar la inteligencia infantil, guía para padres y maestros. Mexico: trillas.

Pedreira, M.J. (2000). Desarrollo psicosocial de la adolescencia: bases para una comprensión actualizada. Recuperado el 5 de enero de 2022, de

<http://www.caritas.es/imagesrepository/CapitulosPublicaciones/570/04%20BASES%20PARA%20UNA%20COMPRESI%C3%93N%20ACTUALIZADA%20DS0120.pdf>

pediatrics, T. a. (2014). Healthy children. Recuperado el 4 de enero de 2022, de [https://www.healthychildren.org/Spanish/tips-tools/e-](https://www.healthychildren.org/Spanish/tips-tools/e-magazine/Documents/HC%20Adolescents%202014_Spanish_FNL_NEW.pdf)

[magazine/Documents/HC%20Adolescents%202014_Spanish_FNL_NEW.pdf](https://www.healthychildren.org/Spanish/tips-tools/e-magazine/Documents/HC%20Adolescents%202014_Spanish_FNL_NEW.pdf)

Pimienta, I. R. (s.f.). Redalyc, Recuperado el 15 de enero de 2022, de

<http://www.redalyc.org/pdf/267/26701313.pdf>

Remedios Comas Verdú, G. M., & Arnedillo, J. M. (2002). Programa Ulises Aprendizaje y desarrollo del Autocontrol Emocional. Recuperado el 8 de enero de 2022, de

http://www.habilidadesparaadolescentes.com/equipos/Desarrollo_del_autocontrol_emocional_Manual_Monitor.pdf

Rodriguez, F. M. (15 de julio de 2013). Revista claseshistoria. Recuperado el 12 de enero de 2022, de

<file:///C:/Users/Paty/Downloads/Dialnet-LaInteligenciaEmocional-5173632.pdf>

Rodriguez, M. F. (15 de julio de 2013). Revista de Claseshistoria. Recuperado el 13 de enero de 2022, de

[file:///C:/Users/Paty/Downloads/Dialnet-LaInteligenciaEmocional-5173632%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Paty/Downloads/Dialnet-LaInteligenciaEmocional-5173632%20(2).pdf)

Romo, L. V. (SEPTIEMBRE DE 2010), competencias Basicas del Estudiante de Bachillerato. Recuperado el 9 de enero de 2022, de

http://www.adeepra.org.ar/congresos/Congreso%20IBEROAMERICANO/COMPETENCIASBASICAS/RLE3296_Vazquez.pdf

Ros, M. Z. (s.f.). Teorías y modelos sobre aprendizaje en entornos. Recuperado el 9 de enero de 2022, de http://eprints.rclis.org/17463/1/bases_teoricas.pdf

Salovey.825 de 11 de 2005). La inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. Recuperado el 1 de enero de 2022, de http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo_de_mayer_salovey.pdf

Santrock, J. W. (2006). Psicología del desarrollo el ciclo vital. España: the McGraw Hill Companies In. SEP. (enero de 2000). Procesos de enseñanza Aprendizaje. Recuperado el 2 de enero de 2022, de <http://white.lim.ilo.org/spanish/260ameri/oitreg/activid/proyectos/actrav/edob/material/pdf/archivo47.pdf>

Temboury Molina, M. d. (2009). Desarrollo pubertad precoz. Recuperado el 4 de enero de 2022, de <http://www.pap.es/files/1116-1018-pdf/2.%20desarrollo%20puberal.pdf>

Unarte, N. G. (21 de 02 de 2016). “ El sistema educativo estará cojo mientras no incorpore la inteligencia emocional”. Eldiarionorte.es,pág. 1.

Unicef. (s.f.). La adolescencia temprana y tardia. Recuperado el 5 de enero de 2022, de <https://www.unicef.org/spanish/sowc2011/pdfs/La-adolescencia-temprana-y-tardia.pdf>

Unidad 4. PARADIGMA HUMANISTA lectura “Implicaciones del Paradigma Humanista a la Educación” MTE. Gabriela Arias Enciso https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/LITE/LECT73.pdf

Valencia, U.P. (s.f). inteligencia emocional. Recuperado el 5 de enero de 2022, de <https://www.upv.es/contenidos/SIEORIEN/infoweb/sieorien/info/869054C.pdf>

Yankovic, P. B. (septiembre de 2011). Emociones, sentimientos, afecto. El desarrollo emocional. Recuperado el 3 de enero de 2022, de http://www.educativo.utralca.cl/medios/educativo/profesores/basica/desarrollo_emocion.pdf