



UNIVERSIDAD ALZATE

CLAVE DE INCORPORACIÓN A LA U.N.A.M 8898-25

TALLER DE CAPACITACIÓN PARA PADRES Y ALUMNOS EN EL CONTROL DE LAS EMOCIONES Y SU RELACIÓN CON EL DESEMPEÑO ESCOLAR

TESIS:

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

BECERRIL RAYÓN SALMA KARAMY

ASESOR

LIC. PSIC. NOEL MORALES SOSA

OZUMBA ESTADO DE MÉXICO, FEBRERO 2024



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

A Dios por permitirme valorar y apreciar todo aquello que recibimos de él de la vida, de otros y hasta de uno mismo

A mis padres por acompañarme estos años y ser parte importante de mi vida

A otra madre por su sabiduría, ímpetu y esfuerzo quien me acompaña siempre

A mis hermanos por ser parte mi motivación y mi superación

A mis tíos, quienes a través de su energía y aliento me enseñaron a pulir y encerar

A mis amigos por seguir y estar en mi crecimiento personal

A quienes ya no están, que con su actitud y temple han dejado una huella en mi

A quienes participaron en la elaboración

Finalmente, a quienes consulten esta tesis y sobre todo a quienes la lean de a principio a fin

Gracias

"Cada momento es especial para quien tiene la visión de reconocerlo como tal".

Henry Miller.

Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta... eso no es fácil.

ARISTOTELES, *Ética a Nicómaco*.

ÍNDICE

Introducción.....	7
Justificación.....	8
Planteamiento del problema:	8
Hipótesis.....	8
Objetivos	9
Capítulo 1 LAS EMOCIONES Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	12
Emociones básicas y secundarias	14
Ira	17
Tristeza	18
Ansiedad	19
Procesos cognitivos	20
Inteligencia.....	20
Inteligencias múltiples.....	22
Inteligencia emocional	24
Analfabetismo emocional	27
Vygotsky y las emociones.....	29
Programas	30
Capítulo 2 ADOLESCENCIA.....	33
Fases de Freud	34
Estadios de Piaget.....	35
Construcción de la identidad.....	36
Erikson y la adolescencia	36
La moratoria psicosocial de Erikson.....	37
Vygotsky y la adolescencia	37
Winnicott y la adolescencia.....	38
Cambios en la adolescencia.....	40
Capítulo 3 CAPACITACIÓN TEÓRICA: TALLER SOCIOEMOCIONAL PADRES Y ALUMNOS.	41
Organización del taller.....	43
Pasos para involucrar a los padres en la educación de sus hijos	45
Fases del taller	49
Capítulo 4 MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	53

Variables	54
Diseño	55
Participantes	55
Escenario	56
Aparatos e instrumentos	56
Materiales	58
Estrategias de evaluación	59
Procedimiento	59
Capítulo 5 APLICACIÓN DEL TALLER: EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL	60
Registros anecdóticos	61
TALLER DE CAPACITACIÓN PARA PADRES Y ALUMNOS EN EL CONTROL DE LAS EMOCIONES Y SU RELACION CON EL DESEMPEÑO ESCOLAR	66
<i>Componente de precipitadores</i>	67
Fase teórica	67
Fase práctica	70
<i>Componente de enojo</i>	73
Fase teórica	73
Fase práctica	77
<i>Componente de tristeza</i>	79
Fase teórica	79
Fase práctica	84
<i>Componente de ansiedad</i>	86
Fase teórica	86
Fase práctica	92
<i>Componente de solución de problemas</i>	94
Fase teórica	94
Fase práctica	98
RESULTADOS	100
Análisis cualitativo de la capacitación teórica	100
Análisis cuantitativo de la capacitación teórica	100
Interpretación de los resultados de la escala de satisfacción general	103
Interpretación de la gráfica de los resultados de la escala de satisfacción general	103
Análisis cualitativo de la capacitación práctica	104

Análisis cuantitativo de la capacitación práctica	104
Interpretación del segundo y tercer momento de evaluación	104
Interpretación del promedio general	106
Interpretación de la gráfica promedios del segundo y tercer momento de evaluación	107
Interpretación de la gráfica del promedio general	107
Retroalimentación	108
Proyecto del día del estudiante	108
CONCLUSIONES	109
TABLAS	112
TABLA 19 OBJETIVOS DE LOS PRECIPITADORES.....	113
TABLA 20 OBJETIVOS DEL ENOJO	115
TABLA 21 OBJETIVOS DE LA TRISTEZA.....	117
TABLA 22 OBJETIVOS DE LA ANSIEDAD	119
TABLA 23 OBJETIVOS DE LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	121
FIGURAS	123
ANEXOS	132
ANEXO 1 ESCALA DE SATISFACCION GENERAL.....	133
ANEXO 2 FOLLETO DEL ANÁLISIS FUNCIONAL DE LA CONDUCTA Y LAS EMOCIONES	135
ANEXO 3 ANÁLISIS FUNCIONAL DE LAS EMOCIONES Y LA CONDUCTA	137
ANEXO 4 FOLLETO DE ENOJO	139
ANEXO 5 AUTORREGISTRO DE OCURRENCIA DE CONTROL DEL ENOJO	142
ANEXO 6 FOLLETO DE TRISTEZA	144
ANEXO 7 AUTORREGISTRO DE OCURRENCIA DE CONTROL DE LA TRISTEZA.....	147
ANEXO 8 FOLLETO DE ANSIEDAD	149
ANEXO 9 AUTORREGISTRO DE OCURRENCIA DE CONTROL DE LA ANSIEDAD	152
ANEXO 10 FOLLETO DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	154
ANEXO 11 GUÍA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	157
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	160

Introducción

El mundo de Ole

Ole es una mujer de 24 años que vive en el estado México, con su familia, quienes no son una “familia normal”, pero vive rodeada de mucho cariño y apoyo. A la edad de tres años comenzó a interesarse en el dibujo, distintos colores, trazos uniformes y sin sentido. Con el apoyo de su familia a los seis años asistió a un taller de artes plásticas en la casa de cultura de su municipio.

Personas de distintas edades asistían a ese taller, había desde niños, adolescentes, adultos y personas de la tercera edad. El profesor mostraba interés en cada uno de sus alumnos, el ambiente posibilitaba el desarrollo del dibujo y el compañerismo hecho que no pasó desapercibido para ella, ya que el profesor tuvo un papel muy importante en la vida de Ole.

La adolescencia; una etapa difícil y de rebeldía, llena de conflictos no pasó desapercibida en ella, en esta ocasión un poco más consciente y acompañada de música, libros y pintura logro apaciguar eso que tanto le angustiaba. Siendo estas actividades agradables un salvavidas que le permitía “flotar” y no ahogarse.

Tiempo después, con unos cuantos años más encima, una decepción amorosa y el fallecimiento de una tía, fueron experiencias llenas de tristeza, soledad y decepción. Y el único refugio en donde encontró paz fue a través de la pintura. Cada pincelada cargada de emociones llenaba el lienzo de color y sentía paz.

La pintura llamada “Inocencia” fue ese bálsamo que le ayudo a expresar lo que sentía, logro canalizar esas emociones, en donde fue capaz de reflexionar lo sucedido y le permitió vivir su duelo, no sin ignorar lo que sentía, sino que le dio sentido y dirección, eso influyo en la toma de decisiones para poder elegir que hacer al finalizar la preparatoria y fue así como aquel pasatiempo se volvió una herramienta terapéutica que le ayudo a expresar sus emociones y a su vez a dirigir las hacia otro lado.

El juego de Leo

Leo es un adolescente de 12 años de edad, vive en el estado de México con su papá, mamá y hermana. En la primaria obtuvo un promedio de 7.3 sin incidencias significativas durante el tiempo que curso en la escuela; sin embargo, la mamá y los maestros mencionan que a Leo se le dificulta realizar los trabajos en clase y poner atención, presenta problemas de lectura, ésta no es acorde a su edad, incluyendo un bajo aprovechamiento escolar. Pensamientos fatalistas acerca de no ser un buen estudiante propiciaron ideas sobre la muerte. La mamá y su hermana

observan que el comportamiento de Leo es todavía la de un niño, con mucha energía, que prefiere jugar a realizar sus actividades escolares. Ambos padres trabajan, no le dedican el tiempo suficiente, pero se preocupan por él.

Las ideas de Lluvia

Lluvia es una adolescente de 12 años de edad, que vive con su papá, mamá y sus dos hermanas, las cuales viven con sus respectivas parejas. En la primaria tuvo un promedio de 6.9 con incidencias significativas acerca de una pelea que incluía a Lluvia y a otras compañeras de ella en donde se tuvo que levantar un acta preventiva en el Municipio de su comunidad. Los papás de Lluvia se muestran preocupados, porque se enteraron que a su hija le dicen “gorda” y por tener pocas amistades, esto ha propiciado que la autoestima de su hija se vea afectada por los comentarios de sus compañeros, añadiendo los problemas con personas externas a la escuela, esto ha generado un bajo aprovechamiento escolar. Por las noches, el papá trabaja como plomero en la Ciudad de México, en ocasiones lo acompaña su esposa, lo que implica que Lluvia se quede sola por las noches. En pocas ocasiones los padres acuden a la escuela para dar seguimiento al desempeño académico de su hija.

Justificación

Como se puede observar los padres de Ole, Leo y Lluvia necesitan conocer y aplicar técnicas socioemocionales que les permita acompañar a sus hijos en el proceso enseñanza aprendizaje; enfatizando la inteligencia emocional como factor determinante. Es por ello que a través este taller se proporcionan las herramientas teóricas metodológicas en la solución de problemas y el control de las emociones en relación al desempeño escolar.

Bajo este contexto surge el siguiente;

Planteamiento del problema:

¿Cuál es la estrategia para capacitar a los padres y alumnos en el control de sus emociones, a fin de adquirir conocimientos y desarrollar habilidades que posibilite un impacto significativo y les permita incrementar su aprovechamiento escolar?

Hipótesis

La hipótesis es la siguiente:

La estrategia es la creación y aplicación de un taller de capacitación, con un impacto positivo basado en los principios de la teoría cognitivo conductual, el cual posibilitará que los padres y los

alumnos adquieran conocimientos y desarrollen habilidades en el control de emociones y que les permita incrementar su aprovechamiento escolar.

La hipótesis nula es:

La estrategia es la creación y aplicación de un taller de capacitación el cual impacta negativamente, por lo que no posibilitará que los padres y los alumnos adquieran conocimientos y desarrollen habilidades en el control de emociones y que les permita incrementar su aprovechamiento escolar.

En cuanto a la hipótesis alterna:

Se considera que no impacta a los profesores, orientadores y directivos del plantel educativo a participar en las actividades del taller durante las sesiones de consejo técnico realizado el último viernes de cada mes.

Objetivos

Objetivo general:

- Proporcionar técnicas de control de emociones a padres y alumnos con la finalidad de incrementar su aprovechamiento escolar mediante un enfoque teórico práctico que sustente el trabajo dentro de la comunidad escolar.

Objetivos específicos:

- Compartir técnicas en el control de las emociones a padres y alumnos detectados con bajo aprovechamiento escolar, con la finalidad de mejorar su desempeño académico.
- Medir el impacto antes, durante y después del taller a través de La Escala de Satisfacción General y la Boleta de Calificaciones.
- Identificar las áreas de oportunidad que se favorecen a través de la aplicación del taller.

Por esta razón es de suma importancia mencionar que este taller surge del manual: Programa de Satisfactores Cotidianos para Usuarios con Dependencia a Sustancias Adictivas: Manual del Terapeuta dirigido por el Dr. Héctor Ayala Velázquez.

Teniendo en cuenta que este manual está dirigido a usuarios con dependencia a sustancias adictivas surge la idea de adaptarlo a otra población con distintas necesidades.

El taller consta de dos fases: teórica y práctica. Ambas realizadas durante las cinco sesiones distribuidas una vez a la semana en un mes. Teniendo en cuenta que las sesiones son de dos

horas, en la primera hora se lleva a cabo la fase teórica, en donde pueden resolverse las dudas que los participantes pudiesen tener, después de la primera hora se lleva a cabo la fase práctica en donde los participantes realizan unas actividades con la finalidad de llevar lo aprendido en la hora anterior a la práctica.

Para acompañar y evaluar la adquisición de conocimientos y desarrollo de habilidades que permitieran incrementar el desempeño escolar y emocional se utilizó:

- La Escala de Satisfacción General, dirigida a padres (ver anexo 1)
- **El folleto del análisis funcional** (ver anexo 2)
- El análisis funcional de las emociones y la conducta (ver anexo 3)
- **El folleto del control del enojo** (ver anexo 4)
- El autorregistro de ocurrencia de de control del enojo (ver anexo 5)
- **El folleto del control de la tristeza** (ver anexo 6)
- El autorregistro de ocurrencia de control de la tristeza (ver anexo 7)
- **El folleto del manejo de la ansiedad** (ver anexo 8)
- El autorregistro de ocurrencia de control de la ansiedad (ver anexo 9)
- **El folleto de la solución de problemas** (ver anexo 10)
- La guía de solución de problemas (ver anexo 11)

El presente material se retomó del del manual: Programa de Satisfactores Cotidianos para Usuarios con Dependencia a Sustancias Adictivas: Manual del Terapeuta dirigido por el Dr. Héctor Ayala Velázquez siendo adaptado a la población actual.

Este taller de capacitación, podrá constituir un manual para los padres y alumnos interesados en el acompañamiento de las futuras generaciones de adolescentes con bajo desempeño escolar y poco control emocional.

En el capítulo uno se analiza brevemente la teoría de Darwin Poniendo énfasis en las características principales de las **emociones** y su influencia en los aportes de Ekman con la teoría de las emociones primarias y secundarias, para ello se retoman y describen las tres emociones principales de este taller las cuales son; **enojo, tristeza y ansiedad** para después mencionar a Goleman con la teoría de la **inteligencia emocional**.

En el capítulo dos se describe brevemente la adolescencia, así como el punto de vista de diversos autores en los cuales destacan Sigmund Freud, Jean Piaget, Erik Erikson y Donald Winnicott, así como la importancia de la sociedad o el papel de la autoridad y el ámbito sexual.

En el capítulo tres se menciona la importancia de la involucración de los padres en el acompañamiento educativo de sus hijos, poniendo énfasis en el autoconocimiento, la autorregulación y la homeostasis de las emociones, para fortalecer el vínculo escuela – hogar.

En el capítulo cuatro se describe la metodología del programa, la aplicación brevemente del taller de capacitación.

En el capítulo cinco se describe la aplicación del taller de capacitación, así como los resultados obtenidos mediante la observación, el registro anecdótico, el análisis funcional de las emociones, el desempeño de los alumnos mediante un análisis del mismo, en conjunto con un portafolio de evidencias a través de una lista de cotejo y los resultados de la escala de satisfacción personal

Por último, una vez concluido el trabajo, se mencionan las conclusiones. Considerando que este programa representa una alternativa que permite la involucración de los padres en las actividades escolares proporcionándoles además los elementos necesarios para apoyar el aprendizaje escolar y emocional de sus hijos y potenciar el suyo haciendo mención al trabajo colaborativo con los maestros y directivos.

Capítulo 1

LAS EMOCIONES Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

“Quien no comprende una mirada tampoco comprenderá una larga explicación”

Proverbio árabe

En 1859 Darwin publica *On the Origin of Species* (El Origen de las Especies, 1859), gracias a su preocupación por el comportamiento es que en 1872 publica *The Expression of the Emotions in Man and Animals* (La expresión de las emociones en los animales y en el hombre). Debido a su gran aporte sabemos que las emociones forman parte de una herencia universal ya que son producto de la evolución y por ende compartidas por nuestra adaptabilidad.

Estas emociones se manifiestan a través de un lenguaje corporal compuesto por gestos, posturas y, en particular expresiones faciales que han sido una herramienta clave. Estas expresiones habrían surgido como respuestas automáticas cuyo propósito era facilitar la comunicación entre elementos de la misma especie.

Estas respuestas automáticas o expresiones emocionales no sólo preparan al animal para el propósito específico necesario, sino que sirven también para la expresión y comunicación de sus intenciones. Estos mensajes son captados por los animales entre si ya que tienen un sentido definido e inequívoco porque este tipo de comunicación funciona entre animales y constituye un lenguaje específico.

El ser humano también se entiende usando este mismo recurso, que da posibilidad de comunicación entre hombres y animales, o entre seres humanos en un nivel animal. Este también es el lenguaje que rige la comunicación entre la madre y su hijo, antes de que se instale el lenguaje simbólico. Según Velásquez-Fernández (2008):

Las emociones también implican una gran cantidad de contenidos culturales específicos de grupos, etnias y comunidades que se expresan mediante creencias, costumbres y ritos destinadas a las situaciones más relevantes de la comunidad (los nacimientos, la muerte, la enfermedad etc.), estas emociones son proposiciones que la cultura le otorga al sujeto... son representaciones publicas enfocadas hacia unos propósitos y metas grupales. (p. 23)

Cholíz y Fernández-Abascal (1995;2001) plantean que Darwin “Asume la existencia de una serie de emociones básicas, innatas, y de carácter universal, presentes en todos los seres humanos y con una marcada continuidad filogenética a través de las especies”.

Con lo ya mencionado, queda claro que la respuesta emocional es una tendencia biológica a actuar moldeada por nuestra experiencia de la vida y nuestra cultura.

Pero primero para entender en que consiste una emoción comenzaremos por la etimología del término que procede del latín *emotio*, que a su vez deriva del verbo *emovere*, cuyo significado es retirar, desalojar, hacer mover. Así una emoción es algo que nos empuja, que nos saca de nuestro estado habitual, nos moviliza, nos conmueve. Para Ramon Alonso (2017):

“Actualmente, la emoción se define como una respuesta afectiva intensa y breve que se produce en respuesta a un suceso o una situación determinada y está asociada a cambios corporales específicos y está relacionada con nuestros objetivos, nuestras preocupaciones o aspiraciones... El neurocientífico portugués Antonio Damásio señala que es fundamental distinguir entre emoción, sentimiento y estado de ánimo... se considera que los estados de ánimo son emociones prolongadas en el tiempo, mientras que los sentimientos son las sensaciones conscientes de las emociones con una duración variable por lo que las emociones son acciones que modifican rápidamente el estado de varios componentes de nuestro organismo en respuesta. (p. 17)

Retomando un poco la expresión de las emociones en los animales y en el hombre, de Darwin, se hace hincapié que este estudio influyó implícita y explícitamente en otros estudios posteriores en neurofisiología, principalmente en los de Paul Ekman entre otros.

Emociones básicas y secundarias

Ekman define a las emociones como los modos de respuesta que se han seleccionado en el curso de la evolución para favorecer la adaptación del organismo al entorno.

Para Ekman las emociones son mecanismos adaptables que el hombre utiliza para interactuar mejor con el entorno que le rodea, por esta razón, las emociones serían mecanismos adaptativos que le sirven al hombre para enfrentarse mejor al entorno. Giardini et al. (2017).

De acuerdo a lo ya mencionado anteriormente, nuestros procesos psicológicos de aprendizaje, nuestra memoria, las decisiones que tomamos con relación a las amistades o familiares o los compañeros de trabajo, toda nuestra vida está gobernada por las emociones.

Las primeras emociones en surgir evolutivamente hablando y en función de los datos que se poseen, son las que se conocen como emociones primarias. Estas emociones primarias surgen en base a una modificación en el ambiente, basado en la experiencia propia, ante situaciones desencadenantes externas. Se les llama primarias ya que de ellas con el tiempo se derivan otras, como parte de la maduración y desarrollo

Son ordenadas de menor a mayor nivel de complejidad en el análisis del entorno las cuales son:

- *La sorpresa*: Emoción hedónicamente indeterminada que surge como reacción a algo desconocido, inesperado e imprevisto, en donde la curiosidad se hace presente.
- *El asco*: Emoción de tono hedónico negativo vinculada a la percepción de algo repugnante, desagradable o tóxico, que implica una respuesta de rechazo a partir del aprendizaje asociativo.
- *El miedo*: Emoción de tono hedónico negativo posterior a la sorpresa como reacción orgánica ante la inseguridad, el peligro, la amenaza de un daño o de un dolor, generando una respuesta evitativa de huida y escape o de lucha.
- *La alegría*: Emoción de tono hedónico positivo, caracterizados por sentimientos agradables o de placer en respuesta del éxito, logro o meta alcanzada.
- *La tristeza*: Emoción de tono hedónico negativo, vinculada a la pérdida o fracaso, cargada de impotencia y resignación generando un decaimiento en el estado de ánimo.
- *La ira*: Emoción de tono hedónico negativo de mayor intensidad de todo el repertorio emocional que surge al percibir una injusticia o contradicción, determinando un círculo vicioso que lleva a una escalada de agresividad.

Mientras que las emociones secundarias se caracterizan por ser fruto de la experiencia y el aprendizaje emocional previo de la persona. Son personales y propias, por lo tanto, únicas de cada persona. El desencadenante no es real en ese momento, son más bien una representación simbólica en nuestro cerebro. Si comparamos la representación de las emociones secundarias con la de las emociones primarias notaremos que la situación que produce el proceso emocional no se encuentra ahora fuera de la persona, sino que es recordada o imaginada simbólicamente dentro de la propia mente.

Las emociones derivadas por la conjunción de las primarias son las siguientes:

- *La incertidumbre*: Emoción de tono hedónico negativo que es similar a la indecisión o duda, siendo la falta de seguridad, de confianza o de certeza sobre algo, especialmente cuando crea inquietud.
La repugnancia: Emoción de tono hedónico negativo que produce una sensación física de desagrado, aversión o sentimiento de rechazo hacia ciertos olores, sabores o visiones. ideas o actos, desde el punto de vista moral o intelectual.
- *La ansiedad*: Emoción de tono hedónico negativo que permite anticipar acciones preventivas, siendo un proceso de la emoción normal y adaptativo que mejora el rendimiento que cuando deja de funcionar se convierte en una patología.
- *La felicidad*: Emoción de tono hedónico positivo derivada de la alegría y de moderada intensidad asociada con un logro u objetivo significativo con efectos agradables.
- *La desesperanza*: Emoción de tono hedónico negativo que produce un sentimiento de no encontrar alternativas de solución ante una determinada situación o de no tener expectativas de futuro, siendo el estado de ánimo que priva previo a la tentativa o al acto suicida.
- *La hostilidad*: Emoción secundaria de tono hedónico muy negativo y de alta intensidad siendo una ira prolongada y anticipada a los acontecimientos asociada a la indignación, resentimiento con el fin de provocar o destrozar.

Tabla 1

Las emociones en contraste

EMOCIÓN PRIMARIA	EMOCIÓN SECUNDARIA
Sorpresa	Incertidumbre
Asco	Repugnancia
Miedo	Ansiedad
Alegría	Felicidad
Tristeza	Desesperanza
Ira	Hostilidad

Nota. La tabla muestra las emociones secundarias en contraste con las emociones secundarias. Fuente; propia (2023).

Ahora que conocemos cuales son las emociones primarias y sus derivadas nos enfocaremos en tres, principales para este taller, las cuales son las siguientes: tristeza, ira y ansiedad.

Ira

Si bien es una emoción de tono hedónico negativo de más intensidad se sabe que es el resultado de la frustración, transgresión de normas y derechos o vivencias aversivas y agresivas, todas estas condiciones favorecen la aparición de la ira y es aquí donde es más frecuente que aparezcan comportamientos agresivos por lo que, la ira interrumpe otras actividades ya que toda nuestra atención se centra en lo negativo del estímulo llegando a comprometer la integridad física y psicológica del individuo.

Las principales funciones de dicha emoción son el facilitar las reacciones de autodefensa o de ataque, elevar el nivel de activación de nuestro cuerpo y aumentar la valentía en nuestro comportamiento mientras nos ayuda a regular nuestra interacción social.

Con la tendencia natural de actuar; luchar y defenderse en todas sus percepciones ante objetivos o situaciones que comprometan la integridad física o la autoimagen incluyendo la estima propia e incluso nuestra libertad, la energía aumenta, la sangre fluye a las manos, y así resulta más fácil tomar un arma o golpear a un enemigo; el ritmo cardíaco se eleva y un aumento de hormonas como la adrenalina genera un ritmo de energía lo suficientemente fuerte para originar una acción que le permita resolver con mayor rapidez posible la situación problemática que ha generado este estado emocional.

Surge una sensación de impulsividad ya que esta emoción se acompaña a su vez de comportamientos y pensamientos poco reflexivos, es decir; actuamos sin pensar y después surge la culpa y el arrepentimiento, en ocasión al instante y sin siquiera haber terminado de resolver el conflicto.

Con el objetivo de modificar o destruir el objetivo de dicha emoción con la finalidad de reestablecer las condiciones previas ante dicho estímulo y emoción, en su desarrollo las acciones pueden llegar a ser violentas y la violencia tiene como propósito dañar, la ira está dotada de una enorme capacidad destructiva y autodestructiva.

A pesar de ello, a lo largo de la evolución ha sido vista de forma positiva ya que ha permitido que nuestra especie no solo permite autoafirmarse, sino a defenderse con eficacia ante agresiones, escapar de situaciones peligrosas o marcar territorios. Ha tenido un efecto parecido y complementario al miedo, es útil para el individuo, pero peligrosa a escala social.

Tristeza

Es una emoción de tono hedónico negativo, surge ante situaciones de pérdida o fracaso o por la aparición de contingencias aversivas generando un decaimiento en el estado de ánimo.

Según Fernández – Abascal (2022), “La desilusión y contrariedad de la tristeza son compartidas también por los desencadenantes de otra emoción primaria, como es el caso de la ira. Es decir, unas mismas circunstancias puede generar en una persona una experiencia emocional de melancolía o de rabia” (pp. 59 - 60).

Una función importante de la tristeza es ayudar a adaptarse ante una pérdida significativa, ya que produce una caída de energía y el entusiasmo, lo que puede inducir un aislamiento introspectivo, de esta forma se crea la oportunidad de llorar ante una pérdida, una esperanza frustrada y esto nos permite comprender las consecuencias que tendrá en la vida mientras recupera energía y planifica un nuevo comienzo porque las personas entristecidas tienden a replegarse sobre sí mismas, mostrando un retraimiento o relativo aislamiento de su entorno.

Al mismo tiempo, la tristeza favorece la modulación de algunos procesos de pensamiento, lo que nos predispone a realizar reflexiones, favorece la introspección y el análisis constructivo lo que puede posibilitar nuevas estrategias de acción e incrementa la atención a los procesos internos, amplificándolos y de esta forma reduce el impacto de los factores ambientales. La tristeza atenúa la atención que se presenta al entorno y potencia la atención sobre sí mismo.

Esta emoción es una de las de mayor impacto social ya que refuerza los vínculos sociales sobre el apoyo emocional, generando empatía ya que de esta forma buscamos alivio u apoyo social y emocional en otras personas. La versión patológica de dicha emoción es la depresión, que puede tener efectos devastadores sobre quien la padece y sufre, e incluso conducirla al suicidio, siendo la emoción contraria de la tristeza: la alegría.

Ansiedad

Es una emoción de tono hedónico negativo que es parte de un proceso normal y adaptativo que mejora el rendimiento que cuando deja de funcional se convierte en una patología.

La función de la ansiedad está relacionada con la supervivencia, la evitación de actividades peligrosas y el mantenimiento del bienestar y se afronta enfocándose en solucionar la situación que esta ha generado o en la posible amenaza por lo que la reacción emocional vaya más allá y se convierta en una acción que se anticipa al posible acontecimiento de la situación Fernández – Abascal (2022).

El miedo y la ansiedad son emociones complementarias, la primera se halla en el cimiento del desarrollo de la segunda, el miedo es una reacción ante una situación de peligro real y presente, mientras que la ansiedad se da ante situaciones anticipadas con un miedo a algo indefinido y sin objetivo.

Según Fernández – Abascal (2022), la ansiedad “Tiene la importante función de movilizar recursos frente a situaciones de posible amenaza o preocupantes, de tal manera que hagamos todo lo necesario para evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo adecuadamente” (p. 84).

Se sabe que las condiciones que provocan dicha emoción son reacciones aprendidas y anticipadas de amenaza, estas condiciones son tanto internas como externas ya que son determinadas por la historia personal de cada individuo, los desencadenantes son un fundamento del significado personal por las interpretaciones anticipatorias.

Sin embargo, para Cotrufo y Ureña (2018):

Al igual que sucede con otros mecanismos de defensa del organismo, una respuesta excesiva e incontrolada genera problemas que pueden llegar a constituir una patología; se trata de los famosos desórdenes de ansiedad, que afectan hasta a un 15% de la población en los países desarrollados. (p. 79).

Procesos cognitivos

Ahora bien, sabemos que absolutamente toda nuestra vida está gobernada por las emociones, se sabe que el ochenta por ciento de nuestro cerebro es emocional y el otro veinte por ciento es la parte racional, por lo tanto, cuanto más intenso es el sentimiento más dominante se vuelve la mente emocional y más ineficaz la racional.

Por lo general existe un equilibrio entre la mente emocional y racional, pero cuanto más intensa es la emoción, más fuerte es la huella; y es por eso que las experiencias que más nos asustan o nos conmueven en la vida están en nuestros recuerdos más imborrables y es que cuando aparecen las pasiones, la balanza se inclina y es la mente emocional la que domina y hunde la mente racional. Por lo que los recuerdos emocionales en ocasiones pueden ser guías defectuosas para el presente y la toma de decisiones.

De acuerdo a lo ya mencionado anteriormente, nuestros procesos cognitivos como; la memoria, la atención, el lenguaje, la resolución de problemas, la percepción y la toma de decisiones en relación a las amistades, familiares o los compañeros de trabajo, están condicionados por el estado emocional y es por eso que ahora se hace mención de dos términos muy importantes; **inteligencia e inteligencia emocional**, esta última por Daniel Goleman y su teoría sobre la inteligencia emocional, pero para eso primero definiremos lo que es la inteligencia.

Inteligencia

Para esto recurrimos a Colom (2021), para quien la inteligencia es una cualidad que los humanos usamos para resolver problemas con distinta eficacia. Mientras que para los psicólogos la inteligencia; es una capacidad mental muy general para razonar, planificar, resolver problemas,

pensar de modo abstracto, comprender ideas complejas y aprender con rapidez a partir de la experiencia. (pp. 14-15)

Al mencionar la palabra general se sabe que la inteligencia se trata de un sistema integrado por diversas habilidades que en coordinación eficiente hacen a un individuo inteligente y para obtener una medida fiable del nivel intelectual de una persona es a través de test estandarizados ya que con estos se pretende averiguar hasta que nivel de inteligencia es capaz de llegar el examinado.

Por lo que los estudiantes se enfrentan al reto diario del aprendizaje, para esto es necesario alcanzar un determinado nivel de alfabetización para que el funcionamiento social sea adecuado por lo que leer, escribir y calcular con agilidad y habilidad son la base de un futuro académico, profesional y laboral. Según Colom (2021)

Al educarse, los estudiantes aprenden a usar el lenguaje (escritura, lectura, comprensión, expresión), a manejar números (matemáticas), a servirse de conceptos científicos (física, química), a razonar y memorizar, entre otras cosas. También aprenden a controlarse, a retrasar el momento de recibir una recompensa, así como a tolerar el aburrimiento y la frustración. Asimismo, se deben practicar la persistencia y el control de la ansiedad. Roberto Colom (p. 53). Otro aspecto a tratar sobre la inteligencia es que Howard Gardner con audacia e innovación cuestiono la existencia de una inteligencia única, inmutable y cuantificable porque anteriormente se había considerado la inteligencia como una sola entidad, y daba por supuesto que nacemos con un potencial y unos límites predeterminados genéticamente y difíciles de cambiar, pero Gardner, a través de su interés en la psicología del desarrollo, descubrió que la disciplina no había prestado ningún interés a la creatividad, artística o no, pese a la importancia que tienen en la naturaleza humana y fue a partir de una vasta investigación con niños sanos y superdotados y adultos con lesión cerebral que Gardner presento al mundo su teoría de inteligencias múltiples en *Frames of mind: the theory of multiple intelligences* (Estructura de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples, 1983), con interés en el desarrollo de capacidades simbólicas y artísticas, se identifican aquellos fenómenos que solían denominarse facultades, habilidades o talentos ahora como inteligencias múltiples.

Inteligencias múltiples

Para Gardner, no existe una forma común de inteligencia, sino varias, y todas independientes respecto a las demás las cuales son:

- *Inteligencia lingüística*: Habilidad que permite usar el lenguaje de manera apropiada, comprensible y de manera fluida, ya que puede adoptar muchas facetas y expresarse de formas diferentes dependiendo del contexto por lo que es típico de poetas y escritores.
- *Inteligencia lógica – matemática*: Capacidad para inferir las relaciones entre objetos y abstracciones, realizar cálculos, razonamientos, y resolver problemas por lo que se establece un enfoque lógico para la interpretación de los problemas llevando un orden científico, siendo típico de ingenieros, matemáticos, físicos y demás expertos en materias científicas.
- *Inteligencia musical*: Capacidad para materializar la geometría del sonido y de captar el sentido del mundo del sonido, en otras palabras, es la capacidad de escuchar y componer música, esto posee efectos positivos en el desarrollo emocional, espiritual y cultural de cada persona, esto es típico de músicos y cantantes.
- *Inteligencia espacial*: Capacidad para percibir y representar formas y objetos aun cuando se hallan ausentes, así como para transformar y manipular experiencias perceptivas por lo que comprende el sentido de la orientación, la memoria fotográfica y el reconocimiento de objetos y escenas, siendo típico de artistas, científicos, jugadores de ajedrez y exploradores.
- *Inteligencia corporal – cinestésica*: Capacidad para controlar y armonizar los movimientos del propio cuerpo y manipular objetos de manera efectiva, planificar alguna acción y, posteriormente, pensar, imaginar los resultados y ponerlos en marcha por lo que es típico de deportistas, bailarines y actores.
- *Inteligencia personal*: Habilidad que se divide en dos; la inteligencia intrapersonal que es la capacidad para conocer el propio mundo interior (pensamientos y sentimientos) y utilizarlo de forma adaptativa en la vida y la inteligencia interpersonal que es la capacidad para comprender el mundo exterior (pensamientos y emociones) y mejorar las relaciones sociales a través de la empatía por lo que es típico de psicólogos y psiquiatras, educadores, maestros y creativos publicitarios. Cabe señalar que para Giardini et al. (2017):

Cuando ambas formas de inteligencia personal alcanzan el equilibrio, se desarrolla una dinámica en donde se alternan el examen del mundo exterior con el examen del mundo interior. De este modo, se desarrolla el conocimiento de la propia persona, de los demás y del mundo que Gardner define como el sentido último de uno mismo. (p. 97)

El equilibrio entre ambas formas, desempeña un papel preminente respecto al resto de inteligencias, por lo que, quien no posee unas buenas habilidades personales e interpersonales se mueve en el vacío; no encuentra su lugar en el mundo; no se adapta bien a la realidad y a la sociedad.

- *Inteligencia naturalista*: Capacidad cognitiva, amorosa, curiosa y sensitiva que permite establecer una conexión especial con la naturaleza, se expresa a través de una notable sensibilidad hacia los animales y otras formas de vida, por lo tanto, permite observar, aprender y comprender la naturaleza y sus fenómenos, siendo esto típico de biólogos, zoólogos, botánicos y naturalistas.
- *Inteligencia existencial*: Capacidad para reflexionar sobre los temas fundamentales de la existencia a través de una actitud que lleva a pensar, cuestionar y reflexionar acerca de los grandes problemas del conocimiento y de la condición humana por lo que es típico de filósofos, pensadores y líderes espirituales.

Para este apartado se retoma la inteligencia personal, ya que personalmente, es la piedra angular de la inteligencia emocional, aspecto que es relevante para este taller; sin embargo, para hablar de inteligencia emocional podemos mencionar a Salovey y Mayer (1990) quienes son padres del concepto inteligencia ya que en ese mismo año publicaron el primer artículo denominado "Inteligencia emocional", pero no es hasta 1995 que el público conoció este término debido a las exitosas ventas de Daniel Goleman y su libro; *Emotional Intelligence, Why it can matter more than IQ* (La inteligencia emocional, Por qué es más importante que el cociente intelectual, 1995), pero antes de todos ellos, cerca de 1920 Thorndike postuló la existencia de un nuevo tipo de inteligencia, que él denominó inteligencia social, Thorndike la definió como la capacidad para relacionarse de forma efectiva con lo demás y para comportarnos con sabiduría en las relaciones sociales, sin embargo, esta novedosa idea para su época no obtuvo apoyo suficiente para ser considerada como una inteligencia independiente a la ya conocida.

Finalmente, Howard Gardner después de diversas investigaciones, obtuvo como respuesta que la inteligencia es un potencial biopsicosocial para procesar de ciertas maneras unas formas concretas de información que nos permiten resolver problemas o crear productos, siendo la inteligencia interpersonal e intrapersonal son las que tienen más conexión de forma directa con la inteligencia emocional.

Inteligencia emocional

Giardini et al. (2017) plantean que en la década de los 1970 y 1980, múltiples investigaciones dirigidas a la comprensión de como las emociones interaccionan e influyen en los procesos de pensamiento y toma de decisiones fueron clave a la hora de responder preguntas como: ¿De qué forma mis estados emocionales influyen en mis decisiones?, y en respuesta a esto en 1990 en un artículo de Salovey y Mayer se propuso un nuevo constructo denominado inteligencia emocional, posteriormente, con cinco años de diferencia es Daniel Goleman quien propone esta “*metahabilidad*” que determina el modo y la medida en el que el individuo utiliza todas sus habilidades y aptitudes de la mente.

Si bien la *inteligencia emocional*, se refiere a la capacidad de una persona para utilizar la emoción de manera dinámica y asertiva, así como sus propias emociones por lo tanto las de los demás a su alrededor.

Cabe señalar que la fórmula secreta en esta ocasión de Goleman para la inteligencia emocional, y de cierta manera ligada a la capacidad de liderazgo, con sustento en Salovey y Gardner, consiste en cinco ingredientes, los cuales son: Goleman identifica cinco aspectos principales de la inteligencia emocional: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidad social, o, dicho de otra forma:

- *El conocimiento de las propias emociones*: El conocimiento de uno mismo asimismo es la capacidad de reconocer un sentimiento.
- *La capacidad para controlar dichas emociones*: Saber controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento, implica relajarse y eliminar emociones desagradables.
- *La capacidad para motivarse uno mismo*: Contar con la habilidad para controlar la vida emocional y enfocarse en los objetivos.

- *El reconocimiento de las emociones ajenas:* Capacidad de sentir empatía por los demás, comprender lo que necesitan o desean.
- *El control de las relaciones:* Ser capaces de relacionarnos con las emociones de los demás.

Por otra parte, el modelo de Goleman ha ido evolucionado desde 1995 y se han identificado dieciocho competencias, generando cuatro conjuntos de competencias con dos dimensiones, la primera es una competencia personal versus una competencia social y la segunda dimensión está asociada a la conciencia versus gestión.

En resumen, el modelo intenta describir las competencias o dominios que determinan el modo en el que nos relacionamos con nosotros mismos y lo demás, va más allá del concepto de inteligencia porque habla sobre carácter, que es la forma en la que habitualmente reaccionamos ante una situación, que comúnmente se denomina personalidad y que aporta un conjunto esencial de habilidades de liderazgo.

Los cuatro conjuntos de competencias son los siguientes:

- *Conciencia de uno mismo:*
- *Autogestión:*
- *Conciencia social:*
- *Gestión de las relaciones:*

Para esto, es necesario aclarar que estas competencias están íntimamente relacionadas, de forma que la autoconciencia posibilita la empatía y la gestión de uno mismo, y que la adecuada combinación de estas dos últimas permite la gestión eficaz de las relaciones. Según esto, la conciencia de uno mismo constituye el fundamento esencial del liderazgo emocionalmente inteligente.

Tabla 2*Conjunto de competencias*

	COMPETENCIA PERSONAL	COMPETENCIA SOCIAL
CONCIENCIA	Conciencia de uno mismo	Conciencia social
	<ul style="list-style-type: none"> • Conciencia emocional • Valoración adecuada de uno mismo • Confianza en uno mismo 	<ul style="list-style-type: none"> • Empatía • Conciencia de la organización • Orientación al servicio
GESTIÓN	Autogestión	Gestión de relaciones
	<ul style="list-style-type: none"> • Autocontrol emocional • Transparencia • Adaptabilidad • Orientación al logro • Iniciativa • Optimismo 	<ul style="list-style-type: none"> • Liderazgo inspiracional • Influencia • Desarrollo de los demás • Catalizador del cambio • Gestión de conflictos • Trabajo en equipo y colaboración

Nota. Las relaciones dinámicas entre los cuatro componentes fundamentales de la inteligencia emocional que acabamos de señalar no sólo tienen una importancia teórica sino eminentemente práctica. Fuente; propia (2023).

Las relaciones dinámicas entre los cuatro componentes fundamentales de la inteligencia emocional que acabamos de señalar no sólo tienen una importancia teórica sino eminentemente práctica.

Y es por eso que una buena inteligencia emocional nos permite canalizar emociones, elaborar pensamientos y responder a una situación con una conducta determinada, no solo eso, para

Giardini et al. (2017) el saber resistir a los impulsos, es la capacidad en la que se basa el autocontrol emocional y es seguramente la capacidad psicológica más importante.

Lo dicho hasta aquí supone que el termino *self efficacy* o autoeficacia según Giardini et al. (2017), “Concepto desarrollado por Albert Bandura dentro de la psicología social cognitiva, consiste en un conjunto de creencias que el individuo tiene de su eficacia para controlar y gestionar lo que le pasa, además de organizar y cumplir acciones que le permitan alcanzar sus objetivos” (p. 96).

Se debe agregar que a partir de la autoeficacia el individuo es capaz de percibir una Giardini et al. (2017), “Sensación de control en su vida y de esta forma ser capaces de aceptar los eventuales desafíos por lo que desarrollar cualquier competencia aumenta esta sensación y nos prepara para afrontar mayores dificultades porque superarlas supone un aumento de autoeficacia, mejor consideración de nuestras habilidades y una recuperación eficaz ante los fracasos” (pp. 96-97).

Analfabetismo emocional

Según Fernández– Abascal (2021), “Parte del proceso de socialización y maduración supone la adquisición de un autocontrol y un control externo sobre cómo se manifiestan las emociones” (p. 22). De este modo, se considera a la habilidad social, un instrumento fundamental en las relaciones sociales, a través de lo ya mencionado es que podemos tener una buena interacción, inspirar y persuadir a otros por lo que los sentimientos y las emociones son contagiosas ya que los estados de ánimo son percibidos y transmitidos en una continua interacción recíproca.

De este modo, se considera a la habilidad social, un instrumento fundamental en las relaciones sociales, a través de lo ya mencionado es que podemos tener una buena interacción, inspirar y persuadir a otros por lo que los sentimientos y las emociones son contagiosas ya que los estados de ánimo son percibidos y transmitidos en una continua interacción recíproca.

Por otra parte, es muy sabido que el comportamiento de los padres en relación a su hijo esta inequívocamente lleno de consecuencias para su vida, en específico su vida emocional. Lo dicho hasta aquí supone que la inteligencia emocional en la infancia demuestra que los padres dotados de inteligencia emocional tienen una influencia muy beneficiosa en la existencia presente y futura del hijo.

En ocasiones los padres hacen de entrenadores psicológicos del hijo ya que ellos son los primeros que pueden consolidar los fundamentos de la inteligencia emocional y para hacerlo deben contar con las habilidades adecuadas, por lo tanto, las parejas más capaces de gestionar de forma positiva las emociones dentro del matrimonio y en su relación con el niño son las que más pueden ayudar al pequeño a temperar y regular sus emociones, para poder superar los estados de ánimo negativos, mediante el reconocimiento, la validación, el control y la expresión de sus sentimientos.

Durante la infancia se necesitan enseñanzas emocionales que se irán complementando mediante encuentros con otras personas y diversas instituciones, la tarea de impartir el aprendizaje es sobre todo de los padres o en otros casos de quien los sustituye en la educación del niño, como resultado, las ventajas se verán reflejadas a nivel cognitivo, con una mayor capacidad de desenvolverse y prestar atención a su entorno.

Por el contrario, en la actualidad el *analfabetismo emocional*, Sabater (2019), fenómeno psicosocial que se define como una incapacidad para entender y manejar las propias emociones, así como una dificultad para comprender las de otros. se ve reflejado a través de repercusiones en temas como la violencia, el uso de drogas y aumentos de episodios depresivos y trastornos alimenticios en entre los adolescentes por mencionar algunos.

Puesto que se trata de problemas universales, que hasta cierto punto pueden depender de las condiciones sociales y a su vez de las condiciones afectivas de la familia. Estas condiciones tienen la tendencia a disminuir constancia del fomentar y nutrir las competencias emocionales de los hijos y por esto que los padres de ahora presentan una dificultad a la hora de incitar y aumentar la competencia emocional de los niños, por lo tanto, existe una creciente disminución de recursos protectores ante desafíos y fracasos.

Dadas las circunstancias, se han elaborado métodos eficaces que abastecen la enseñanza a los jóvenes que les permita afrontar dificultades en relación a las habilidades emocionales. Giardini et al. (2017) plantean que estos métodos incluyen lecciones sobre habilidades emocionales fundamentales como encontrar una solución a los enfrentamientos, pensar antes de actuar y afrontar el pesimismo que acompaña la depresión.

Vygotsky y las emociones

Sabemos que, por experiencia, las emociones participan y tienen impacto en la atención y aprendizaje, en la salud, y en la toma de decisiones, en las relaciones interpersonales y en la efectividad de nuestras acciones, por lo que las emociones son un poderoso andamiaje para nuestro desarrollo.

Dicho de otra manera, otro concepto importante a tratar es el *andamiaje*, donde Giardini et al. (2017), “El adulto tiene la función de soporte y respaldo momentáneo del niño, durante su proceso del desarrollo... cuando el chico ha aprendido como actuar solo, la ayuda del adulto desaparece... el apoyo es provisional, dura mientras es necesario, y después deja espacio para que la persona sea la protagonista activa y consciente de su vida” (p.109).

Según Giardini et al. (2017), “Bruner habla del adulto como de una figura fundamental que tiene una función de *scaffolding*, traducido al español como andamiaje siendo una estructura de apoyo respecto al más joven” (p.109).

Para Giardini et al. (2017):

“Lo que realmente se necesita para el desarrollo del individuo es un respaldo adecuado, un mediador que, a su lado, lo ayude a alcanzar y dominar sus competencias potenciales. La figura de soporte debe, necesariamente ser más experta en lo que hay que aprender. Y no siempre tienen que ser solo los adultos, profesores o padres. (p. 112)

El adulto debe ofrecer al niño los instrumentos para llegar a gestionar autónomamente una adecuada capacidad de *problem solving* (resolución del problema). El *problem solving* es una función mental superior que se activa cuando nos encontramos frente a una situación nueva que nos exige dinamismo y pasar de un determinado estado de las cosas a un estado deseado por lo que de esta forma el chico progresa en su crecimiento y maduración.

Mientras que para Giardini et al. (2017), “Bruner afirma que el hombre es un ser de cultura que necesita modelos para su desarrollo. El individuo no está aislado, interactúa y crece en un entorno físico y biológico... social... y cultural” (p. 46). Por lo que a partir de las influencias de factores históricos, culturales y sociales es que el niño no construye sus pensamientos desde cero, sino que se apoya en lo que sus antepasados han adquirido y que él interiorizará y contribuirá a ampliar, dando como resultado la apropiación, en donde las funciones y los productos sociales están dentro de nosotros.

Por este motivo, Vygotsky subraya la necesidad de adoptar técnicas de evaluación más dinámicas y elásticas, que tengan en cuenta no solo el presente, sino también el futuro. Es decir, no solo lo que se sabe hacer aquí y ahora, sino también lo que podría hacer con la ayuda adecuada en un futuro.

Por esta razón, la mayor exigencia, según Goleman, es que la institución escolar llegue a cubrir un rol social para poder compensar las carencias de la familia en la educación emocional de niños y jóvenes.

De este modo, la escuela volvería al papel clásico de la educación, impartiendo a niños y jóvenes lecciones fundamentales para su existencia y desarrollando un papel central en la maduración del carácter mediante la enseñanza de la disciplina y de la empatía, que permiten una sincera adhesión a los valores morales y sociales.

Programas

Como resultado a lo anterior mencionado, en 1994, en Estados Unidos se dio inicio a un movimiento social denominado; *Social and Emotional Learning*, por sus siglas en inglés SEL (Aprendizaje social y emocional) que propone un marco integrador para coordinar todos los programas específicos que se aplican en la escuela con el fin de resolver problemas concretos.

Uno de estos programas más exitosos y prestigiosos, conocido por sus siglas en inglés; RULER, *Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing and Regulating emotions*, desarrollado por el profesor Marc Brackett, aplicado en 1200 escuelas estadounidenses, así como en otras partes del mundo (México, Australia, Gran Bretaña etc.). Este programa hace referencia al modelo de Salovey y Mayer que según Fernández – Berrocal (2021):

“Consiste en cinco habilidades emocionales relevantes: Reconocimiento, comprensión, etiquetado, expresión y por último la regulación de las emociones... con el objetivo de mejorar el bienestar personal, los procesos y estrategias de aprendizaje en la enseñanza y el liderazgo educativo, el rendimiento académico, así como el clima emocional en el aula. (p. 61)

Por otra parte, existe el movimiento nacional SEAL, *Social and Emotional Aspects of Learning*, (Aspectos Sociales y Emocionales del Aprendizaje), para escuelas primarias y secundarias, que desarrolla empatía en el alumnado a través de actividades como:

- Juego
- Uso de cuentos
- Utilización de incidentes cotidianos
- Sistemas disciplinarios a través del fomento o promoción de valores escolares

En otro orden de ideas en Italia, se está extendiendo un movimiento denominado *Autorità Garante per l'Infanzia e l'Adolescenza*, en donde *MetaEmozioni Scuola* tiene la finalidad de crear escuelas emocionalmente inclusivas a través de cinco grandes acciones, que personalmente, considero relevantes para el desarrollo de futuras investigaciones o modificaciones en el sistema educativo.

Las acciones son las siguientes:

- Acción 1: Descubrir el mundo de las emociones a través de actividades de alfabetización emocional (identificación y reconocimiento emocional).
- Acción 2: Crear ambientes emocionalmente inclusivos.
- Acción 3: Construir herramientas y encontrar materiales y métodos para impartir clases con inclusión emocional.
- Acción 4: Transformar la enseñanza tradicional en una enseñanza medida por las emociones.
- Acción 5: Convertirse en embajadores de la inteligencia emocional y meta-emocional más allá de las paredes de la escuela.

Dicho de otra manera, la docencia es una de las profesiones más complicadas y estresantes, sobre todo por la repercusión emocional y social de la que en ocasiones no somos conscientes, por lo que los docentes también necesitan poseer recursos y habilidades para poder enfrentar y resolver las dificultades a través de estos medios.

Si bien, no es un secreto que los actores importantes de la educación son los profesores y estos son indispensables para generar un cambio por lo que sus perfiles profesionales deben contar con habilidades y competencias vinculadas con los aspectos emocionales y sociales que son generales para la educación en los distintos niveles puesto que los profesores son relevantes e influyentes para con los alumnos, el clima escolar y en ocasiones los padres de familia.

En definitiva, los docentes también sienten emociones desagradables de alta intensidad como la frustración y estrés, llegando producirse problemas físicos, de salud o depresión, ansiedad y alteraciones del sueño, así como la falta de concentración por lo que hay que tener en cuenta

que las emociones se contagian. Tanto maestros, alumnos y padres de familia, pasan tanto tiempo juntos que es crédulo pensar que las emociones de uno, con los otros y viceversa no terminan interaccionando y afectando el clima emocional del aula y el hogar.

Lo dicho hasta aquí supone que la respuesta emocional nos permite evaluar las situaciones y nuestras posibles acciones de forma más rápida, por lo que, a partir de lo ya mencionado el conocer mejor las nuestras emociones nos permitirá integrar racionalidad para la modulación de nuestras emociones y generar sinergias entre el mundo racional y emocional. Todo esto parece confirmar que la inteligencia emocional es una nueva habilidad que en casos especiales las emociones pueden salvarnos la vida.

Capítulo 2

ADOLESCENCIA

“La adolescencia es una plaga en los sentidos”

Henry Rollins

“La poesía es la adolescencia fermentada y por tanto preservada”

José Ortega y Gasset

“A los catorce años no necesitas enfermedad o muerte para la tragedia” Jessamyn West

“La adolescencia es el permiso de la sociedad para combinar la madurez física con la irresponsabilidad psicológica”

Terri Apter

El estudio de la conducta de las personas se remonta a hace miles de años. En la actualidad conocemos a la perfección, todas las etapas por las que pasa el ser humano durante su vida.

Pero, en este capítulo retomaremos la famosa adolescencia, una de las etapas más complicadas de la vida de cualquier persona, si bien dicha etapa es el momento para desarrollar los sentimientos de amistad y generosidad, de desarrollar la comprensión de la naturaleza humana y el carácter, ya que aquí es cuando empezamos a madurar, también desarrollamos ciertos pensamientos que ningún niño posee.

La palabra adolescencia deriva del latín *Adolescens* “joven” y *Adolescere* “crecer”, dando a entender que esta etapa es un período de vida de todo ser humano entre la aparición de la pubertad, que marca el final de la infancia, y el inicio de la edad adulta, momento en que se ha completado el desarrollo del organismo. Dicho de otra forma, la adolescencia es un periodo de desarrollo biológico, psicológico, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y que comienza con la pubertad.

La época de la adolescencia es un momento de deconstrucción y construcción, un periodo en el que pasado, presente y futuro están unidos y no siguen las leyes de la cronología y es por ese motivo que se puede marcar la diferencia entre toda una vida exitosa o toda una vida de fracasos, ya que durante toda nuestra vida aprendemos cosas y por ende evolucionamos. Los jóvenes deben experimentar y cometer errores, pero debemos guiarles a discernir entre lo que está bien y lo que está mal.

Los adolescentes son, casi paralelamente, sobre confiados y llenos de temor. Tienen miedo de sentimientos abrumadores, de perder el control, del fracaso. La adolescencia va desde la euforia y autoconfianza hasta el autodesprecio y desesperación, las emociones pueden fluctuar durante esta etapa de la vida, esto es algo totalmente normal fruto del nivel hormonal que tenemos en esos momentos. Si no los entendemos, hay que recordar que tampoco se entienden a sí mismos.

Y es por ese motivo que una de las principales tareas de la adolescencia es conseguir una identidad, no necesariamente un conocimiento de quiénes somos, sino una clarificación de lo que podríamos llegar a ser, por lo que este periodo suele ser un buen momento para conocer nuestros sueños y marcar nuestras metas en la vida.

Fases de Freud

Teniendo en cuenta lo antes mencionado es de suma importancia hablar del psicoanalista Sigmund Freud y las etapas del desarrollo psicosexual, las cuales son las siguientes:

- Fase oral
- Fase anal
- Fase fálica
- Fase de latencia
- Fase genital

En donde la fase genital constituye también la transición de la niñez a la adolescencia tras cumplirse la fase de latencia.

- Fase de latencia: De los 6 a los 11 años que implica una pausa en el desarrollo sexual la libido se adormece para favorecer el acercamiento al mundo exterior.
- Fase genital: De los 12 años a la edad adulta, siendo ubicada en la zonas erógenas o genitales en donde a través de las relaciones sexuales con personas del otro sexo se obtiene placer.

Estadios de Piaget

Para Piaget, la adolescencia constituye una etapa crucial del desarrollo de la inteligencia en la que la habilidad de los procesos cognoscitivos acelera su camino hacia niveles más elevados; es decir, empiezan a funcionar intelectualmente como adultos, además de la teoría de los estadios del desarrollo cognitivo, los cuales se presentan en un orden universal e invariable en todos los sujetos.

- Estadio sensorio – motriz
- Estadio preoperatorio
- Estadio de las operaciones concretas
- Estadio de las operaciones formales

Es aquí en donde nos enfocaremos en los últimos estadios ya que estos se ubican en el proceso de desarrollo del adolescente.

- Estadio de las operaciones concretas: Desde los 6 hasta los 12 años en donde las operaciones intelectuales o mentales comienzan a desarrollarse, acompañados del pensamiento lógico solo de material concreto, resolución de tareas, clasificación, seriación, concepto – tiempo.
- Estadio de las operaciones formales: Mas de 12 años en donde las operaciones intelectuales formales tienen lugar incluyendo un mayor nivel de desarrollo de la mente, pensamiento lógico (hipotético – deductivo) o de materiales abstractos.

Construcción de la identidad

En otras palabras, la adolescencia se interpreta como un periodo fundamental para construir una identidad fuerte, sólida y positiva. Sin embargo, existen otros factores que pueden dificultar el desarrollo de esa identidad durante esa fase vital.

Desde un punto de vista práctico, en ciertos casos, el adolescente percibe y siente como su identidad se halla amenazada por:

- Hechos adversos e inesperados
- Errores cometidos de manera más o menos consciente
- Contratiempos

Estos casos pueden afectar el bienestar emocional y físico de la persona y obligarla a adoptar ciertas estrategias instintivas de reacción y protección.

Las estrategias son modalidades funcionales o modalidades disfuncionales en donde se destacan las:

- Estrategia de control (como afronta y maneja la situación sin dejarse llevar por el pánico)
- Estrategia de apoyo social (permite buscar la ayuda de otras personas y recibir asesoramiento)
- Estrategia de rechazo (ignora la existencia del problema)
- Estrategia de retirada (descarta el problema o no lo afronta)

Erikson y la adolescencia

Por otro lado, Erikson (1950/1983) plantea que la adolescencia se caracteriza por la rapidez del crecimiento físico, la madurez genital y la conciencia sexual.

Giardini et al. (2018) plantean que el joven se enfrenta con una “revolución fisiológica” dentro de sí mismo que amenaza la imagen corporal y la identidad del yo, en donde el adolescente busca una identidad coherente y cohesionada, y se esfuerza por integrar los fragmentos de su experiencia hasta el momento. Desarrolla una crisis normativa que impide a la persona hacer frente al entorno, que considera confuso.

Respecto a los estadios psicosociales de Erikson o las ocho edades del hombre se retoman tres:

- Laboriosidad y sentido de inferioridad: De los 6 a los 12 años en donde se busca la aprobación y pasar de actividades lúdicas a actividades productivas
- Identidad frente a dispersión: De los 13 a los 18 años en donde se define la identidad y existe un riesgo de confusión de papeles

Los cambios y las transformaciones físicas y emocionales que caracterizan a los adolescentes requieren una integración. Por lo tanto, la adolescencia establece un objetivo claro y definido: adquirir un sentido de la identidad que sea estable e integrado en comparación con uno generalizado o confuso.

La moratoria psicosocial de Erikson

Es un periodo de pausa y reflexión durante el cual los jóvenes se conceden la posibilidad de experimentar con sí mismos y explorar sus propias habilidades antes de asumir los papeles propios de la edad adulta. En esta fase la sociedad permite que los adolescentes se pongan a prueba con otros, descubren sus límites, sus recursos, sus deseos, para que así puedan seguir una trayectoria definitiva. (Giardini et al., 2018, p. 90)

En busca de su propia identidad, capaz de garantizar coherencia y estabilidad, al lograr un equilibrio entre cambio y estabilidad, el ser humano puede mantener una contribución creativa y sólida con su entorno.

El componente genético es la primera impronta que reciben nuestro cuerpo y nuestro cerebro, seguido de la contribución igualmente relevante, dada por los estímulos ambientales y sociales transmitidos por la familia. Repleto de datos y conocimientos transmitidos por la familia y las figuras educativas de referencia le permiten convertirse en un excelente ejecutor de los principios y valores que prevalecen en su contexto familiar.

Vygotsky y la adolescencia

“El problema de los intereses es la clave para entender el desarrollo psicológico del adolescente. Las funciones psicológicas del ser humano, en cada etapa de su desarrollo, no son anárquicas ni automáticas ni causales, sino que están regidas por determinadas aspiraciones, atracciones e intereses, sedimentados en la personalidad. Esas fuerzas, que motorizan el comportamiento, varían en cada etapa de la vida y hacen variar la conducta.” Vygotsky (como se citó en Erausquin, 2010).

La transición de la infancia a la edad adulta representa un momento crítico que conduce al futuro, un nuevo horizonte donde se desarrolla la vida adulta, que bien, representa un mundo nuevo,

desconocido pero fascinante y otra que se resiste y arrastra al sujeto a la infancia, a un mundo ya conocido, por lo tanto, más tranquilizador. De ahí brota el sentimiento de confusión tan típico de la adolescencia.

Erikson otorga una gran importancia a la adolescencia, ya que la considera una fase fundamental del desarrollo. Confusión e identidad marcan las crisis que caracterizan la fase adolescente.

Hay una serie de pasos a seguir para alcanzar el objetivo deseado, necesitamos de una afirmación gradual y progresiva de nosotros mismos frente a nuestros amigos, nuestros parientes y la sociedad en general, acompañada por un desapego creciente a la identificación que se produjo en la infancia.

Además, la sociedad brinda una gran contribución que, según el modo en que se haya preparado respecto a las peticiones materiales y emocionales de los adolescentes, puede favorecer u obstaculizar su camino hacia la conquista de la identidad.

La sociedad debe asegurar un futuro a los jóvenes, haciendo todo lo posible para que se identifiquen con las instituciones y las figuras de mayor relevancia, así como animarlos a que se acepten a sí mismos y acompañarlos en su camino de crecimiento, brindándoles confianza y apoyo, mostrándoles la posibilidad de convertirse en lo que quieren ser. De este modo, se abre un dialogo significativo entre los jóvenes y la sociedad que favorece el reconocimiento y la aceptación de la comunidad. Los adolescentes agradecen el respeto que se les muestra.

“A medida que aparecen nuevas atracciones, que constituyen la base biológica para la reestructuración de todo el sistema, los intereses se reestructuran y forman desde arriba, a partir de la personalidad en maduración y a partir de la concepción del mundo del adolescente” Vygotsky (como se citó en Erausquin, 2010).

El objetivo de cada adolescente es lograr una identidad estable e integra que le permita superar la confusión y la dispersión, típicas de la infancia.

Winnicott y la adolescencia

Por otro lado, para Winnicott, un contemporáneo de Piaget, el adolescente experimenta una sensación de pérdida, tiene la necesidad de elaborar un verdadero luto, relacionado al desapego y a desmarcarse de las figuras paternas y del mundo conocido y apacible de la infancia.

Al crecer, el niño aprende a aceptar los conflictos relativos a una realidad externa e interpersonal que se vuelve cada vez más compleja y tiene que acostumbrarse a ellos.

Durante el periodo de la adolescencia, la función del entorno es fundamental. La importancia del contexto externo se puede deducir con facilidad a partir de la observación de los adolescentes y sus conflictos ya que el adolescente se llena de una multitud de personajes nuevos, como lo son: los compañeros de escuela o de otras actividades, profesores, entrenadores, personajes públicos, vecinos o lejanos, como cantantes, deportistas y actores. Por lo tanto, ha cambiado el mundo relacional, el cuerpo y también la manera de razonar ya que el niño ha adquirido el pensamiento hipotético - deductivo; descubren emociones nuevas y también se ocupa un nuevo lugar en el mundo.

Según Giardini et al. (2017) El papel de las figuras adultas que rodean al adolescente adquiere un valor fundamental en esta nueva dinámica. Con el fin de que el niño atraviese y resuelva los conflictos, es necesario que los adultos estén presentes y, que sin querer enseñar o acelerar los procesos de madurez que sean capaces de ofrecer un espacio de comparación. (p. 114)

Esta comparación no tiene que ser vengativa o juzgadora, sin elementos de represalias, ya que donde está presente el desafío del niño o de la niña que crece, es importante que haya un adulto preparado para aceptar el desafío.

Winnicott destaca una serie de elementos característicos de esta delicada y fundamental zona de desarrollo y construcción, las cuales son:

- La inmadurez: Trae consigo el pensamiento creativo y emocionante, una sensación fresca y vital, ideas para vivir en un mundo rico de motivaciones y significados
- La dependencia – independencia: Independencia despectiva y dependencia regresiva. La ambivalencia se encuentra en la rebeldía de las reglas de los padres y en la necesidad de cercanía a los propios padres y de su confirmación
- Aislamiento: Los adolescentes ya son un conjunto de soledades individuales que de muchas maneras tratan de formar un conglomerado, reagrupándose bajo una identidad de gustos
- Sexualidad: Desarrollo de la capacidad sexual, pero, la madurez hormonal y física se produce en ausencia de una madurez psicológica completa
- Idealismo: Sin experimentar todavía la desilusión, al no haber adquirido completamente el principio de realidad, no son capaces de tener en cuenta los efectos secundarios o a largo plazo de determinadas acciones o decisiones

Cambios en la adolescencia

Si bien los niños desarrollan una serie de rápidos cambios físicos a nivel genital y experimentan una nueva excitabilidad; las niñas viven una serie de nuevas sensaciones relacionadas con los cambios hormonales u somáticos. El conocimiento y la aceptación del propio cuerpo no siempre son sencillos ni están exentos de sufrimientos.

El cuerpo crece de repente, a menudo de una manera no armoniosa. De esta manera nos encontramos con un cuerpo adulto sin ser todavía adultos.

En las niñas son frecuentes la incomodidad y la vergüenza por el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios como lo son el crecimiento del pecho o la ampliación de la pelvis por lo que cubrirse con ropa ancha se vuelve una estrategia para ocultar la feminidad. Del mismo modo para los chicos, puede ser difícil encontrarse y reconocerse debido a los cambios en la voz o el crecimiento del vello.

Las primeras experiencias sexuales de la adolescencia se producen aun sin estar preparados para ello, sin explorar esos territorios, los instintos sexuales surgen de manera escandalosa, pueden asustar o crear tensión en el niño, por lo que la masturbación o una actividad sexual de tipo compulsivo se toma como un intento de liberarse de los impulsos instintivos que como búsqueda de placer. En las primeras experiencias no se busca establecer vínculos duraderos o destinados a la construcción de una familia o construir una pareja con cierta estabilidad, sino más bien es la creación de un juego compartido.

Por esto y más la adolescencia representa un papel fundamental para el desarrollo de todo ser humano, es preciso destacar el acompañamiento de las figuras de autoridad que si bien, además de apoyar, fungen el papel de guías para quien atraviese esa dura etapa en la que confundidos, rebeldes, temerosos, valientes y ansiosos los adolescentes se encuentran.

Por lo que está presente investigación proporcionara técnicas con el fin de comprenderse uno mismo y a su vez, comprender al adolescente en casa.

Capítulo 3

CAPACITACIÓN TEÓRICA: TALLER SOCIOEMOCIONAL PADRES Y ALUMNOS.

“El objeto de enseñar a un niño es hacerlo capaz de desempeñarse sin la ayuda del maestro”.

Elbert Hubbar.

Después de la pandemia del 2019 existe incertidumbre en la educación de los adolescentes, los padres manifiestan no saber cómo acompañar a sus hijos; ya que antes de la contingencia vivían en “piloto automático”, es decir, estaban habituados a un estilo de enseñanza aprendizaje ya establecido en el que los maestros eran los principales promotores en la enseñanza de sus hijos.

Cuando los alumnos se ven en la obligación de permanecer en sus hogares, los padres observan que no cuentan con las herramientas para poder guiar a sus hijos, teniendo como resultado un desborde de emociones sin control y de manera permanente, originando con ello un “malestar emocional” en el ámbito familiar. Por eso mismo la familia constituye un pilar fundamental para el acompañamiento de los adolescentes.

Bajo estas circunstancias la familia asume nuevamente responsabilidades en el proceso de aprendizaje de sus hijos, como lo menciona Javier Quintero en 2018 “El papel de los padres como acompañantes de los adolescentes es crucial, y debe servir como catalizador en la interacción del adolescente con el ambiente que le rodea, que dará como resultado ese adulto en el que se convertirá”.

Los padres deben ser para el adolescente una fuente de protección, cariño y respeto en la búsqueda de su formación.

Actualmente los padres ocupan un papel fundamental en el logro de nuevos aprendizajes de sus hijos. En la mayoría de los casos ya no solo cuidan el crecimiento y salud de sus hijos sino también se involucran en actividades académicas.

Ahora maestros, padres e hijos deben trabajar de manera colaborativa en talleres formativos, potenciando su ambiente educativo, favoreciendo no solo su desarrollo físico, intelectual, social sino también emocional.

Con la involucración activa de los padres en actividades escolares, la educación de sus hijos cambiará la función tradicional del profesor.

Hoy día se reconoce a los padres como los primeros maestros del adolescente; sin embargo, no todos cumplen con ese papel ya que la familia tradicional se encuentra poco definida.

Sin perder de vista que no siempre se tendrá una relación favorable, y es por esto que se deberán establecer condiciones favorables para fomentar un apego seguro en cada uno de los integrantes de la familia con la finalidad de mejorar su comunicación y son esos momentos en donde el acercamiento debe ser aún más fuerte.

Este taller de capacitación enfatiza que la familia y la escuela son instituciones sociales con funciones delimitadas y que requieren dirección hacia un mismo objetivo por lo que de no existir un apego seguro en la familia, los profesores deberán fungir como los otros significativos, es decir ser empáticos y establecer las condiciones pedagógicas para mejorar el vínculo entre alumnos y profesores.

El presente capítulo hace énfasis en los aspectos metodológicos que hacen posible la capacitación de los padres en función de educadores para profesionales.

El taller de capacitación está integrado por dos fases: una **teórica**, donde los padres y alumnos conocen e identifican los antecedentes de sus conductas y las consecuencias de estas mismas, además de técnicas para poder desarrollar su control emocional teniendo efecto en la solución de problemas que pudieran presentarse en su desarrollo escolar y otra **práctica** en donde lo llevan a cabo.

Organización del taller

La organización del taller es de la siguiente manera:

1. Reunión de quipo: Durante esta etapa se reúne el personal encargado de la aplicación del taller para determinar:

- A través de entrevistas con maestros y las constantes observaciones se selecciona a la población que participará en el taller
- El número de sesiones para la capacitación
- Materiales

2. Administración: Es aquí donde se considera la planeación y aprovechamiento de recursos humanos y materiales, engloba aquellas actividades de información y procesos de adquisición de materiales de revisión.

Los materiales de revisión son:

- Análisis funcional de la conducta
- Folletos

Una vez seleccionado este material se integran en un folder con la leyenda taller para padres para que estos mismos cuenten con el tiempo suficiente para una lectura previa.

3. *Publicidad*: Es aquí donde se manejan mensajes a modo de pregunta para llamar la atención de los padres e interesarlos a que participen, por ejemplo: ¿Sabe que son las emociones?, ¿Cuál es la función de las emociones? ¿Te gustaría conocerlas? ¿Quieres apoyar a tu hijo en las tareas escolares y no sabes cómo? Etc.

Además, se elabora un cronograma de actividades indicando sus fases: Fecha de inicio, lugar y hora, número de sesiones, a quien va dirigido y quienes lo coordinarán. Es conveniente indicar claramente los beneficios que obtendrán para el buen manejo de sus emociones.

Se sugiere elaborar una convocatoria atractiva, concisa, precisa, completa y que se publique con una o dos semanas con anticipación.

Esta publicidad puede promoverse:

- A través de las redes sociales
- A través de la escuela (alumnos y profesores)
- Directamente con los padres en las reuniones donde son requeridos.
- Colocando carteles en dirección, salones y papelería escolar, cuando se coloquen hay que tener cuidado de que se ubiquen en un lugar visible, bien pegados y protegidos del viento y la lluvia.

Para finalizar se elaboran folletos los cuales contienen información general del taller, y permiten una mejor orientación del taller, los folletos son los siguientes:

- **El folleto del análisis funcional** (ver anexo 2)
- **El folleto del control del enojo** (ver anexo 4)
- **El folleto del control de la tristeza** (ver anexo 6)
- **El folleto del manejo de la ansiedad** (ver anexo 8)
- **El folleto de la solución de problemas** (ver anexo 10)

4. *Reunión con los padres*: Una vez finalizadas las etapas anteriores se cita a los padres a una junta de información a través de llamadas telefónicas sobre el taller de capacitación.

En la reunión se informa que:

- Deberán leer con anticipación los folletos contenidos en su folder

Pasos para involucrar a los padres en la educación de sus hijos

Se proponen cinco pasos:

1. *Planeación*
2. *Contenidos*
3. *Diseño y elaboración de materiales*
4. *Grupos de trabajo*
5. *Mecanismos de evaluación*

1.Planeación

Parte fundamental del taller es la planeación, ya que es aquí donde se organizan cuidadosamente los detalles que permitirán llevarlo a cabo con fluidez y sin contratiempos. Es necesario trabajarlo en tres momentos; **antes, durante y después**. En el primer momento se establecen los objetivos a lograr (aprendizajes esperados), se detectan los aprendizajes previos y se seleccionan dinámicas de grupo que faciliten el logro de las expectativas para cada uno de los participantes. Durante, es aquí donde se desarrollan los temas planeados propiciando la adquisición de experiencias educativas y aprendizajes significativos, por último, se evalúan los logros alcanzados de forma reflexiva y analítica.

En este momento, se prevén de todos los elementos necesarios los cuales permiten el desarrollo de la capacitación, por ejemplo; papelería, refrigerios, la existencia de un espacio adecuado para las sesiones de trabajo. De esta manera se garantizan que tanto las sesiones como espacios para el trabajo en grupo se desarrollen en un ambiente cómodo y seguro.

2. Contenidos

El proceso de enseñanza puede resultar mejor si se toma en cuenta el contexto de los participantes; es decir la realidad en la que viven y las percepciones que ellos tienen. No es tarea fácil, ya que existen razones por las cuales los participantes muestran resistencia a revelar sus formas de pensar y/o de expresar sus creencias, ya sea por timidez, desconfianza, o por el simple hecho de no estar acostumbrados a expresarse frente un grupo.

Bajo estas circunstancias, es necesario establecer un ambiente de aceptación, comprensión y respeto mutuo, utilizando métodos y materiales que propicien una comunicación abierta y amistosa para todos los integrantes del grupo de trabajo.

El diseño de contenidos se centra básicamente en cinco aspectos, para ello, según la SEP. “Aprendizajes clave para la educación integral” 2017. Se plantean los términos; **autoconocimiento, autorregulación, empatía, autonomía y trabajo colaborativo.**

a. Autoconocimiento

Enfatiza conocerse y comprenderse a sí mismo, tomar consciencia de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, así como su efecto en la conducta y los vínculos que se establecen con los otros y el entorno. Implica reconocer en uno mismo fortalezas, limitaciones y potencialidades, se identifican condiciones internas y externas que promueven el propio bienestar.

El autoconocimiento nos ayuda a conocer cómo las emociones, pensamientos y deseos influyen en la manera de interpretar y actuar en una situación, el estudiante puede tomar responsabilidad sobre su mundo interno y hacer los ajustes necesarios para actuar consciente y libremente, además engloba la consciencia sobre como cambiamos, aprendemos y superamos retos, fortaleciendo nuestro sentido de autoeficacia, perseverancia y resiliencia, entendida como la capacidad de sobreponerse a las dificultades.

Según Nagoaka (2014). El autoconocimiento requiere que explícitamente se desarrollen los procesos de atender, ser conscientes, identificar, almacenar, recordar y analizar información sobre uno mismo. Lo anterior son el proceso crítico para el éxito académico y la autorregulación de la conducta.

Bajo este contexto se pretende fortalecer este ámbito en todos los participantes del taller (padres, alumnos y profesores), es indispensable que reflexionen sobre su mundo interno y expresen sus necesidades, emociones, motivaciones, preferencias, fortalezas y limitaciones. Para ello se necesita un espacio seguro, y cuidado al generar acuerdos de trabajo, motivación, mirar hacia dentro, documentar, rutinas y transversalidad.

b. Autorregulación

Este concepto indica la capacidad de regular los propios pensamientos, sentimientos y conductas, para expresar emociones de manera apropiada, equilibrada y consciente, de tal suerte que se pueda comprender el impacto que las expresiones emocionales y comportamientos puedan llegar a tener en otras personas y en unos mismos. Implica controlar los impulsos, tolerar la frustración, perseverar en el logro de objetivos a pesar de las dificultades, aplazar las recompensas inmediatas, afrontar pacíficamente retos y situaciones de conflicto, manejar la intensidad y

duración de los estados emocionales, y lograr experimentar de forma voluntaria emociones positivas o no conflictivas (Rafael 2009).

Los participantes de la capacitación aprenden que sino regulan sus estados emocionales se reflejan en sus pensamientos y conductas, pues actúan de forma confusa, desorganizada, irracional y hasta errática. Con esto disminuye su capacidad de responder y tomar decisiones de manera responsable, objetiva y reflexiva, puede generar conflictos que involucren otras personas o pongan en riesgo su integridad física, emocional y ética. La finalidad es que los participantes cultiven su autorregulación de forma reflexiva en donde sean capaces de escuchar, ser tolerantes y respetuosos, con lo cual se favorecen los aprendizajes, la prevención y el manejo asertivo de conflictos. Todo ello implica adquisición de habilidades como: metacognición, expresión de las emociones, regulación de las emociones y autogeneración de emociones para el bienestar y la perseverancia (Rafael 2009).

c. Autonomía

Se entiende como la capacidad de la persona para tomar decisiones y actuar de forma responsable buscando el bien para sí mismo y los demás. Tiene que ver con aprender a ser a hacer y a convivir. Kamii, Constance (1984). Lo anterior implica poseer un sentido de autoeficacia, es decir confianza en las capacidades personales para manejar y ejercer control sobre las situaciones que nos afectan. (Bandura 2017)

Todo ello implica habilidades asociadas a la dimensión de la autonomía: iniciativa personal, identificación de necesidades y búsqueda de soluciones, liderazgo y apertura, toma de decisiones, compromiso y autoeficacia

d. Empatía

Según Millicic (2014) la empatía es la fortaleza fundamental para construir relaciones interpersonales sanas y enriquecedoras ya que nos permite reconocer y legitimar las emociones, los sentimientos y las necesidades de otros. Es la chispa que detona la solidaridad, la compasión, y la reciprocidad humana (Hoffman, 2000).

La empatía es la dimensión socioemocional a la que más atención se le ha prestado, por ser reconocida como un elemento central del desarrollo afectivo y ético de las personas. Es la base para establecer vínculos emocionales para el futuro (Aron 2002)

Mediante ella se pretende que los padres, alumnos y maestros participen de la experiencia de otros y elaboren experiencias comunes. Con esto también permite identificar los propios estados emocionales; esto se conoce como auto empatía y relacionada directamente como empatía.

La empatía es fundamental en este taller, ya que permite una comunicación más humana, se relaciona con la capacidad de percibir, identificar y comprender los afectos efectivos, conductuales y actitudinales que comunica el otro a través del lenguaje verbal, corporal y gestual. La empatía permite la adecuada identificación de las respuestas emocionales de otras personas, implica no solo actitudes sino habilidades bien definidas (Salovey 1990).

Las habilidades asociadas a la dimensión de empatía son: bienestar y trato digno a las personas, toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto, reconocimiento de prejuicios asociados a la diferencia, sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación, cuidado de otros seres vivos y de la naturaleza (Hoffman 1993)

e. Trabajo colaborativo

La colaboración se considera como la capacidad de una persona para establecer relaciones interpersonales armónicas que lleven la consecución de metas grupales, implica la construcción y el sentido del “nosotros”, supera la percepción de las necesidades individuales, para concebirse a uno mismo como parte de una colectividad. Se aprende a través del ejercicio continuo de la capacidad asertiva, la responsabilidad, la inclusión, el manejo de conflictos y la interdependencia, que en conjunto aportan al saber convivir para saber ser y hacer en comunidad.

Durante el transcurso del taller se fortalece el trabajo colaborativo al compartir las experiencias en cada uno de los participantes y juntos encontrar solución.

Las habilidades asociadas a esta dimensión son: comunicación asertiva, responsabilidad afectiva, inclusión, la resolución de conflictos e interdependencia.

3. Diseño y elaboración de materiales

Los materiales son considerados como un medio para estimular la participación en el taller, son el instrumento fundamental que determina la dinámica de sesiones en la dinámica de trabajo. Su preparación está orientada para fomentar la iniciativa, provocar la reflexión analítica y conducir a la planificación de acciones con la tendencia a generar un cambio en los participantes.

4. Grupos de trabajo

Para desarrollar el taller de manera adecuada se trabaja con grupos pequeños para facilitar su participación, ya que de esta manera se permite que cada integrante tenga la confianza suficiente para opinar y compartir experiencias, este intercambio permite enriquecer la promoción de nuevos conocimientos y habilidades en los participantes.

5. Mecanismos de evaluación

La evaluación es la parte medular de la capacitación ya que por medio de esta se puede verificar el avance del taller, sirve para retroalimentar el proceso enseñanza aprendizaje, hacer ajustes y correcciones, obteniendo de esta manera elementos que permiten mejorar las sesiones posteriores del taller.

Al termino de cada sesión es necesario realizar una evaluación para verificar los aciertos y errores encontrados a lo largo del trabajo. Es decir, se tiene que realizar una evaluación de la práctica docente. Los integrantes de este taller utilizan este espacio para reflexionar y evaluar las sesiones de trabajo, puede ser antes, durante y al final de cada sesión.

Fases del taller

A continuación, se desarrollan las fases del taller:

FASE TEÓRICA

Esta fase se desarrolla en cinco sesiones; realizando una sesión por semana, cada una de ellas en un tiempo de dos horas. En esta fase se analizan los siguientes temas:

Tabla 3

Calendario de sesiones

Sesión	Tema	Objetivo	Fecha
1	Análisis funcional de la conducta	Identificar los precipitadores externos e internos	Miércoles 25 de enero del 2023 de 8:00 am a 10:00 am
2	Enojo	Afianzar técnicas para el buen manejo del enojo	Miércoles 01 de febrero del 2023 de 8:00 am a 10:00 am

3	Tristeza	Conocer y aplicar técnicas para el buen manejo de la tristeza	Miércoles 08 de febrero del 2023 de 8:00 am a 10:00 am
4	Ansiedad	Aplicar técnicas para reducir sus niveles de ansiedad	Miércoles 15 de febrero del 2023 de 8:00 am a 10:00 am
5	Solución de problemas	Se analizarán e identificarán situaciones de riesgo y cómo afrontarlas	Miércoles 22 de febrero del 2023 de 8:00 am a 10:00 am

Nota. La tabla muestra; los temas, los objetivos y las fechas en las llevaran a cabo las sesiones. Fuente; propia (2023).

- En primera instancia, se hace la presentación del taller que tiene como propósito llevar a cabo la presentación de los coordinadores, hacer mención de los objetivos, las fases del taller y la dinámica de trabajo para después analizar en conjunto el calendario de sesiones, aclarando dudas y señalando la importancia de propiciar un lugar seguro, creando un ambiente de confianza y respeto para los participantes. Al finalizar la revisión se lleva a cabo la aplicación de La Escala de Satisfacción General, dirigida a padres (ver anexo 1) para identificar las áreas de oportunidad.

Análisis funcional de la conducta

El objetivo de esta sesión es que los participantes conozcan el porqué de su conducta y el porqué de las consecuencias mediante la identificación de sus precipitadores (ver anexo 2).

Dichos precipitadores son los antecedentes que precipitan el descontrol emocional y existen dos tipos: **externos e internos**. El primero son las personas, los lugares y las situaciones. El segundo hace mención a los pensamientos, las emociones y las sensaciones físicas.

Teniendo una gran relevancia ya que al identificarlos se podrán autorregular las emociones, por lo tanto, nuestras conductas y de esta formar propiciar consecuencias positivas y evitar consecuencias negativas.

Enojo

Para la segunda sesión el objetivo es afianzar las técnicas para el buen manejo del enojo, pero primero se hace mención sobre que son las emociones, las emociones básicas y cual su función para después proceder ciclo de la violencia y la diferencia entre el ya antes mencionado y la escalada del enojo. Continuando con el dominio del enojo y las técnicas para el manejo de dicha emoción, que son las siguientes: **Tiempo fuera, auto instrucciones positivas y distracción del pensamiento** (ver anexo 4).

Tristeza

Esta tercera sesión tiene como objetivo conocer y aplicar técnicas para el buen manejo de la tristeza, pero primero se hará mención de lo que es la tristeza y su función correspondiente que es solicitar ayuda para proceder con la pregunta: ¿Cómo afecta la tristeza?

También se explica que existen dos tipos de tristeza; positiva y negativa, y en qué consiste la superación de dicha emoción, posteriormente se da inicio a las técnicas para el manejo de la tristeza las cuales son: **Búsqueda de lo positivo, realización de actividades agradables y cambio de pensamientos equivocados** (ver anexo 6).

Ansiedad

La cuarta sesión tiene como objetivo la aplicación de técnicas para reducir los niveles de ansiedad ya que dicha emoción prepara al individuo para evitar el peligro y defenderse, pero, ¿Cómo afecta el tener niveles muy elevados o constantes de ansiedad?, el peligro de la ansiedad patológica, el desgaste físico y psicológico excesivo ya que se corre el riesgo de que el organismo empiece a funcionar mal y las técnicas a trabajar son las siguientes: **Respiración profunda relajación muscular progresiva o por tensión-distensión relajación mental o por imaginación** (ver anexo 8).

Solución de problemas

En esta última sesión de la capacitación teórica se revisa y analiza el formato de Solución de problemas (ver anexo 10). Aquí se capacita a los padres en el manejo de la resolución de problemas, se les explica los criterios para identificar el problema para después generar alternativas de solución teniendo en cuenta las ventajas y desventajas de cada alternativa. Para después decidir sobre una solución, considerando ventajas y desventajas de dicha solución y al finalizar como la llevaría a cabo teniendo en cuenta las siguientes preguntas: ¿Cómo?, ¿Cuándo? Y ¿Dónde?

FASE PRÁCTICA

Aquí los padres, alumnos y profesores se involucran de manera directa en las actividades, se familiarizan con el material antes de utilizarlo, se buscan espacios y momentos para entrevistarse y posteriormente dar seguimiento.

Esta fase se realiza durante las cinco sesiones al finalizar la parte teórica, se realizan modelamientos y se verifica el contenido de la sesión.

Después de conocer la fase teórica en los cuales se fundamente el taller de capacitación en el siguiente capítulo se enfatiza su aplicación.

Capítulo 4

MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

“Toda buena ciencia es arte. Y todo buen arte es ciencia”.

John Fowles

“Investigar es ver lo que todo el mundo ha visto, y pensar lo que nadie más ha
pensado”.

Albert Szent-Györgyi

“El carácter principal de la ciencia consiste en poder ser transmitida por la enseñanza”.

Aristóteles

Variables

A continuación, se muestran las variables o dimensiones retomadas en el planteamiento del problema y la hipótesis de esta investigación y las correspondientes definiciones conceptuales y operacionales, las cuales son las siguientes:

Se maneja como variable dependiente lo siguiente:

¿Cuál es la estrategia para capacitar a los padres y alumnos en el control de sus **emociones**, a fin de adquirir conocimientos y desarrollar habilidades que les permita incrementar su **aprovechamiento escolar**?

- **Emociones:**

Para Ramon Alonso (2017): “La emoción se define como una respuesta afectiva intensa y breve que se produce en respuesta a un suceso o una situación determinada y está asociada a cambios corporales específicos y está relacionada con nuestros objetivos, nuestras preocupaciones o aspiraciones”.

La forma para medir dicha variable es a través de los materiales de apoyo que se utilizaran a lo largo del taller, tales como: La Escala de Satisfacción General, dirigida a padres (ver anexo 1)

- **Aprovechamiento escolar:**

Puede concebirse como el nivel de conocimientos, habilidades y destrezas que el alumno adquiere durante el proceso enseñanza-aprendizaje; la evaluación de éste se realiza a través de la valoración que el docente hace del aprendizaje de los educandos matriculados.

La forma para medir dicha variable es a través de las boletas de evaluación que son el documento oficial en el que se informa a los alumnos, así como a los padres o tutoras(es), el resultado de la evaluación del aprendizaje para la acreditación del nivel educativo.

Como variable independiente se manejó:

La estrategia es la creación y aplicación de un **taller de capacitación**, basado en los principios de la teoría cognitivo conductual, la cual posibilitara que los padres y los alumnos adquieran conocimientos y desarrollen habilidades que les permita incrementar su aprovechamiento escolar

- **El taller de capacitación para padres y alumnos en el control de las emociones:**

Este taller de capacitación enfatiza que la familia y la escuela son instituciones sociales con funciones delimitadas y que requieren dirección hacia un mismo objetivo por lo que en el taller de capacitación los padres y alumnos conocen e identifican los antecedentes de sus conductas y las consecuencias de estas mismas, además de técnicas para poder desarrollar su control emocional teniendo efecto en la solución de problemas que pudieran presentarse en su desarrollo escolar.

La forma para medir dicha variable es a través de los materiales de apoyo que se utilizaran a lo largo del taller, en donde llevan a cabo.

- La Escala de Satisfacción General, dirigida a padres (ver anexo 1)
- El análisis funcional de las emociones y la conducta (ver anexo 3)
- El autorregistro de ocurrencia de control del enojo (ver anexo 5)
- El autorregistro de ocurrencia de control de la tristeza (ver anexo 7)
- El autorregistro de ocurrencia de control de la ansiedad (ver anexo 9)
- La guía de solución de problemas (ver anexo 11)

En cuanto a la correlación entre las variables se puede observar que existe una relación estrecha entre las variables ya que, al aplicar el taller como variable independiente a los padres y alumnos, ambas partes lograron reconocer, adquirir y ejecutar lo visto durante las sesiones. Dicho de otra forma, el taller les permitió auto conocerse y corregir su conducta a través de la aplicación de las diferentes estrategias. Asimismo, se observa que aprendieron a utilizar su razonamiento en la solución de problemas sin descuidar el ámbito emocional.

Con los resultados obtenidos se observa que los padres, alumnos y profesores aprendieron a trabajar de manera colaborativa mejorando con ello el desempeño escolar, sin embargo, será importante dar seguimiento a la población estudiada.

Diseño

En cuanto al diseño de esta investigación es empírico, llevándose a cabo una confrontación de los hechos puesto que el taller se divide en teórico y práctico en donde al final se analizan los resultados de los participantes que están concentrados en un solo grupo.

Participantes

Los participantes en este taller de capacitación son alumnos del primer grado de secundaria en edades de 12 y 13 años, por lo que se considera que cuentan con los rasgos biológicos propios de la edad y la construcción de su personalidad, junto con los padres de familia, dando

seguimiento solo a los alumnos con bajo aprovechamiento escolar, con un promedio de 5 a 7 obtenidos durante el primer trimestre. El taller se llevó a cabo con diecisiete padres, diecisiete alumnos y treinta y cuatro profesores. Los criterios para participar fueron los siguientes:

- Alumnos con conductas disruptivas
- Alumnos con bajo aprovechamiento escolar

Escenario

El taller de educación socioemocional para padres se llevó a cabo en una escuela secundaria técnica E.S.T.I.C. No. 0009, “Lic. Adolfo L. Mateos”, Estado de México ubicada al sur de la Ciudad de México, en el municipio de Cocotitlán, perteneciente al Estado de México, en el salón de usos múltiples, equipado con un proyector y suficiente mobiliario. De igual forma se utilizaron dos aulas con mobiliario suficiente.

El taller consta de dos fases: teórica y práctica. Ambas realizadas durante las cinco sesiones distribuidas una vez a la semana en un mes. Las sesiones son de dos horas, en la primera hora se lleva a cabo la fase teórica, en donde pueden resolverse las dudas que los participantes pudiesen tener, después de la primera hora se lleva a cabo la fase práctica en donde los participantes realizan unas actividades con la finalidad de llevar lo aprendido en la hora anterior a la práctica.

El taller pertenece a la investigación cualitativa y se encuentra dentro del paradigma cognitivo conductual.

Aparatos e instrumentos

Las técnicas e instrumentos de evaluación para obtener información acerca del aprendizaje de los alumnos fueron las siguientes:

Tabla 4: *Técnicas e instrumentos de evaluación*

TÉCNICA	INSTRUMENTOS
Observación	Registro anecdótico
Desempeño de alumnos	Preguntas sobre el procedimiento Cuaderno de los alumnos
Análisis de desempeño	Portafolio de evidencias Lista de cotejo
Interrogatorio	Modelamiento

Nota. La tabla muestra las técnicas e instrumentos de evaluación para obtener información acerca del aprendizaje de los alumnos. Fuente; propia (2023).

Registro anecdótico: Es un informe que describe hechos, sucesos o situaciones concretas que se consideran importantes para el alumno o el grupo, y da cuenta de sus comportamientos, actitudes, intereses o procedimientos. (SEP, Plan de estudios, 2011). Es aquí donde se registraron hechos significativos de cada una de las sesiones de algunos alumnos y del grupo.

Estos registros permitieron dar un seguimiento sistemático para evaluar una situación determinada. El registro anecdótico se compone de siete elementos básicos:

- Fecha: día que se realiza
- Hora: Permite ubicar en qué momento de la clase sucedió la acción
- Numero de la sesión
- Contexto de la sesión: Lugar y ambiente en el que se desarrolla la situación
- Descripción de la sesión: A modo de relatoría, sin juicios ni opiniones personales
- Interpretación del observado: Lectura, análisis e interpretación que el coordinador hace de la investigación

Tanto la observación como la descripción debe ser objetivas y apegarse a los hechos como sucedieron, así como registrar y describir cada situación con precisión y de forma breve

Preguntas sobre el procedimiento: Este instrumento tiene la finalidad de obtener información de los padres y alumnos, acerca de la apropiación y comprensión de conceptos, procedimientos y la reflexión de la experiencia.

Su finalidad es:

- Promover y fomentar el autoconsciencia y autorregulación del proceso.

Cuaderno de los alumnos: Los cuadernos, como instrumentos de evaluación, permiten hacer un seguimiento del desempeño de los alumnos y de los padres. Permite identificar el aprendizaje esperado y los criterios para hacerlo.

Portafolio de evidencias: Es aquí donde se concentran las evidencias estructuradas que permiten obtener información valiosa del desempeño de los alumnos y sus padres. Además, muestra una historia documental construida a partir de las producciones relevantes de los alumnos y los padres, a lo largo de cada una de las secuencias.

Esta herramienta es muy útil para la formación formativa; facilita la evaluación, al contener evidencias relevantes del proceso de aprendizaje de los alumnos, promueve el autoconocimiento y la autorregulación.

Este portafolio se integra por un conjunto de trabajos y producciones de manera escrita, realizados de manera individual o colectiva, que constituye de evidencias relevantes del logro y los aprendizajes esperados de los alumnos, de sus avances y de la aplicación de los conceptos, habilidades y aptitudes.

Se seleccionan los productos que permitan reflejar significativamente el proceso de los alumnos en compañía de sus padres.

Lista de cotejo: Es una lista de frases u oraciones que señalan con precisión las tareas, acciones, procesos y actitudes que se desean evaluar. Generalmente se organiza en unas tablas en la que solo se consideran los aspectos que se relacionan con las partes relevantes del proceso. Se ordenan según la secuencia de organización.

Modelamiento: Permite ejemplificar de manera vivencial la aplicación y dominio de los contenidos de aprendizaje. El coordinador y los participantes modelan cada una de las sesiones.

Materiales

Para acompañar y evaluar la adquisición de conocimientos y desarrollo de habilidades que permitieran incrementar el desempeño escolar y emocional se utilizó los siguientes materiales:

- Proyector de imágenes
- Presentaciones en PowerPoint
- Material didáctico
- Hojas blancas, lápices etc.
- Folder con la leyenda taller para padres que incluye:
 - La Escala de Satisfacción General, dirigida a padres (ver anexo 1)
 - **El folleto del análisis funcional** (ver anexo 2)
 - El análisis funcional de las emociones y la conducta (ver anexo 3)
 - **El folleto del control del enojo** (ver anexo 4)
 - El autorregistro de ocurrencia de de control del enojo (ver anexo 5)
 - **El folleto del control de la tristeza** (ver anexo 6)
 - El autorregistro de ocurrencia de control de la tristeza (ver anexo 7)
 - **El folleto del manejo de la ansiedad** (ver anexo 8)
 - El autorregistro de ocurrencia de control de la ansiedad (ver anexo 9)
 - **El folleto de la solución de problemas** (ver anexo 10)
 - La guía de solución de problemas (ver anexo 11)

El presente material se retomó del del manual: Programa de Satisfactores Cotidianos para Usuarios con Dependencia a Sustancias Adictivas: Manual del Terapeuta dirigido por el Dr. Héctor Ayala Velázquez siendo adaptado a la población actual.

Este taller de capacitación, podrá constituir un manual para los padres y alumnos interesados en el acompañamiento de las futuras generaciones de adolescentes con bajo desempeño escolar y poco control emocional.

Estrategias de evaluación

Al terminar las dos fases de la capacitación (teórico práctico) los padres y alumnos visitaron el aula de orientación para realizar retroalimentaciones de manera personal a cada uno de los alumnos acompañados de sus padres, es aquí donde se realiza la evaluación con el propósito de verificar la adecuada aplicación del taller y el logro de los objetivos.

Para un mejor análisis se utilizó un portafolio de evidencias que se evaluó a través de una lista de cotejo.

Procedimiento

Se realizó un diseño pre experimental de test post test de un solo grupo. El número de sujetos estuvo determinado por la dirección escolar junto con los orientadores identificando a los alumnos con conductas disruptivas y bajo aprovechamiento escolar.

Capítulo 5

APLICACIÓN DEL TALLER: EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

“Enseñar es un ejercicio de inmortalidad”

Rubén Alves

“No soy un maestro, sino un despertador”

Robert Frost

Registros anecdóticos

A continuación, se describen los registros anecdóticos antes mencionados, así como la aplicación del taller socioemocional

Lunes 10 de octubre del 2022

A las nueve en punto de la mañana se dio inicio al primer día dentro de la institución en donde se lleva a cabo el servicio social. Ubicada al sur de la ciudad de México, en el municipio de Cocotitlán, perteneciente al Estado de México.

Se asignó un cubículo con lo necesario para poder llevar a cabo las actividades, se asignaron también dos grupos de primero; primer grado grupo "C" y primer grado grupo "D" con los cuales hubo interacción desde un inicio, empezando con la presentación y una breve explicación del trabajo dentro de la institución.

Al llegar al cubículo había dos personas, el orientador y un alumno, de nombre Leónides practicando lectura, ya que este último no había cumplido con unos trabajos.

El primer día transcurrió con normalidad, se presentaron los directivos y algunos profesores que pasaban cerca del cubículo para ir a sus grupos.

Los alumnos, curiosos poco a poco fueron acercándose, algunos en grupo y otros en pareja preguntando sobre los servicios y si podían acercarse cualquier día a "platicar".

En el transcurso del día se observó la conducta de los alumnos teniendo en cuenta lo siguiente:

- La interacción con los mismos compañeros que integran el grupo
- Su trabajo en algunas asignaturas
- Y por último la resolución de actividades escolares o situaciones de conflicto

Teniendo en cuenta lo anterior se comenzó a analizar de forma general las situaciones de oportunidad que suceden en mayor frecuencia dentro del periodo de clases. Al final del periodo dichas observaciones se registraron en el documento de nombre "Registro anecdótico".

Lunes 24 de octubre del 2022

A la misma hora de la mañana se dio inicio a la tercera semana dentro de la institución.

Después de entrar en varias ocasiones al salón de clases durante periodos de diez minutos a una hora se observa que a los alumnos presentan una falta constante de actividades que se realizan

en el salón de clases y tareas por lo que se entrevista con los alumnos acerca de las asignaturas teniendo en cuenta lo siguiente:

- La materia que más le agrada y materia que menos le gusta
- Trabajos en clase y actividades de reforzamiento como tareas
- La calidad de su lectura
- La interacción de los alumnos durante el receso y los cambios de clase, así como el lugar en el están asignados
- La asistencia de los padres al momento de realizar la firma de boletas o juntas escolares

Mientras que al realizar las entrevistas con los profesores se consideró lo siguiente:

- La interacción de los alumnos durante las clases y los cambios de clase, así como el lugar en el están asignados
- La asistencia de los padres al momento de realizar la firma de boletas o juntas escolares
- El acercamiento de los padres con los maestros en casos especiales como la falta de trabajo e inasistencias

Teniendo en cuenta lo anterior se comenzó a analizar de forma general las situaciones de oportunidad que suceden en mayor frecuencia dentro del periodo de clases. Al final del periodo dichas observaciones se registraron en el documento de nombre "Registro anecdótico".

Martes 08 de noviembre del 2022

A las nueve en punto de la mañana se dio inicio a la quinta semana dentro de la institución.

En esta ocasión se observa la dinámica de trabajo entre los profesores junto con el apoyo de los orientadores, mediante la observación durante sus clases y las reuniones mensuales de consejo técnico, teniendo en cuenta lo siguiente:

- La llegada de los profesores a las aulas
- Lo que realizan los alumnos durante el periodo que el profesor está ausente
- Las faltas de dichos profesores
- El dinamismo dentro del aula
- El control de grupo

Teniendo en cuenta lo anterior se comenzó a analizar de forma general las situaciones de oportunidad que suceden en mayor frecuencia dentro del periodo de clases. Al final del periodo dichas observaciones se registraron en el documento de nombre "Registro anecdótico".

Viernes 25 de noviembre del 2022

A las siete en punto de la mañana se dio inicio a la novena semana dentro de la institución, en esta ocasión se observa la dinámica de trabajo entre los profesores, los directivos y los orientadores, mediante la observación en reuniones mensuales de consejo técnico, teniendo en cuenta lo siguiente:

- La asistencia de los profesores
- La comunicación
- La organización
- El trabajo colaborativo y por campo formativo
- Las opiniones respecto grupos y alumnos en específico, así como el acercamiento de profesores respecto a ciertos alumnos que presentan ciertas dificultades que ellos no pueden tratar

Teniendo en cuenta lo anterior se comenzó a analizar de forma general las situaciones de oportunidad que suceden en mayor frecuencia dentro del periodo de clases. Al final del periodo dichas observaciones se registraron en el documento de nombre "Registro anecdótico".

Lunes 28 de noviembre del 2022

A las siete con cincuenta de la mañana se continuo con la décima semana dentro de la institución.

A través de las constantes observaciones y entrevistas con maestros, padres y alumnos se detectó que una de las áreas de oportunidad es la violencia que se genera dentro y fuera de la institución.

Se ha detectado que dentro de la institución particularmente en los salones y durante el receso se presenta violencia sutil y/o desapercibida; es decir los alumnos juegan bruscamente, se empujan, se avientan papel, se pican las costillas, se esconden las mochilas o el lonche y se burlan colocándose apodos de manera personal y virtual además del poco o nulo manejo de las emociones.

Bajo este contexto surge la necesidad de implementar las estrategias que permitan a los estudiantes expresar sus emociones de manera positiva a través de actividades agradables fomentando la sana convivencia escolar.

Las estrategias son las siguientes:

Tabla 5*Estrategias para una sana convivencia*

Estrategias / Actividades	Objetivo	Fecha
1.- Implementación de un taller de educación socioemocional para padres y alumnos	Proporcionar técnicas de control de emociones a padres y alumnos con la finalidad de incrementar su aprovechamiento escolar.	Del 25 de enero al 22 de febrero del 2022
2.- Semana de sana convivencia mediante una exposición sobre violencia	Prevenir actos violentos entre alumnos dentro y fuera de la institución	Del 6 al 10 de marzo del 2023
3.- Encuentro deportivo a través de torneos de futbol y basquetbol	Expresar sus impulsos y emociones de manera positiva a través del deporte	Del 17 al 27 de abril del 2023
4.- Actividad de recreación por medio del día del estudiante	Fomentar la vida saludable a través del movimiento corporal	25 de mayo del 2023

Nota. La tabla muestra las estrategias que se irán desglosando más adelante. Fuente; propia (2023).

Martes 10 de enero del 2023

A las siete con cincuenta de la mañana se continuo con la decimoséptima semana dentro de la institución.

En esta instancia una vez los directivos y el asesor enterados del trabajo a realizar, se entregaron las planeaciones del taller de capacitación sobre educación socioemocional para padres en compañía de sus hijos. Las planeaciones fueron cinco en total, siendo ordenadas por tema y fecha, para ser realizadas los días establecidos. Se hicieron entrega el día martes, posteriormente el miércoles se devolvieron sin ninguna corrección.

Jueves 19 de enero del 2023

A las siete con cincuenta de la mañana se continuo con la decimoctava semana dentro de la institución. En esta ocasión y ya con luz verde para poder iniciar el taller, en compañía del asesor se revisó el material de trabajo, para que una vez ya citados los padres de familia se les fuese entregando dicho material. Se hizo entrega del material para que los padres tuviesen tiempo de leerlo y estudiarlo, para que, de esta forma en el taller tuviesen una noción de los temas.

Este material contenía lo siguiente:

- Folder con la leyenda taller para padres que incluye:
 - La Escala de Satisfacción General, dirigida a padres (ver anexo 1)
 - **El folleto del análisis funcional** (ver anexo 2)
 - El análisis funcional de las emociones y la conducta (ver anexo 3)
 - **El folleto del control del enojo** (ver anexo 4)
 - El autorregistro de ocurrencia de de control del enojo (ver anexo 5)
 - **El folleto del control de la tristeza** (ver anexo 6)
 - El autorregistro de ocurrencia de control de la tristeza (ver anexo 7)
 - **El folleto del manejo de la ansiedad** (ver anexo 8)
 - El autorregistro de ocurrencia de control de la ansiedad (ver anexo 9)
 - **El folleto de la solución de problemas** (ver anexo 10)
 - La guía de solución de problemas (ver anexo 11)

**TALLER DE CAPACITACIÓN PARA PADRES Y ALUMNOS EN EL CONTROL DE
LAS EMOCIONES Y SU RELACION CON EL DESEMPEÑO ESCOLAR**

A continuación, se desglosa cada una de las sesiones antes mencionadas en el capítulo tres.

Miércoles 25 de enero del 2023

Componente de precipitadores

La primera sesión cuenta con diversos objetivos que lograrán a lo largo de la sesión (ver tabla 19) para esto es necesario que primero conozcamos lo siguiente:

PROCEDIMIENTO:

Fase teórica

Bienvenida. El coordinador prepara los instrumentos que utilizará durante la sesión. Así mismo prepara el escenario de trabajo. El coordinador da la bienvenida a los alumnos, recibéndolos desde la puerta, hace contacto visual, les saluda y sonríe mientras realiza rapport.

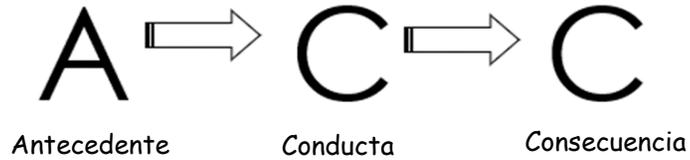
Aplicación de la escala de satisfacción general. Una vez los participantes se encuentren en sus respectivos asientos el coordinador les aplica a los padres La Escala de Satisfacción General (ver anexo 1) con la finalidad de identificar cambios en los niveles de satisfacción de los padres en sus diversas áreas de vida antes y después de la fase del taller.

Identificación de lo que son los precipitadores a través de la explicación de la fórmula que se utiliza para la elaboración del análisis funcional de la conducta, haciendo énfasis en su función y su importancia. El coordinador explicará a los participantes qué es análisis funcional, en que consiste y cuál es su función a través de una fórmula. Le explica que los precipitadores están altamente relacionados con la conducta impulsiva generando consecuencias y de qué forma afecta al individuo apoyándose del material didáctico (ver anexo 2). Para esto es necesario que los participantes conozcan el porqué de su conducta y el porqué de las consecuencias mediante la identificación de sus precipitadores.

A continuación, se describe el primer componente de la siguiente manera:

El análisis funcional consta de una pequeña fórmula, similar al de la terapia racional emotiva conductual, cuyo acrónimo es TREC, basada en la idea de que tanto las emociones como las conductas de un individuo son producto de las creencias que posee y de la interpretación que haga de la realidad (Ellis, 1962).

Es un instrumento o técnica que tiene como objetivo la identificación de sucesos significativos que desencadenan conductas impulsivas, evaluando de esta forma las consecuencias generadas a partir de dicha identificación. Existe una fórmula para lograr ese análisis, esta es:



- Donde A equivale a los antecedentes
- Mientras que C equivale a la conducta
- Y está última C da como resultado la consecuencia

A continuación, se describe en que consiste cada una de las variables comenzando por:

A) ANTECEDENTES

Para la Real Academia Española, por sus siglas RAE los antecedentes son la acción, dicho o circunstancia que sirve para comprender o valorar hechos posteriores, dicho esto, los antecedentes son los precipitadores o aceleradores que dan pie al descontrol emocional y existen dos tipos: externos e internos, los cuales son:

Tabla 6

Precipitadores

EXTERNOS	INTERNOS
Personas: Familiares, amigos, pareja etc.	Pensamientos: No puedo hacer nada bien
Lugares: Casa, escuela, cine etc.	Emociones: Enojo, tristeza, alegría etc.
Situaciones: Reuniones, clases, fiestas etc.	Sensaciones físicas: Taquicardia, dolores, sudoración, etc.

Nota. La tabla muestra cuales son los precipitadores y unos ejemplos. Fuente; propia (2023).

Es de gran relevancia aprender a identificar los antecedentes de la emoción y la conducta, ya que, al identificarlos, estos se pueden modificar mediante la autorregulación de emociones y pensamientos propiciando un efecto en la conducta y de esta forma, ocasionar consecuencias positivas, evitando consecuencias negativas.

El análisis funcional le permitirá conocer el porqué de la conducta y el porqué del bajo aprovechamiento escolar o el limitado acompañamiento de los padres a sus hijos en las etapas formativas.

C) CONDUCTA

Para la Real Academia Española por sus siglas RAE, la conducta es; la manera con que las personas se comportan en su vida y acciones, por lo que se entiende que la conducta es el conjunto de respuestas que presenta un ser vivo en relación al mundo de estímulos, séase este su entorno o contexto. Y dependiendo de las circunstancias puede ser: consciente o inconsciente, voluntario o involuntario, etc.

Todas las conductas como:

- No comer
- No dormir
- Faltar a clases
- No entregar los trabajos
- No realizar las actividades en casa
- O practicar el cutting o el vaping

Son áreas de oportunidad dentro de la institución las cuales deben ser atendidas y es por eso que se solicita el acompañamiento de los padres en la educación formativa de sus hijos.

C) CONSECUENCIAS

Además de los antecedentes y las conductas están las consecuencias; que son el resultado derivado e inevitable de la conducta y estas pueden ser a corto, mediano y largo plazo. Las consecuencias pueden ser tanto positivas como negativas.

Las cuales pueden ser las siguientes:

- Las consecuencias positivas son, por ejemplo, las recompensas o gratificaciones.
- Las consecuencias negativas son, por ejemplo, algo que origine algún malestar o daño y puede ser similar a una sanción o castigo.

Tabla 7

Consecuencias

Positivas	Negativas
Relajación, diversión o satisfacción, etc.	Peleas, enfermedades o separaciones de la familia, etc.

Nota. La tabla muestra los dos tipos de consecuencias y sus ejemplos. Fuente; propia (2023).

Teniendo en cuenta esto, no hay que olvidar que todas las conductas que se realizan tienen antecedentes y consecuencias.

Fase práctica

Identificación de cuáles son los precipitadores de una situación. El coordinador presenta y explica como ejemplo una situación que involucre a su hijo en el proceso de enseñanza-aprendizaje haciendo mención de cada uno de los precipitadores de la siguiente forma:

Tabla 8

Precipitadores

EXTERNOS	INTERNOS
Personas: El profesor y los compañeros de clase	Pensamientos: Es muy difícil, no le entiendo
Lugares: El salón de clase	Emociones: Tristeza, frustración o decepción
Situaciones: La clase de matemáticas	Sensaciones físicas: Dolor de estómago, sudoración

Nota. La tabla muestra los precipitadores y unos ejemplos con relación al ámbito académico. Fuente: Fuente; propia (2023).

Aclara las dudas que los participantes pudieran tener.

Aprendizaje de las habilidades de identificación ante una situación a través de la elaboración en grupo del análisis funcional de la conducta.

El coordinador explica que los padres en compañía de sus hijos que a partir de la participación de ellos se elaborara un análisis funcional de la conducta en donde se ira llenando un cuadro, siendo el núcleo de este ejemplo la conducta, la cual es la siguiente:

Tabla 9

Análisis funcional de las emociones y la conducta

Precipitador externo	Precipitador interno	Conducta	Consecuencia negativa	Consecuencia positiva
		No pongo atención en clase		

Nota. La tabla muestra un ejemplo del análisis funcional que propicia su llenado. Fuente; propia (2023).

A continuación, una vez presentado ya el ejemplo se les hace mención de una serie de preguntas que permite el llenado de este con el punto de vista propio de los participantes a través de las siguientes preguntas:

- ¿Cuál sería el precipitador externo que involucre que mi hijo no ponga atención en clase?
O ¿Cuál sería el precipitador externo que involucre que yo no ponga atención en clase?
- ¿Cuál sería el precipitador interno que involucre que mi hijo no ponga atención en clase?
O ¿Cuál sería el precipitador interno que involucre que yo no ponga atención en clase?
- ¿Cuál es la consecuencia negativa de que mi hijo no ponga atención en clase? O ¿Cuál es la consecuencia negativa de que yo no ponga atención en clase?
- ¿Cuál es la consecuencia positiva de que mi hijo no ponga atención en clase? O ¿Cuál es la consecuencia positiva de que yo no ponga atención en clase?

Por ejemplo:

Tabla 10

Análisis funcional de las emociones y la conducta

Precipitador externo	Precipitador interno	Conducta	Consecuencia negativa	Consecuencia positiva
No me llevo bien con mis papás	Me siento triste	No pongo atención en clase	No entrego actividades	Me permito reflexionar

Nota. La tabla muestra un ejemplo del análisis funcional completo a partir del ejemplo anterior. Fuente; propia (2023).

Una vez que ya identifiquen lo mencionado con anterioridad, a través de las diversas retroalimentaciones se verifica el dominio de los aprendizajes

Evaluación del componente análisis funcional de la conducta.

- **Registro del análisis funcional de la conducta.** El coordinador les da la indicación del llenado de El análisis funcional de las emociones y la conducta (ver anexo 3). El objetivo es que el padre en compañía de su hijo reporte mínimo cinco situaciones que hayan propiciado un descontrol emocional.
- **Elaboración de planes de acción para enfrentar tres situaciones de riesgo.** El coordinador proporciona retroalimentación y les solicita a los participantes identificar situaciones de riesgo que pudieran presentarse para la próxima sesión, y le pedirá elaborar su plan de acción para enfrentarlas eficientemente enfrentar dichos precipitadores en próximas ocasiones.

Le indica al padre en compañía de su hijo efectuar el plan de acción para que pueda aplicar las conductas que le van a permitir autorregularse y sentirse más seguro al momento de llevarlas a cabo en su escenario natural.

Conclusión. El coordinador, junto con el padre en compañía de su hijo analizan que la identificación de sus precipitadores externos e internos, su conducta y las consecuencias, en conjunto con las otras sesiones del taller mejoraran su satisfacción en su vida diaria, mantenido un ambiente positivo, que les protege y favorece para mantenerse y de esa forma modificar su conducta.

El coordinador les enfatiza a los participantes que se requiere esfuerzo y compromiso por parte de ambos para mejorar su aprovechamiento escolar y de esta forma evitaren conflictos ya que

estas conductas les favorecerán por lo tanto se les recuerda aplicarlas cada vez que sean necesarias, teniendo en cuenta que no será sencillo pero que con constancia podrán lograrlo.

El coordinador les recordará a los participantes la próxima sesión y solicitará el material correspondiente y acompaña a los padres en compañía de sus hijos hasta la puerta.

Miércoles 01 de febrero del 2023

Componente de enojo

La segunda sesión cuenta con diversos objetivos que lograrán a lo largo de la sesión (ver tabla 20) para esto es necesario que primero conozcamos lo siguiente:

PROCEDIMIENTO:

Fase teórica

Bienvenida. El coordinador prepara los instrumentos que utilizará durante la sesión, así mismo prepara el escenario de trabajo. El coordinador da la bienvenida a los padres en compañía de sus hijos, recibéndolos desde la puerta, donde hace contacto visual, les saluda y sonríe mientras realiza rapport.

Los padres fueron llegando poco a poco en compañía de sus hijos a quienes se les tomó asistencia, algunos participantes llegaron poco después de las 8:00, el taller inició con la técnica de psicodrama de Jacob Levy Moreno en donde se escenifica o dramatiza lo siguiente:

En escena aparece un padre junto con su hija platicando acerca de un muchacho que le gusta, el padre procede a preguntar sobre sus calificaciones y ahí es donde la hija comenta que hubo una materia en donde no le fue bien por lo que su calificación disminuyó, a continuación le hace entrega de una boleta de calificación, donde el padre al leerla reacciona de forma impulsiva, gritando y reprime a su hija por haber reprobado matemáticas ya que no le falta nada y no tendría que haber sacado esa calificación por lo tanto la hija intenta defenderse a través de excusas diciendo que no le entiende a la materia y al ser muchos alumnos el profesor no puede darle la atención que necesita o le da pena preguntar sus dudas y su padre al estar enojado la manda a su cuarto y la castiga, la hija al sentir que su padre no la escucha decide irse por el camino fácil en donde los pensamientos negativos surgen; “No sirvo para nada, debería dejar de estudiar, la escuela no es para mí, mejor me voy de la casa”, la hija se encuentra en una situación de riesgo en donde posibilita una conducta negativa propiciando consecuencias negativas por lo que

comienza a ingerir sustancias lascivas atentando contra su vida; como el consumo de alcohol, uso del vaping, practicando el cutting o llegando a considerar el suicidio.

Una vez captada la atención de los participantes se da inicio a la parte teórica que se describe de la siguiente manera:

Revisión del análisis funcional de la conducta. El coordinador refuerza a los participantes por el llenado del análisis funcional. Identificando conjuntamente con éste qué factores, tanto internos como externos precipitaron la conducta, teniendo en cuenta: el día, el lugar, la hora, las personas, los eventos o estímulos antecedentes, así como los pensamientos, las emociones, las sensaciones físicas en el organismo y las consecuencias: positivas y negativas posteriores a la conducta.

Identificación de lo que son las emociones, haciendo énfasis en el enojo y su función, así como la importancia de controlarlo. El coordinador explicará a los participantes en qué consisten las emociones y que es el enojo, así como su manifestación, cuál es su función, cómo ocurre la violencia y de qué forma afecta al individuo apoyándose del material didáctico (ver anexo 4).

Le explica la cadena conductual en la que un evento, se asocia a un pensamiento “negativo”, que se junta con otros en “cascada” y disparan la emoción de enojo que al incrementar precipita la conducta impulsiva y violenta que le ocasiona recibir consecuencias negativas.

La explicación ocurre de la siguiente manera:

¿Qué son las emociones?

Para Ramon Alonso (2017):

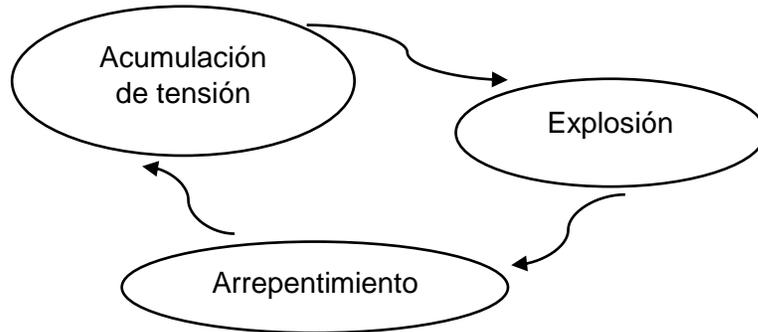
“La emoción se define como una respuesta afectiva intensa y breve que se produce en respuesta a un suceso o una situación determinada y está asociada a cambios corporales específicos y está relacionada con nuestros objetivos, nuestras preocupaciones o aspiraciones. (p. 17)

Mientras que para Cotrufo y Ureña (2018), “La ira, colera o enojo es una de las emociones más complejas. Provocada por la frustración, la amenaza o el daño... y está dotada de una enorme capacidad destructiva y autodestructiva” (p. 80). Y tiene como función defendernos, generando una respuesta de lucha o huida.

Violencia

Un problema de salud pública, según Moya (2021):

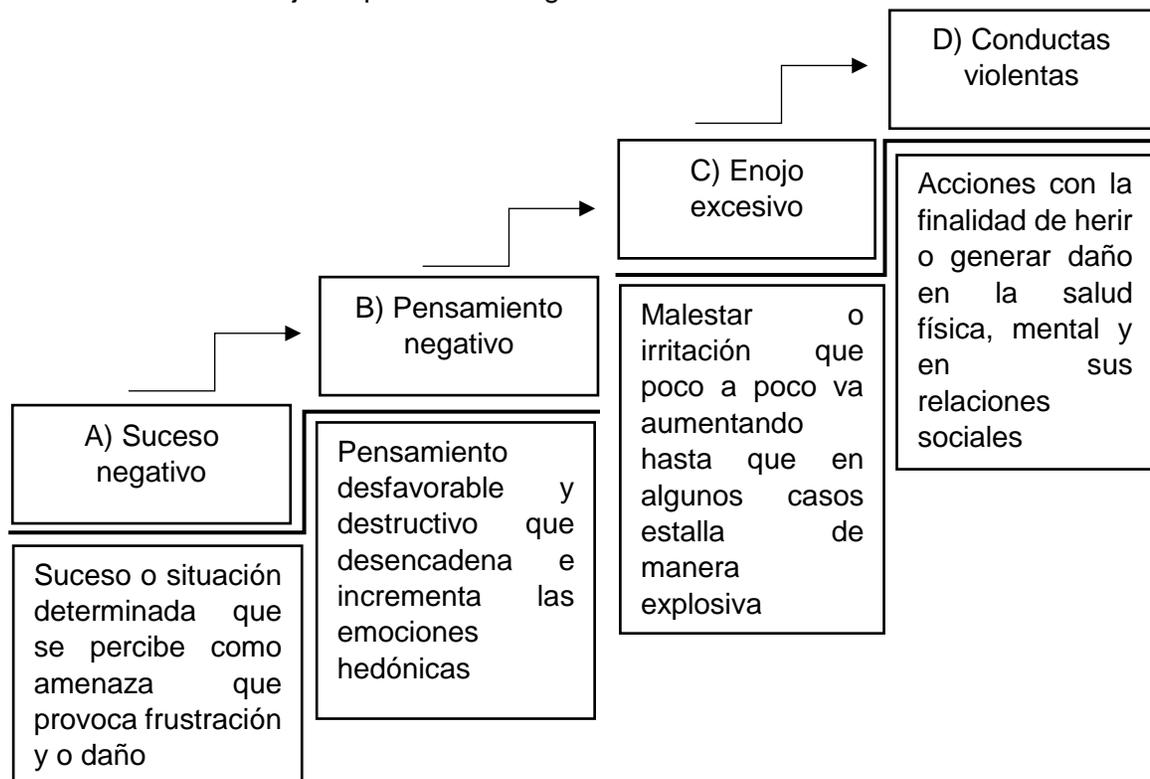
Las consecuencias de quien la padece, es decir, para las víctimas porque repercute en su salud física, mental y en sus relaciones sociales. La violencia existe de una intención de causar daño. Y surge según el contexto en el que se dé y en función de cada persona, puede seguir diferentes trayectorias, pero tiene un carácter cíclico muy importante.



La escalada del enojo

Se llama así al proceso que se da cuando el enojo aumenta en intensidad. La ira comienza habitualmente con unos niveles bajos de malestar o irritación y poco a poco va aumentando hasta que en algunos casos estalla de manera explosiva.

El proceso de escalada del enojo responde a las siguientes 4 fases:



Ejemplo:

- A. Suceso negativo: Mi hijo reprobó la materia de matemáticas
- B. Pensamiento negativo: No sé qué hacer con él, ¿Acaso soy mala madre/padre?
- C. Enojo excesivo: Mi hijo reprobó matemáticas, tengo problemas en el trabajo y con mi esposo
- D. Conductas violentas: Procedo a regañar y a levantar la voz a mi hijo, diciendo que: “No sirve para nada” “Le voy a decir a su papa” o en caso extremo le golpea y castiga

Conociendo ahora lo que es el enojo, la violencia y la escalada del enojo se procede a explicar la relación del:

Dominio del enojo

Cuando el enojo se dirige de forma desmedida hacia otros seres humanos, produce consecuencias muy negativas para el bienestar de los demás y de uno mismo e incluso aparece en situaciones innecesarias y es aquí donde se habla de un enojo desadaptativo o problemático.

Aprendizaje de las habilidades de control del enojo. El coordinador comienza explicando y modelando a los participantes a partir de un ejemplo cada una de las estrategias de control del enojo y resolviendo dudas que los padres en compañía de sus hijos puedan tener con respecto a ellas.

A continuación, se presentan las estrategias o ejercicios para el control del enojo:

- Tiempo fuera
- Auto instrucciones positivas
- Distracción del pensamiento

1. Tiempo fuera

Esta técnica consiste en alejarse física y psicológicamente de la situación y cuando te encuentres físicamente lejos, no debes realizar más conductas que te pongan más enfadado y debes distraerte realizando actividades como: el ejercicio físico, practicar algún deporte, leer, caminar, escuchar música o tocar un instrumento e incluso la jardinería y concina etc.

Como aclaración se explica que para que esta técnica funcione hay que trabajar los pensamientos negativos ya que estos son la causa e incremento del enojo.

2. Auto instrucciones positivas

Para realizar las auto instrucciones positivas es de suma importancia saber que nuestros pensamientos son la causa de nuestras conductas, cuando te dices a ti mismo cosas negativas estás provocando enojos, llegando a generar e incrementar malas conductas que te pueden llevar a malas consecuencias y es por esto que es importante decirte cosas positivas que te ayuden a contrarrestar tu enojo.

3. Distracción del pensamiento

Esta técnica consiste en saber distraer la mente y no prestar atención a los síntomas derivados del enojo; para ello es necesario:

- Concentrarse en lo que pasa alrededor, por ejemplo; contar a las personas que van pasando, el canto de las aves, la brisa al caminar, el olor del perfume, la canción del restaurante, las líneas del cemento al caminar, la textura de la ropa que llevas puesto o describir lo que ves a tu alrededor.
- Practicar alguna actividad mental, por ejemplo; resolver una sopa de letras, escribir un diario, leer, armar un rompecabezas o jugar ajedrez entre otros.
- Hacer ejercicio físico como: salir a correr, saltar la cuerda, escalar, salir en bici, nadar o practicar yoga etc.
- Realizar respiraciones lentas y profundas consiste en realizar la respiración abdominal, pectoral y clavicular que se describirán más adelante.

Fase práctica

Aprendizaje de las habilidades de control del enojo. El coordinador modela y explica ante una situación como ejemplo de cada una de las estrategias de control del enojo y aclara las dudas que los padres en compañía de sus hijos puedan tener con respecto a ellas.

Para llevarlo a cabo se realiza la técnica de modelamiento en donde entra en escena el padre junto con su hija escenificados al primer momento, en donde se presenta la misma oportunidad; la hija reprobó matemáticas, el padre reacciona impulsivamente y la hija procede a encontrarse en una situación de riesgo, ahora la diferencia en esta ocasión es que ambos aplican las técnicas vistas anteriormente en el momento en que ambos comienzan a enojarse, siendo la primera el **tiempo fuera** y es aquí en donde el padre hace mención de: “Hija, dame tiempo para calmarme”, ambos aceptan y ahora la hija ya no tiene pensamientos negativos, al contrario, aprovecha escuchando música, haciendo ejercicio y haciendo otras actividades al igual que su padre como:

leer, salir a caminar, hacer la comida o arreglar el jardín pero mientras realizan esa actividad comienzan a pensar que: “Debería dejar de estudiar” o “Estaré haciendo algo mal como padre” y es en ese momento que se captan estos pensamientos negativos y se da la **auto instrucción**: “Detente, pensando así solamente te estás sintiendo cada vez más enojado o enojada y no estás resolviendo nada”, para después tanto el padre como la hija aplican la **distracción del pensamiento** por lo que ahora ambos se concentran en lo que pasa alrededor mientras realizan alguna actividad que los mantenga distraídos.

En otra escena y tiempo después el padre y la hija ya “calmados” se sientan y comienzan a platicar y reflexionar sobre la conducta que origino esa consecuencia negativa, por lo tanto, es en este momento es en el que comienzan a buscar alternativas de solución para resolver esta situación.

Finalizando de esta forma el modelamiento a continuación, se les pregunta a los participantes ¿Cómo podría aplicar estas estrategias en alguna situación de enojo? Y si tuvieron alguna duda.

Identificación de las estrategias a aplicar ante situaciones de enojo. El padre en compañía de su hijo deberá anotar en la hoja del análisis funcional con el fin de aplicar las estrategias aprendidas ante cada una de esas situaciones. Finalmente le da retroalimentación de la elección de estrategias a utilizar ante dichas situaciones. El padre en compañía de su hijo deberá anotar en la hoja del análisis funcional las estrategias aprendidas ante cada una de esas situaciones para enfrentar dichas situaciones con eficiencia y lograr disminuir la emoción e interrumpir su duración. Finalmente le da retroalimentación de la elección de estrategias a utilizar ante dichas situaciones

Evaluación del componente de control del enojo.

- **Registro de ocurrencia de situaciones de autocontrol de enojo.** El coordinador les da la indicación del llenado del autorregistro de situaciones de enojo en un escenario natural (ver anexo 5). El objetivo es que el padre en compañía de su hijo reporte mínimo tres situaciones de enojo que se le hayan presentado posterior a la sesión de control del enojo, y describa brevemente las estrategias que empleó para su control.

- **Elaboración de planes de acción para enfrentar tres situaciones de riesgo.** El coordinador proporciona retroalimentación y propicia que los participantes realicen un plan de acción y de respaldo que garanticen el poder enfrentar dichos precipitadores en próximas

ocasiones para que pueda aplicar las conductas que le van a permitir autorregularse y sentirse más seguro al momento de llevarlas a cabo en su escenario natural.

Conclusión. El coordinador, junto con el padre en compañía de su hijo analizan que el aprendizaje y aplicación de las estrategias para el control del enojo mejoraran su satisfacción en su vida diaria, mantenido un ambiente positivo, que les protege y favorece para mantenerse y de esa forma modificar su conducta.

El coordinador les enfatiza a los participantes que se requiere esfuerzo y compromiso por parte de ambos para mejorar su aprovechamiento escolar y de esta forma evitaran conflictos ya que estas conductas les favorecerán por lo tanto se les recuerda aplicarlas cada vez que sean necesarias, teniendo en cuenta que no será sencillo pero que con constancia podrán lograrlo.

El coordinador les recordará a los participantes la próxima sesión y solicitará el material correspondiente y acompaña a los padres en compañía de sus hijos hasta la puerta.

Miércoles 08 de febrero del 2023

Componente de tristeza

La tercera sesión cuenta con diversos objetivos que logran a lo largo de la sesión (ver tabla 21) para esto es necesario que primero conozcamos lo siguiente:

PROCEDIMIENTO:

Fase teórica

Bienvenida. El coordinador prepara los instrumentos que utilizará durante la sesión, así mismo prepara el escenario de trabajo. El coordinador da la bienvenida a los padres en compañía de sus hijos, recibéndolos desde la puerta, donde hace contacto visual, les saluda y sonríe mientras realiza rapport.

Los padres fueron llegando poco a poco en compañía de sus hijos a quienes se les tomo asistencia, algunos participantes llegaron poco después de las 8:00, el taller inicio con la técnica de psicodrama de Jacob Levy Moreno en donde se escenifica o dramatiza lo siguiente:

En escena aparece un padre junto con su hija platicando acerca de un muchacho que le gusta, el padre procede a preguntar sobre sus calificaciones y ahí donde la hija comenta que hubo una materia en donde no le fue bien por lo que su calificación disminuyo, a continuación le hace

entrega de una boleta de calificación, donde el padre al leerla reacciona de forma impulsiva, gritando reprime a su hija por haber reprobado matemáticas ya que no le falta nada y no tendría que haber sacado esa calificación por lo tanto la hija intenta defenderse a través de excusas diciendo que no le entiende a la materia y al ser muchos alumnos el profesor no puede darle la atención que necesita o le da pena preguntar sus dudas y su padre al estar enojado la manda a su cuarto y la castiga, la hija al sentir que su padre no la escucha decide irse por el camino fácil en donde los pensamientos negativos surgen; “No sirvo para nada, debería dejar de estudiar, la escuela no es para mí, mejor me voy de la casa”, la hija se encuentra en una situación de riesgo en donde posibilita una conducta negativa propiciando consecuencias negativas por lo que comienza a ingerir sustancias lascivas atentando contra su vida; como el consumo de alcohol, uso del vaping, practicando el cutting o llegando a considerar el suicidio.

Una vez captada la atención de los participantes se da inicio a la tercera parte teórica que se describe de la siguiente manera:

Revisión del análisis funcional de la conducta y el autorregistro. El coordinador refuerza a los participantes por el llenado del análisis funcional de la conducta y el autorregistro, revisando conjuntamente con éste qué factores, tanto internos como externos precipitaron la conducta, teniendo en cuenta: el día, el lugar, la hora, las personas, los eventos o estímulos antecedentes, así como los pensamientos, las emociones, las sensaciones físicas en el organismo y las consecuencias: positivas y negativas posteriores a la conducta.

Identificación de lo que es la tristeza haciendo énfasis en su función, así como la importancia de controlarlo. El coordinador explicará a los participantes qué es la tristeza, cuál es su función en el ser humano y cuándo ésta comienza a afectar, esto con el apoyo del material didáctico y del folleto de lectura (ver anexo 6).

Le explica la cadena conductual en la que un evento, se asocia a un pensamiento “negativo”, que, al jalar a otros pensamientos negativos, éstos se juntan en cascada y disparan la emoción de tristeza que al incrementar precipitan la conducta impulsiva y le ocasionan el recibir consecuencias negativas.

El coordinador les solicitará a los participantes que mencionen las razones por las que es importante tener un control de la tristeza y complementará sus ideas haciendo referencia a la severidad de consecuencias asociadas como:

- Empezar a sentirse cada vez más mal consigo mismo o reprocharse

- No considerarse a sí mismo, enfatizar sus defectos y errores o exagerarlos
- Sentirse decaído, apático, insignificante y sin valía pudiendo incluso llegar a pensar que su vida pudiera no tener sentido o hasta a intentar dañarse

Por eso es importante detenernos a tiempo para siempre procurarnos a nosotros mismos.

La explicación ocurre de la siguiente manera:

¿Qué es la tristeza, cuál es su función y de qué forma nos afecta?

Según Cotrufo y Ureña (2018), “La tristeza es la emoción opuesta a la alegría con efectos dolorosos y negativos” (p. 92).

“La tristeza se caracteriza por ser un estado de desanimo, abatimiento, melancolía y perdida de energía que suele reducir el nivel de actividad” (p. 92). Padeciendo efectos devastadores llegando a tener ideas o hasta intentos de suicidio, que pudieran ocasionar en caso de sobrevivencia, secuelas que afecten la calidad de vida o en el peor de los casos el daño y pérdida irreparable.

La agrupación de ideas negativas puede intensificar la tristeza y pueden empujar al individuo a sentir una pérdida de control o con poca capacidad y una sensación de impotencia y a percibir la situación sin salida, llegando a sentirse atrapado.

Superación de la tristeza

Esta emoción permite expresar el dolor que uno vive por dentro y, a la vez, pedir ayuda o apoyo emocional a otras personas.

- La tristeza es positiva cuando se vive ante situaciones realmente dolorosas y siempre que tenga una intensidad proporcional a la situación desencadenante.
- La tristeza es negativa cuando se sufre ante situaciones que no son realmente dolorosas o cuando la intensidad es excesiva en relación con lo ocurrido.

Aprendizaje de las habilidades de control de la tristeza. El coordinador comienza explicando y modelando a los participantes a partir de un ejemplo cada una de las estrategias de control de la tristeza y resolviendo dudas que los padres en compañía de sus hijos puedan tener con respecto a ellas.

A continuación, se presentan las estrategias o ejercicios para el control de la tristeza

- Búsqueda de lo positivo
- Realización de actividades agradables

- Cambio de pensamientos equivocados

1. Búsqueda de lo positivo

El coordinador enseña a los participantes a identificar de sus vivencias diarias el máximo partido posible, es decir, los participantes en compañía de los alumnos aprenden a identificar y extraer todas aquellas cosas positivas y beneficios que aporta o recibe de cada una de las actividades cotidianas que realiza durante el día.

Por ejemplo, los participantes en compañía de los alumnos deben:

- Disfrutar de actividades agradables
- Prestar atención de los aspectos gratificantes derivados de la relación con otras personas como una sonrisa, un cumplido, un piropo, un agradecimiento; sentirse útil, reír, charlar, encontrarte con un amigo, recibir una llamada agradable, haber ayudado a alguien, conocer a gente nueva, recibir una noticia positiva, convivir con tu familia, etc.
- Por eso el participante en compañía de los alumnos deberán practicar palabras de aliento como refuerzos positivos

Siendo necesario preguntarse por “aparentemente insignificante” que ésta pudiera parecer lo siguiente:

¿Qué utilidad o beneficios tiene la actividad que estoy realizando?

2. Realización de actividades agradable

El coordinador enseña y sugiere a los participantes que el llevar a cabo actividades positivas está altamente relacionado con un estilo de vida y ánimo favorables, tales como;

- Actividades personales como; Pintarse el cabello, leer, oír música, hacer ejercicio, arreglarse las uñas, arreglar su cuarto, entre otros
- Actividades de disfrute y diversión como; ir al cine, ir a bailar, ir a un parque de diversiones etc.
- Actividades formativas como; Tomar cursos de lo que a él le interese, actividades manuales, talleres; y actividades que fomenten las relaciones sociales como asistir a un club deportivo y familiar, ir a fiestas y reuniones, etc.

3. Cambio de pensamientos equivocados

Esta técnica consiste en una serie de pasos que el coordinador debe enseñar a los participantes para lograr sustituir sus pensamientos de tristeza por pensamientos más positivos, haciendo énfasis en que los pensamientos automáticos son los pensamientos impulsivos.

La serie de pasos es la siguiente:

Tabla 11

Cambio de pensamientos

Pasos		Ejemplos
1	Anotar el suceso, pensamiento y emoción que sintieron los participantes	“Discutí con mi mamá, creo que nadie me quiere y estoy muy triste.”
2	Los participantes deben señalar los pensamientos automáticos relacionados con el pensamiento inicial: reflexionar y anotar pensamientos e ideas que contribuyen a entristecerse.	“Ya no quiero vivir, no sirvo para nada, esto solo me pasa a mí, soy un fracaso, etc.”
3	Los participantes deben aprender a cuestionar sus pensamientos negativos con la finalidad de que vea si son realistas	¿Qué pruebas tengo de que en realidad soy un fracaso?, ¿En verdad me quiere?, ¿Siempre todo lo que hago es malo? ¿Esto que estoy pensando me ayuda o me perjudica?, etc.
4	Los participantes deben buscar alternativas a los pensamientos negativos	“No es cierto, mi mamá me quiere mucho y se interesa por mí, lo que pasa es que a veces se enoja y me dice las cosas en forma que me hace sentir mal”.
5	El coordinador guiará a los participantes a construir pensamientos más realistas	“Creo que me he esforzado en cambiar y mi mamá me quiere, a veces se desespera y está muy enojada por eso me habla de mala manera, pero creo que es porque está muy presionada, creo que no debo desesperarme lo mejor será no contestarle en ese momento”

		<p>“Tengo que ser paciente para mantener el control y entender sus tristezas y molestias”</p> <p>“He hecho cosas importantes en mi vida solo que algunas veces las cosas salen mal, pero eso le pasa a todo el mundo”</p> <p>“Algunas veces siento que no me comprende, pero sé que mi familia siempre me apoya”.</p>
--	--	---

Nota. La tabla muestra los pasos para lograr cambiar nuestros pensamientos con sus respectivos ejemplos. Fuente; propia (2023).

Fase práctica

Aprendizaje de las habilidades de control de la tristeza. El coordinador modela y explica ante una situación como ejemplo de cada una de las estrategias de control de la tristeza y aclara las dudas que los padres en compañía de sus hijos puedan tener con respecto a ellas.

Para llevarlo a cabo se realiza la técnica de modelamiento en donde entra en escena el padre junto con su hija escenificados al primer momento, en donde se presenta la misma oportunidad; la hija reprobó matemáticas, el padre reacciona impulsivamente y la hija procede a encontrarse en una situación de riesgo, ahora la diferencia en esta ocasión es que ambos aplican las técnicas vistas anteriormente en el momento en que ambos comienzan a tener poco control de sus emociones, como resultado la hija procede a ponerse triste por lo que la primera técnica en llevarse a cabo es la **realización de actividades agradables** y es aquí en donde el padre hace mención de: “Hija, dame tiempo para calmarme”, ambos aceptan y ahora la hija ya no tiene pensamientos negativos, al contrario, aprovecha escuchando música, haciendo ejercicio y haciendo otras actividades al igual que su padre como: leer, salir a caminar, hacer la comida o arreglar el jardín pero mientras realizan esa actividad comienzan a pensar que: “Debería dejar de estudiar” o “Estaré haciendo algo mal como padre” y es en ese momento que se captan estos pensamientos negativos y se da el **cambio de pensamientos equivocados**.

En otra escena y tiempo después el padre y la hija ya “calmados” se sientan y comienzan a platicar y reflexionar, aplicando la **búsqueda de lo positivo** de la situación sobre la conducta que

origino esa consecuencia negativa, por lo tanto, es en este momento es en el que comienzan a buscar alternativas de solución para resolver esta situación.

Finalizando de esta forma el modelamiento a continuación, se les pregunta a los participantes ¿Cómo podría aplicar estas estrategias en alguna situación de tristeza? Y si tuvieron alguna duda.

Identificación de las estrategias de autocontrol a aplicar ante situaciones de tristeza. El padre en compañía de su hijo deberá anotar en la hoja del análisis funcional las estrategias aprendidas ante cada una de esas situaciones para enfrentar dichas situaciones con eficiencia y lograr disminuir la emoción e interrumpir su duración. Finalmente le da retroalimentación de la elección de estrategias a utilizar ante dichas situaciones.

Evaluación del componente de control de la tristeza.

- **Registro de ocurrencia de situaciones de autocontrol de tristeza.** El coordinador le proporcionará al padre en compañía de su hijo el autorregistro de tristeza (ver anexo 7), en donde el objetivo es que reporte tres situaciones de tristeza que se le hayan presentado posterior a la sesión, y describa brevemente las estrategias que utilizó para controlarla.
- **Elaboración de planes de acción para enfrentar tres situaciones de riesgo.** El coordinador proporciona retroalimentación y les solicita a los participantes identificar situaciones de riesgo que pudieran presentarse para enfrentarlas eficientemente. Le indica al padre en compañía de su hijo efectuar el plan de acción para que pueda aplicar las conductas que le van a permitir autorregularse y sentirse más seguro al momento de llevarlas a cabo en su escenario natural.

Conclusión. El coordinador, junto con el padre en compañía de su hijo analizan que el aprendizaje y aplicación de las estrategias para el control de la tristeza, mejoraran su satisfacción en su vida diaria, mantenido un ambiente positivo, que le protege y le permiten mantenerse y de esa forma modificar su conducta.

El coordinador les enfatiza a los participantes que se requiere esfuerzo y compromiso por parte de ambos para mejorar su aprovechamiento escolar y de esta forma evitan conflictos ya que estas conductas les favorecerán por lo tanto se les recuerda aplicarlas cada vez que sean necesarias, teniendo en cuenta que no será sencillo pero que con constancia podrán lograrlo.

El coordinador les recordará a los participantes la próxima sesión y solicitará el material correspondiente y acompaña a los padres en compañía de sus hijos hasta la puerta.

Miércoles 15 de febrero del 2023

Componente de ansiedad

La cuarta sesión cuenta con diversos objetivos que logran a lo largo de la sesión (ver tabla 22) para esto es necesario que primero conozcamos lo siguiente:

PROCEDIMIENTO:

Fase teórica

Bienvenida. El coordinador prepara los instrumentos que utilizará durante la sesión. Así mismo prepara el escenario de trabajo. El coordinador da la bienvenida a los padres en compañía de sus hijos, recibéndolos desde la puerta, hace contacto visual, les saluda y sonríe mientras realiza rapport.

Los padres fueron llegando poco a poco en compañía de sus hijos a quienes se les tomó asistencia, algunos participantes llegaron poco después de las 8:00, el taller inició con la técnica de psicodrama de Jacob Levy Moreno en donde se escenifica o dramatiza lo siguiente:

En escena aparece un padre junto con su hija platicando acerca de un muchacho que le gusta, la madre procede a preguntar sobre sus calificaciones y ahí donde la hija comenta que hubo una materia en donde no le fue bien por lo que su calificación disminuyó, a continuación le hace entrega de una boleta de calificación, donde la madre al leerla reacciona de forma impulsiva, gritando reprime a su hija por haber reprobado matemáticas ya que no le falta nada y no tendría que haber sacado esa calificación por lo tanto la hija intenta defenderse a través de excusas diciendo que no le entiende a la materia y al ser muchos alumnos el profesor no puede darle la atención que necesita o le da pena preguntar sus dudas y su padre al estar actuando de forma impulsiva la manda a su cuarto y la castiga, la hija al sentir que su padre no la escucha decide irse por el camino fácil en donde los pensamientos negativos surgen; “No sirvo para nada, debería dejar de estudiar, la escuela no es para mí, mejor me voy de la casa”, la hija se encuentra en una situación de riesgo en donde posibilita una conducta negativa propiciando consecuencias negativas por lo que comienza a ingerir sustancias lícitas atentando contra su vida; como el consumo de alcohol, uso del vaping, practicando el cutting o llegando a considerar el suicidio.

Una vez captada la atención de los participantes se da inicio a la cuarta parte teórica que se describe de la siguiente manera:

Revisión del análisis funcional de la conducta y el autorregistro. El coordinador refuerza a los participantes por el llenado del análisis funcional de la conducta y el autorregistro, refuerza al padre en compañía de su hijo por sus conductas eficaces para enfrentar situaciones de riesgo que se hayan presentado, revisando conjuntamente con éste qué factores, tanto internos como externos precipitaron la conducta, teniendo en cuenta: el día, el lugar, la hora, las personas, los eventos o estímulos antecedentes, así como los pensamientos, las emociones, las sensaciones físicas en el organismo y las consecuencias: positivas y negativas posteriores a la conducta.

Identificación de que es la ansiedad haciendo énfasis en su función, así como la importancia de controlar la ansiedad. El coordinador explicará a los participantes qué es la ansiedad, cuál es su función en el ser humano y cuándo ésta comienza a afectar, esto con el apoyo del material didáctico y del folleto de lectura (ver anexo 8).

Le explica la cadena conductual en la que un evento, se asocia a un pensamiento “negativo”, que, al jalar a otros pensamientos negativos, éstos se juntan en cascada y disparan la emoción de ansiedad que al incrementar precipitan la conducta impulsiva y le ocasionan el recibir consecuencias negativas, pudiendo recurrir a conductas que pongan en peligro a la persona o una sensación de inseguridad, incapacidad o con más temor y reproches hacia sí mismo, etc.

El coordinador les solicitará a los participantes que mencione las razones por las que es importante tener un control de la ansiedad y complementará sus ideas haciendo referencia a la severidad de consecuencias asociadas como:

- Sentirse cada vez más presionado, acelerado, e incluso tener insomnio y de esta forma un bajo rendimiento en las actividades diarias
- Alteraciones cardiovasculares, gastritis, úlcera, colitis, comer en exceso, etc.

Por eso es importante detenernos a tiempo para siempre mantener autocontrol.

La explicación ocurre de la siguiente manera:

¿Qué es la ansiedad, cuál es su función y cómo afecta el tener niveles muy elevados o constantes de ansiedad?

Siendo una emoción secundaria para la Real Academia Española por sus siglas RAE, la ansiedad es un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, siendo la angustia o miedo lo que mantiene en un estado de alerta.

Una distinción básica entre el miedo y la ansiedad es que el primero se siente ante algo definido (físico o conceptual), mientras que la segunda es un miedo que se siente ante algo indefinido, que a menudo ni siquiera se puede explicar, pero que se expresa como consecuencia de un proceso cognitivo anticipado.

Daña la salud física, ya que puede ocasionar alteraciones cardiovasculares, gastritis, úlcera, colitis, enfermedades físicas frecuentes, insomnio, dificultad para atender, concentrarnos y solucionar problemas.

Manejo de la ansiedad

La ansiedad es una respuesta emocional que permite estar alerta y evitar diferentes situaciones peligrosas. Sin embargo, cuando la respuesta de temor se pone en marcha ante situaciones que realmente no son peligrosas, se trata de:

- Ansiedad patológica, en donde la persona se somete a un desgaste físico y psicológico excesivo y corre el riesgo de que el organismo empiece a funcionar mal.

Aprendizaje de las habilidades de control de la ansiedad. El coordinador comienza explicando y modelando a los participantes a partir de un ejemplo cada una de las estrategias de control de la ansiedad y resolviendo dudas que los padres en compañía de sus hijos puedan tener con respecto a ellas.

A continuación, se presentan las estrategias o ejercicios para el control de la ansiedad:

- Respiración profunda
- Relajación muscular progresiva o por tensión-distensión
- Relajación mental o por imaginación

1. Respiración profunda

El coordinador debe enseñar al padre en compañía de su hijo la técnica de respiración profunda para lograr reducir los niveles de ansiedad. Este tipo de respiración completa e ideal se divide en tres tipos de respiración: 1) respiración abdominal, que llega hasta la zona del abdomen y es más profunda; 2) respiración pectoral, que se concentra en la zona media del pecho, su ritmo es más lento y 3) respiración clavicular, en la que se respira con la parte superior de los pulmones, el ritmo es rápido y superficial, produciéndose una expansión del tronco en todas direcciones para ventilar los pulmones en profundidad y se explica a continuación como se llevan a cabo:

Tabla 12

Una correcta respiración

A) RESPIRACIÓN ABDOMINAL	B) RESPIRACIÓN TORÁCICA	C) RESPIRACIÓN CLAVICULAR
Consiste en inspirar lentamente por la nariz y luego espirar por la boca utilizando el diafragma (músculo delgado que separa el tórax del abdomen) y los músculos abdominales.	Respiración incompleta que se lleva a cabo con los músculos de las costillas que expanden la caja torácica. Su movimiento consiste en separar las costillas y expandir la caja torácica, llenando así de aire los pulmones, en su región media.	Es una respiración muy superficial que hace tomando poco aire por la boca y expulsándolo rápidamente también por la boca. Visualizas que el aire no llega ni al tórax ni al abdomen.

Nota. La tabla muestra en que consiste la respiración profunda. Fuente; propia (2023).

Para realizar una correcta respiración, los participantes deben ser capaz de llenar estas tres zonas cada vez que respira, El coordinador deberá dar las siguientes indicaciones al usuario:

INDICACIONES

- Traer ropa cómoda en la sesión.
- Mantener una postura cómoda.
- No sentir opresión en ninguna de las 3 zonas.
- Colocar las manos en el pecho y en el abdomen sin hacer presión.
- Inhalar y concentrarse en como entra el aire y sentir como se mueven las manos conforme entra el aire.
- Retener o mantener el aire durante 5 segundos.
- Soltar el aire constantemente por la boca.
- Ahora, vamos a hacer lo mismo, pero pon las manos en la cintura (seguir los mismos pasos).
- Realizarlo 2 veces diarias en 5 minutos cada una.

2. Relajación muscular progresiva o por tensión-distensión

La relajación muscular sirve para sentirse menos tensos y consiste en ir tensando y relajando los diferentes grupos musculares. La contraindicación para el uso de esta técnica es si usted tiene alguna luxación en alguna articulación, o si tiene desgarro o inflamación en algún tendón no realizar esta técnica.

El coordinador debe enseñar a los participantes que la relajación muscular le sirve para reducir los niveles de tensión que se acumulan en su cuerpo. La relajación muscular progresiva consiste en ir tensando y relajando los diferentes grupos musculares y da mejores resultados si se acompaña de la técnica de respiración correcta, al ir inhalando y exhalando respectivamente. Los participantes deben aprender a diferenciar cuando sus músculos están tensos y cuando están relajados. El coordinador deberá dar las siguientes indicaciones a los participantes:

INDICACIONES

- Practique esta técnica sentado o acostado, en una postura que le resulte cómoda.
- Cierre los ojos.
- Centre su atención en su propio cuerpo.
- Inhale aire por la nariz; respirar correctamente (técnica de las 3 zonas).
- Inhalar el aire mientras vas tensando cada grupo muscular (dar las instrucciones por grupo muscular, por ejemplo: piernas, brazos, cara, etc.)
- Mantener el grupo muscular tenso de 5 a 10 segundos.
- Ahora vas a relajar hay los músculos lo más lentamente posible (de 10 a 15 segundos) y exhalar el aire.
- Comience el ejercicio con la mano izquierda: cierre el puño, tense los músculos y concéntrese en esta situación de tensión durante 10 segundos.
- Disminuya poco a poco la fuerza y tensión de su puño; relájese abriendo los dedos y afloje la mano. Hay que concentrarse en la sensación que produce, sienta como la sensación de relajación es mucho más agradable.
- Continúe con este proceso de tensión-relajación (distensión) y sienta la diferencia de sus músculos cuando están tensos y cuando están relajados, siguiendo este orden:
 - Mano izquierda, mano derecha.
 - Doble los brazos tensando los bíceps y tríceps.
 - La frente y cejas, lo logrará frunciendo fuertemente el ceño.
 - Los párpados, al cerrar fuertemente los ojos.

- Tense los músculos de los maxilares apretando los dientes y colocando la barbilla sobre el pecho.
- Eleve los hombros en dirección de las orejas y aplique fuerza en sus músculos.
- Tense el pecho.
- Contraiga fuertemente los músculos abdominales.
- Tense los músculos de la espalda.
- Apriete con fuerza los glúteos.
- Las piernas y los pies, jalando las puntas de los dedos de los pies hacia adentro y hacia afuera.
- Finalmente tense todo el cuerpo como si fuera una sola pieza.

El coordinador guiará al padre en compañía de su hijo en la aplicación de la estrategia de relajación mediante tensión distensión.

3. Relajación mental o por imaginación

El coordinador debe enseñar a los participantes que la relajación mental es una de las más importantes y más completas que existen para lograr reducir los niveles de tensión y ansiedad. Esta técnica es importante porque los pensamientos influyen de manera directa en la conducta y sentimientos; así que teniendo pensamientos placenteros el alumno puede llegar a una relajación completa.

El coordinador deberá hacer una lista de los lugares o situaciones que le resulten relajantes para poder hacer uso de ellos en la sesión. El coordinador dará las siguientes instrucciones:

INDICACIONES

- Escribir una lista de lugares o situaciones que resulten relajantes.
- Vamos a realizar el ejercicio de respiración profunda.
- Imaginar que estas en uno de esos lugares.
- Mantener la respiración correcta al imaginar que se está en uno de los lugares de la lista que se realizó (el coordinador deberá especificar el lugar y la situación en la que va a estar el usuario).
- Hacer el ejercicio de relajación muscular.
- Pensar en la tranquilidad del lugar, en la sensación de comodidad y relajamiento, lograr estar en paz y disfrutar del lugar (el coordinador debe dirigir la sesión hacia situaciones que relajen al usuario).

- Si no puedes, concentrarte en algo interesante o divertido.

El coordinador guiará al padre en compañía de su hijo en la aplicación de la estrategia de relajación por imaginación.

De igual manera, enseñará al padre en compañía de su hijo a adaptar esta estrategia para enfrentar situaciones difíciles, por lo que le pedirá que elija alguna que tenga que enfrentar y que identifique las conductas eficientes que le permitirán obtener mejores resultados, una vez elaborado su plan de acción le indicará que aplique la estrategia de respiración profunda y lo irá guiando para que en su imaginación aplique las conductas eficientes que le conducirán a consecuencias favorables.

Fase práctica.

Aprendizaje de las habilidades de control de la ansiedad. El coordinador modela y explica ante una situación como ejemplo de cada una de las estrategias de control de la ansiedad y aclara las dudas que los padres en compañía de sus hijos puedan tener con respecto a ellas.

Para llevarlo a cabo se realiza la técnica de modelamiento en donde entra en escena la padre junto con su hija escenificados en el primer momento, en donde se presenta la misma oportunidad; la hija reprobó matemáticas, la padre reacciona impulsivamente y la hija procede a encontrarse en una situación de riesgo, ahora la diferencia en esta ocasión es que ambos aplican las técnicas vistas anteriormente en el momento en que ambos comienzan a tener poco control de sus emociones, como resultado la hija y su padre proceden a ponerse ansiosas, la madre hace mención de que necesitan darse un tiempo para calmarse por lo que la primera técnica en llevarse a cabo es la **respiración profunda** y es aquí en donde después de encontrarse en espacios diferentes comienzan a trabajar la respiración de las tres zonas, aprovechan escuchando música, haciendo ejercicio y haciendo otras actividades al igual que su madre como: leer, salir a caminar, hacer la comida o arreglar el jardín pero mientras la hija realiza esa actividad comienza a pensar que: “Debería dejar de estudiar” o “Estaré haciendo algo mal como padre” y es en ese momento que se captan estos pensamientos negativos y se aplica la **relajación mental o por imaginación** en donde al trabajar sus pensamientos a través de esta técnica evita que entren esos pensamientos negativos.

En otra escena y tiempo después la madre y la hija ya un poco “calmadas” se colocan en una posición cómoda para llevar a cabo la **relajación muscular progresiva o por tensión-distensión** en donde también reflexionan para después, ya más tranquilas se sientan y platican

sobre la situación, la conducta que origino esa consecuencia negativa, por lo tanto, es en este momento es en el que comienzan a buscar alternativas de solución para resolver esta situación.

Finalizando de esta forma el modelamiento a continuación, se les pregunta a los participantes ¿Cómo podría aplicar estas estrategias en alguna situación de tristeza? Y si tuvieron alguna duda.

Identificación de las estrategias a de autocontrol a aplicar ante situaciones de ansiedad. El padre en compañía de su hijo deberá identificar y anotar que qué estrategias de autocontrol de la ansiedad es la más conveniente en la hoja del análisis funcional ante cada una de esas situaciones para enfrentar dichas situaciones con eficiencia y lograr disminuir la emoción e interrumpir su duración. Finalmente le da retroalimentación de la elección de estrategias a utilizar ante dichas situaciones.

Evaluación del componente de control de la ansiedad

- **Registro de ocurrencia de situaciones de Ansiedad.** El coordinador le proporcionará al padre en compañía de su hijo un registro de ocurrencia de situaciones de ansiedad (ver anexo 9). El objetivo es que los participantes reporten mínimo tres situaciones de ansiedad que se le hayan presentado posterior a la sesión de control de la ansiedad, y que describa brevemente las estrategias que empleó para su control.
- **Elaboración de planes de acción para enfrentar tres situaciones de riesgo.** El coordinador proporciona retroalimentación y les solicita a los participantes identificar situaciones de riesgo que pudieran presentarse para para enfrentarlas eficientemente aplicando las conductas que le van a permitir autorregularse y sentirse más seguro al momento de llevarlas a cabo en su escenario natural.

Conclusión. El coordinador, junto con el padre en compañía de su hijo analizan que el aprendizaje y aplicación de las estrategias para el control de la ansiedad, mejoraran su satisfacción en su vida diaria, mantenido un ambiente positivo, que le protege y le permiten mantenerse y de esa forma modificar su conducta.

El coordinador les enfatiza a los participantes que se requiere esfuerzo y compromiso por parte de ambos para mejorar su aprovechamiento escolar y de esta forma evitaban conflictos ya que estas conductas les favorecerán por lo tanto se les recuerda aplicarlas cada vez que sean necesarias, teniendo en cuenta que no será sencillo pero que con constancia podrán lograrlo.

El coordinador les recordará a los participantes la próxima sesión y solicitará el material correspondiente y acompaña a los padres en compañía de sus hijos hasta la puerta.

Miércoles 22 de febrero del 2023

Componente de solución de problemas

La quinta y última sesión cuenta con diversos objetivos que lograran a lo largo de la sesión (ver tabla 23) para esto es necesario que primero conozcamos lo siguiente:

PROCEDIMIENTO:

Fase teórica

Bienvenida. El coordinador prepara los instrumentos que utilizará durante la sesión. Así mismo prepara el escenario de trabajo. El coordinador da la bienvenida a los padres en compañía de sus hijos, recibéndolos desde la puerta, hace contacto visual, les saluda y sonríe mientras realiza rapport.

Revisión del análisis funcional de la conducta y el autorregistro. El coordinador refuerza a los participantes por el llenado del análisis funcional de la conducta y el autorregistro, refuerza al padre en compañía de su hijo por sus conductas eficaces para enfrentar situaciones de riesgo que se hayan presentado, revisando conjuntamente con éste qué factores, tanto internos como externos precipitaron la conducta, teniendo en cuenta: el día, el lugar, la hora, las personas, los eventos o estímulos antecedentes, así como los pensamientos, las emociones, las sensaciones físicas en el organismo y las consecuencias: positivas y negativas posteriores a la conducta.

Identificación de que es la solución de problemas haciendo énfasis en su función y su importancia. El coordinador explicará a los participantes en qué consiste la solución de problemas, cuál es su función y su importancia con el apoyo del material didáctico y del folleto de lectura (ver anexo 10).

Le explica la cadena conductual en la que un evento, se asocia a un pensamiento “negativo”, que, al jalar a otros pensamientos negativos, éstos se juntan en cascada y disparan la emoción que precipita la conducta impulsiva y le ocasionan recibir consecuencias negativas, pudiendo recurrir a conductas que pongan en peligro a la persona o una sensación de inseguridad, incapacidad o con más temor y reproches hacia sí mismo, etc.

El coordinador les solicitará a los participantes que mencione las razones por las que es importante de saber solucionar sus problemas y complementará sus ideas haciendo referencia a la severidad de consecuencias asociadas.

Frecuentemente las personas con poco control emocional no saben cómo enfrentar situaciones difíciles tales como:

- Problemas familiares
- Problemas económicos
- Problemas laborales
- Problemas pareja

Por ello es importante aprender conductas que te permitan enfrentar dichos problemas y solucionarlos de la mejor manera posible. Aprender a solucionar problemas te ayuda a reducir o eliminar los pensamientos negativos tales como: “No puedo hacer nada”, “Esto no tiene solución”, “No soporto esta situación”.

Aprendizaje de la guía de solución de problemas: El coordinador comienza explicando y modelando a los participantes la guía de solución de problemas a partir de un ejemplo en donde se resuelvan dudas que los padres en compañía de sus hijos puedan tener con respecto a los a la guía.

A continuación, se presenta la guía de solución de problemas que consta de los siguientes pasos:

- Identificación del problema
- Dar alternativas de solución
- Decisión sobre una solución
- Evaluación de resultados

1. Identificar el problema

- Definir el problema de la forma más clara y breve posible
- No mezclar varios problemas

Ejemplo:

Problema: Discuto con mi hijo porque siempre deja su ropa sucia tirada.

2. Dar alternativas

- Hacer una lista de todas las soluciones que se te ocurran para resolver el problema (Lluvia de ideas)
- No vale criticar las ideas que se te ocurran
- Busca cantidad, entre más soluciones, mejor
- Considera sólo un problema a la vez
- Anota las soluciones de forma clara y breve

Ejemplo:

Soluciones:

Tabla 13

Posibles alternativas

Opción 1	Platicar con mi hijo para llegar a un acuerdo escuchando sus puntos de vista.
Opción 2	No lavarle su ropa si no la levanta.
Opción 3	Juntársela toda y ponérsela en donde le estorbe para que así la levante.

Nota. La tabla muestra las posibles opciones a elegir. Fuente; propia (2023).

3. Decisión sobre una solución

- Elimina cualquier solución que resulte desagradable
- Toma en cuenta las ventajas y las desventajas para cada solución, así como sus consecuencias
- Elige una de las soluciones y describe como la llevarías a cabo
- Toma en cuenta los obstáculos que se te podrían presentar a la hora de llevar a cabo la solución
- Haz planes para enfrentar esos obstáculos
- Comprométete a llevar a cabo la solución que elegiste.
- Decide si intentas una segunda solución
- Si es así, sigue los pasos 2 al 6

Ejemplo:

Opción 1: Platicar con mi hijo para llegar a un acuerdo escuchando sus puntos de vista.

Tabla 14

Ventajas vs Desventajas

Ventajas	Desventajas
✓ Podemos resolver el problema sin pelear. ✓ No nos insultamos ni gritamos. ✓ Llegar a acuerdos nos permite convivir en armonía.	✓ Ninguna

Nota. La tabla muestra la comparación de las ventajas y desventajas para la toma de decisiones. Fuente; propia (2023).

Tabla 15

Elección sobre una decisión

Decisión	Platicar con mi hijo para llegar a un acuerdo escuchando sus puntos de vista.
¿Cómo la llevaría a cabo?	
¿Cuándo?	
¿Dónde?	
¿Cómo?	

Nota. La tabla muestra las preguntas a responder para llevar a cabo la solución del problema. Fuente; propia (2023).

4. Evaluación de resultados

- Revisar los resultados de la solución que se llevó a cabo y analiza qué tan satisfecho te sentiste.

- Modifica la solución si es necesario
- Si se requiere una nueva solución, repite nuevamente los pasos.

¿Qué tan satisfecho me sentí con la solución?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Completamente Insatisfecho Completamente Satisfecho

Fase práctica

Identificación y aplicación de la guía de solución de problemas en una situación. El coordinador presenta y explica como ejemplo una situación que involucre a su hijo en el proceso de enseñanza-aprendizaje haciendo uso de la guía.

Aprendizaje de las habilidades para de la guía de solución de problemas: El coordinador comienza explicando y modelando a los participantes la guía de solución de problemas a partir de un ejemplo en donde se resuelvan dudas que los padres en compañía de sus hijos puedan tener con respecto a los a la guía.

- **Registro la guía de solución de problemas.** El coordinador les da la indicación del llenado de la guía de solución de problemas (ver anexo 11) El objetivo es que el padre en compañía de su hijo identifique y reporten un problema que haya propiciado un descontrol emocional.

- **Elaboración de planes de acción para enfrentar tres situaciones de riesgo.** El coordinador proporciona retroalimentación y les solicita a los participantes identificar situaciones de riesgo que pudieran presentarse para poder enfrentarlas eficientemente enfrentar a través de la guía de solución de problemas esas situaciones.

Le indica al padre en compañía de su hijo efectuar el plan de acción para que pueda aplicar las conductas que le van a permitir autorregularse y sentirse más seguro al momento de llevarlas a cabo en su escenario natural.

Aplicación de la escala de satisfacción general. Una vez los participantes se encuentren en sus respectivos asientos el coordinador les aplica a los padres La Escala de Satisfacción General (ver anexo 1) con la finalidad de identificar cambios en los niveles de satisfacción de los padres en sus diversas áreas de vida antes y después de la fase del taller.

Conclusión. El coordinador, junto con el padre en compañía de su hijo analizan que la identificación de sus precipitadores externos e internos, su conducta y las consecuencias, así

como la mejoría en la satisfacción de su vida diaria, mantenido un ambiente positivo, que les protege y favorece para mantenerse y de esa forma modificar su conducta.

El coordinador les enfatiza a los participantes que se requiere esfuerzo y compromiso por parte de ambos para mejorar su aprovechamiento escolar y de esta forma evitaban conflictos ya que estas conductas les favorecerán por lo tanto se les recuerda aplicarlas cada vez que sean necesarias, teniendo en cuenta que no será sencillo pero que con constancia podrán lograrlo.

El coordinador les da las gracias por su participación y acompaña a los padres en compañía de sus hijos hasta la puerta.

RESULTADOS

Para el desarrollo del presente apartado se dividió en dos subpartes, una cualitativa y una cuantitativa; para cada una de las fases del taller.

Para la realización del análisis cualitativo de la fase teórica y práctica se realizaron reuniones con los padres y maestros en consejo técnico para comentar el trabajo realizado y proporcionar sugerencias y alternativas para mejorar el trabajo. Para el análisis cuantitativo de ambas fases se utilizó la escala de satisfacción general y los resultados obtenidos de las boletas de los alumnos.

Análisis cualitativo de la capacitación teórica

En esta fase desde el inicio se logró un ambiente de trabajo cálido, de mutuo respeto y confianza en sí mismos. Esto propició la participación libre y espontánea de los padres, preguntando, aclarando dudas cuando fue necesario.

Para verificar los resultados de esta fase teórica se organizaron reuniones con los participantes de manera personal o vía telefónica con la finalidad de conocer sus opiniones en relación a los temas impartidos, obteniendo así el planteamiento de dudas, comentarios, exposición de experiencias, alternativas e inquietudes permitiendo así un mejor acompañamiento en el desempeño escolar de sus hijos.

En base a los comentarios de los padres, profesores y directivos; se pudo determinar que los padres consideraron las sesiones muy interesantes, amenas, valiosas y necesarias para entender la conducta de sus hijos considerando su etapa de desarrollo, con la finalidad para apoyarlo y estimularlo adecuadamente en su aprendizaje.

Es relevante señalar que, a lo largo del desarrollo de esta fase, siempre se contó con la disposición de los padres hacia el trabajo realizado en cada sesión; de igual forma los maestros en cada reunión de consejo técnico mostraron interés, externando sus dudas en los casos especiales; se pudo apreciar también un ambiente de entusiasmo, participación y apoyo mutuo hacia el grupo.

Análisis cuantitativo de la capacitación teórica

Durante el desarrollo de este taller tanto teórico como práctico, se contó con un noventa y cuatro por ciento de asistencia de la población, para analizar los resultados cuantitativos de la fase teórica se utilizó La Escala de Satisfacción General es la valoración porcentual respecto a la satisfacción actual de diversas áreas de vida cotidiana y fue elaborada por Azrin, Naster y Jones,

(1973). Consta de 10 reactivos que evalúan el porcentaje de satisfacción del individuo (0-10 puntos) en nueve áreas de vida cotidiana y en otra adicional que evalúa el nivel general de satisfacción, la cual se aplicó antes y después de la capacitación a los padres. El cuestionario se aplicó con la finalidad de conocer el nivel de satisfacción y el grado de conocimientos que poseían los padres en las diferentes áreas. Las áreas de vida evaluadas son:

- Metas personales
- Progreso en el trabajo o en la casa
- Manejo del dinero
- Vida social y recreativa
- Hábitos personales
- Relaciones familiares o matrimoniales
- Situación legal
- Vida emocional
- Comunicación
- Satisfacción general

Este instrumento detecta el nivel de satisfacción general que identifica tener el individuo con su vida cotidiana, así como los diferentes niveles de satisfacción que percibe sentir en áreas específicas de su funcionamiento. Por lo que el instrumento arroja un criterio global de satisfacción, un promedio y medidas específicas de satisfacción.

Su aplicación va de cinco a diez minutos de duración y la consigna a seguir es: “¿Qué tan satisfecho me siento con mi funcionamiento en esta área de mi vida?”. Establezca en una escala de 1 a 10 cómo se siente hoy, y evite que la calificación que asigne en un área afecte a otra. Los puntajes cercanos a uno reflejan insatisfacción y los más cercanos al diez reflejan satisfacción.

Su confiabilidad es de .76 mostrando buena consistencia interna, su validez de criterio es adecuada, ya que correlacionaron el promedio de satisfacción de las diferentes áreas con el puntaje de satisfacción general.

En el cuadro se observan los resultados obtenidos antes y después de la capacitación teórica

Tabla 16

Resultados de la Escala de Satisfacción General

APLICACIÓN	SUJETOS																				
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		
	A	D	A	D	A	D	A	D	A	D	A	D	A	D	A	D	A	D	A	D	
	■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		
REACTIVOS	1	8	8	5	9	7	5	6	7	5	6	6	8	6	9	7	8	5	7	4	8
	2	9	8	6	9	8	3	5	8	5	7	6	8	7	8	7	8	6	7	7	8
	3	5	7	5	9	5	7	8	9	6	6	7	9	4	7	7	7	5	7	5	7
	4	8	9	4	10	8	8	5	7	7	7	6	8	5	8	5	8	4	8	7	8
	5	6	8	5	9	8	8	7	8	9	9	8	9	7	8	7	8	8	8	5	9
	6	9	10	5	9	8	7	4	7	9	9	5	8	5	8	7	8	10	10	8	9
	7	10	10	5	10	10	10	6	8	10	10	9	10	8	9	10	8	4	8	10	10
	8	7	8	4	9	5	2	8	9	7	8	6	8	4	6	7	8	5	7	7	9
	9	7	7	6	9	7	9	7	9	6	7	7	8	4	7	6	8	5	7	5	9
	10	9	8	5	9	7	6	8	9	8	8	6	8	4	7	7	8	6	8	6	10
TOTAL		7.8	8.3	5.0	9.2	7.3	6.5	6.4	8.1	7.2	7.7	6.6	8.4	5.4	7.7	7.0	7.9	5.8	7.7	6.4	8.7

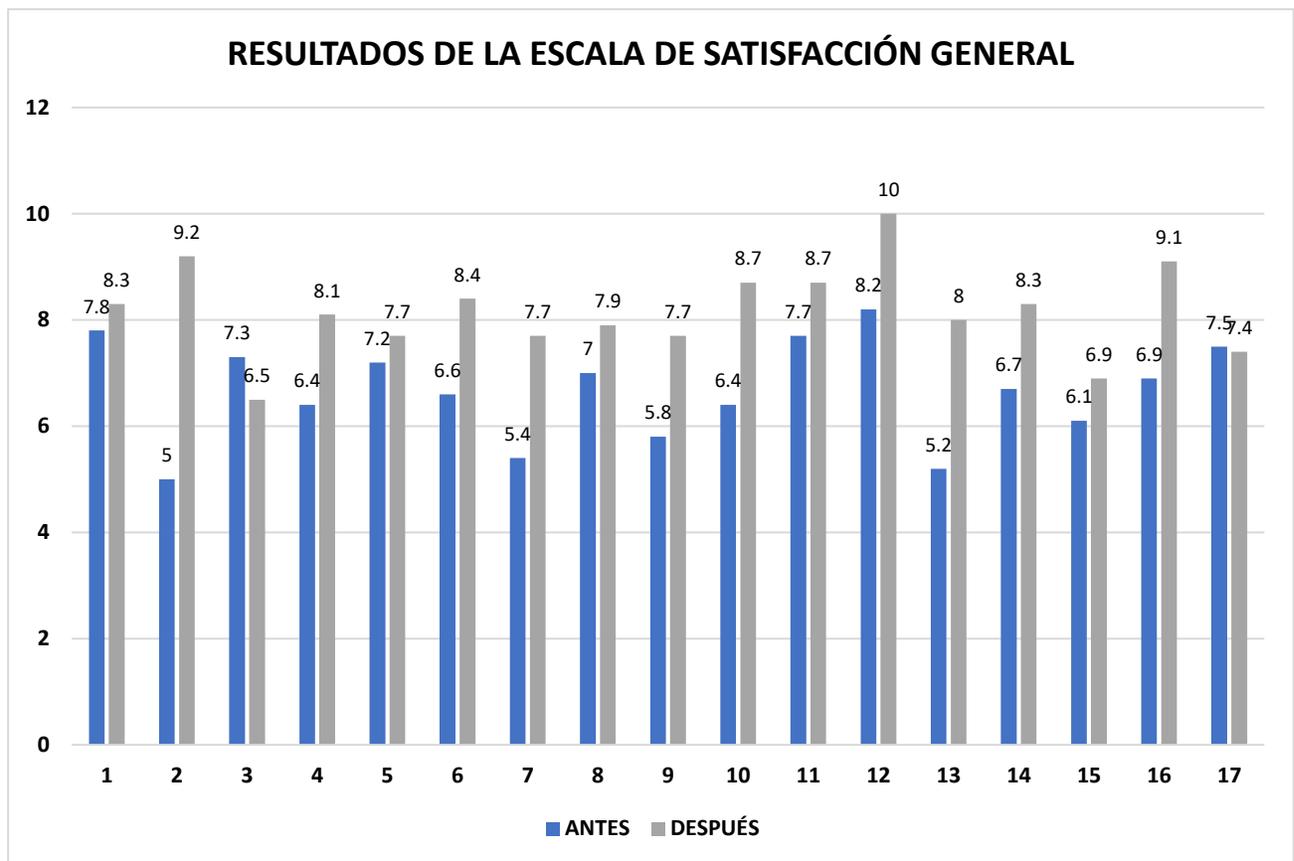
APLICACIÓN	SUJETOS														
	11		12		13		14		15		16		17		
	A	D	A	D	A	D	A	D	A	D	A	D	A	D	
	■		■		■		■		■		■		■		
REACTIVOS	1	6	9	8	10	5	7	6	8	7	7	4	10	5	7
	2	6	9	8	10	4	8	6	9	5	6	5	10	8	7
	3	6	9	8	10	4	7	6	9	3	6	3	1	7	6
	4	9	8	8	10	6	7	7	8	8	7	5	10	7	7
	5	7	9	8	10	6	8	7	8	9	8	8	10	8	8
	6	9	9	8	10	4	9	7	8	3	6	6	10	7	8
	7	9	9	9	10	8	9	8	9	5	7	9	10	9	8
	8	9	9	8	10	4	9	5	8	3	6	9	10	9	7
	9	8	8	8	10	6	8	7	8	9	8	10	10	7	8
	10	8	8	9	10	5	8	8	8	9	8	10	10	8	8
TOTAL		7.7	8.7	8.2	10.0	5.2	8.0	6.7	8.3	6.1	6.9	6.9	9.1	7.5	7.4

Interpretación de los resultados de la escala de satisfacción general

Cabe señalar que en ambas tablas hay un apartado que especifica el primer momento de aplicación siendo el antes y el segundo y último momento de aplicación siendo el después, siendo el antes marcado con un cuadro en negro. En la tabla de resultados y su respectiva continuación se pueden observar los resultados cuantitativos de los diecisiete sujetos, a los cuales se les aplico la Escala de Satisfacción General, mostrando así, resultados favorables (sombreados) en quince sujetos lo que indica que la capacitación proporciono los conocimientos básicos para el acompañamiento adecuado de sus hijos; únicamente en dos sujetos no se obtuvieron los resultados esperados.

A continuación, se presenta lo siguiente:

GRAFICA 1



Interpretación de la gráfica de los resultados de la escala de satisfacción general

Se observa en los resultados cuantitativos, resultados favorables en quince sujetos lo que indica que la capacitación proporciono los conocimientos básicos para el acompañamiento adecuado de sus hijos; únicamente en dos sujetos no se obtuvieron los resultados esperados. El sujeto dos y el sujeto diez fueron quienes tuvieron un cambio significativo sin dejar de lado a otros participantes quienes

también tuvieron un cambio significativo mientras que en el sujeto tres y diecisiete disminuyó ese cambio.

Análisis cualitativo de la capacitación práctica

Durante esta capacitación practica la comunicación entre los padres de familia para con sus hijos fue más estrecha, realizando retroalimentación a los sucesos detectados en su análisis funcional de la conducta y las emociones, propiciando un ambiente aún más cálido, de confianza, y a su vez productivo para ambas partes (profesores, alumnos y padres de familia).

Para realizar el análisis cualitativo se desarrollaron reuniones con profesores y directivos al finalizar la jornada de trabajo, con los padres y coordinadores que participaron como asesores en la rutina de actividades, con la finalidad de comentar sus experiencias, así como los aciertos, errores y dificultades encontradas a lo largo del acompañamiento de los adolescentes.

Se considera que las reuniones realizadas determinaron gran interés por las actividades desarrolladas en la institución, además de mostrar un gran interés por seguir preparándose para realizar un mejor acompañamiento a sus hijos, determinado siempre un ambiente de apoyo hacia el grupo.

Análisis cuantitativo de la capacitación práctica

En esta fase para analizar el nivel de desempeño escolar de los alumnos se utilizaron las evaluaciones del segundo y tercer trimestre.

Si bien los alumnos con bajo aprovechamiento presentan un bajo promedio es debido a que los profesores en reuniones de consejo técnico realizadas a fin de mes determinaron que debido a la pandemia los alumnos no recibían evaluaciones poco auténticas debido a su poco esfuerzo, sin embargo, los maestros son conscientes que adquirirán nuevas conductas en los ciclos posteriores. Es por eso que no quisieron asignar calificaciones aprobatorias por el conformismo.

Interpretación del segundo y tercer momento de evaluación

Como se puede observar, de los diecisiete participantes, nueve lograron el objetivo, uno se mantuvo, y en los otros siete no se observa un incremento significativo.

Tabla 17*Segundo y tercer momento de evaluación*

	SUJETOS																			
SUJETOS	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
EVALUACIÓN	A	D	A	D	A	D	A	D	A	D	A	D	A	D	A	D	A	D	A	D
	■		■		■		■		■		■		■		■		■		■	
PROMEDIO	7.2	6.7	8.0	8.5	6.2	6.3	5.8	6.0	6.7	7.4	7.3	8.0	6.6	5.7	6.4	6.3	7.2	7.6	7.9	7.4

	SUJETOS													
SUJETOS	11		12		13		14		15		16		17	
EVALUACIÓN	A	D	A	D	A	D	A	D	A	D	A	D	A	D
	■		■		■		■		■		■		■	
PROMEDIO	7.6	8.0	8.0	7.4	6.3	6.3	6.8	6.9	7.0	5.6	7.9	7.5	6.9	7.1

Tabla 18*Promedio general*

	SUJETOS									
SUJETOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PROMEDIO GENERAL	7.1	8.0	6.5	6.0	7.1	7.6	6.5	6.4	7.4	7.3

	SUJETOS						
SUJETOS	11	12	13	14	15	16	17
PROMEDIO GENERAL	7.6	7.6	6.5	6.9	6.7	7.5	7.4

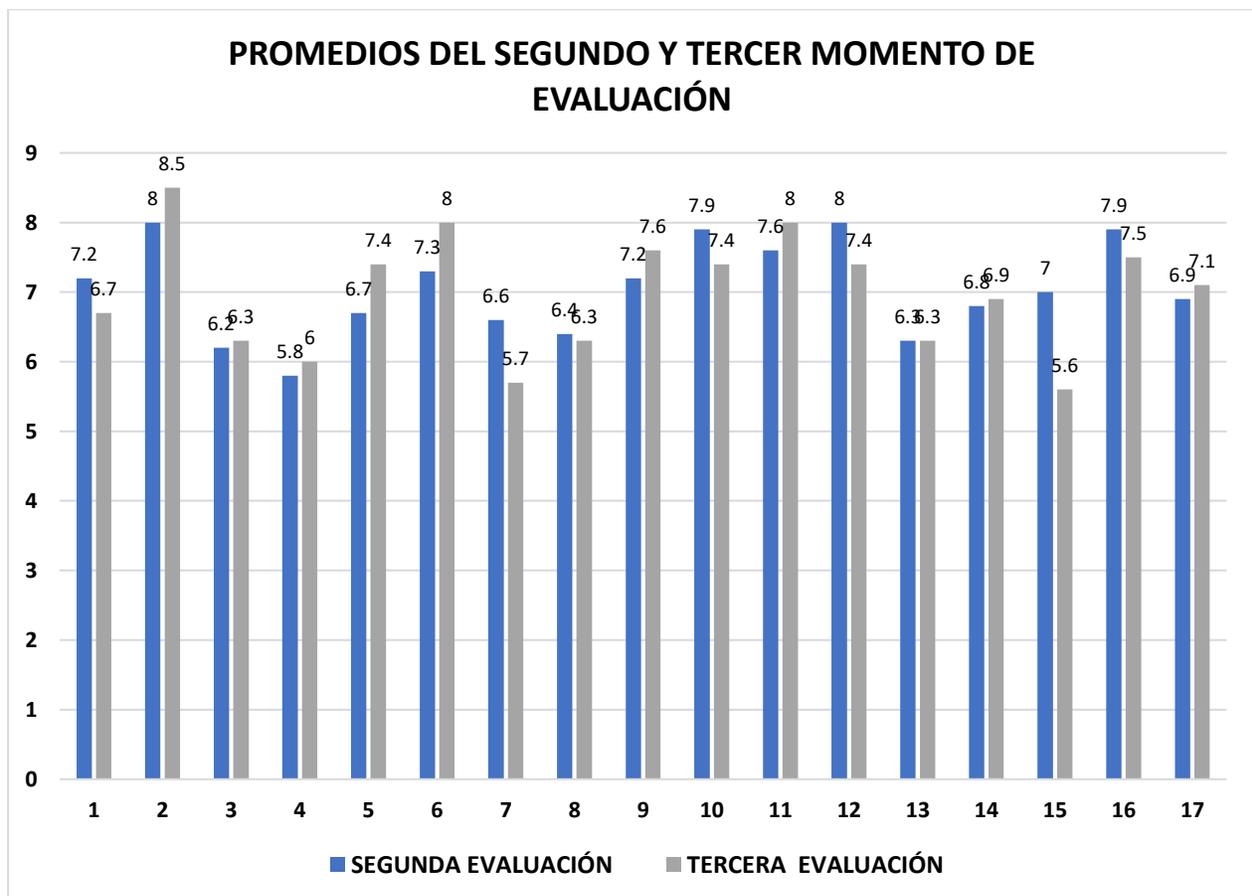
Interpretación del promedio general

Teniendo en cuenta lo anterior un participante es quien obtuvo un promedio general de ocho, siendo este el más alto, mientras que nueve participantes se encuentran en un rango de siete en promedio general y los otros siete en un rango de seis en promedio general, si bien no son calificaciones reprobatorias no se observa un incremento significativo.

Una vez más se manifiesta la predisposición de los profesores en la asignación de una calificación que motive a los alumnos a mejorar su desempeño durante los siguientes ciclos escolares, consideran que durante dos años de pandemia se habituaron a obtener calificaciones aprobatorias con el mínimo esfuerzo. Por lo tanto, acordaron desarrollar e implementar estrategias para que los alumnos adquieran y pongan nuevos hábitos en el proceso de su aprendizaje.

A continuación, se presenta lo siguiente:

GRAFICA 2



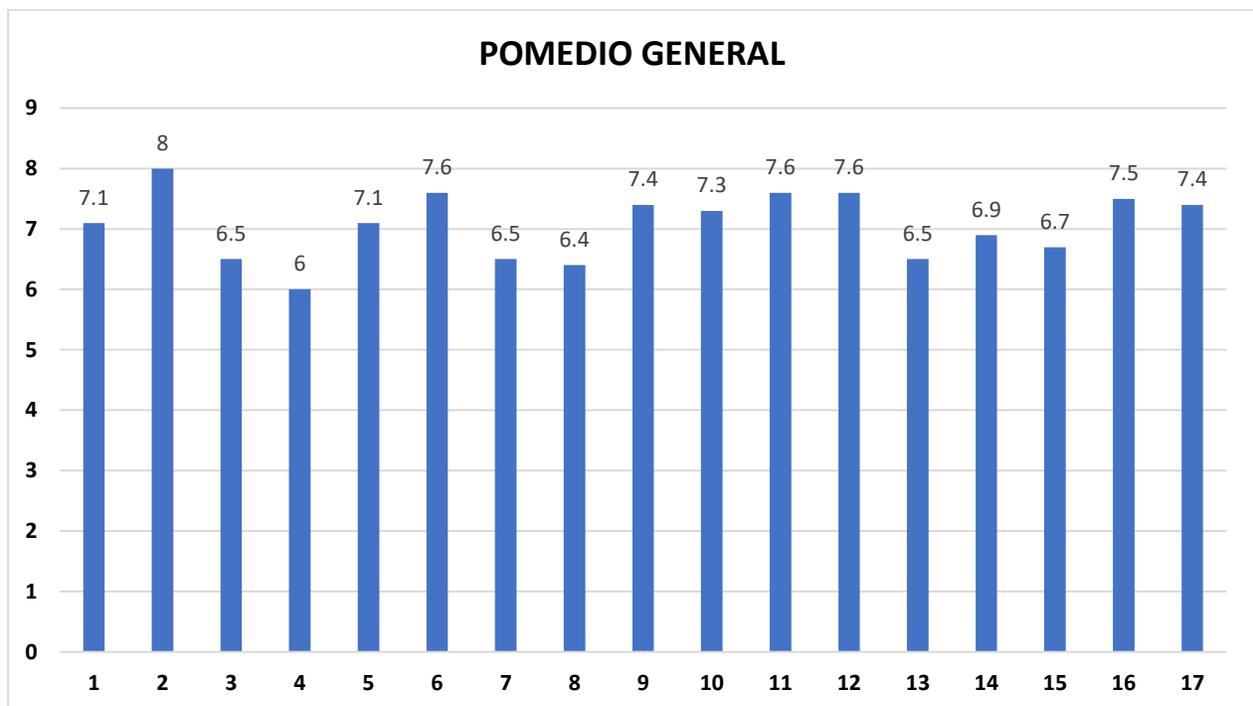
Interpretación de la gráfica promedios del segundo y tercer momento de evaluación

En dicha grafica se puede observar la diferencia entre el segundo momento de valuación y el tercer momento de evaluación de los participantes en donde nueve de los diecisiete participantes lograron el objetivo, uno se mantuvo, y en los otros siete no se observa un incremento significativo.

Como se puede observar en la gráfica el sujeto dos fue quien presento un cambio significativo mayor que los demás, siendo estos quienes también tuvieron un cambio significativo excepto siete participantes.

A continuación, se presenta lo siguiente:

GRAFICA 3



Interpretación de la gráfica del promedio general

En dicha grafica se puede observar que el promedio general no es reprobatorio, sin embargo, un participante es quien obtuvo un promedio general de otro, siendo este el más alto, mientras que nueve participantes se encuentran en un rango de siete en promedio general y los otros siete en un rango de seis. El sujeto dos fue quien tuvo el promedio general más alto y en comparación, el sujeto cuatro, quien fue el promedio general más bajo.

Retroalimentación

Se retoman dos casos especiales, el sujeto dos y el sujeto cuatro, al momento de realizar los seguimientos se observó una gran diferencia en ambos sujetos, ya que el segundo asistió puntual a todas las citas, se entrevistó con cada uno de los profesores y en todo momento estuvo al tanto de su hijo mientras que el sujeto cuatro pocas veces asistió a las citas, a las entrevistas con los profesores y realmente no estuvo al tanto del desempeño de su hijo, sin embargo es en estos casos en donde la hipótesis del taller radica.

El acompañamiento o poco acompañamiento de los padres para con sus hijos tiene un gran impacto en su desarrollo personal y su desempeño académico.

Proyecto del día del estudiante

A modo de retroalimentación y seguimiento, al finalizar Taller de Capacitación para Padres y Alumnos en el Control de las Emociones y su Relación con el Desempeño Escolar es que a través de las áreas de oportunidad se crearon estrategias para una sana convivencia dentro de la instrucción, es por esta razón que en consejo técnico se presentó el proyecto con motivo del día del estudiante en donde mediante un trabajo colaborativo, integro, transversal y dinámico entre las materias y los profesores se llevó a cabo el desarrollo de dichas actividades, las cuales son:

- Semana de sana convivencia mediante una exposición sobre violencia con el objetivo; prevenir actos violentos entre alumnos dentro y fuera de la institución.
- Encuentro deportivo a través de torneos de futbol y basquetbol con el objetivo; expresar sus impulsos y emociones de manera positiva a través del deporte
- Actividad de recreación por medio del día del estudiante, con el objetivo; fomentar la vida saludable a través del movimiento corporal

Estas propuestas fueron del agrado de los directivos de la institución y del supervisor de la zona escolar por lo que ellos también estuvieron involucrados en el desarrollo de dichas actividades. Durante su desarrollo las actividades transcurrieron sin incidentes y fue del completo agrado de los alumnos, la primera fase se llevó con éxito en donde el 90% de la comunidad escolar participo. Para la segunda, tercera y última fase la atención y el apoyo de los profesores fueron parte fundamental para el éxito total de dichas actividades.

CONCLUSIONES

Una vez concluido el taller se pudo comprobar la hipótesis formulada la cual es;

La estrategia es la creación y aplicación de un taller de capacitación, basado en los principios de la teoría cognitivo conductual, el cual posibilitará que los padres y los alumnos adquieran conocimientos y desarrollen habilidades en el control de emociones y que les permita incrementar su aprovechamiento escolar.

Determinándose así que los padres, maestros y alumnos después de participar en el Taller de capacitación para padres y alumnos en el control de las emociones y su relación con el desempeño escolar adquirieron dichas habilidades

Lo anterior se basa en los resultados obtenidos en la escala de satisfacción general y boletas de calificaciones de los alumnos

Los resultados obtenidos en ambas fases mostraron un incremento en los puntajes obtenidos en los diferentes momentos de evaluación, mostrando que los padres adquirieron nuevos conocimientos y habilidades para analizar de manera objetiva las conductas propias y de sus hijos, identificando los diferentes antecedentes que propician dichas conductas y sus consecuencias.

Los padres aprendieron a controlar sus emociones, mostrando un nivel significativo al hablar con sus hijos de manera asertiva, cuidando y dominando sus impulsos

El acompañamiento de los padres hacia sus hijos mejoro notablemente cometiendo, cada vez menos errores, en la medida en que transcurría el tiempo, mostrando nuevas habilidades en la resolución de problemas

Algunos de los factores que se consideran de gran ayuda fueron el interés, compromiso y entusiasmo por parte de los directivos de la institución, así como la comunicación que prevaleció siempre entre los coordinadores del taller, alumnos y padres de familia

Lo anterior facilita compartir experiencias y proporcionar alternativas para mejorar el trabajo dentro de la institución

Se enfatiza que este taller de capacitación es una propuesta que permitirá a los orientadores apoyar a los alumnos de segundo y tercer grado de la educación secundaria para el trabajo colaborativo para el beneficio de los alumnos

Este taller permite atender y apoyar las necesidades de la comunidad escolar, su posible utilización proporciona elementos valiosos y útiles para dar seguimiento a los alumnos en los siguientes ciclos escolares, logrando con ello la vinculación escuela-hogar en la educación de los alumnos.

Al capacitar a los padres, maestros y directivos se estimula la inteligencia emocional como estrategia de aprendizaje para propiciar un aprendizaje significativo, para que sean conscientes de la importancia de controlar sus emociones al momento de establecer una comunicación digna con los educandos. Es decir que comprenden el cómo el ser humano adquiere, elabora y construye su conocimiento permitiendo de esa manera un mejor aprendizaje logrando con ello una mejor adaptación en el entorno

Como resultado se propone:

- Ψ Realizar el seguimiento de los participantes durante su estancia en la institución para determinar qué tan significativo es el tipo de educación que se imparte dentro de la institución
- Ψ Realizar devoluciones por lo menos cada mes (en consejo técnico) el nivel de desempeño de los participantes de este taller
- Ψ Promover este taller a otras instituciones interesadas en el trabajo que se puede realizar con los integrantes de la comunidad escolar
- Ψ Propiciar que el departamento de orientación aplique y mejore este taller de capacitación
- Ψ Se pondrá énfasis en la capacitación de los otros significativos (tíos, abuelitos...) que estén cerca del alumno para que puedan involucrarse en la educación de los adolescentes
- Ψ La retroalimentación deberá ser inmediata, modelando las conductas positivas y/o negativas que influyen en la conducta de los alumnos
- Ψ Realizar un seguimiento a los padres cuyos hijos egresaron del Taller de capacitación para padres y alumnos en el control de las emociones y su relación con el desempeño escolar quienes adquirieron dichas habilidades para determinar si los padres continúan apoyando la educación de sus hijos de acuerdo a la capacitación recibida.
- Ψ La evaluación formativa debe implementarse en todo momento, La autoevaluación antes, durante y después de cada sesión determinara el logro de los objetivos.
- Ψ Los profesores, como principales actores dentro de la institución deberán, de manera frecuente autoconocer y autorregular sus emociones para que de esa manera establezcan

una comunicación empática entre compañeros maestros, padres de familia y por supuesto, con los alumnos

- Ψ El trabajo colaborativo se debe fomentar de manera continua, logrando con ello una mayor participación de toda la comunidad escolar

TABLAS

TABLA 19
OBJETIVOS DE LOS PRECIPITADORES

OBJETIVOS	INSTRUMENTOS Y MATERIALES	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS
Los padres del alumno evaluarán qué tan satisfechos se sienten en las diferentes áreas de su vida	Escala de Satisfacción General.	Instrucción verbal Retroalimentación
El alumno y sus padres mediante un análisis funcional identificarán cuales son los precipitadores internos y externos	Material didáctico; Folleto del análisis funcional	Instrucción verbal Retroalimentación
El alumno y sus padres identificarán los estímulos precipitadores, las características de la conducta y de un bajo aprovechamiento escolar, así como sus consecuencias	Material didáctico; Folleto del análisis funcional	Instrucción verbal Retroalimentación
El alumno y sus padres aprenderán a identificar la función e importancia de los precipitadores	Formato de análisis funcional de las emociones y la conducta	Instrucción verbal Ensayo Conductual Retroalimentación
El alumno y sus padres identificarán situaciones de riesgo que pudieran presentársele antes de su próxima sesión y elaborará planes de acción correspondiente	Formato de análisis funcional de las emociones y la conducta	Instrucción verbal Modelamiento Ensayo Conductual Retroalimentación

TABLA 20
OBJETIVOS DEL ENOJO

OBJETIVOS	INSTRUMENTOS Y MATERIALES	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS
El alumno y sus padres identificarán los estímulos precipitadores, las características de la conducta y sus consecuencias; si presentó un cambio en la conducta a partir de la sesión anterior	Formato de análisis funcional de las emociones y la conducta	Instrucción verbal Retroalimentación Ensayos conductuales Reforzamiento positivo
El alumno y sus padres aprenderán a identificar la función e importancia de controlar el enojo	Material didáctico; Folleto de control del enojo	Instrucción verbal Retroalimentación
El alumno y sus padres aprenderán las estrategias para el control del enojo: tiempo fuera, distracción del pensamiento y auto instrucciones positivas	Material didáctico; Folleto de control del enojo	Instrucción verbal Retroalimentación
El alumno y sus padres identificarán las conductas y aplicarán en un escenario natural las estrategias de control del enojo que le permitieron mantenerse en control	Autorregistro de ocurrencia de control del enojo	Instrucción verbal Modelamiento Retroalimentación
El alumno y sus padres identificarán situaciones de riesgo que pudieran presentársele antes de su próxima sesión	Autorregistro de ocurrencia de control del enojo	Instrucción verbal Retroalimentación

TABLA 21
OBJETIVOS DE LA TRISTEZA

OBJETIVOS	INSTRUMENTOS Y MATERIALES	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS
El alumno y sus padres identificarán los estímulos precipitadores, las características de la conducta y sus consecuencias; si presentó un cambio en la conducta a partir de la sesión anterior	Formato de análisis funcional de las emociones y la conducta	Instrucción verbal Retroalimentación Ensayos conductuales Reforzamiento positivo
El alumno y sus padres identificarán la función de la tristeza y la importancia de controlarla	Material didáctico; Folleto de control de la tristeza	Instrucción verbal. Retroalimentación
El alumno y sus padres aprenderán las estrategias para el control de la tristeza: cambio de pensamientos, realizar actividades agradables y la búsqueda de lo positivo	Material didáctico; Folleto de control de la tristeza	Instrucción verbal Retroalimentación
El alumno y sus padres identificarán las conductas y aplicarán en un escenario natural las estrategias de control de la tristeza que le permitieron mantenerse en control	Autorregistro de ocurrencia de control de la tristeza	Instrucción verbal Modelamiento Retroalimentación
El alumno y sus padres identificarán situaciones de riesgo que pudieran presentársele antes de su próxima sesión	Autorregistro de ocurrencia de control de la tristeza	Instrucción verbal Retroalimentación

TABLA 22
OBJETIVOS DE LA ANSIEDAD

OBJETIVOS	INSTRUMENTOS Y MATERIALES	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS
El alumno y sus padres identificarán los estímulos precipitadores, las características de la conducta y sus consecuencias; si presentó un cambio en la conducta a partir de la sesión anterior	Formato de análisis funcional de las emociones y la conducta	Instrucción verbal Retroalimentación Ensayos conductuales Reforzamiento positivo
El alumno y sus padres identificarán la función de la ansiedad y la importancia de controlarla	Material didáctico; Folleto de control de la ansiedad	Instrucción verbal. Retroalimentación
El alumno y sus padres aprenderán las estrategias para el control de la ansiedad: relajación por respiración profunda, relajación muscular progresiva o con tensión-distensión y relajación mental o por imaginación	Material didáctico; Folleto de control de la ansiedad	Instrucción verbal Retroalimentación
El alumno y sus padres identificarán las conductas y aplicarán en un escenario natural las estrategias de control de la ansiedad que le permitieron mantenerse en control	Autorregistro de ocurrencia de control de la ansiedad	Instrucción verbal Modelamiento Retroalimentación
El alumno y sus padres identificarán situaciones de riesgo que pudieran presentársele antes de su próxima sesión	Autorregistro de ocurrencia de control de la ansiedad	Instrucción verbal Retroalimentación

TABLA 23
OBJETIVOS DE LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

OBJETIVOS	INSTRUMENTOS Y MATERIALES	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS
El alumno y sus padres identificarán los estímulos precipitadores, las características de la conducta y sus consecuencias; si presentó un cambio en la conducta a partir de la sesión anterior	Formato de análisis funcional de las emociones y la conducta	Instrucción verbal Retroalimentación Ensayos conductuales Reforzamiento positivo
El alumno y sus padres identificarán la importancia de la solución de problemas	Material didáctico; Folleto de la solución de problemas	Instrucción verbal. Retroalimentación
El alumno y sus padres aprenderán la guía de la solución de problemas	Material didáctico; Folleto de la solución de problemas	Instrucción verbal Retroalimentación
El alumno y sus padres identificarán sus conductas y aplicarán en un escenario natural la guía de solución de problemas que le permitieron mantenerse en control	Guía de solución de problemas	Instrucción verbal Modelamiento Retroalimentación
El alumno y sus padres identificarán situaciones de riesgo que pudieran presentársele antes de su próxima sesión	Autorregistro de ocurrencia de control de la ansiedad	Instrucción verbal Retroalimentación

FIGURAS

Figura 1



Nota. La figura muestra la interacción que hay dentro de las aulas entre el profesor y los alumnos. Tomada en el año 2023. Fuente; propia (2023).

Figura 2



Nota. La figura muestra la interacción que hay dentro de las aulas entre el profesor y los alumnos. Tomada en el año 2023. Fuente; propia (2023).

Figura 3



Nota. La figura muestra la interacción que hay entre el orientador, el profesor, los alumnos y los padres de familia. Tomada en el año 2023. Fuente; propia (2023).

Figura 4



Nota. La figura muestra el primer día que se llevó a cabo el taller, contando con la participación de la directora del plantel. Tomada en el año 2023. Fuente; propia (2023).

Figura 5



Nota. La figura muestra la interacción entre los papas e hijos al momento de responder la Escala de Satisfacción General. Tomada en el año 2023. Fuente; propia (2023).

Figura 6



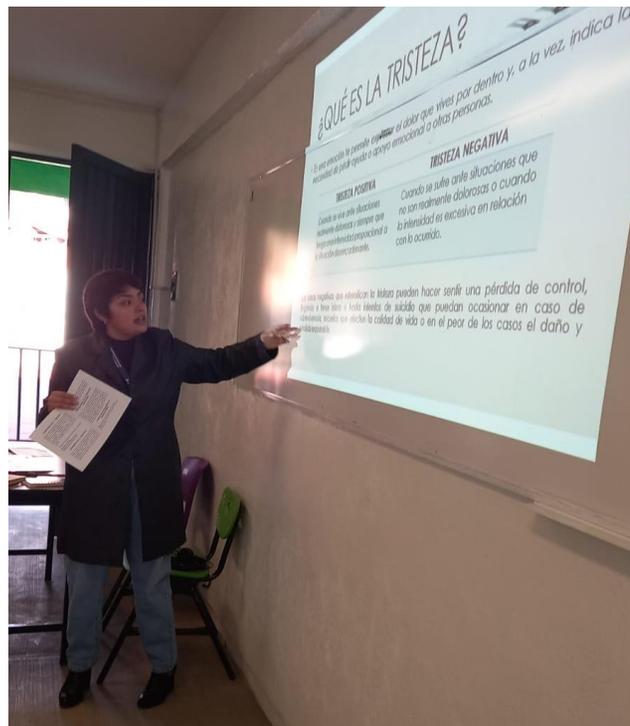
Nota. La figura muestra el momento en el que se realiza el modelamiento. Tomada en el año 2023. Fuente; propia (2023).

Figura 7



Nota. Taller de educación socioemocional para padres en compañía de sus hijos. Tomada en el año 2023. Fuente; propia (2023).

Figura 8



Nota. La figura muestra la explicación de la parte teórica del Taller de educación socioemocional. Tomada en el año 2023. Fuente; propia (2023).

Figura 9



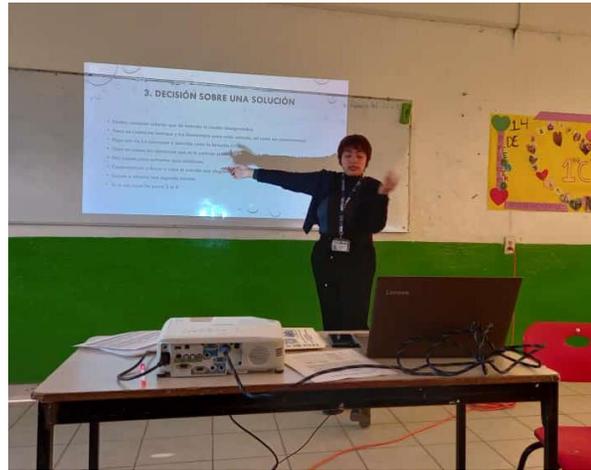
Nota. La figura muestra el modelamiento de la parte práctica del taller. Tomada en el año 2023. Fuente; propia (2023).

Figura 10



Nota. La figura muestra la participación de la subdirectora escolar en el taller de educación socioemocional para padres. Tomada en el año 2023. Fuente; propia (2023).

Figura 11



Nota. La figura muestra la última sesión del taller para padres. Tomada en el año 2023.
Fuente; propia (2023).

Figura 12



Nota. La figura muestra la participación en consejo técnico sobre la aplicación del taller de educación socioemocional y el seguimiento a partir de otras actividades. Tomada en el año 2023. Fuente; propia (2023).

Figura 13



Nota. La figura muestra la semana de sana convivencia mediante una exposición sobre violencia Tomada en el año 2023. Fuente; propia (2023).

Figura 14



Nota. La figura muestra a dos alumnos viendo la exposición sobre la violencia durante la semana de sana convivencia. Tomada en el año 2023. Fuente; propia (2023).

Figura 15



Nota. La figura muestra las actividades realizadas por los alumnos para la identificación y representación de las emociones en la semana de sana convivencia mediante una exposición sobre violencia Tomada en el año 2023. Fuente; propia (2023).

Figura 16



Nota. La figura muestra el encuentro deportivo a través de un torneo de fútbol. Tomada en el año 2023. Fuente; propia (2023).

Figura 17



Nota. La figura muestra la actividad de recreación a través del baile, en celebración del día del estudiante. Tomada en el año 2023. Fuente; propia (2023).

Figura 18



Nota. La figura muestra a los directivos de la institución, el supervisor de zona y del estado estando de acuerdo en que las emociones en la educación son de mucha importancia. Tomada en el año 2023. Fuente; propia (2023).

ANEXOS

ANEXO 1

ESCALA DE SATISFACCION GENERAL

ESCALA DE SATISFACCION GENERAL

Nombre: _____ Fecha: _____

Pre – tratamiento () Post – tratamiento ()

Este instrumento tiene como objetivo conocer su nivel de satisfacción con respecto a cada una de las áreas de su vida; las cuales se enlistan a continuación. Por favor, encierre en un círculo el número que corresponda al nivel de satisfacción que usted tiene respecto a cómo está funcionando en cada una de las áreas. Los números más cercanos a uno, reflejan varios grados de insatisfacción, siendo el uno el nivel de mayor insatisfacción; mientras que los números más cercanos a diez reflejan los niveles más altos de satisfacción.

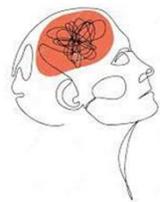
Por favor, conforme lea cada área, pregúntese **¿Qué tan satisfecho me siento con mi funcionamiento en esta área de vida?** Es decir, establezca con base en la escala numérica (1-10) exactamente cómo se siente hoy con respecto a esa área. Evite pensar en lo satisfecho que se sentía ayer concéntrese solamente en la satisfacción que siente hoy en cada área de su vida. Por favor trate de que un área en particular no inflencie los resultados de la siguiente categoría. Si tiene alguna duda, por favor, pregunte en este momento al coordinador. De lo contrario, comience a contestar.

		Completamente Insatisfecho					Completamente Satisfecho				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Metas personales	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	Progreso en el trabajo o en casa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	Manejo del dinero	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	Vida social/ recreativa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	Hábitos personales	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	Relaciones familiares o matrimoniales	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	Situación legal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	Vida emocional	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	Comunicación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	Satisfacción general	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

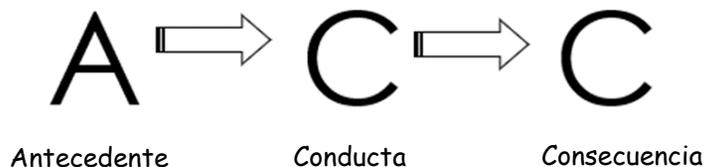
ANEXO 2

FOLLETO DEL ANÁLISIS FUNCIONAL DE LA CONDUCTA Y LAS EMOCIONES

ANÁLISIS FUNCIONAL



El análisis funcional te permitirá conocer el porqué de tu conducta y porqué el bajo aprovechamiento escolar.



A) PRECIPITADORES

Son antecedentes que precipitan el descontrol emocional y existen dos tipos:

EXTERNOS	INTERNOS
Personas	Pensamientos
Lugares	Emociones
Situaciones	Sensaciones

Es importante aprender a identificar los antecedentes de la emoción y la conducta, ya que al identificarlos podrás enfrentarlos o cambiarlos.

C) CONDUCTA

Todas las conductas como no comer, no dormir, faltar a clases, no realizar las actividades en casa, no entregar los trabajos, practicar el cutting o el vapping.

C) CONSECUENCIAS

Además de los antecedentes están las consecuencias positivas y negativas.

Todas las conductas que realizas tienen antecedentes y consecuencias:

Positivas	Negativas
Relajación	Peleas
Diversión	Enfermedades
Satisfacción, etc.	Separaciones de la familia, etc.

ANEXO 3

ANÁLISIS FUNCIONAL DE LAS EMOCIONES Y LA CONDUCTA

ANÁLISIS FUNCIONAL DE LAS EMOCIONES Y LA CONDUCTA

PRECIPITADORES EXTERNOS	PRECIPITADORES INTERNOS	CONDUCTA	CONSECUENCIAS NEGATIVAS (a mediano y largo plazo)	CONSECUENCIAS POSITIVAS (a corto plazo)	ESTRATEGIA UTILIZADA	ESTRATEGIA UTILIZADA
No me llevo bien con mis papás	Me siento triste	No pongo atención en clase	No entrego actividades	Reflexiono sobre mi conducta		

ANEXO 4

FOLLETO DE ENOJO

AUTOINSTRUCCIONES POSITIVAS

Es muy importante saber que tus pensamientos son la causa de tus conductas, cuando te dices a ti mismo cosas negativas estás provocando enojos, malas conductas que te pueden llevar a malas consecuencias, te sientes mal. Por esto es importante decirte cosas positivas que te ayuden a contrarrestar tu enojo. Por ejemplo: “creo que estoy exagerando, tengo que calmarme”, “en realidad el trabajo no estuvo tan mal, soy muy exagerada”, “tengo que saber escuchar y respirar profundamente para tranquilizarme”, etc.

DISTRACCIÓN DEL PENSAMIENTO

Esta técnica consiste en saber distraer la mente y no prestar atención a los síntomas derivados del enojo; para ello es necesario: 1) concentrarse en lo que pasa alrededor, 2) practicar alguna actividad mental, 3) hacer ejercicio físico, 4) realizar respiraciones lentas y profundas.

CONTROL DE LAS EMOCIONES

ENOJO



¿Qué son las emociones?

Las emociones son afectos intensos de corta duración, que surgen bruscamente cuando una persona vive o ha vivido una experiencia agradable o desagradable.

Las diversas emociones desempeñan una función muy importante en el ser humano ya que son necesarias para nuestra supervivencia.

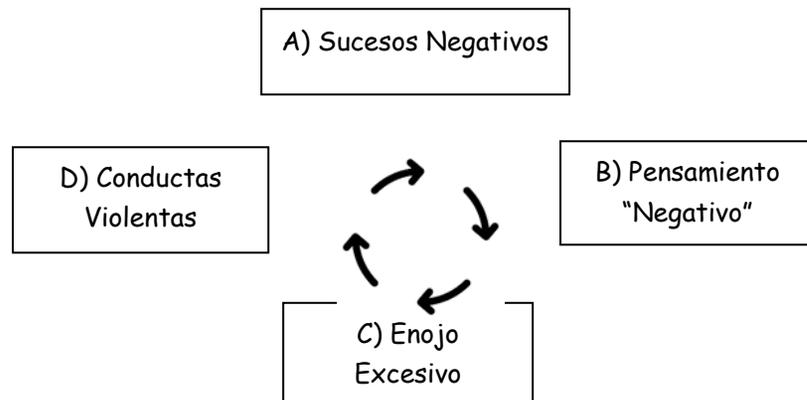


VIOLENCIA

La conducta violenta, según el contexto en el que se dé y en función de cada persona, puede seguir diferentes trayectorias.

LA ESCALADA DEL ENOJO

Se llama así al proceso que se da cuando el enojo aumenta en intensidad. La ira comienza habitualmente con unos niveles bajos de malestar o irritación y poco a poco va aumentando hasta que en algunos casos estalla de manera explosiva. El proceso de escalada del enojo responde a las siguientes 4 fases:



DOMINIO DEL ENOJO

Cuando el enojo se dirige de forma desmedida hacia otros seres humanos, produce consecuencias muy negativas para el bienestar de los demás y de uno mismo e incluso aparece en situaciones innecesarias, se habla de un ENOJO DESADAPTATIVO o problemático.

EJERCICIOS PARA CONTROLAR EL ENOJO

Tiempo fuera
Auto instrucciones positivas
Distracción del pensamiento

TIEMPO FUERA

Esta técnica consiste en alejarse de la situación física y psicológicamente. Una vez que te has alejado físicamente, no debes realizar más conductas que te pongan más enfadado y debes distraerte. Puedes utilizar la técnica llamada "parada de pensamiento" en la que te dices a ti mismo palabras que te van a ayudar a no pensar más en tu enojo; ejemplo: "ya basta", "no pienses en eso", "alto", etc. pero debes también realizar otra actividad que te distraiga, ejemplo: ejercicio físico, practicar algún deporte, leer, caminar, etc.

ANEXO 5

AUTORREGISTRO DE OCURRENCIA DE CONTROL DEL ENOJO

AUTORREGISTRO DE OCURRENCIA DE CONTROL DEL ENOJO

SITUACIÓN	¿CON QUÉ PERSONAS? ¿A QUÉ HORA? ¿EN QUÉ LUGAR?	ESTRATEGIA UTILIZADA	RESULTADOS OBTENIDOS
1.			
2.			
3.			

ANEXO 6

FOLLETO DE TRISTEZA

PASO 2: Señalar los pensamientos automáticos relacionados con el pensamiento inicial: reflexionar y anotar los pensamientos o ideas que contribuyen a entristecerte.

Ejemplo: “ya no quiero vivir, no sirvo para nada, esto solo me pasa a mí, soy un fracaso, etc.”

PASO 3: Cuestionar los pensamientos negativos, ¿qué pruebas tengo de que el pensamiento es cierto?, ¿este pensamiento me ayuda o me perjudica?, ¿cómo me afecta pensar así?

Ejemplo: ¿en verdad soy un fracaso, he hecho cosas buenas en mi vida?, ¿en realidad nadie me quiere?, etc.

PASO 4: Buscar alternativas a los pensamientos negativos.

Ejemplo: “no es cierto, mi mamá me quiere mucho, creo que está muy presionada a veces y habla de mala manera”.

PASO 5: Construir pensamientos más realistas.

Ejemplo: “creo que mi mamá a veces se desespera y dice las cosas de mala manera, mejor será cuando la note molesta no acercarme, apurarme a hacer mis cosas y evitar contestarle, no voy a desesperarme”.

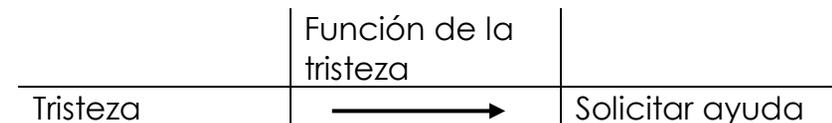
CONTROL DE LAS EMOCIONES

TRISTEZA



¿Cómo afecta la tristeza?

Ocasiona que se agrupen ideas negativas que intensifican la tristeza, y que pueden empujar al individuo a sentir una pérdida de control, de capacidad, una sensación de impotencia, y a percibir la situación sin salida, sin control, a sentirse atrapado pudiendo incluso llegar a tener ideas o hasta intentos suicidas que pudieran ocasionar en caso de sobrevivencia, secuelas que afecten la calidad de vida o en el peor de los casos el daño y pérdida irreparable.



SUPERACIÓN DE LA TRISTEZA

Esta emoción permite expresar el dolor que uno vive por dentro y, a la vez, pedir ayuda o apoyo emocional a otras personas. La tristeza es positiva cuando se vive ante situaciones realmente dolorosas y siempre que tenga una intensidad proporcional a la situación desencadenante. La tristeza es negativa cuando se sufre ante situaciones que no son realmente dolorosas o cuando la intensidad es excesiva en relación con lo ocurrido.

TÉCNICAS UTILIZADAS PARA SUPERAR LA TRISTEZA

Búsqueda de lo positivo
Realización de actividades agradables
Cambio de pensamientos equivocados

BÚSQUEDA DE LO POSITIVO

Esto es, sacar de las vivencias diarias, el máximo partido posible, es decir, extraer aquellas cosas positivas que ocurren durante el día como: disfrutar de actividades agradables, prestar atención de los aspectos gratificantes derivados de la relación con otras personas como una sonrisa, un cumplido, un piropo, un agradecimiento; sentirse útil, reír, charlar, encontrarte con un amigo, recibir una llamada agradable, haber ayudado a alguien, conocer a gente nueva, recibir una noticia positiva, convivir con

tu familia, etc. Pregúntate ¿qué utilidad/beneficios tiene esta actividad que estoy realizando?

REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES AGRADABLES

El llevar a cabo actividades positivas está altamente relacionado con un estilo de vida y ánimo favorables. Pueden ser actividades personales como pintarse el cabello, arreglarse las uñas, arreglar el cuarto; actividades de disfrute y diversión como ir al cine, ir a un parque de diversiones, salir a bailar; actividades formativas como tomar cursos de computación, de actividades manuales, talleres; y actividades que fomenten las relaciones sociales como asistir al club social, asistir a fiestas, ir reuniones, etc.

CAMBIO DE PENSAMIENTOS EQUIVOCADOS

PASO 1: Anotar el suceso, pensamiento y emoción.
Ejemplo: “discutí con mamá, creo que nadie me quiere y estoy muy triste”.

ANEXO 7

AUTORREGISTRO DE OCURRENCIA DE CONTROL DE LA TRISTEZA

AUTORREGISTRO DE OCURRENCIA DE CONTROL DE LA TRISTEZA

SITUACIÓN	¿CON QUÉ PERSONAS? ¿A QUÉ HORA? ¿EN QUÉ LUGAR?	ESTRATEGIA UTILIZADA	RESULTADOS OBTENIDOS
1.			
2.			
3.			

ANEXO 8

FOLLETO DE ANSIEDAD

- Respirar correctamente (técnica de las 3 zonas).
- Tensar cada grupo muscular durante 5 – 10 seg. e inhalar el aire profundamente.
- Relajar los músculos lo más lento posible 10 – 15 seg. al tiempo que vas sacando el aire constantemente.
- Concentrarse en las sensaciones de tensión – relajación.

RELAJACIÓN MENTAL O POR IMAGINACIÓN

La relajación mental es una de las más importantes ya que los pensamientos influyen de manera directa en la conducta y sentimientos. Realizando este tipo de técnica puedes conseguir una buena relajación.

INDICACIONES

- Escribir una lista de lugares o situaciones que resulten relajantes.
- Hacer el ejercicio de relajación muscular.
- Imaginar que estas en uno de esos lugares.
- Piensa que ese lugar es muy tranquilo y te estás relajando.
- Si no puedes, concentrarte en algo interesante o divertido.

CONTROL DE LAS EMOCIONES

ANSIEDAD



La ansiedad desempeña una función muy importante en el ser humano ya que es necesaria para la sobrevivencia. Por ejemplo, prepara al individuo para evitar el peligro y defenderse, por lo que se puede correr más rápido, aguantar objetos o cargas de mayor peso. De esta manera te alejas rápidamente del fuego, de la calle cuando pasan rápidamente los carros, de un animal peligroso, etc.



¿Cómo afecta el tener niveles muy elevados o constantes de Ansiedad?

Daña la salud física, ya que puede ocasionar alteraciones cardiovasculares, gastritis, úlcera, colitis, enfermedades físicas frecuentes, insomnio, dificultad para atender, concentrarnos y solucionar problemas.

MANEJO DE LA ANSIEDAD

La ansiedad es una respuesta emocional que permite estar alerta y evitar diferentes situaciones peligrosas. Sin embargo, cuando la respuesta de temor se pone en marcha ante situaciones que realmente no son peligrosas, se trata de una ANSIEDAD PATOLÓGICA. La persona se somete a un desgaste físico y psicológico excesivo y corre el riesgo de que el organismo empiece a funcionar mal.

TÉCNICAS PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD

- Respiración profunda
- Relajación mental o por imaginación
- Relajación muscular progresiva o por tensión-distensión

RESPIRACIÓN PROFUNDA

La respiración profunda se divide en tres: a) respiración abdominal, es más profunda y llega hasta la zona del abdomen, b) respiración pectoral, se concentra en la zona media del pecho, el ritmo es más lento, c) respiración clavicular, se respira con la parte superior de los pulmones, el ritmo es rápido y superficial. Para una correcta respiración la persona debe ser capaz de llenar estas 3 zonas.

INDICACIONES

- No sentir opresión en ninguna de las 3 zonas.
- Mantener una postura cómoda.
- Colocar las manos en el pecho y en el abdomen.
- Inhalar y concentrarse en como entra el aire y sentir como se mueven las manos conforme entra el aire.
- Retener el aire durante 5 segundos.
- Soltar el aire constantemente por la boca
- Hacer lo mismo, pero con las manos en la cintura
- Realizarlo 2 veces diarias en 5 minutos cada una.

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA O POR TENSIÓN-DISTENSIÓN

La relajación muscular sirve para sentirse menos tensos y consiste en ir tensando y relajando los diferentes grupos musculares.

ANEXO 9

AUTORREGISTRO DE OCURRENCIA DE CONTROL DE LA ANSIEDAD

AUTORREGISTRO DE OCURRENCIA DE CONTROL DE LA ANSIEDAD

SITUACIÓN	¿CON QUÉ PERSONAS? ¿A QUÉ HORA? ¿EN QUÉ LUGAR?	ESTRATEGIA UTILIZADA	RESULTADOS OBTENIDOS
1.			
2.			
3.			

ANEXO 10

FOLLETO DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

DECISIÓN: _____

¿Cuándo? _____
¿Cómo la llevaría a cabo?

¿Dónde? _____

¿Cómo? _____

4. EVALUACIÓN DE RESULTADOS

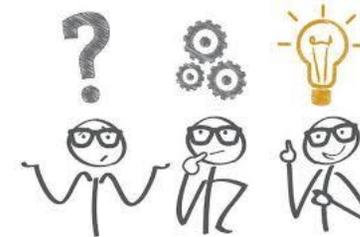
- Revisa los resultados de la solución que pusiste en práctica y analiza qué tan satisfecho te sentiste.
- Modifica la solución si es necesario
- Si se requiere una nueva solución, repite nuevamente los pasos.

¿Qué tan satisfecho me sentí con la solución?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Completamente Insatisfecho Completamente Satisfecho

CONTROL DE LAS EMOCIONES SOLUCIÓN DE PROBLEMAS



Frecuentemente las personas con poco control emocional no saben cómo enfrentar situaciones difíciles tales como: problemas familiares, económicos, laborales y de pareja entre otros.

Por ello es importante aprender conductas que te permitan enfrentar dichos problemas y solucionarlos de la mejor manera posible. Aprender a solucionar problemas te ayuda a reducir o eliminar los pensamientos negativos tales como: "No puedo hacer nada", "Esto no tiene solución", "No soporto esta situación".

La guía de solución de problemas consta de los siguientes pasos:

1. IDENTIFICAR EL PROBLEMA

- Definir el problema de la forma más clara y breve posible
- No mezclar varios problemas

Ejemplo:

Problema: Discuto con mi hijo porque siempre deja su ropa sucia tirada.

2. DAR ALTERNATIVAS

1. Haz una lista de todas las soluciones que se te ocurran para resolver el problema (Lluvia de ideas)
2. No vale criticar las ideas que se te ocurran
3. Busca cantidad ¡ENTRE MAS SOLUCIONES, MEJOR!
4. Considera sólo un problema a la vez
5. Anota las soluciones de forma clara y breve

Ejemplo:

Soluciones:

Opción 1: Platicar con mi hijo para llegar a un acuerdo escuchando sus puntos de vista.

Opción 2: No lavarle su ropa si no la levanta.

Opción 3: Juntársela toda y ponérsela en donde le estorbe para que así la levante.

3. DECISIÓN SOBRE UNA SOLUCIÓN

- Elimina cualquier solución que de entrada te resulta desagradable

- Toma en cuenta las ventajas y las desventajas para cada solución, así como sus consecuencias
- Elige una de las soluciones y describe como la llevarías a cabo
- Toma en cuenta los obstáculos que se te podrían presentar a la hora de llevar a cabo la solución
- Haz planes para enfrentar esos obstáculos
- Comprométete a llevar a cabo la solución que elegiste.
- Decide si intentas una segunda solución
- Si es así, sigue los pasos 2 al 6

Ejemplo:

Opción 1: Platicar con mi hijo para llegar a un acuerdo escuchando sus puntos de vista.

Ventajas:

- ✓ Podemos resolver el problema sin pelear.
- ✓ No nos insultamos ni gritamos.
- ✓ Llegar a acuerdos nos permite convivir en armonía.

Desventajas:

- ✓ Ninguna

ANEXO 11

GUÍA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

GUÍA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1. IDENTIFICAR EL PROBLEMA

- Definir el problema de la forma más clara y breve posible
- No mezclar varios problemas

Problema	
----------	--

2. GENERA ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN

- Haz una lista de todas las soluciones que se te ocurran para resolver el problema

Opción 1:	
Ventajas	
Desventajas	
Opción 2:	
Ventajas	
Desventajas	
Opción 3:	
Ventajas	
Desventajas	

3. DECIDIR SOBRE UNA SOLUCIÓN

- Toma en cuenta las ventajas y las desventajas para cada solución, así como sus consecuencias.
- Elige una de las soluciones y describe como la llevarías a cabo.

Opción	
Ventajas	

Desventajas	
-------------	--

¿CÓMO LA LLEVARÍA A CABO?

¿Cuándo?	
¿Dónde?	
¿Cómo?	

4. EVALUACIÓN DE RESULTADOS

- Revisa los resultados de la solución que pusiste en práctica y analiza qué tan satisfecho te sentiste.
- Modifica la solución si es necesario
- Si se requiere una nueva solución, repite nuevamente los pasos.

¿Qué tan satisfecho me sentí con la solución?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Completamente Insatisfecho Completamente satisfecho

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso Ramón, J. (2017). *Las emociones: La base neurológica del comportamiento*. RBA Editores México, S de R.L.
- Barrios Martínez, L. y Villeda Torres, J. (1999). *Programa de capacitación a padres en el manejo del programa de educación preescolar Zaragoza*. (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México).
- Cano Vindel, A. (2022). *El estrés y la ansiedad*. Bonallettera Alcompas, S.L.
- Chóliz, M. (1995). La expresión de las emociones en la obra de Darwin. En F. Tortosa, C. Civera y C. Calatayud (Comps): *Prácticas de Historia de la Psicología*. Valencia: Promolibro. Disponible en: <https://www.uv.es/=cholz/ExpresionEmocionesDarwin.pdf>
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional* Disponible en: <https://www.uv.es/=cholz/ExpresionEmocionesDarwin.pdf>
- Chóliz, M. & Fernández-Abascal, E. (2001). Expresión facial de la emoción. *Revista Psicothema*, 15 (003), 503-504.
- Colom, R. (2021). *Inteligencia*. Bonallettera Alcompas, S.L.
- Cotrufo, T. y Ureña Bares, J. M. (2018). *El cerebro y las emociones*. Editorial Salvat, S.L.
- Erausquin, C. (2010). Adolescencia y escuelas: Interpelando a Vygotsky en el siglo XXI: Unidades de análisis que entrelazan tramas y recorridos, encuentros y desencuentro. [En línea] *Revista de Psicología* (11), 59-81. Disponible en: https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.4839/pr.4839.pdf
- Fernández-Abascal, E. G. (2022). *Emociones*. Bonallettera Alcompas, S.L.
- Fernández-Berrocal, P. (2021). *Inteligencia emocional*. Bonallettera Alcompas, S.L.
- García Retana, José Ángel. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Educación*, 36(1), 1-19 Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007>.
- Giardini, A., Baiaedini, I., Cacciola B, Maffoni M, Ranzini L, y Sicuro F. (2017). *Capire la psicología*. (García Bernabeu C, Trad.). Editorial Salvat, S.L. (Original work published 2016)
- (2017b). *Capire la psicología*. (García Bernabeu C, Trad.). Editorial Salvat, S.L. (Original work published 2016)

----- (2017c). *Capire la psicología*. (García Bernabeu C, Trad.). Editorial Salvat, S.L. (Original work published 2016)

----- (2017d). *Capire la psicología*. (Vidal Cayró E, Trad.). Editorial Salvat, S.L. (Original work published 2016)

----- (2017e). *Capire la psicología*. (Lorente Puchades Javier F, Trad.). Editorial Salvat, S.L. (Original work published 2016)

----- (2017f). *Capire la psicología*. (Lorente Puchades Javier F, Trad.). Editorial Salvat, S.L. (Original work published 2016)

----- (2017g). *Capire la psicología*. (Vidal Cayró E, Trad.). Editorial Salvat, S. L. (Original work published 2016)

----- (2017h). *Capire la psicología* (Vidal Cayró E, Trad.). Editorial Salvat, S. L. (Original work published 2016)

----- (2018i). *Capire la psicología*. (Lorente Puchades Javier F, Trad.). Editorial Salvat, S.L. (Original work published 2016)

Goleman, D. (2010). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. (Mateo, E, Trad., 51.ª) Bantam Books. (Original work published 1995)

Lizárraga Churchaga, X. (2009). Expresión de las emociones de Darwin. *Casa del tiempo*, 21(5), 15-21 Disponible en: https://www.uam.mx/difusion/casadeltiempo/21_iv_jul_2009/casa_del_tiempo_elV_numero21_15_21.pdf

Martínez Selva, J. (2022) *Como decidimos*. Bonal letra Alcompas, S.L.

Parra Álvarez, M. A. (2010). *Relación entre creencias, conocimientos y emociones durante la toma de decisiones en la enseñanza de las matemáticas en secundaria*. (Tesis de doctorado, Universidad Nacional Autónoma de México).

Secretaría de educación pública, SEP (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral*. Disponible en: www.aprendizajesclave.sep.gob.mx

Secretaría de educación pública, SEP (2011). *Herramientas para la evaluación en Educación Básica*.

Secretaría de Salud. Centro Nacional para la Prevención y Control de las Adicciones. (2014). *Programa de Satisfactores Cotidianos para Usuarios con Dependencia a Sustancias Adictivas*. Disponible en:

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/334701/Programa_de_Satisfactores_Cotidianos.pdf

Velásquez Fernández, A. y Rojas Garzón Y.H. (2009). Neuropsicología de las emociones: El aporte de Charles Darwin. *Cuadernos de neuropsicología*, 3(2), 225-231
Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/4396/439642484006.pdf>

Vivas García, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4(2) Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf>

Zerpa, C. E. (2009). Sistemas Tradicionales y la Tradición Evolucionaria en Psicología. *SUUMA Psicología UST*, 6(1), 111-123. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3020386>