
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Psicología Educativa

Tesis

**“Taller Sobre la Inteligencia Emocional Para
Estudiantes de Profesiones Relacionadas a la
Educación”.**

En la modalidad de intervención Psicología Educativa

Evelyn Ramírez Ponce
José Humberto Salvador Hernández

Asesor: María Elizabeth Ramírez López.

2012

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por estar siempre con nosotros y permitirnos cerrar este ciclo como estudiantes.

A la Universidad Pedagógica Nacional por darnos la oportunidad de ser parte de ella, formarnos como psicólogos educativos y así poder educar para transformar.

A los profesores que contribuyeron en nuestra formación académica transmitiéndonos sus conocimientos y dando siempre lo mejor de ellos.

A nuestros hijos por ser quienes nos motivan a seguir luchando en contra de nosotros mismos en esta búsqueda del control y manejo de emociones; para brindarles una educación llena de estabilidad y amor.

A nuestros padres y hermanos que nos apoyaron cuando más lo necesitábamos.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
JUSTIFICACIÓN.....	6
MARCO TEÓRICO	10
CAPÍTULO 1 INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	10
1.1 Definición de Inteligencia Emocional.....	15
1.2 ¿Qué son las emociones?	18
1.3 Tipos de emociones	22
1.4 Competencias para desarrollar la IE.	24
CAPÍTULO 2. EL TRIPIÉ DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, LAS EMOCIONES Y LA EDUCACIÓN	28
2.1 Autoconcepto y Autoestima	28
2.2 Empatía.....	31
2.3 Asertividad	35
2.4 Las Emociones.....	38
2.5 Educación Emocional	39
2.6 Educar con IE (Papel de los profesionales de la Educación	41
2.7 La Institución educativa y la IE.....	44
CAPÍTULO 3 MÉTODO	48
3.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	48
3.2 OBJETIVOS	53
3.2.1 <i>Objetivo General</i>	53
3.2.2 <i>Objetivos Específicos</i>	53
3.3 VARIABLES	53
3.3.1 <i>Variable Independiente</i>	53
3.3.2 <i>Variable Dependiente</i>	54

3.4 Diseño de Intervención	54
3.5 Tipo de Intervención.....	54
3.6 Participantes.....	54
3.7 Escenario	55
3.8 Instrumento	55
3.9 Materiales	57
3.10 Procedimiento.....	57
<i>3.10.1 Primera Fase.....</i>	<i>57</i>
<i>3.10.2 Segunda Fase</i>	<i>63</i>
<i>3.10.3 Tercera Fase</i>	<i>64</i>
<i>3.10.4 Cuarta Fase.....</i>	<i>68</i>
3.11 Análisis de los resultados.....	69
CONCLUSIONES	77
REFERENCIAS	84

INTRODUCCIÓN

Es importante señalar la importancia que tiene conocer la aplicación de la Inteligencia Emocional (IE) en el ámbito educativo, sobre todo en los profesionales de la educación para que desde su formación conozcan sobre dicho tema y posteriormente lo puedan llevar a las aulas o bien, al contexto profesional en el que se desempeñen; se trata de una combinación del aprendizaje académico y el emocional que viven a lo largo de su carrera, destacando que la Inteligencia Emocional (IE), es el verdadero estándar para una educación efectiva en el mundo de hoy y para el futuro previsible; tal y como lo han mostrado los acontecimientos mundiales recientes, existe el peligro para cada profesor, local y globalmente de que los niños crezcan con los conocimientos teóricos, pero sin habilidades emocionales y sin una sólida brújula moral.

Por lo tanto, son los profesionales de la educación quienes pueden y deben fungir como guía y apoyo en los niños para desarrollar su Inteligencia Emocional (IE) a cualquier edad.

La educación, que une un conocimiento académico con un conjunto de habilidades importantes para el logro escolar, familiar y comunitario en los lugares de trabajo y en la vida en general, proporcionada por los educadores ofrece la posibilidad de alcanzar el equilibrio emocional que los individuos necesitan para conseguir el éxito.

En este trabajo se encuentra una explicación teórica que fundamenta la importancia del conocimiento y aplicación de la Inteligencia Emocional (IE) en todos los ámbitos de la vida, haciendo énfasis en el contexto educativo puesto que desde los formadores (maestros y /o profesores) se debe contar con dicho conocimiento para ser transmitido a sus educandos; es de suma importancia no dejar de lado el aspecto emocional, el cual que forma parte integral del desarrollo en los individuos.

En el capítulo uno se trata a profundidad el tema de la IE, mencionando algunos antecedentes, su definición y los diferentes tipos que existen; destacando que las emociones son las guías en los actos de las personas, asimismo se habla de las competencias de la IE que cada sujeto posee y son factores determinantes para adquirirla.

En el capítulo dos se hace referencia a los conceptos básicos que conforman un tripié para entender la IE, entre los cuales se encuentran la asertividad, con ella los sujetos puede expresar de manera clara cada una de sus emociones y/o estados de ánimo; la empatía, permite ponerse en el lugar del otro para tratar de entenderlo o ayudarlo; la autoestima, fundamental para sentirse bien con uno mismo y así poder transmitir a los que lo rodean ese bienestar y autoconcepto, pues va muy de la mano con la autoestima sólo que ésta última permite verse tal y como uno es; existen otros conceptos que la conforman o se mencionan al hablar de la IE, sin embargo, para este trabajo de intervención, los

conceptos antes mencionados son los que complementan la IE en cualquier sujeto.

Así mismo se desarrolla la descripción del cómo se vincula la IE en el ámbito escolar, se trata entonces, de explicar el impacto que tendría a futuro, si los profesores realmente pusieran énfasis en el aspecto emocional dentro de su desempeño profesional, educando con IE y haciendo que sus alumnos aprendan a desarrollarla, esto es fundamental dentro de una sociedad en la que se vive haciendo a un lado la parte afectiva de los seres humanos; hoy en día la gente vive con estrés y ansiedad, aspectos que no sabe canalizar y que por lo tanto son causa de problemas a nivel mundial; por ello es, dentro de este capítulo, que se hace hincapié en que si se estudia y se comprende desde temprana edad qué es la IE el futuro de la sociedad y el modo de vida pueden cambiar.

En el capítulo tres se encuentra la explicación del Diseño Metodológico y se presenta la manera en cómo se llevó a cabo la intervención, se describe el proceso a seguir en el diseño y aplicación del curso-taller; así como su aplicación y los resultados obtenidos.

JUSTIFICACIÓN

Todas las personas deben conocerse, aceptarse y valorarse como seres humanos; así como comprender y desarrollar ciertas aptitudes emocionales; más aún los estudiantes de profesiones relacionadas a la educación puesto que son responsables de la formación, (en un futuro) de sus alumnos y de fortalecer en ellos los cuatro pilares de la educación (aprender a ser, aprender a aprender, aprender a hacer y aprender a convivir, Ander (1997); primero deben trabajar en ellos mismos, luego en sus educandos, dejando clara la importancia del aspecto cognitivo y emocional.

Por ello el desarrollo de la IE es importante para ayudarlos primero como estudiantes a adquirir un aprendizaje significativo y luego como profesionales para educar con IE, animando a su alumnado a actuar de esa misma manera, así, ellos serán constructores de su propio aprendizaje y no sólo se quedarán con un aprendizaje memorístico como suele suceder desde los primeros años escolares.

Para eso deben desarrollar ciertas aptitudes emocionales, mismas que se pueden clasificar en dos grupos:

- ψ Aptitud personal: autoconocimiento, autorregulación y motivación
- ψ Aptitud social: empatía y habilidades sociales.

Esto ayudaría, como ya se mencionó, para que los estudiantes de profesiones relacionadas a la educación, conozcan sus debilidades y fortalezas precisamente el lema “Conócete a ti mismo” fue adoptado por Sócrates y ha sido uno de los objetivos del ser humano, así mismo está presente en la educación, con lo cual, podrán tener una mejor actitud en lo personal, familiar, escolar y profesional; influyendo en la toma de decisiones para ser mejor dentro y fuera del aula.

Aunque no se éste conciente del aspecto emocional está presente desde la primera infancia cuando se modela la base para asimilar los hábitos fundamentales manifestados a lo largo de la vida de los seres humanos.

Es importante abordar el tema de la inteligencia emocional, el impacto que ésta tiene en el ámbito educativo y la relación que tiene con las áreas cognitivas, ya que en la mayoría de las escuelas se limitan a desarrollar el área cognitiva y dejan a un lado la parte afectiva- emocional.

Goleman (1995), ha demostrado que lo emocional es tan importante como lo cognitivo, ya que si un alumno o profesor no ha desarrollado parte de ésta habilidad, tendrá algunas dificultades en relacionarse con los demás y sobre todo si se considera que el individuo debe desarrollar las cinco aptitudes emocionales antes señaladas: como son el auto-conocimiento, auto-regulación, motivación, empatía y habilidades sociales.

Según Ander (1997), los cuatro pilares de la educación: aprender a ser, aprender a convivir, aprender a aprender, y aprender a hacer, están íntimamente relacionados con las emociones y como resultado de ello, se podría obtener un mejor rendimiento académico y profesional.

Cabe mencionar que la educación emocional es importante ya que, por un lado la finalidad de la educación es, en sí misma, el pleno desarrollo de la personalidad integral del alumnado, en ese sentido, el desarrollo se complementa tomando en cuenta tanto el aspecto cognitivo como el emocional y hay que recordar que este último ha quedado olvidado de la práctica educativa; asimismo la relaciones interpersonales que surgen dentro del proceso educativo son fenómenos meramente emocionales, por lo que su estudio es sumamente relevante.

Por otro lado, la forma de vida que se practica dentro de esta sociedad, lleva a pensar que en un futuro la mayoría de las personas pasarán por etapas de crisis emocionales, de hecho, hoy en día ya se está viviendo, cuando se dice que el índice de personas que padecen enfermedades mentales ha ido en aumento, pues no están educadas ni preparadas emocionalmente para enfrentar, por ejemplo el fenómeno del desempleo y la pobreza, la corrupción, vivir con miedo debido a la delincuencia organizada, etc., esto induce a llegar a la conclusión, de que es desde la orientación profesional que se debe preparar a los seres humanos para enfrentar dichos fenómenos, recordando que este tipo de problemáticas

pueden provocar una disminución de la autoestima, estados depresivos y otras secuelas en la salud física y psíquica del individuo.

Y por último, se observan índices elevados de fracaso escolar, dificultades de aprendizaje, estrés ante los exámenes, abandonos en los estudios universitarios y otros fenómenos relacionados con el contexto educativo, hechos que provocan estados emocionales negativos, como por ejemplo la apatía, todo esto está relacionado con el equilibrio y la madurez emocional, por lo que todo ello es una causa más para invitar a la comprensión y desarrollo de la IE en el ámbito educativo y es una razón más para el desarrollo del presente trabajo.

MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO 1 INTELIGENCIA EMOCIONAL

Hablar de Inteligencia Emocional (IE) es muy controvertido, pues en la actualidad no es un tema científico como tal; sin embargo, ha tomado un gran significado en el desarrollo de los individuos, a partir de este tema se mueven verdades escondidas, que se manifiestan en el comportamiento de las personas, por la falta de afecto y el desconocimiento de las emociones, que son el eje de la vida.

De acuerdo con Goleman (1995), la Inteligencia Emocional hace referencia a una serie de capacidades relacionadas con el conocimiento de uno mismo, autoestima, el control de los impulsos, la empatía, la motivación, la perseverancia, la comprensión, el altruismo, la autodisciplina, etc., cuestiones todas ellas que facilitan el equilibrio personal y la integración social en el medio.

Este mismo autor señala que desde hace muchos años se ha hablado acerca del Cociente Intelectual (CI), concepto elaborado por Stern en 1912, que pretendía ajustar el concepto de edad mental establecido por Binet, quien diseñó el primer cuestionario para medir la inteligencia. Evidentemente, este primer instrumento estaba ligado a la posibilidad de predecir qué alumnos tendrían éxito en el rendimiento escolar. De este modo, quedó unido el concepto de inteligencia

al éxito escolar, en un momento en que comenzaba a llevarse a cabo una política de escolarización de la población en los países más avanzados.

De acuerdo con Sánchez (2001), el autor Thurstone rechaza la teoría de una inteligencia general y analiza siete habilidades esenciales, estableciendo la teoría factorial de la inteligencia, como son la comprensión y la fluidez verbal, habilidad numérica, percepción espacial, memoria, razonamiento y rapidez de percepción.

Por otro lado Sánchez (2001), escribe que Cattell distinguió, entre Inteligencia Fluida e Inteligencia Cristalizada; así como Spearman quien estableció el factor "G" como índice general de la inteligencia. Pero todos ellos hacen referencia en sus teorías a capacidades verbales, numéricas, espaciales, perceptivas, de memoria o psicomotrices, es decir, se elaboran conceptos de inteligencia siempre relacionados con la predicción del éxito académico, dejando los aspectos afectivo-emocionales como elementos facilitadores o distorsionadores de ese rendimiento, pero no como elementos centrales del desarrollo intelectual y predictores del éxito personal y social.

Según Zaccagnini (2004) fue en 1990 cuando Solovey y Mayer dieron a conocer el concepto de Inteligencia Emocional, asimismo menciona que en 1998 Gardner elaboró su teoría de las Inteligencias Múltiples, estableciendo siete capacidades fundamentales, añadiendo a la capacidad lingüística, lógico-

matemática, espacial, musical y kinésico-corporal, la capacidad interpersonal e intrapersonal, intentando dar una visión global del desarrollo intelectual como la capacidad de resolver problemas o crear productos útiles para la sociedad.

En este sentido Sánchez (2001) menciona que en 1997 Rojas distingue entre inteligencia y afectividad, refiriéndose con la primera a la capacidad para aprender con la experiencia y a la segunda como la capacidad de desarrollar un comportamiento adecuado a la realidad. Así, distingue entre múltiples inteligencias, al igual que Gardner, establece su teoría triárquica de la inteligencia, incorporando a las capacidades internas del individuo su capacidad para adaptarse a su entorno y la propia experiencia del individuo. Así, establece dos conceptos esenciales: uno, el concepto de “inteligencia exitosa” y dos, la “modificabilidad de la inteligencia”.

Estos dos conceptos rompen la idea de la inteligencia como predictor del éxito escolar únicamente y con el concepto clasificatorio y estático de la misma. La inteligencia emocional se puede aprender.

Goleman (1995), establece una teoría inspirada en “las inteligencias múltiples” de Gardner, sobre la inteligencia emocional. Para él van a existir cinco rasgos principales que la definen:

- ψ La autoconciencia, o capacidad de análisis y percepción de las emociones.

- ψ El autocontrol o capacidad de controlar y educar impulsos y emociones.
- ψ La automotivación o capacidad de marcarse objetivos, motivarse y perseverar en los mismos.
- ψ La empatía o capacidad de “identificarse” o ponerse en el lugar de otro para percibir y comprender sus estados emocionales.
- ψ La competencia social o capacidad de relacionarse adecuadamente y con éxito en el contexto comunitario y social en el que se vive.

Goleman (1995), menciona que “la inteligencia académica tiene poco que ver con la vida emocional, pues las personas más brillantes pueden hundirse en los peligros de las pasiones desenfrenadas y de los impulsos incontrolables; personas con un CI elevado pueden ser pilotos increíblemente malos de su vida privada” (p.54).

Este mismo autor menciona que un CI elevado no es garantía de prosperidad, prestigio, ni felicidad, sin embargo en la vida, en las escuelas y en la cultura se concentran más en las habilidades académicas e ignoran la IE, un conjunto de rasgos -que podría llamarse carácter- que también tiene una enorme importancia para el destino personal. La aptitud emocional es una meta-habilidad que determina como utilizar cualquier otro talento, incluido el intelecto puro. Agrega también que aquellas personas emocionalmente expertas, tienen ventaja

en cualquier aspecto de la vida, pueden sentirse satisfechas e incluso ser más eficaces y productivas.

Asimismo, Goleman (1995), hace una diferencia entre hombres y mujeres con alto CI y con alto CE, dice que el hombre de elevado CI se caracteriza por una amplia variedad de intereses y habilidades intelectuales; es ambicioso, productivo, previsible, obstinado, y no se preocupa por sí mismo. También tiene tendencia a ser crítico, condescendiente, fastidioso e inhibido, se siente incómodo con la sexualidad y la experiencia sensual, es inexpresivo e indiferente, emocionalmente afable y frío, sin embargo, los hombres que tienen una inteligencia emocional son socialmente equilibrados, sociables y alegres, no suelen pensar las cosas una y otra vez. Poseen una capacidad de compromiso con las personas o las causas, de asumir responsabilidades y de alcanzar una perspectiva ética; son solidarios, cuidadosos de las relaciones; se sienten cómodos con ellos mismos, con los demás y con la sociedad en la que viven. Mientras que las mujeres que pertenecen al tipo de CI elevado tienen la seguridad intelectual esperada, expresan fluidamente sus ideas, valoran las cuestiones intelectuales y poseen una amplia variedad de intereses intelectuales y estéticos; suelen ser introspectivas, propensas a la ansiedad, a la reflexión, a los sentimientos de culpabilidad y vacilan cuando se trata de expresar abiertamente su ira (aunque lo hacen indirectamente). En contraste, las mujeres emocionalmente inteligentes suelen ser positivas y expresan sus sentimientos abiertamente, se muestran positivas con respecto a ellas mismas; para ellas la vida tiene significado, son sociables y se adaptan bien

a la tensión. Se comunican bien con personas nuevas, se sienten cómodas con ellas mismas, por lo que son alegres, espontáneas y abiertas a la experiencia sensual. A diferencia de las mujeres que pertenecen exclusivamente al tipo de CI elevado, rara vez se sienten ansiosas o culpables, ni se hunden en la reflexión.

Estas descripciones son externas ya que en todos los individuos hay una mezcla de CI e IE en diversos grados. No sólo estos aspectos la definen, sino que se involucran también conceptos como autoestima, asertividad, y empatía; que si bien, se ha escrito de ellos por separado, se incluyen para explicar qué es la IE y lo importante que es en la formación de los psicólogos educativos; a continuación se menciona la definición de la IE y de las emociones.

1.1 Definición de Inteligencia Emocional

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

El término de IE fue utilizado por primera vez en 1990 por los psicólogos Peter Salovey y John Mayer, quienes la definen como:

“un conjunto de destrezas que se supone que contribuyen a una adecuada percepción y expresión de las emociones de uno mismo y en los otros, a la adecuada regulación de las emociones en uno mismo y

en los otros, y a la utilización de las emociones para motivarse, planificar y alcanzar los propios objetivos vitales” (Zaccagnini, 2004, 57).

O como un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas, y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones de uno, las cualidades emocionales que parecen tener importancia para el éxito pueden ser:

- ψ La empatía y simpatía.
- ψ La expresión y comprensión de los sentimientos.
- ψ El control de carácter.
- ψ La independencia.
- ψ La capacidad de adaptación.
- ψ La capacidad de resolver los problemas de forma interpersonal.
- ψ La persistencia.
- ψ La cordialidad.
- ψ La amabilidad.
- ψ El respeto.

Para Goleman (1995), quien le dio mayor fuerza a este concepto, la Inteligencia Emocional se define como "habilidades para ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones; controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar; mostrar empatía y abrigar esperanza"(p. 25).

En el presente trabajo, se asume a la Inteligencia Emocional como: La capacidad de poder reconocer y entender los sentimientos, los sentimientos de otros, saber automotivarse, autorregularse y controlar adecuadamente las emociones para establecer relaciones óptimas con las personas con las que se interactúa y con uno mismo.

La inteligencia emocional es también la capacidad que permite gozar con las actividades y las relaciones, que otorga licencia para tener éxitos y disfrutarlos, pero también, para tener fracasos y saber asumirlos, teniendo en cuenta que tanto los éxitos como los fracasos son experiencias para avanzar, probar y hallar nuevos caminos.

Según Galindo (2002), para llegar a ser emocionalmente autónomos, lo importante es aprender a aprender, mirar lo que se hace en cada momento a partir de las vivencias y reacciones, pero sin ánimo de criticarlos; en conclusión lo importante es describir la manera de enfocar las cosas que suceden día a día.

Ser emocionalmente inteligente consiste en hacerse consciente de este proceso que, a primera vista y falta de entrenamiento, parece fortuito y ajeno al propio control.

Por otro lado, al hablar de Inteligencia Emocional, no se puede dejar de mencionar el término emoción que finalmente es una de las bases fundamentales de este tema, por lo que enseguida se encuentra la definición de las emociones, cuantos tipos existen y lo que son capaces de provocar.

1.2 ¿Qué son las emociones?

La palabra emoción proviene de la raíz motere, del verbo latino ‘mover’, además del prefijo ‘e’, que implica alejarse, lo que significa que en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar ; según Goleman (1995), las emociones son impulsos para actuar o planes instantáneos para enfrentarnos a la vida.

Para Vallés y Vallés (2004), “La palabra emoción proviene de los verbos latinos moveré (moverse) y emovere (remover, excitar, agitar), y a cada emoción le corresponde una acción consiguiente” (p. 48). Así mismo menciona que la ira/enfado se asocia con una conducta violenta, la tristeza con una de inhibición o parálisis y la felicidad con una de energía, por lo que, cuando se presenta una emoción en el ser humano se percibir a través de sus conductas y expresiones.

También dice que las emociones son alteraciones súbitas, rápidas e intuitivas del estado de ánimo que se experimenta casi sin darse cuenta, son provocados por ideas, recuerdos o acontecimientos que producen reacciones

rápidas que conducen a actuar en función de lo que siente en ese momento; que la emoción da paso a un estado de ánimo que se llama sentimiento.

Parece relevante entender que para Vallés y Vallés (2004), la emoción se produce como consecuencia del cómo se perciben los acontecimientos que tienen lugar o los que afectan directa o indirectamente al individuo.

Según Galindo (2002), las emociones están en conexión con la propia visión que cada persona tiene del mundo, también con los aspectos conscientes e inconscientes que son particulares, a esto le llama, subjetividad emocional.

Así mismo agrega que la emoción está con el ser humano en todo momento, al despertar y antes de dormir, es el signo personal de la vida, la manera de sentir y aunque determina el actuar de los sujetos son ellos los únicos responsables de lo que hacen.

Este autor considera que las emociones se suelen esconder, pues sólo se utilizan expresiones “mentales” las cuales no nombran ni dicen lo que se siente, posiblemente porque el ser humano, evita mostrar su vulnerabilidad ante otros, teme mostrar sus emociones y es precisamente este ocultamiento o disimulo emocional, lo que permite se desconecte del cómo se pretende ser tratado por otras personas, si no se reconoce ni se expresa lo que se siente, nadie sabrá cómo se quiere ser considerado; además es una vía de comunicación con otros, por lo tanto dominar las propias emociones sin disimulo hace más conscientes a

las personas sobre quienes son, también es un poderoso instrumento de comunicación consigo mismo (la primera fase de ser emocionalmente inteligente) porque ayuda a descubrir necesidades que a lo mejor no reconocían.

En este sentido Goleman (1995), menciona “somos auténticos analfabetas emocionales ajenos e ignorantes a las emociones que cruzan por nuestra vida, pero a la vez, esclavos de ellas” (p.17). Se ha heredado y perpetuado una carencia educativa, pues no se enseña a reconocer los sentimientos que se generan cuando se sufre alguna pérdida.

Lo importante es reconocer que no se es honesto o auténtico con lo que realmente se siente ante otras personas, es decir, existe cierta tendencia a “manipular” con las palabras lo que realmente se siente.

Uno de los síntomas que caracterizan al “analfabetismo emocional” es la falta de palabras para nombrar lo que se siente o la falta de significado para, a veces entender lo que pasa, sobre todo en las emociones llamadas negativas.

Por otro lado se debe tener presente, la diferencia entre una emoción y un sentimiento; la primera es más corta y fugaz es una reacción afectiva, ante eventos significativos, implica una evaluación de la situación para disponerse a la acción, en cambio la segunda es más estable con una duración de tiempo

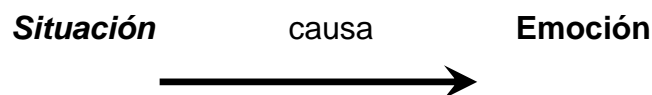
prolongado sin embargo, está correlacionado con la emoción ya que es su componente subjetivo o la etiqueta que se le pone a la emoción.

Lo que produce emociones es la forma de enfocar los hechos, es decir, lo que se percibe, piensa y se proyecta de las cosas de la vida, cada ser humano es responsable de lo que siente, se debe estar consciente de que eso lo provoca él mismo.

Queda claro entonces que las personas, la situación o el trabajo no producen emociones en sí mismas, sino que es la persona quien las produce, si se pensara de otra manera sobre las mismas situaciones, se sentirían diferentes a como lo hacen cotidianamente, pues depende del significado que se otorgue a las circunstancias.

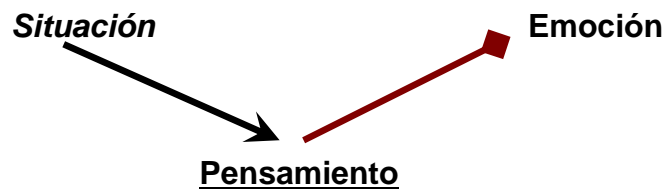
Para Galindo (2002), existen dos creencias básicas sobre la causa de las emociones: la tradicional y la del enfoque de la inteligencia emocional:

La tradicional menciona que la causa de la emoción es la situación; algunas personas pueden decir: me siento así a causa de que las personas o las situaciones son como son, se representada como:



Desde el enfoque de la Inteligencia Emocional; la causa de la emoción es lo que se ha pensado y se piensa, es decir, la propia percepción de la persona o la

situación, cuando para otra persona será de otra manera; se representa de la siguiente forma:



Galindo (2002), cita a Dreven ya que este mencionó que la emoción es un estado complejo del organismo, que conlleva cambios corporales de carácter extenso en la respiración, pulso, secreción glandular y en la parte mental un estado de excitación o perturbación, marcado por un fuerte sentimiento, siendo usualmente un impulso hacia una forma definida de comportamiento.

1.3 Tipos de emociones

El ser humano es capaz de llegar a sentir todas las emociones a lo largo de su vida, pero para poder identificarlas y nombradas, es importante que primero sepa cuántos tipos existen y cómo se pueden clasificar.

Al respecto Vallés (2004), menciona que las emociones se clasifican en positivas y negativas. Las positivas proporcionan bienestar y seguridad personal, por ejemplo, la alegría, la tranquilidad, la felicidad, el optimismo, la satisfacción,

ellas producen una sensación de sosiego personal y de equilibrio emocional; las emociones negativas producen un estado de ánimo depresivo, incómodo, de disgusto y de insatisfacción personal, por ejemplo, la ansiedad, el miedo, la ira/enfado.

Estos mismos autores mencionaron que existen emociones primarias como la ira, la tristeza, el temor, el placer que se pueden llegar a combinar y así formar otro tipo de emociones, que son por las que los individuos toman algunas decisiones en su vida; las familias básicas de emociones, son las siguientes:

Ira: furia, resentimiento, cólera, indignación, fastidio, irritabilidad, hostilidad, y en extremo, violencia y odio patológico.

- ψ Tristeza: pesar, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, desesperación, y en casos patológicos depresión grave.
- ψ Temor: ansiedad, nerviosismo, preocupación, consternación, inquietud, cautela, incertidumbre, pavor, miedo, terror; en un nivel psicopatológico fobia y pánico.
- ψ Placer: felicidad, alegría, alivio, dicha, deleite, diversión, orgullo, placer sensual, gratificación, euforia, y en el extremo manía.
- ψ Amor: aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración.
- ψ Sorpresa: conmoción, asombro, desconcierto.

- ψ Disgusto: desprecio, menosprecio, aborrecimiento, repulsión.
- ψ Vergüenza: culpabilidad, molesta, remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación.

Siguiendo la línea de Vallés y Vallés (2004), las emociones guían cuando se trata de enfrentar momentos difíciles y tareas demasiado importantes como son: los peligros, las pérdidas dolorosas, la persistencia hacia una meta a pesar de los fracasos, los vínculos con compañeros, la formación de una familia, etc.

Cada emoción ofrece una disposición definida a actuar, por lo que es importante que desde la edad preescolar se eduque a los niños para que se enfrenten al aspecto emocional, no sólo a ellos sino también a los profesores que se encargan de formarlos.

Tanto la Inteligencia Emocional como la Intelectual son dos formas de conocimiento que interactúan para construir la vida mental y por ende, el desarrollo social y profesional.

1.4 Competencias para desarrollar la IE.

Es de suma importancia que se expliquen cuales son las competencias necesarias para desarrollar efectivamente la IE, resaltando que una competencia

es la habilidad para llevar a cabo, de manera eficaz, cualquier actividad; enseguida se describen cuales son dichas competencias.

Para Gómez (2003), una competencia emocional “es la capacidad adquirida basada en la inteligencia emocional” (p. 45); las competencias emocionales combinan el pensamiento y emoción, e implican un cierto dominio de los sentimientos. Se pueden establecer dos tipos de competencias muy relacionadas; la competencia personal y la competencia social.

Según Gómez (2003), la competencia personal es la que determina la relación de uno mismo, es tener conciencia de los propios estados internos, y de los recursos e intuiciones, a esto se le llama conciencia de uno mismo; se debe tener conciencia emocional, es decir, se debe reconocer las propias emociones y sus efectos; hay que conocer las propias fortalezas y debilidades o sea tener una valoración adecuada de uno mismo y tener confianza en uno mismo, seguridad en la valoración que se realiza de uno mismo y de las propias capacidades.

Dentro de esta competencia emocional se encuentra la autorregulación que es el control de los estados, impulsos y recursos internos, a su vez, está determinado por:

- ψ Autocontrol: es la capacidad de conducir adecuadamente las emociones y los impulsos conflictivos.

- ψ Confiabilidad: ser fiel al criterio de sinceridad e integridad.
- ψ Integridad: es asumir la responsabilidad de la actuación personal.
- ψ Adaptabilidad: se debe tener flexibilidad para afrontar los cambios.
- ψ Innovación: sentirse cómodo y abierto a nuevas ideas, enfoques e información.

Para este autor la motivación también pertenece a esta competencia, ya que es aquella que guía o facilita la consecución de los objetivos planteados, se debe tener motivación para conseguir lo que cada persona se propone; compromiso para secundar los objetivos de un grupo o de una organización; iniciativa para actuar cuando se presenta la ocasión y optimismo o persistencia en la consecución de los objetivos a pesar de los obstáculos y los contratiempos.

Asimismo Gómez (2003), muestra que las competencias sociales determinan de qué manera se relacionan las personas, están vinculados a ellas, conceptos como la empatía, que es la conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los otros; la comprensión de los otros, captando los sentimientos y los puntos de vista de otras personas e interesándose activamente por las cosas que les preocupan; se debe tener orientación hacia el servicio, anticipándose, reconociendo y satisfaciendo las necesidades de los demás; hay que aprovechar la diversidad en cuanto a las oportunidades que ofrecen las diferencias de las personas.

Se debe tener la capacidad de inducir respuestas deseables en los otros, en otras palabras, hay que tener habilidades sociales, como:

- ψ Influencia: utilizar tácticas de persuasión eficaces.
- ψ Comunicación: emitir mensajes claros y convincentes.
- ψ Liderazgo: inspirar o dirigir los cambios.
- ψ Resolución de conflictos: capacidad de negociar y de resolver conflictos.
- ψ Colaboración y cooperación: ser capaces de trabajar con los otros en la consecución de un objetivo o de una meta común.
- ψ Habilidades de equipo: ser capaces de crear.
- ψ Sinergia grupal en la consecución de metas colectivas.

Para desarrollar correctamente las competencias que requiere la Inteligencia Emocional es necesario tomar en cuenta conceptos como autoconcepto-autoestima, asertividad y empatía, los cuales son primordiales en el conocimiento de si mismo y permiten fortalecer las relaciones sociales; de estos temas se trabaja en el siguiente capítulo.

CAPÍTULO 2. EL TRIPIÉ DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, LAS EMOCIONES Y LA EDUCACIÓN

2.1 Autoconcepto y Autoestima

Es importante que desde la casa se adquiriera seguridad y confianza en sí mismo; igual de importante es que en la escuela se refuercen ambos conceptos puesto que son la base para adquirir una autoestima alta y un buen autoconcepto.

Según Valles (2003), el autoconcepto es lo que se piensa de uno mismo como persona. Los individuos tienen sus propias ideas acerca de cómo se ven ellos haciendo las cosas que se les da bien, sobre sus preferencias, sobre las relaciones con los demás y sobre lo que piensan que son capaces de conseguir, esas ideas propias forman su autoconcepto, si un individuo se valora favorablemente, se dice que tiene una sana autoestima y tiene ciertas características como: actúa con independencia, no necesita que se le indique lo que debe hacer, tiene iniciativa, afronta nuevos retos con entusiasmo y aunque perciba dificultad para hacer las cosas, la confianza que tiene en sí mismo le permite ser optimista para aprender algo nuevo o resolver problemas o situaciones novedosas; sus pensamientos son positivos, y se siente a gusto consigo mismo.

Mientras que un individuo con baja autoestima tiene como características principales evitar las situaciones que le pueden provocar ansiedad o miedo, en

especial aquellas en las que se ha de poner en evidencia la capacidad que tiene para hacer cosas; por ejemplo tener que hablar en público delante de sus compañeros, así como tomar la iniciativa en unas cosas, ser el encargado de algún asunto en la clase, etc. Se deja influir por los demás, no tiene voluntad propia para tomar decisiones, tanto para decir si, como para rechazar las propuestas inadecuadas de los amigos y compañeros; sus pensamientos son devaluatorios, se siente infeliz y disgustado por las cosas que no hace bien.

Catret (2001), menciona que la autoestima es una de las grandes protagonistas de la IE; es necesaria para tener confianza en uno mismo, desterrar el temor que puede surgir ante cualquier situación y luchar por superarlo. Además agrega, es indispensable para asumir decisiones importantes a pesar de la incertidumbre o de las presiones, para ser eficaces, capaces de enfrentar desafíos y dominar nuevos trabajos. Ayuda a vencer los miedos que invaden en algunos momentos a cualquier mente, mejora la responsabilidad y la fidelidad de los individuos hacia los compromisos que libremente hayan elegido; es necesario encontrar la medida justa y saber educarla para no caer en excesos. Todos los que de alguna manera, tienen a su cargo personas que se están preparando para la vida es necesario que les impulsen, que les den confianza en sí mismos, que les alienten para probar sus límites.

Para que un niño tenga una autoestima adecuada es necesario que reciba mensajes verbales positivos, elogios, aprobaciones, que se reconozca lo que ha hecho con esfuerzo independientemente de los resultados.

Padres y educadores deben exigirse para mantener un autocontrol que les permita pasar por encima de sus estados de ánimo, dificultades, y contrariedades personales para ofrecer a los niños un ambiente sano y tranquilo dentro del desarrollo de su educación.

Ese sentido Guell (2005), menciona que la autoestima es la evaluación que se hace de uno mismo, que toma en cuenta características personales, cualidades y posibilidades, el grado de respeto que se tiene hacia uno mismo y también el concepto que los otros tienen de uno. Es una evaluación profunda de cada persona, de cada manera de ser y de actuar, ésta puede ser positiva o negativa según el grado alcanzado, comporta sentimientos y emociones ya sean positivas o negativas.

Para Gómez (2003), hablar de autoestima es hablar de pensamientos positivos, de tener respeto hacia uno mismo y confianza en las capacidades que cada uno tiene para afrontar los retos que se presenten.

Según Saz (2002), la autoestima es ese conjunto de sentimientos que tienen un valor acerca de sí mismo, es el resultado de la suma de la confianza y el respeto que cada uno tiene hacia su propia persona.

2.2 Empatía

El término empatía significa ponerse en el lugar de otro para entender las cosas desde esa perspectiva; existen varios autores que proporcionan su propia definición para este término, enseguida se mencionan algunos.

Para Catret (2001), empatía es saber lo que otros sienten sin que tengan que decirlo con palabras, es adivinar lo que tienen dentro, agrega que la capacidad de amar facilita el desarrollo de ésta; para educar la empatía es necesario enseñar a los niños a vivir independientes de los demás: sus padres, hermanos o compañeros. Facilitándoles el modo de mirar a los que les rodean de tal forma que se den cuenta de cómo se sienten, cómo están, si están pasando un mal momento.

La habilidad para empatizar se potencia como cualquier hábito repitiéndolo con constancia. Es imprescindible que los educadores se esfuercen en ser modelos idóneos de empatía, que sepan escuchar, que descubran qué sienten

los niños, que se interesen por los sentimientos, que tengan escucha activa y que deseen resolver sus conflictos.

Cuando se sensibiliza a los pequeños a contemplar a los demás de modo que perciban lo que sienten, lo que anhelan, lo que les preocupa, nacerá un deseo de ayudar a salir de ese estado de ánimo, de facilitarles el trabajo, consolarlos, animarlo, etc.

Por otro lado, Saz (2002), dice que empatía, es reconocer y entender las emociones ajenas, cada persona debe tener la capacidad para poder descubrir qué quieren los demás, debe brindar espacio y atención al punto de vista de otra persona, debe tener también una mayor sensibilidad hacia los sentimientos de los demás y escucharlos.

Gómez (2003), dice que la empatía es aprehender los sentimientos y emociones de los demás, es como ponerse en la piel del otro, y ser capaz de captar sus emociones sin lenguaje verbal, sólo con su lenguaje corporal. Menciona que esta habilidad se potencia repitiéndolo constantemente, por ello es importante que los educadores se esfuercen en ser modelos idóneos de empatía: que sepan escuchar, que descubran qué sienten los otros, que se interesen por los sentimientos, que deseen profundamente resolver sus conflictos.

Catret (2001), agrega que es una habilidad aprendida por todas las personas ya que todas son potencialmente capaces de adquirirla, desafortunadamente una gran mayoría de individuos carece de ella, es imprescindible que existan modelos claros o tutores emocionales de los individuos, que vayan indicando con metas concretas los objetivos que deben ir adquiriendo o según su edad.

Así mismo, Catret en el 2001, menciona que la capacidad de captar e interpretar las emociones ajenas es el primer paso para facilitar el desarrollo de esta habilidad social. Primero, tendrá que ser un aprendizaje dirigido y “modelado”. El segundo paso es el de percibir y responder a las preocupaciones y sentimientos de los otros, es decir, no sólo es necesario captar los sentimientos de los que están alrededor, sino que también es necesario solidarizarse con ellos y poner medios para demostrar que se está a su lado entendiendo el momento difícil por el que están atravesando. No sólo bastaría con estar a su lado sino que realmente se debe ayudar a enfrentar las dificultades y a solucionar sus problemas.

Finalmente, esta autora agrega que se puede comprender los problemas ocultos detrás de otros sentimientos: sin embargo, las emociones son difíciles de descubrir e interpretar, tanto las propias como las ajenas. Muchas personas no saben qué les ocurre, no relacionan la causa que ha producido un efecto nocivo en su salud o en su voluntad. La habilidad empática va más allá, ya que la

empatía permite descubrir el interior de los demás y se puede sugerir que analicen si quizá hay motivos ocultos que causen el por qué la estén pasando mal.

Para Gómez (2003), la empatía es compartir los sentimientos de otro, pero no sin antes ser consciente de los sentimientos propios, cuanto mejor conozca cada ser humano sus propios sentimientos mejor podrá conocer los del otro. Este mismo autor considera necesario reconocer los sentimientos de los demás y establecer lazos de empatía con ellos, para ello es indispensable interpretar tales sentimientos. Ello incluye una escucha cautelosa y la interpretación de la expresión corporal.

La empatía juega un papel fundamental a nivel familiar y profesional; así como para todo tipo de convivencia, dentro o fuera del contexto educativo.

Para Zaccagnini (2004), empatía implica aprender que no todos sienten lo mismo en situaciones semejantes y ante las mismas personas, que la individualidad orienta la vida, puesto que cada persona tiene y siente distintas necesidades, miedos, deseos y odios, por lo tanto infundir estas ideas es la base para el respeto y la comprensión de la diversidad de los sentimientos ajenos.

2.3 Asertividad

A continuación se mencionan algunas definiciones sobre el concepto de asertividad que para el presente trabajo significa expresar lo que se piensa en el momento y en el lugar adecuado, evitando dañar a terceras personas.

Elizondo (2003) escribe que “la asertividad es la habilidad de expresar pensamientos, sentimientos, y percepciones, de elegir cómo reaccionar y de hablar por tus derechos cuando es apropiado. Esto con el fin de elevar tu autoestima y de ayudarte a desarrollar tu autoconfianza para expresar tu acuerdo o desacuerdo cuando crees que es importante, e incluso pedir a otros un cambio en su comportamiento ofensivo” (p.17).

Por otro lado , para Guell (2005), puede definirse como “una habilidad social gracias a la cual una persona es capaz de decir: yo soy así, eso es lo que yo pienso, creo, opino, estos son mis sentimientos sobre este tema, éstos son mis derechos... y dice todo esto respetando a los demás y respetándose a sí mismo”(p.14).

Para este mismo autor la asertividad es aquella conducta por la cual se hace y dice lo que se debe hacer y decir, según el momento, evitando tanto las inhibiciones como las agresiones. Tener el don de la oportunidad, saber esperar el momento idóneo, decir las cosas sin herir, en el modo conveniente, es la manera

más eficaz para el que escucha. Es fundamental potenciarla en la primera infancia ya que será decisiva para edades posteriores y más conflictivas; responsabilizarse de sus sentimientos, opiniones, derechos, y darlos a conocer a los demás. También significa aceptar que los demás también tienen exactamente el mismo derecho a autoafirmarse.

De acuerdo con Guell (2005), cabe decir que la asertividad es modificable, es un comportamiento o hábito que puede y debe entrenarse; la actitud de dejarse llevar en los jóvenes podría prevenirse desde una adecuada educación de la asertividad; un ideal educativo es enseñar con perseverancia en los niños a saber decir no y conocer los motivos. Esa decisión debe ser personal porque, si no lo son, no podrán mantener esa postura ante presiones excesivamente fuertes.

En el 2005 Guell sugiere que existen diferentes tipos de respuesta ante los demás de asertividad, una de ellas es la conducta o actitud pasiva: generada a partir de no valorar las opiniones aportadas por los pequeños, quienes crecen no sabiendo tomar soluciones por sí mismos, prefieren huir o evitar personas o conflictos antes que enfrentarse a ellos, porque no saben cómo hacerlo.

Por otro lado, la conducta agresiva o desproporcionada al estímulo recibido se presenta cuando los niños no saben o no quieren respetar a las personas con las que se relacionan, intentan subyugar al grupo o amigos que tienen a su lado. Estos niños crecen con un temperamento que tiende a conseguir lo que ellos

quieren a costa de cualquier precio: humillar imponer, apoderándose o hiriendo; suelen atropellar, no escuchar, no muestran interés por los puntos de vista del otro y utilizan el enfado, gritos y amenazas como formas de salir airosos de un conflicto.

Y además se encuentra la conducta adecuada o asertiva, para conseguirla se tiene que educar a los niños de manera que valoren y quieran las opiniones y decisiones propias tanto como las ajenas; con ello se formaría individuos que sepan dialogar y puedan ser buenos interlocutores, con fuerzas y energías propias para hacer frente a situaciones complejas; tendrían que saber cuáles son sus derechos y los de los demás, se obtendría así una comunicación fluida, con un intercambio positivo de experiencias, que transmita seguridad y confianza.

En el siguiente cuadro comparativo se muestra de forma resumida los conceptos antes mencionados por autores destacados, resaltando que es muy difícil adquirir una sola definición puesto que cada autor tiene aportaciones importantes para el tema, pese a ello, en el presente trabajo, se considera que Gómez tiene una forma más amplia de explicar los primeros términos y Guell el último, que trata sobre asertividad.

AUTOR	TEMA	DEFINICIONES	DEFINICIÓN DE GÓMEZ
Vallés y Vallés	Autoconcepto Autoestima	Lo que se piensa de uno mismo como persona	Confianza en las capacidades que cada uno tiene
Guell		Evaluación de uno mismo	
Catret	Empatía	Saber lo que otros sienten	Aprender los sentimientos y emociones de los demás
Maurice		Compartir los sentimientos del otro	
Elizondo	Asertividad	Habilidad de expresar pensamientos, sentimientos y percepciones.	Habilidad para decir lo que se piensa y siente tratando de no afectar a otros
Guell		Habilidad social con la que se es capaz de decir yo soy así	

Ya entendido el tripié de la Inteligencia Emocional es necesario mencionar qué son las emociones, cuál es el impacto que éstas tienen en la vida cotidiana y cómo es que intervienen en el ámbito educativo.

2.4 Las Emociones

Como ya se había mencionado, las emociones son impulsos que permiten actuar ante ciertas situaciones o circunstancias para enfrentar la vida.

Para Vallés y Vallés (2004), algunas emociones sí se aprenden pero otras son innatas, su expresión se va aprendiendo poco a poco a lo largo de las etapas evolutivas. El enfado, la alegría, la tristeza, el asco/desprecio y el miedo, son emociones universales; sin embargo, adquieren una carga cultural, ya que desde

pequeños, los niños observan a sus padres y hermanos cómo expresan en el rostro las emociones las cuales se aprenden por imitación según las vivencias personales, dependiendo del ámbito en donde se desenvuelvan aprenden a comportarse emocionalmente de una manera o de otra.

El ambiente en el que se desenvuelve la persona modela el estilo de responder a la vida, según el objetivo que se tenga, como una meta o ideal de persona que se posea.

2.5 Educación Emocional

La escuela es un contexto adecuado para la educación de emociones, sin embargo, también es importante la participación de los padres de familia en este proceso.

Lo mencionado por Vallés y Vallés muestra que el aspecto emocional se adquiere a través de la educación en casa y continúa con lo adquirido dentro de un salón de clases, siendo los adultos los modelos a seguir por los niños.

Adam, et al. (2003), mencionan que la motivación también es un factor decisivo que incide, ya sea de modo positivo o negativo, en la enseñanza-aprendizaje, el cual condiciona, de alguna forma, la atención, lo que a su vez, repercute en el aprendizaje. Recordando que uno de los principales pasos para

adquirir un aprendizaje significativo precisamente tiene que ver con la motivación con la que se cuenta.

Este mismo autor, escribe que “el desempeño de una tarea depende de las habilidades del sujeto y de su motivación, y expresan esta relación funcional en los siguientes término: Desempeño: F (nivel de aptitudes \times nivel destrezas \times comprensión de la tarea \times decisión de emplear esfuerzo en ella \times decisión sobre el grado de esfuerzo a realizar \times decisión de persistir \times condiciones facilitadoras e inhibidoras, que no se hallan bajo control del individuo).” (p. 18).

Para Adam, et al. (2003), lo que los alumnos necesitan, por lo tanto, es contar con motivación extrínseca por parte de aquellos que lo rodean, fundamentalmente de la casa y de la escuela que es en donde se desarrollan. Los profesores tienen responsabilidad para que los alumnos sientan esta motivación que les ayude a alcanzar las metas planteadas. Hay que recordar que las expectativas que el profesor o padre de familia tengan hacia el alumno marcará la diferencia; entre conseguir el éxito o el fracaso.

Asegura que la relación entre afectividad y enseñanza es, bidireccional, por lo que el desarrollo de estrategias y estilos de enseñanza que los futuros profesionales en la educación ejerzan, deberían presentar especial atención a la afectividad, ya que esto puede incrementar la eficacia en el aprendizaje, y dentro del aula, por ejemplo, puede, a su vez, contribuir de forma significativa a educar a

los alumnos de manera efectiva, algo muy conveniente en un mundo cada vez más aquejado de incultura emocional.

2.6 Educar con IE (Papel de los profesionales de la Educación)

Lo mencionado por Adam en el 2003 permite descubrir que no sólo son los padres los responsables de educar con IE sino también los profesores que comparten tiempo y espacio con los alumnos dentro del salón de clases.

En ese sentido “el objetivo principal de los educadores es promover el desarrollo de los alumnos y en sus diferentes vertientes afectiva-cognitiva y social, que se tendrían que trabajar en cada una de las etapas evolutivas del ser humano para brindar un desarrollo integral, cada profesor tiene la función de escuchar, decodificar, aportar su conocimiento, canalizar, proponer, ayudar a expresar ideas y simbolizar aquello que acontece en la vida emocional de los alumnos, partiendo de las necesidades y conflictos que éstos presentan” (Traveset, et al., 2003, 97).

Según Codina, et al. (2003), escriben que los profesionales de la educación, no sólo no acostumbran a valorar y potenciar manifestaciones de una inteligencia emocional, sino que suelen desestimar lo que no es habitual. Es a partir de las características psicológicas de los alumnos que se puede conectar su propio bagaje y así se podrá hallar la didáctica adecuada. Sin embargo, en la práctica, se tiende a limitarse y a mirar como normal lo que, simplemente, es propio de una determinada mayoría.

Royo, et al. (2003), mencionan que los contenidos en valores, lo emocional, son un componente esencial del estudio, así como Platón decía que la sabiduría es un amor, pues el propio término *studere* significa originalmente desear, amar, dirigirse hacia. Por ello, los profesores deben dar a conocer tanto a los alumnos como a los padres de familia valores que son la fuente principal para que los alumnos aprendan de una manera diferente, es decir, dándole sentido al estudio.

Bisquerra (2000), escribe que la educación emocional debe ser continua, debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida, para potenciar al máximo el desarrollo de competencias emocionales como complemento indispensable del desarrollo cognitivo de los alumnos, ambos son los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Por ello es importante dar a conocer a los alumnos las habilidades que pueden desarrollar sobre las emociones, para que afronten mejor los retos que se les presenten la vida cotidiana.

La Inteligencia Emocional, según Bisquerra (2000) “es una meta-habilidad de vida, que debería enseñarse en el sistema educativo. Se prepara a los jóvenes para que sepan muchas cosas y puedan ser profesores; pero no todos van a serlo. En cambio no se prepara para la vida; todos van a vivir en una sociedad no exenta de conflictos interpersonales, familiares, económicos, enfermedad, etc.” (p. 54)

De acuerdo con Catret (2001), el desarrollo de la inteligencia emocional aporta beneficios a las personas que las convierten en seres valiosos en ámbitos profesionales y personales, permiten tener más respeto por la familia, sensibilidad hacia un desarrollo integral de la persona y con esquemas de prioridades que los capacita para dar a cada ámbito de su vida el tiempo que necesita; asimismo menciona que el mundo necesita personas expertas en comunicación que sepan trabajar en equipo, diagnosticar sentimientos ajenos y propongan soluciones.

Según lo anterior, se puede decir, que con Inteligencia Emocional se establecen mejores relaciones sociales, existe respeto para uno mismo y hacia las personas con las que se interactúa directa o indirectamente.

Darder, et al. (2003), consideran que en la escuela se detecta la falta de control de las emociones cuando se habla sobre el rendimiento escolar, la inseguridad que se siente ante una materia, la preocupación por problemas familiares, el interés por una actividad extraescolar, el rechazo que se viva por parte de los compañeros o el afán por recibir afecto de los demás, todas ellas son situaciones que debilitan o impiden la concentración en las tareas dentro del contexto educativo. Por ello es tan importante que los formadores trabajen arduamente por enseñar a los alumnos el control de las emociones, para que ellos sepan solucionar esas problemáticas y sepan extraer lo mejor de ellas, la intervención educativa debe permitir que los alumnos aprendan el control de sus emociones, que las relaciones que se generen dentro y fuera del centro escolar

deben estar orientadas a crear un ambiente de respeto mutuo entre los participantes.

Goleman (citado en Adam, et al. 2003) menciona que:

“la relación entre la afectividad y la enseñanza es, bidireccional; el desarrollo de estrategias y estilos de enseñanza que presten atención a la afectividad, puede incrementar la eficacia en el aprendizaje, contribuyendo de forma significativa a educar a los alumnos de manera efectiva, algo muy conveniente en un mundo cada vez más aquejado de incultura emocional” (p. 19).

Esto permite que los docentes conozcan más a sus alumnos y sepan que estrategias utilizar con ellos para que adquieran el aprendizaje, además de generar mayor participación e interés por parte de los alumnos hacia las actividades escolares.

2.7 La Institución educativa y la IE

La escuela es el lugar idóneo para adquirir y desarrollar la IE, como ya se mencionó son los profesores al igual que los padres de familia los responsables de contribuir con los niños para que éstos lo aprendan de una manera significativa.

De acuerdo con Cela, et al. (2003), la escuela debe de educar de una forma integral, para ello se debe crear un ambiente que acoja a los alumnos como un todo, no se puede romper esta unidad, se debe evitar caer en la tentación de colocar la razón en un lado y en el otro las emociones, hay que tener presente que

el ser humano es un todo indisoluble y las emociones afectan a la razón con la misma fuerza que la razón afecta las emociones. Que los maestros se van educando en la medida en que colaboran a educar a los demás, su tarea principal consiste en facilitar la reflexión sobre la lógica que guía las emociones, que es diferente a la que guía la razón, y que ambas son necesarias. Esta reflexión a su vez, lleva a que los alumnos se conozcan mucho mejor y también puedan conocer mucho mejor al otro. Dice también que “aprender a ser y aprender a convivir significa, entre otras cosas, aprender a aceptarnos, aprender a aceptar que podemos- y, en numerosas ocasiones, debemos- cambiar y aprender que podemos aceptar a los demás y colaborar en los cambios necesarios para que sean mejores”(p. 61).

Para Masegosa, et al. (2003), ya se está llevando a cabo una transformación en el nuevo marco educativo, ya que confiere mucha importancia a las capacidades afectivas y sociales del alumnado y a las interacciones que se producen en el proceso educativo. Con ello adquiere cada vez más fuerza la educación en valores y en las habilidades sociales, mencionan que en los centros escolares puede percibirse una mayor sensibilización entre los maestros con respecto a las relaciones interpersonales del alumno, al control de impulsos, a la empatía y a la expresividad emocional, que ayudan para que el alumno obtenga un mayor aprovechamiento en el aula.

La escuela junto con toda la sociedad, tiene una gran responsabilidad, puesto que la interacción emocional desarrolla un papel fundamental en el proceso de aprendizaje, además está orientada a ayudar al desarrollo integral el individuo.

Gómez, et al. (2003), consideran difícil separar las emociones de la cognición porque los pensamientos están impregnados de sentimientos y los significados personales dependen de los afectos; por lo que no se debe crear una dicotomía entre emoción y cognición, ya que la cognición no es necesariamente racional y la emoción no es forzosamente irracional, sino que ambos procesos forman un entramado dialéctico que da un sentido coherente al conocimiento y a la acción.

Dentro de la educación es necesario que se estudien las consecuencias que una correcta formación emocional puede llegar a tener en los alumnos, sería importante también diseñar programas que pongan énfasis en la enseñanza de las emociones para encauzar los sentimientos hacia un beneficio personal.

Continuando con Gómez, et al. (2003), quienes señalan que si se pusiera énfasis en los sentimientos, dentro de un centro educativo, empezando por los docentes, se podría mejorar la afectividad y la madurez de los individuos, sin embargo, existen muchos profesionales que tienen una carencia en cuanto a la educación de la voluntad y de las emociones, no hay preparación por parte de los educadores, y existe una ausencia de habilidades emocionales básicas que

provoca graves problemas en el desarrollo madurativo de los individuos, muchas veces irremediable. Por ello, la educación basada en la Inteligencia Emocional aporta una serie de beneficios a las personas, ya que las convierte en seres muy valiosos en ámbitos profesionales.

CAPÍTULO 3 MÉTODO

3.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La educación, ve al individuo como capital humano, que se tiene que formar para satisfacer las necesidades económicas del país, para fomentar una sociedad capaz de ser, hacer, convivir y aprender de su propio entorno, por lo tanto, es necesario e importante que los profesionales de la educación sean formados también emocionalmente para que satisfagan sus necesidades no sólo económicas sino también personales y profesionales.

Especialmente, se nota un amplio desconocimiento de la importancia del aspecto emocional dentro de la enseñanza, con el trabajo relacionado hacia y para los demás, los estudiantes de profesiones relacionadas a la educación tiene déficit de información de lo que implica su rol dentro de la educación y sobre todo de la magnitud de la responsabilidad que tiene el educar para transformar.

Esta población necesita saber antes que nada quiénes son, dónde están ubicados y qué es lo que la sociedad espera de ellos como futuros formadores, diseñadores, evaluadores y orientadores o simplemente como parte activa del contexto escolar; necesitan aprender que no solamente se educa cognitivamente, sino que hay que brindar atención al aspecto emocional. Uno de los problemas con los que se encuentra la educación actualmente, es precisamente, la

importancia de la autoeducación del educador, que es algo que generalmente no tiene foco de atención, no aceptan que ellos son reproductores de lo que han vivido, son modelos a seguir y que por lo tanto, es necesario que entiendan y lleven a cabo su desempeño aplicando la IE para que a su vez sea transmitida a sus alumnos.

En este sentido “el docente se enfrenta no sólo a enseñar sino, en muchos casos, a transformar las capacidades emocionales o las deficiencias afectivas de sus alumnos. Como consecuencia, cada vez es más necesario desarrollar las competencias emocionales del profesorado no sólo para favorecer el aprendizaje del alumnado, sino también con el fin de promover su bienestar y rendimiento laboral” (Jiménez y López-Zafra, 2009,71).

Además sugiere que para diseñar programas que permitan desarrollar las habilidades emocionales en los estudiantes, se debe tener presente el papel del entorno escolar, como espacio de socialización emocional; el rol del profesor como educador emocional, puesto que se convierte en su referente más importante en cuanto a actitudes, comportamientos, sentimientos y emociones; y los factores que dificultan la situación, como el vacío de formación del profesorado y por último, la falta de materiales aplicables en el aula.

Gómez (2003) refiere que dentro de la escuela y en el salón de clases debe existir una relación empática para crear vínculos positivos entre los niños, lo cual requiere de una gran madurez emocional por parte de los maestros y maestras.

De acuerdo a lo anterior, Carpena (2001) destaca “con sus actitudes, las educadoras y los educadores inciden directamente en la formación de la imagen que cada niño tiene de sí mismo y de la evaluación que hace de su persona” (p.42). Resaltando que los profesores juegan un papel determinante en la adquisición de la IE y sobre todo en la valoración que cada alumno tenga de sí mismo.

Según (Goleman, 1995 y Cohen, 2003) los expertos creen ahora que el Coeficiente Intelectual (CI), o inteligencia general, contribuye sólo en un 25% al éxito global de una persona; las competencias técnicas y la preparación contribuyen entre un 10 y 20%; asimismo se pueden sumar también algunos otros puntos si se contempla “la suerte” o las oportunidades como otros factores que intervienen, pero el elemento clave, el que más peso específico tiene, sin duda es el Coeficiente Emocional (CE) el cual aporta de un 60 a 70% para el éxito. Por lo tanto refieren que es necesario evaluar y capacitar el Coeficiente Emocional, sobre todo en aquellas personas sobre las que recae la tarea de educar, desde los padres, profesores y directivos.

Por su parte Adam, E; Cela, J; Codina, M; Darder, P; Ulzurrun, A; Fuertes, M; Gómez, J; Lombart, C; López, M; Mallofré, M; Masegosa, A; Martí, J; Ortega, R; Palou, S; Roselló, R; Royo, M; Sol, N; Talavera, M; Traveset, M; (2003), menciona que “los profesionales de la enseñanza son uno de los colectivos que más estrés experimentan, junto con los profesionales de los servicios sociales” (p. 21),

argumento por el cual, es indispensable que los profesionales se manejen con IE para controlar diversas situaciones conflictivas generadas dentro del aula; en este sentido Peña y Repetto (2008) escriben sobre un paso previo en la aplicación de programas educativos en la escuela para el desarrollo de la IE, el cual consiste en la necesidad de formar a los profesores que van a impartirlos ya que están muy sensibilizados ante la necesidad de incluir la educación emocional en las aulas sin embargo, no han recibido la información e instrucción necesaria para llevarla a cabo con éxito. Cabe mencionar, existe un programa para el desarrollo de competencias emocionales en los docentes llamado Programa Educativo de Conciencia Emocional, Regulación y Afrontamiento (P.E.C.E.R.A) como paso previo para una adecuada intervención con su alumnado; a esto hay que añadirle el efecto protector de la IE frente al burnout que sufren muchos profesores como consecuencia del estrés al que se ven sometidos en su labor profesional. Todo esto adquiere mayor importancia cuando se trata de los profesores-tutores ya que son considerados como un factor determinante para promover la formación en competencias socio-emocionales de los estudiantes y recién titulados.

Actualmente en el ámbito educativo, se ha propuesto que se promueva y se enseñe a los alumnos tomando en cuenta los cuatro pilares de la educación (aprender a conocer, aprender a ser, aprender a convivir y aprender a hacer) que se encuentran ligados al aspecto emocional.

De acuerdo a lo anterior se considera de importancia que estos cuatro pilares de la educación y en si la Inteligencia Emocional se debe promover y trabajar con los alumnos universitarios que estudian para actuar en el ámbito educativo, pues son quienes se encargan de la formación de individuos, estos alumnos deben desarrollar la inteligencia emocional, deben ser orientados vocacionalmente, ya que algunas veces se carece de la información necesaria para hacer conciencia de la importancia de su labor profesional.

Finalmente para Jiménez y López-Zafra (2009), es necesario, desde el ámbito de la investigación, seguir realizando estudios que impliquen al profesorado de manera que puedan completar su formación en competencias emocionales y tener los recursos necesarios para afrontar los eventos estresantes que tienen lugar durante el desempeño de su labor profesional. De acuerdo a lo anterior se realiza la siguiente pregunta ¿El curso-taller modificará la Inteligencia Emocional en los estudiantes de profesiones relacionadas a la educación a través de la prueba TMMS-24?

3.2 OBJETIVOS

3.2.1 Objetivo General

Diseñar, aplicar y evaluar un curso-taller sobre Inteligencia Emocional dirigido a estudiantes de profesiones relacionadas a la educación.

3.2.2 Objetivos Específicos

- Desarrollar la Inteligencia Emocional para mejorar la calidad educativa.
- Incentivar el desarrollo personal en los alumnos.
- Que los alumnos identifiquen la existencia de la Inteligencia Emocional y el impacto que ésta tiene en su vida personal y profesional.

3.3 VARIABLES

3.3.1 Variable Independiente

Taller sobre la Inteligencia Emocional para estudiantes de profesiones relacionadas a la educación.

3.3.2 Variable Dependiente

Modificación de la IE en los estudiantes de profesiones relacionadas a la educación.

3.4 Diseño de Intervención

El diseño de esta intervención está basado en el enfoque mixto ya que se integran tanto un enfoque cualitativo como cuantitativo, ambos enfoques se mezclan durante el proceso de evaluación de dicha intervención.

3.5 Tipo de Intervención

La intervención es de tipo descriptiva ya que busca especificar las características y los perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a análisis, Hernández, R.; Fernández, C.; Bapista, P. (2006); así mismo es de tipo comparativo basado en el modelo A B A'.

3.6 Participantes

Se trabajó con estudiantes de profesiones relacionadas a la educación. Se consideró a un grupo de 22 alumnos que acudieron al Centro de Atención a Estudiantes, inscritos en la Universidad Pedagógica Unidad Ajusco de diferentes

semestres y de las licenciaturas de Psicología Educativa (15), Pedagogía (5), Administración Educativa (1), Educación Indígena (1). La edad de los alumnos oscilaba entre los 18 y 35 años, cabe destacar que el alumno de la licenciatura de Administración educativa contaba con aproximadamente 45 años. Del total de alumnos 5 fueron hombres y el resto mujeres.

3.7 Escenario

La investigación se llevó a cabo en la Universidad Pedagógica Nacional Unidad Ajusco, dentro del aula 321 que cuenta con aproximadamente 40 mesas con sillas dobles.

3.8 Instrumento

Se utilizó la prueba TMMS-24 que significa Trait Meta-Mood Scale-24, utilizada en investigación por Extremera y Fernández (2004), (Véase Anexo 1), no está comercializada por ninguna editorial y, por lo tanto, puede ser utilizada libremente en evaluaciones e investigaciones, es una versión reducida y adaptada a la población española de una escala americana que evalúa los niveles de inteligencia emocional intrapersonal de las personas mediante tres factores: Atención a los sentimientos, Claridad emocional y reparación de los estados de ánimo. En el Anexo 1 se incluye el TMMS-24 así como las tablas con los puntos

de corte para cada factor del la cual está conformado y pueda interpretar la puntuación que obtenga en el test (Véase Anexo 2).

Este instrumento consta de 24 ítems cada uno de ellos tiene cinco posibles respuestas, van del números 1 hasta el número 5. El sujeto debe de escoger aquella respuesta con la que más se identifica. No se trata, por tanto, de una prueba de difícil aplicación ya que únicamente hace falta dar las instrucciones básicas para su aplicación. A continuación se presentan las categorías que mide esta prueba:

ATENCIÓN A LOS SENTIMIENTOS	Soy capaz de sentir y prestar atención a los sentimientos de forma adecuada
CLARIDAD EMOCIONAL	Identifico y comprendo bien mis estados de ánimo
REPARACIÓN DE LOS ESTADOS DE ÁNIMO	Soy capaz de regular los estados emocionales negativos y mantener los positivos

Evaluación de la prueba: Para obtener una puntuación en cada uno de los factores, se debe sumar los ítems, del 1 al 8, para el factor de atención, los ítems del 9 al 16, para el factor de claridad y del 17 al 24 para el factor de reparación. Luego se mide su puntuación en cada una de sus tablas y se muestran los puntos de corte para hombres y para mujeres, pues existen diferencias en sus puntuaciones (Anexo 2).

3.9 Materiales

Hojas rotafolio, revistas, marcadores, tijeras, pegamento y copias con información que expliquen lo que conlleva la IE.

3.10 Procedimiento

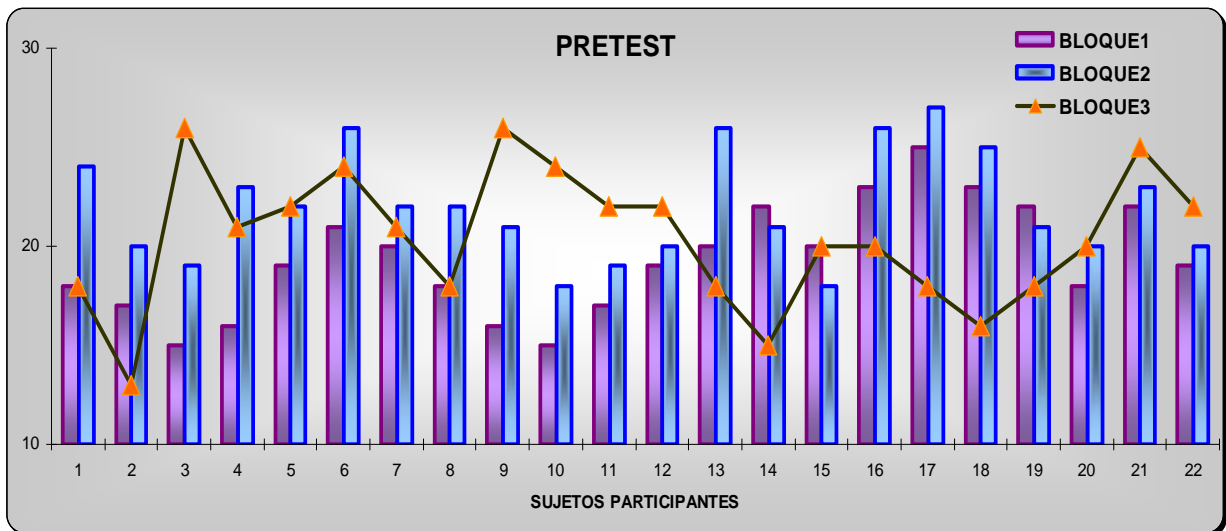
3.10.1 Primera Fase

Fue aplicado el instrumento para evaluar la Inteligencia Emocional a 26 alumnos de Psicología Educativa de 2º semestre del turno vespertino de la UPN, con los resultados obtenidos se concluyó que puede ser aplicado a la población objetivo. A continuación se muestran los datos obtenidos:

Pretest

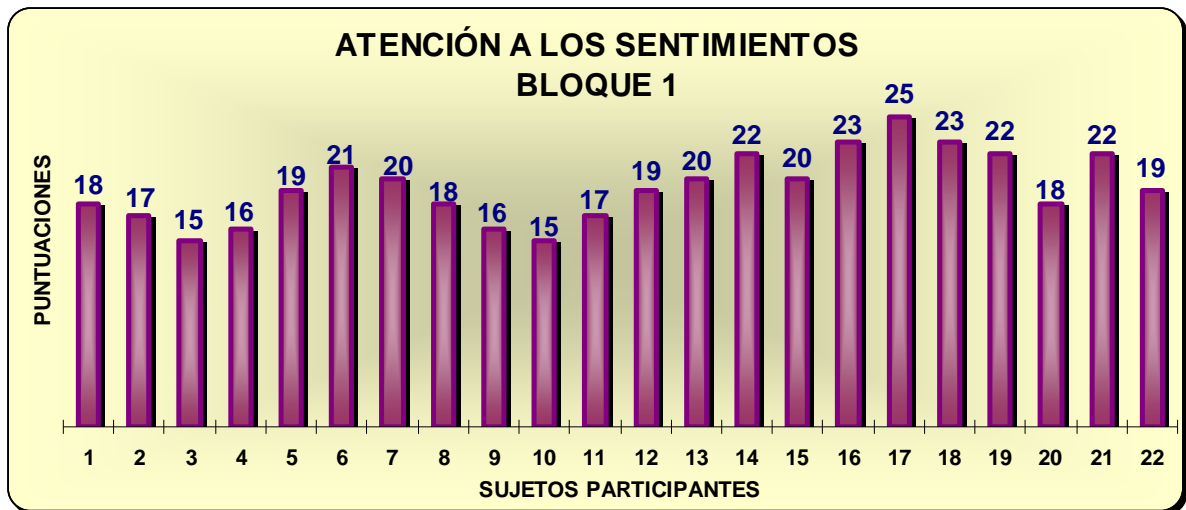
Se aplicó el TMMS 24 como evaluación inicial entre los profesionales de la educación y a continuación se muestran los resultados.

SUJETO	ATENCIÓN A LOS SENTIMIENTOS		CLARIDAD EMOCIONAL		REPARACIÓN DE LOS ESTADOS DE ÁNIMO	
	BLOQUE 1	RESULTADO	BLOQUE 2	RESULTADO	BLOQUE 3	RESULTADO
1	18	DEBE MEJORAR	24	ADECUADA	18	DEBE MEJORAR
2	17	DEBE MEJORAR	20	DEBE MEJORAR	13	DEBE MEJORAR
3	15	DEBE MEJORAR	19	DEBE MEJORAR	26	ADECUADA
4	16	DEBE MEJORAR	23	DEBE MEJORAR	21	DEBE MEJORAR
5	19	DEBE MEJORAR	22	DEBE MEJORAR	22	DEBE MEJORAR
6	21	DEBE MEJORAR	26	ADECUADA	24	ADECUADA
7	20	DEBE MEJORAR	22	DEBE MEJORAR	21	DEBE MEJORAR
8	18	DEBE MEJORAR	22	DEBE MEJORAR	18	DEBE MEJORAR
9	16	DEBE MEJORAR	21	DEBE MEJORAR	26	ADECUADA
10	15	DEBE MEJORAR	18	DEBE MEJORAR	24	ADECUADA
11	17	DEBE MEJORAR	19	DEBE MEJORAR	22	DEBE MEJORAR
12	19	DEBE MEJORAR	20	DEBE MEJORAR	22	DEBE MEJORAR
13	20	DEBE MEJORAR	26	ADECUADA	18	DEBE MEJORAR
14	22	DEBE MEJORAR	21	DEBE MEJORAR	15	DEBE MEJORAR
15	20	DEBE MEJORAR	18	DEBE MEJORAR	20	DEBE MEJORAR
16	23	ADECUADA	26	ADECUADA	20	DEBE MEJORAR
17	25	ADECUADA	27	ADECUADA	18	DEBE MEJORAR
18	23	ADECUADA	25	DEBE MEJORAR	16	DEBE MEJORAR
19	22	ADECUADA	21	DEBE MEJORAR	18	DEBE MEJORAR
20	18	DEBE MEJORAR	20	DEBE MEJORAR	20	DEBE MEJORAR
21	22	ADECUADA	23	DEBE MEJORAR	25	ADECUADA
22	19	DEBE MEJORAR	20	DEBE MEJORAR	22	DEBE MEJORAR



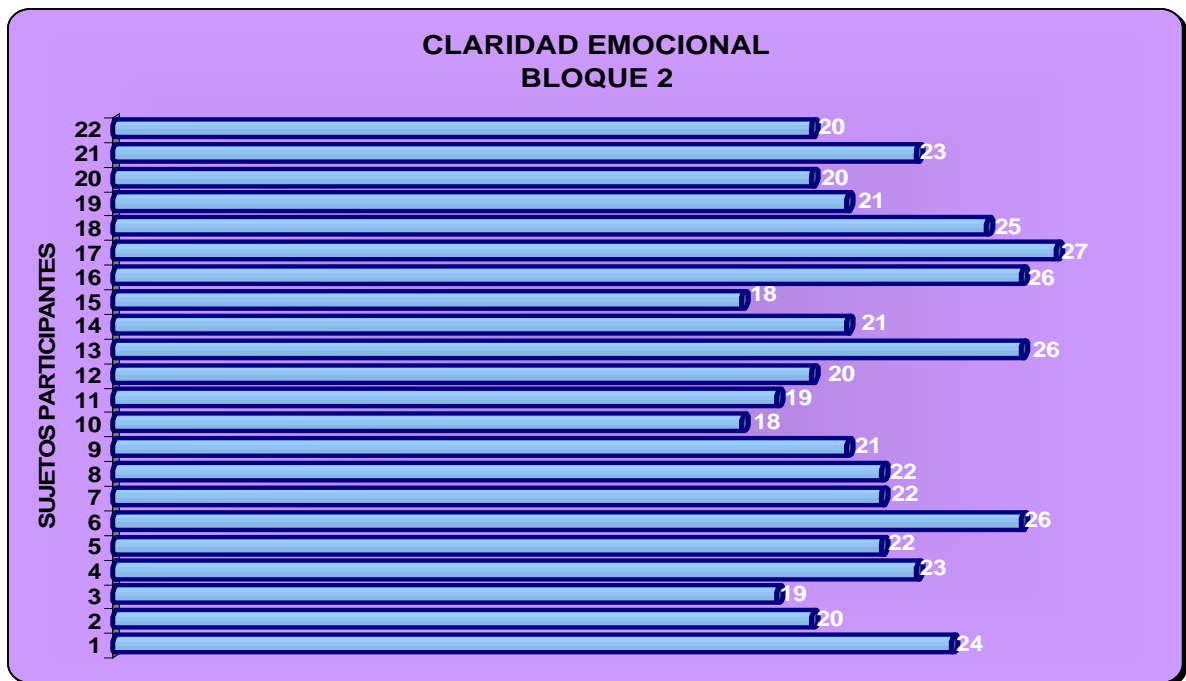
Aproximadamente el 77% de la población que fue sujeta a la prueba inicial, mostró la necesidad del fomento para desarrollar Inteligencia Emocional desde su formación. Con ello podrían conocerse, aceptarse y regularse emocionalmente; atender sus diferentes estados de ánimo, así como canalizar sus propias emociones.

Como fundamento de lo que se acaba de mencionar, se muestra el análisis de las gráficas obtenidas.



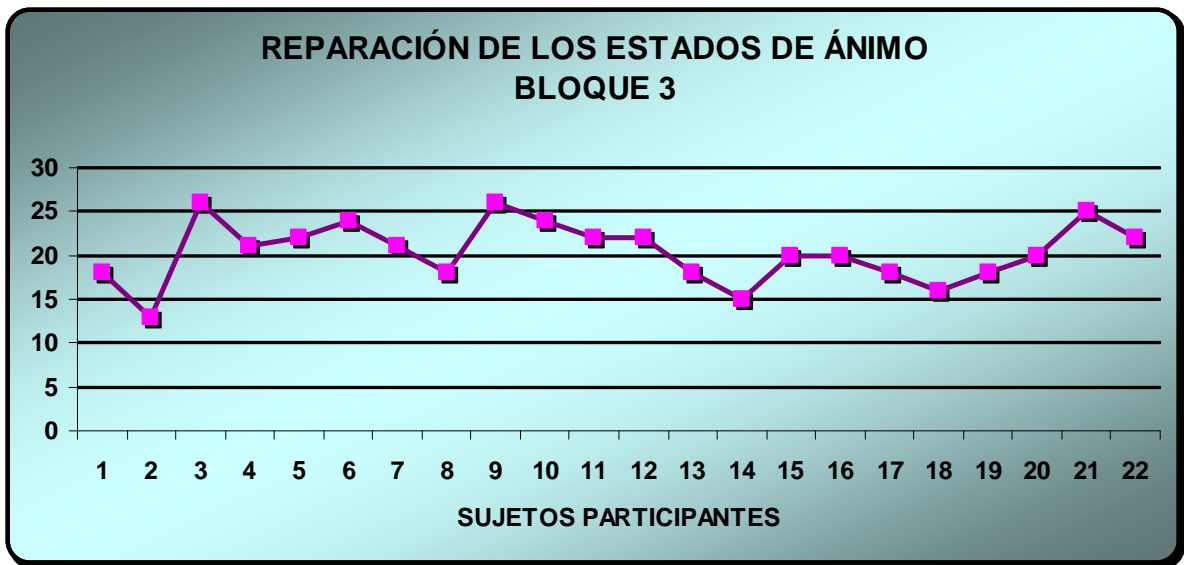
La gráfica muestra que el 77% de la población **DEBE MEJORAR** la Atención a los Sentimientos puesto que actúan ante los problemas sin darse cuenta qué los genera, es posible que sea por la falta de conocimiento sobre ellos mismos.

Como consecuencia de ello no se realizan cambios en su entorno, la apatía es un claro ejemplo de no reconocer los sentimientos de otros y se ve reflejada en las relaciones interpersonales, pues algunos sujetos mencionaron durante las sesiones tener problemas para relacionarse con los demás.



Para confirmar lo mencionado anteriormente, en el bloque 2 se pudo identificar que 17 de 22 alumnos mostró un déficit en cuanto a saber nombrar las emociones sentidas bajo ciertas circunstancias, por lo que se **DEBE MEJORAR** la claridad emocional; esto puede ser ocasionado por el analfabetismo emocional con el que se vive; sólo el 22.73 % logra identificar sus estados de ánimo.

Cabe mencionar que carecen de las herramientas necesarias para identificar el tipo de emociones se generan dentro de sí mismos y a su vez lo que éstos causan en ellos.



Esta gráfica muestra que al 77.27% de la población le es difícil reponerse de un estado de ánimo negativo; es decir, luego de un mal momento vivido les es complicado ver las cosas con optimismo; dejar a un lado la emoción negativa les cuesta mucho y ello les genera resentimientos y frustraciones, de igual manera se **DEBE MEJORAR** en la reparación de los estados de ánimo, de no ser así se pueden dejar llevar por sus impulsos evitando con ello solucionar sus problemáticas, se podría decir entonces que carecen de regulación del estado de ánimo, base fundamental para desarrollar la Inteligencia Emocional.

3.10.2 Segunda Fase

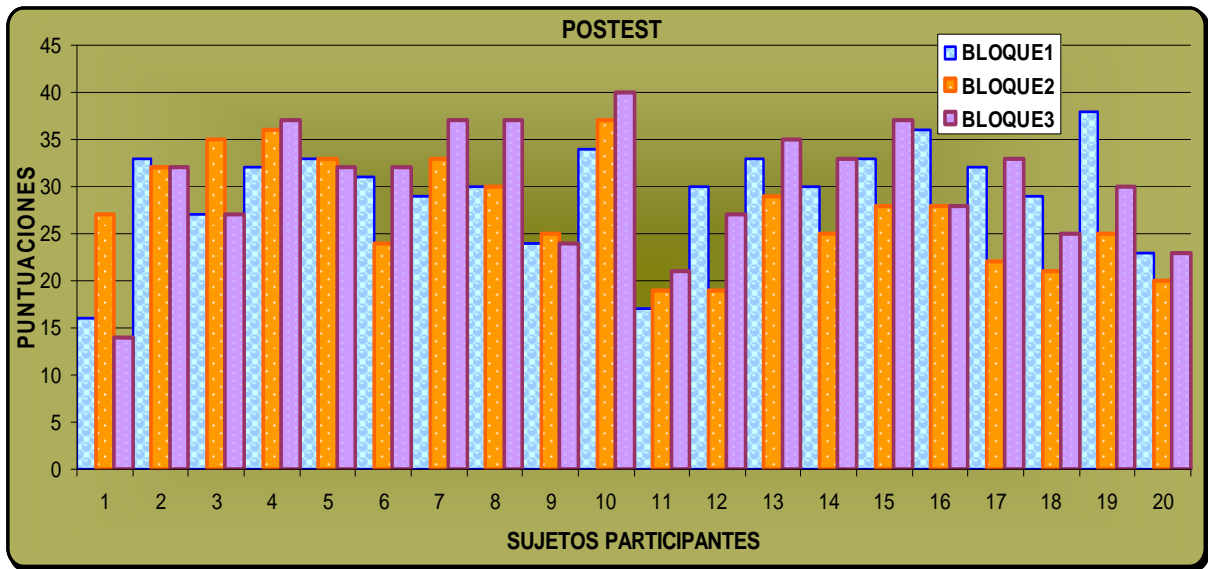
Se diseñó y aplicó un curso-taller sobre Inteligencia Emocional con una duración de 20 hrs, el cual se impartió en 20 sesiones de 1 hora diaria, se tocaron temas como Las Emociones; La asertividad, empatía y autoestima; La Inteligencia Emocional; La inteligencia emocional en el contexto educativo y La IE en el desarrollo profesional de los estudiantes de profesiones relacionadas con la educación (Ver Anexo 3).

3.10.3 Tercera Fase

Aplicación del postest en la última sesión del curso-taller.

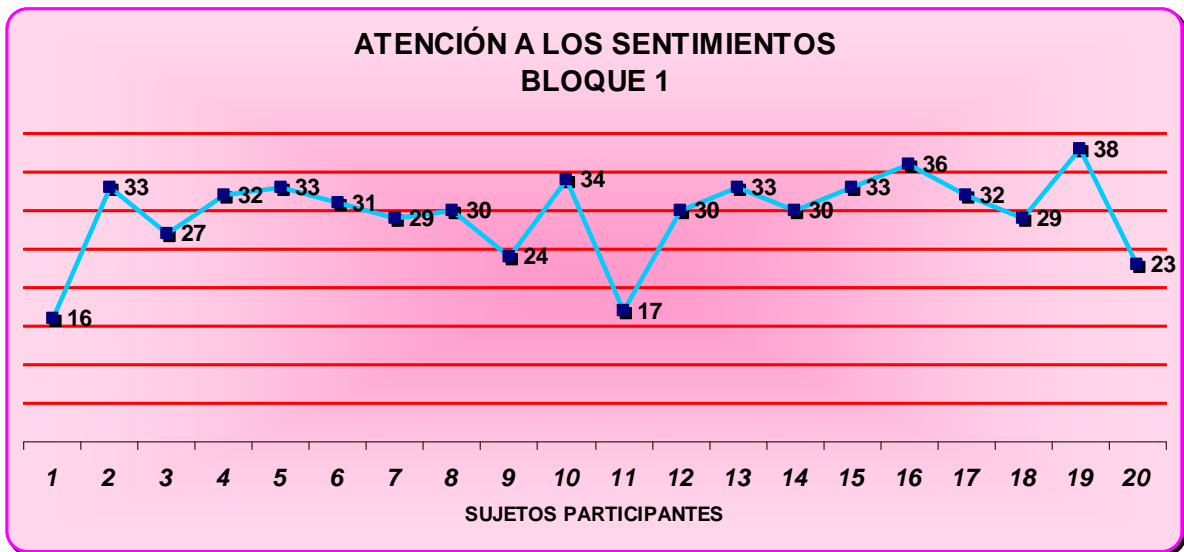
Postest

SUJETO	ATENCIÓN A LOS SENTIMIENTOS		CLARIDAD EMOCIONAL		REPARACIÓN DE LOS ESTADOS DE ÁNIMO	
	BLOQUE 1	RESULTADO	BLOQUE 2	RESULTADO	BLOQUE 3	RESULTADO
1	16	DEBE MEJORAR	27	ADECUADA	14	DEBE MEJORAR
2	33	ADECUADA	32	ADECUADA	32	ADECUADA
3	27	ADECUADA	35	ADECUADA	27	ADECUADA
4	32	ADECUADA	36	EXCELENTE	37	EXCELENTE
5	33	ADECUADA	33	ADECUADA	32	ADECUADA
6	31	ADECUADA	24	DEBE MEJORAR	32	ADECUADA
7	29	ADECUADA	33	ADECUADA	37	EXCELENTE
8	30	ADECUADA	30	ADECUADA	37	EXCELENTE
9	24	ADECUADA	25	DEBE MEJORAR	24	ADECUADA
10	34	DEBE MEJORAR	37	EXCELENTE	40	EXCELENTE
11	17	DEBE MEJORAR	19	DEBE MEJORAR	21	ADECUADA
12	30	ADECUADA	19	DEBE MEJORAR	27	ADECUADA
13	33	DEBE MEJORAR	29	ADECUADA	35	ADECUADA
14	30	ADECUADA	25	DEBE MEJORAR	33	ADECUADA
15	33	DEBE MEJORAR	28	ADECUADA	37	EXCELENTE
16	36	DEBE MEJORAR	28	ADECUADA	28	ADECUADA
17	32	ADECUADA	22	DEBE MEJORAR	33	ADECUADA
18	29	ADECUADA	21	DEBE MEJORAR	25	ADECUADA
19	38	DEBE MEJORAR	25	DEBE MEJORAR	30	ADECUADA
20	23	ADECUADA	20	DEBE MEJORAR	23	DEBE MEJORAR



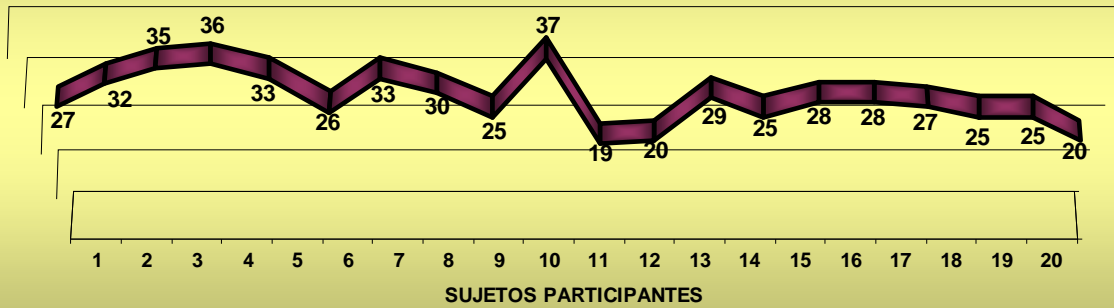
Derivado de la participación en el curso- taller los alumnos aumentaron su Inteligencia Emocional un 70%, en total de los tres bloques.

Cabe mencionar que se pudo observar una mejoría en las puntuaciones que cada uno de los sujetos obtuvo después de haber participado en el curso, destacando que los parámetros alcanzados se encontraron entre ADECUADA y EXCELENTE.

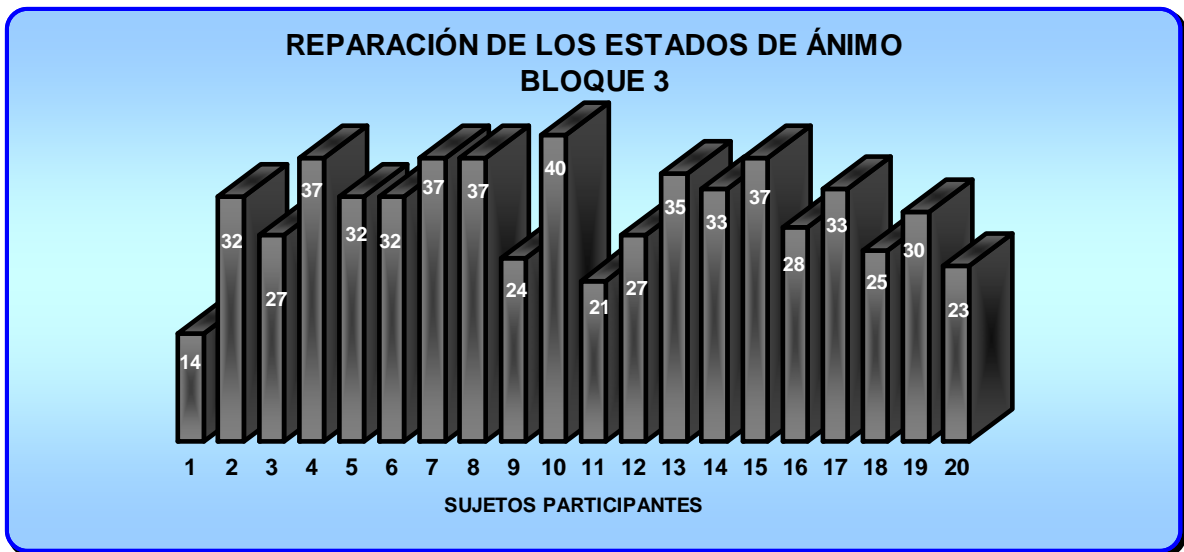


La gráfica muestra que el 65% de la población mostró una **ADECUADA** atención a los Sentimientos, lo cual significa que ante los problemas planteados intentaron identificar sus sentimientos y las emociones producidas por ellos, permitiéndoles mayor conocimiento de sí mismos. A su vez esto les abrió camino para ofrecer ayuda a los demás logrando ser empáticos.

CLARIDAD EMOCIONAL BLOQUE 2



El 45% de los participantes lograron una **ADECUADA** claridad de sus emociones; mientras que el 10% fue **EXCELENTE** logrando con ello reducir el analfabetismo emocional que se detectó en un principio. Asimismo se logró conocer las emociones tanto negativas como positivas y reconocer las consecuencias que éstas conllevan para así ser capaces de afrontar las problemáticas cotidianas que se presentan en el ámbito personal y profesional.



Esta gráfica muestra que al 65% de la población tuvo **ADECUADA** reparación de los estado de ánimo; el 2.5% fue **EXCELENTE** y sólo el 10% **DEBE MEJORAR**, destacando la importancia de este bloque por su influencia a nivel social, puesto que, de no controlar los impulsos o regular los estados emocionales se puede llegar a dañar a terceras personas o peor aún se pueden presentar enfermedades psicológicas entre ellas la depresión que afectan las estabilidad emocional.

3.10.4 Cuarta Fase

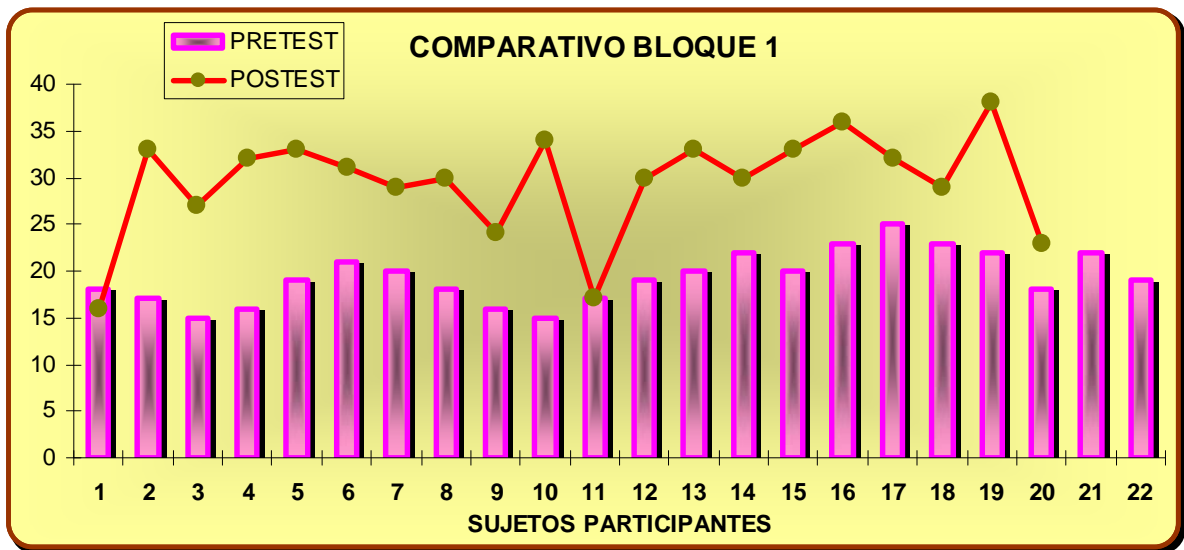
Comparación del pre y postes para comprobar el impacto que tuvo el curso-taller entre los participantes.

3.11 Análisis de los resultados

Derivado de los datos obtenidos antes y después del curso-taller se realizó la comparación correspondiente para mostrar el impacto que causó éste en los participantes, enseguida se muestran los resultados:

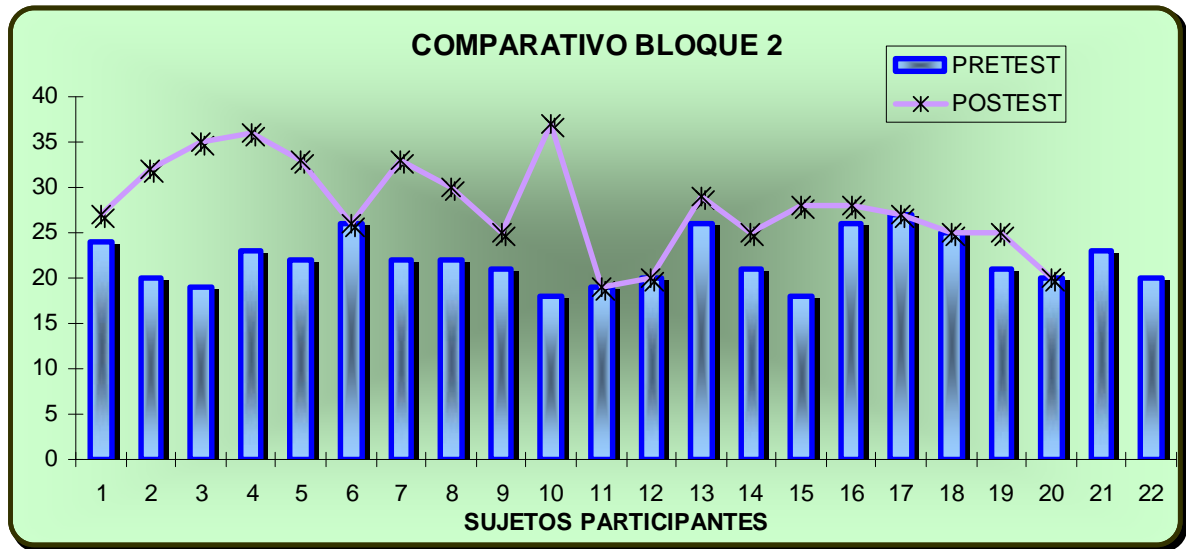
3.11.1 Gráficas Comparativas

BLOQUE 1: MIDE LA ATENCIÓN A LOS SENTIMIENTOS



Esta gráfica permite observar que la mayoría de los participantes aumentó el nivel de atención que pone a sus sentimientos, es decir, se percataron de lo que sentían después de asistir al taller, ya que antes, ellos no podían definir con exactitud lo que sentían y por ende no sabían que era lo que los llevaba a perder el control ante ciertas situaciones.

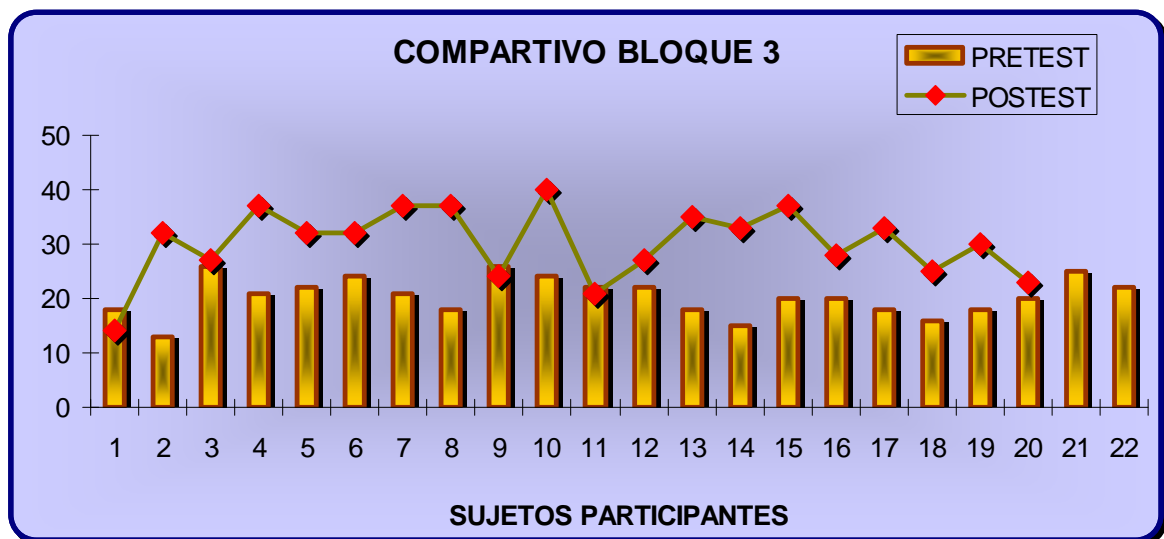
BLOQUE 2: MIDE LA CLARIDAD EMOCIONAL



De esta gráfica se puede concluir que aquellos alumnos que aún no podían identificar cuáles emociones les impedían conseguir sus metas, después del curso las pudieron, conocer, identificar y clasificar; entendieron que el reconocerlas les podría permitir avanzar; además de poderlas controlar para evitar problemas innecesarios y sobre todo podían hablar de ellas y reconocer las situaciones que las generan. Una persona no puede diferenciar entre las emociones si primero no las entiende y no podrá repararlas o manejarlas eficazmente a menos que sepa cuáles son.

Comprender las emociones es fundamental para entender el propio comportamiento.

BLOQUE 3: MIDE LA REPARACIÓN DE LOS ESTADOS DE ÁNIMO



En esta gráfica se puede observar que el 90% de los participantes fueron capaces de regular los estados emocionales negativos y mantener los positivos, a partir de el ambiente de confianza que se generó dentro del salón de clases, pudieron comprender que la buena actitud ante los problemas hace la diferencia; es decir, las emociones se pueden regular para obtener lo mejor de la vida; el modo más efectivo de cambiar el estado de ánimo ante una situación es modificar la manera de considerar el problema: es decir, la manera de percibirlo e interpretarlo.

Como parte de un análisis cuantitativo se describen las sesiones en las que se impartió el curso-taller.

RELATORIA DE LAS SESIONES:

En la sesión 1, se realizó la presentación de todos los participantes para que éstos se conocieran y empezaran a interactuar entre sí. Asistieron personas ajenas a la Universidad Pedagógica; uno era estudiante de la UNAM y el otro un egresado del IPN.

En la sesión 2, se detectó que a algunos participantes les fue difícil reconocer sus propias emociones, sin embargo, se pudo generar un ambiente de confianza para que cada uno hablara de sí mismo sin temor a ser cuestionado, por el contrario los compañeros dieron su opinión de los comentarios de los demás tratando siempre de ayudar a elevar la estima.

En la sesión 3, se realizó una actividad que permitió que cada participante hablara de su niñez, tanto de momentos tristes como alegres, al parecer les ayudó para desahogarse y para escuchar al otro.

En la sesión 4, los alumnos mostraron interés en participar en las actividades ya que se trataba de ponerse en el lugar del otro, aprendiendo con ello el significado de la empatía.

En la sesión 5, los alumnos recordaron su infancia; se expusieron varios temas relacionados con la inteligencia emocional, uno de los alumnos contribuyó

en dicha exposición, puesto que era el único que ya había tenido contacto con el tema.

En la sesión 6, se mostró un video documental acerca de los mensajes ocultos del agua, para que los alumnos analizaran el contenido, identificaran también las emociones sentidas y pudieran distinguirlas.

En la sesión 7, se abordó el tema de asertividad para que cada participante proporcionara su opinión acerca de algunos temas de su interés.

Durante la sesión 8, los alumnos se mostraron muy participativos, se llevó a cabo dentro del salón una actividad, y se realizó una mesa redonda.

Dentro de la sesión 9 se expuso el tema de empatía logrando que los participantes se pusieran en el lugar de otros; intentando entender sus sentimientos y emociones.

Al iniciar la sesión 10 los alumnos formaron equipos para representar una situación en donde estuvieran aplicando la empatía, la actividad no se concluyó por falta de tiempo.

La actividad anterior se concluyó en la sesión 11; los alumnos mostraron interés por el tema de autoestima, se pudo observar que cada uno de ellos tenía

mucho que decir de sí mismos; los compañeros con respeto realizaron una serie de comentarios optimistas para quienes expresaban sus sentimientos.

En la sesión 12 se continuó con el tema de la autoestima, los alumnos estaban participativos y deseosos de escuchar a sus compañeros, al parecer estas sesiones les habían servido como desahogo, como complemento a las actividades realizadas en el salón de clases, se les pidió realizaran una descripción física y emocional, además que le pidieran a un familiar y amigo que también los describiera; todo ello con la finalidad de elevar su autoestima y que se dieran cuenta de cómo los miran quienes están a su alrededor.

En la sesión 13 se expuso el tema de la Inteligencia Emocional, diciendo los antecedentes y orígenes de la teoría; Jaime (uno de los alumnos) contribuyó en la exposición, aportando sus puntos de vista sobre dicho tema, ya que él con anterioridad había estudiado el tema.

En la sesión 14 se les pidió a los alumnos formaran equipos y que en consenso analizaran la definición individual sobre Inteligencia Emocional que ya habían escrito y las señaladas por los distintos autores; todos los alumnos estaban participativos a pesar de las diferencias de edades que pudieran tener lograron tener buena relación, la empatía estaba presente. Cada alumno elaboró un mapa mental del concepto de Inteligencia Emocional, escribiendo en una hoja aparte lo que representa para él ese mapa.

Al iniciar la sesión 15 se pidió a los alumnos que voluntariamente pasaran al frente del salón para explicar sus mapas mentales, como desde la primera sesión, todos manifestaron respeto hacia el trabajo de los compañeros, en ningún momento hubo burlas, ni malos comentarios; además de la exposición de sus mapas, cada alumno habló de lo que vivió en la infancia dentro de la escuela y la importancia que tiene el manejo de emociones dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.

En la sesión 16 de forma individual, los alumnos describieron las posibles emociones que pueden bloquear el acercamiento, del profesor al grupo y la manera en cómo este proceso puede obstaculizar el proceso de enseñanza—aprendizaje dentro del aula.

Al dar inicio a la sesión 17 los alumnos realizaron una representación en donde se pudo observar la relación que existe entre la Inteligencia Emocional del profesor y la de los alumnos en el proceso de enseñanza—aprendizaje. En otra actividad anotaron una experiencia que ellos habían tenido dentro del aula con algún profesor y que había dejado una huella emocional en ellos, con este ejercicio los alumnos pusieron al descubierto muchas de las inquietudes que tenían desde la infancia, a muchos de ellos les sirvió hablar de momentos que estaban en el olvido, por haberles causado un daño.

En la sesión 18 los alumnos formaron un círculo, individualmente y por turnos hablaron de lo que ellos habían detectado como posibles fallas dentro de su proceso de enseñanza- aprendizaje. Los demás compañeros y facilitadores, tuvieron la disposición de brindar sugerencias al compañero que se encontraba comentando su caso.

En la sesión 19, los alumnos seguían mostrando interés en participar en las diferentes actividades que se llevaban a cabo, siempre cuestionando el por qué y para qué de cada una de ellas; dos de los alumnos pudieron expresar sus sentimientos sin tapujos, hablaron de sus problemas como pareja y la repercusión que tienen éstos a nivel profesional; mencionaron lo importante que es contar con ayuda dentro de algún grupo como lo es alcohólicos anónimos o talleres como este en los que puedes hablar sin temor a ser rechazado..

En la sesión 20 los alumnos evaluaron el curso, escribiendo en una hoja lo que les pareció enriquecedor y lo que ellos cambiarían para mejorar el curso, así como también evaluaron a los facilitadores. Uno de los participantes contribuyó con material auditivo de reflexión de Jorge Bucay, el cual había utilizado en otros talleres, y como despedida se les invitó a seguir fortaleciendo la Inteligencia Emocional educándola día a día.

CONCLUSIONES

Después de haber llevado a cabo la intervención a través del taller, los alumnos participantes pudieron ser capaces de conceptuar sus estados de ánimo, con ello lograron dominar cualquier situación, que se les presentará, lo que significa que pudieron adquirir o mejorar su inteligencia emocional.

El diseño y aplicación del curso taller de inteligencia emocional sirvió como herramienta para controlar los estados de ánimo generados a partir de la que es de suma importancia que los futuros profesionales de la educación tomen en cuenta que la IE forma parte de una educación integral, tanto de ellos como profesionales como de las personas que estarán a su cargo.

La IE es un medio eficaz para lograr ejercer de manera adecuada la capacidad del autoconocimiento emocional, autocontrol y automotivación, que permita un óptimo desarrollo del sujeto en todos los ámbitos de su vida.

Los resultados obtenidos mostraron que, desde la casa, se debe fortalecer el amor propio; se debe dar valor a la escucha en la familia, se debe estar preparado no sólo para hablar sino para escuchar al otro; a través del curso se pudo corroborar que la participación en actividades realizadas en familia enriquece la autoestima, brinda seguridad y favorece el trabajo en equipo; la empatía podría ejercerse sin problemas, así como la asertividad; dejando a un lado las agresiones

y el solucionar problemas con golpes; de la misma manera se llegó a la conclusión de que se debe reeducar aquellos padres de familia y profesores que piensen que con malos tratos los niños cambiarán su comportamiento.

A los niños se les deben enseñar límites, que dentro y fuera de casa existen reglas y normas a seguir, de lo contrario; los niños crecen con una idea errónea de lo que es la libertad y se desvían del camino; la comunicación es la base fundamental para que los niños crezcan en un ambiente sano, esto a su vez fomentaría el reconocimiento de sus propios sentimientos y emociones.

En general, al ser humano necesita expresar sus sentimientos, hablando de lo que siente y piensa; pide ser escuchado y tomado en cuenta, cuando esto sucede las personas pueden controlar más sus emociones, de no ser así, se sienten frustradas y reaccionan de una manera agresiva y sin control.

La manera en cómo se trata a los niños tiene sus repercusiones con el tiempo, los profesores son quienes junto con los padres deben tener presente la figura que proyectan frente a los pequeños, deben contar con ayuda profesional, si así lo requieren para solucionar traumas o problemas generados desde su infancia, para que a su vez ellos puedan ayudar a los niños que lo necesiten.

Desde que se decidió hablar de la inteligencia emocional, se ha demostrado que todo en la vida gira alrededor de ello, de la forma en la que se toma la vida, si se quiere vivir con violencia o tranquilidad, si se desea solucionar los problemas con gritos o con verdaderos argumentos; la gente debe hablar siempre de lo que siente y piensa ya que si no es así se van guardando resentimientos y rencores que cuando encuentran una salida, los sujetos actúan sin reparar en el daño que causen a terceras personas. Todo tipo de comportamiento tiene un trasfondo, un por qué, sino se llega a él se puede causar mucho sufrimiento, además la gente debe estar preparada para saber entender y comprender a los demás, por ello se hace tanto énfasis en la empatía.

En el contexto educativo también tiene gran impacto el control de las emociones pues los profesores son personas que también han sufrido, son gente con sus propios problemas, humanos al fin y al cabo, con errores y defectos que deben trabajar para mejorar su calidad de vida, y si a esto se suma que tienen la información para ello, se les exige ser diferentes a las demás personas; con este trabajo de intervención se concluye también que es necesario que los estudiantes de profesiones ligadas a la educación se informen más sobre lo que significa Inteligencia Emocional, que se involucren participando en cursos relacionados con el tema, que les permita encontrarse a sí mismos.

La investigación sugiere que las habilidades emocionales están asociadas con la empatía, la afabilidad, el comportamiento prosocial y la calidad de las relaciones interpersonales; así como con la tolerancia al estrés. Aún queda mucho por investigar en el ámbito educativo puesto que las problemáticas actuales como el Bullying Escolar pueden estar ligadas a la falta de educación con Inteligencia Emocional.

SUGERENCIAS

Se sugiere que se anexe a la currícula una materia que hable de la educación emocional, que junto con terapias individuales ayuden a los profesores a transmitir tranquilidad a los alumnos, en este mundo donde la violencia está en todos lados.

Nadie puede vivir ajeno al margen de los sentimientos, emociones y afectos propios o de otras personas. El secreto es llegar a utilizar su fuerza y enseñar a comprobar su eficacia. Pero para lograrlo, es necesario controlar el propio mundo interior: emociones, sentimientos, afectos, reacciones; para luego emplearlos en la conquista de objetivos, planteamientos de ideales, fortaleza ante las contrariedades, etc.

La libertad en la educación de los individuos es un tema difícil, ser consciente de la necesidad de hacerlos autónomos, sentir la responsabilidad de educarlos para que vivan su propia vida, no la que quieren o prefieren los padres. Es preciso que los profesores inciten el desarrollo en los alumnos de un coeficiente emocional, para crearles una personalidad madura y equilibrada, que les lleve a tomar decisiones autónomas y para que puedan triunfar en la vida tanto privada como profesional.

Desafortunadamente existe el analfabetismo emocional, mencionado por Goleman en 1995, ya que se carece de una correcta educación del mundo de las emociones y de los sentimientos; existen, por ende, personas emocionalmente sordas o ciegas, que tienen vacíos muy difíciles de corregir posteriormente, este analfabetismo emocional es más grave cuando los que lo presentan son personas que deben enseñar, formar, dirigir o curar.

Es necesario sensibilizarse para mejorar la inteligencia emocional, con ello se tiene el beneficio de construir relaciones sociales armoniosas, que suelen presentarse en el trabajo, en la familia y con la sociedad.

Por lo tanto se insiste en llevar a cabo estrategias dentro del currículum escolar, para contribuir a que los alumnos se conozcan desde el interior y sean capaces de afrontar las problemáticas cotidianas de la mejor manera posible. Es de suma importancia que los estudiantes perciban de manera clara su IE ya que pueden tener una mayor estabilidad emocional, y esto a su vez, llevará consigo, que puedan considerarse emocionalmente competentes y pueda entonces actuar como factor protector ante la misma sociedad.

De acuerdo con Guilera (2007), la competencia emocional se puede aumentar si las personas se motivan así mismos; tienen la voluntad de seguir a pesar de los fracasos; controlan sus impulsos, regulan sus estados de ánimo, y empatizan con aquellos que los rodean.

Este mismo autor agrega que en medio de las discusiones deben conservarse frescos cuando los demás estén furiosos y pierdan la cabeza; esperar a calmarse antes de hablar. Propone, demostrar la molestia pero con mesura, sin palabras gestos o acciones de las que se arrepientan más tarde y tener en cuenta que es muy difícil cambiar la conducta de la gente cuando están excitados. Es preferible tratar de hacerlo cuando les baje la excitación, ser paciente y tolerante ayudará a aceptarse y aceptar a los demás.

REFERENCIAS

- Adam, E; Cela, J; Codina, M; Darder, P; Ulzurrun, A; Fuertes, M; Gómez, J; Lombart, C; López, M; Mallofré, M; Masegosa, A; Martí, J; Ortega, R; Palou, S; Roselló, R; Royo, M; Sol, N; Talavera, M; Traveset, M. (2003). **Emociones y educación. Qué son y cómo intervenir desde la escuela.** Claves para la Innovación Educativa. España.
- Ander, E. **Los cuatro pilares de la educación.** Magisterio del Río de la Plata. Argentina.
- Bisquerra, R. (2000). **Educación emocional y bienestar.** Cisspraxis. España.
- Carpena, A. (2001). **Educación socioemocional en la etapa de primaria.** Octaedro España.
- Catret, A. (2001). **¿Emocionalmente inteligentes? Una nueva dimensión de la personalidad humana.** Palabra. Madrid.
- Elizondo, M. (2003). **Asertividad y escucha activa en el ámbito académico.** Trillas. México.
- Extremera, N. y Fernández, P. (2004). **Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios.** Clínica y Salud. Vol. 15. España. pp. 117-137.
- Galindo, A. (2002). **Inteligencia Emocional para jóvenes.** Prentice Hall. España.
- Goleman, D. (1995). **La inteligencia emocional. México.** Ediciones B. México.
- Gómez, J. (2003). **Educación emocional y lenguaje en la escuela.** Octaedro. España.
- Guell, M. (2005). **Por qué he dicho blanco si quiero quería decir negro. Técnicas asertivas para el profesor y formadores.** Grao. España.
- Guilera, LI. (2007). **Más allá de la Inteligencia Emocional. Las cinco dimensiones de la mente.** Thomson. España.
- Hernández, R.; Fernández, C.; Bapista, P. (2006). **Metodología de la investigación.** Mc Graw Hill. México.

- Jiménez, M. y López-Zafra, E. (2009) **Inteligencia Emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión**. Revista latinoamericana de psicología. Vol. 41. España. pp. 69-79.
- Mestre, J. y Fernández, P. (2007). **Manual de inteligencia emocional**. Pirámide. España.
- Maurice, J.; Tobias, S.; Friedlander, B.; Anton, P. (2000). **Educación con inteligencia emocional. Cómo conseguir que nuestros hijos sean responsables y adquieran un grado óptimo de sociabilidad**. Plaza Janés. España.
- Pena, M. y Repetto, E. (2009) **Estado de la investigación en España sobre la Inteligencia Emocional en el ámbito educativo**. Revista Latinoamericana de Psicología. Vol. 41. España.
- Sánchez, O. (2001). **Implicaciones educativas de la inteligencia emocional**. Psicología Educativa. Vol. 7. España. pp. 5-27.
- Saz, A. (2004). **Quiere alguien explicarme qué es Inteligencia Emocional-. La inteligencia tomada como bandera del éxito en la vida, deja excluidos otros muchos factores que otorgan a la experiencia de vivir una importante riqueza**. Libro-Hobby-Club. España.
- Vallés, A. (2000). **La Inteligencia Emocional de los hijos. Cómo desarrollarla**. EOS. Madrid.
- Vallés, A. y Vallés, C. (2000). **Inteligencia Emocional. Aplicaciones Educativas**. EOS. España.
- Zaccagnini, J. (2004). **Qué es inteligencia emocional. La relación entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana**. Biblioteca nueva. España.

ANEXOS

ANEXO 1

PRUEBA TMMS-24 QUE MIDE IE

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. *Lea atentamente cada frase y decida la frecuencia con la que usted cree que se produce cada una de ellas.* Señale con una X la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

Fecha _____ Edad _____ F/M

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

1	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

ANEXO 2

TABLA DE PUNTUACIÓN PARA EL TMMS-24

PUNTUACIONES	Puntuaciones hombres	Puntuaciones mujeres
Atención a los sentimientos	Debe mejorar su percepción < 21	Debe mejorar su percepción < 24
	Adecuada percepción: 22 a 32	Adecuada percepción: 22 a 35
	Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención > 36
Claridad emocional	Debe mejorar su comprensión < 25	Debe mejorar su comprensión < 23
	Adecuada compresión: 26 a 35	Adecuada compresión: 24 a 34
	Excelente compresión > 36	Excelente compresión > 35
Reparación de los estados de ánimo	Debe mejorar su regulación: < 23	Debe mejorar su regulación: < 23
	Adecuada regulación 24 a 35	Adecuada regulación 24 a 34
	Excelente regulación > 36	Excelente regulación > 35

ANEXO 3 CARTAS DESCRIPTIVAS

Sesiones	Objetivo	Tema	Actividad	Recursos	Tiempo
1	Que los alumnos: Interactúen para que se conozcan entre sí.	Presentación	<p>Los ponentes dirán sus nombres y su ocupación, se les pedirá a los alumnos que se acomoden por triadas, cada integrante de ésta se presentará; después formando un círculo, se irán presentando los equipos, cada integrante presentará a uno de su equipo ante todo el grupo, diciendo: nombre, ocupación, edad, etc.</p> <p>Cada alumno pasará al frente y comentará una experiencia grata y una amarga que recuerden hayan vivido a lo largo de su vida escolar.</p> <p>Cierre de sesión, cada alumno dará su opinión, a través de una nota, respecto de cómo observan o creen que pueden ser sus compañeros.</p> <p>Como tarea realizarán un escrito de qué emoción perciben día a día, en qué momentos y describiendo cuál pudo haber sido la causa de ello.</p>	Salón espacioso, mesas, sillas, hojas de rotafolio, plumones y cinta adhesiva	<p>(30 min.)</p> <p>(20 min.)</p> <p>(10 min.)</p>
2	Identificar virtudes, defectos y emociones.	Conócete acéptate y respétate, para convivir con los demás.	<p>Los facilitadores recogerán la tarea de la sesión anterior y darán instrucciones.</p> <p>Que anoten en una hoja qué es lo que esperan del curso, cuáles son sus expectativas y qué es lo que conocen respecto a la Inteligencia Emocional (IE), que le pongan nombre y que las entreguen a los ponentes.</p> <p>Se les pedirá a los alumnos que de manera individual anoten 5 virtudes y 5 defectos, de ellos mismos; que elegirán a una pareja para que compartan lo que escribieron y después lo hagan extensivo al grupo.</p> <p>Como cierre de sesión, se les dejará de tarea mencionar qué circunstancia los irrita hasta perder el control.</p>	Salón espacioso, mesas, sillas, hojas de rotafolio, plumones y cinta adhesiva	<p>(15 min.)</p> <p>(15 min.)</p> <p>(30 min.)</p>

Sesiones	Objetivo	Tema	Actividad	Recursos	Tiempo
3	Que el alumno reconozca aptitudes y logros realizados a lo largo de su vida	Conócete acéptate y respétate, para convivir con los demás.	<p>Se realizará una dinámica la cual consistirá en llevarlos a un lugar al aire libre, se les proporcionará una pelota y cada vez que el facilitador lo diga, la persona que se quede con la pelota, dirá su nombre y 3 cosas que le identifiquen o la hagan diferente de los demás para que los compañeros los vayan conociendo y al mismo tiempo respeten las diferencias entre ellos.</p> <p>Que cada alumno escriba su biografía y las comparta al grupo.</p> <p>Como cierre de sesión, se les dejará de tarea traer tres descripciones de ellos realizadas por ellos mismo, de un amigo y de un familiar.; la descripción deberá ser de tipo físico y emocional.</p>	Salón espacioso, mesas, sillas, hojas de rotafolio, plumones y cinta adhesiva	(10 min.) (30 min.) (20min.) (10 min.)
4	Que el alumno identifique algunos conceptos básicos para desarrollar la Inteligencia Emocional.	Conócete acéptate y respétate, para convivir con los demás.	<p>De manera individual anotaran cuáles creen que son sus habilidades y sus debilidades, como alumnos, integrante de familia y como seres humanos.</p> <p>Se les proporcionará una lista de aspectos para que ellos elijan los que consideren tengan más desarrollados, los aspectos serán 8, ejemplo Empatía, optimismo, habilidad social, expresión, emocional, reconocimiento al logro, autoestima y nobleza. Asimismo se les preguntará el ¿por qué? Lo creen así.</p> <p>Se les contará una fábula, se les pedirá que se pongan en el lugar del personaje principal y que mencionen cómo reaccionarían ante ciertas circunstancias.</p> <p>Por último, como tarea escribirán una experiencia que haya sido fundamental o trascendental en su vida.</p>	Salón espacioso, mesas, sillas, hojas de rotafolio, plumones y cinta adhesiva	(15min.) (20min.) (15min.) (10 min.)

Sesiones	Objetivo	Tema	Actividad	Recursos	Tiempo
5	Conozcan los tipos de emociones y su definición.	Las Emociones	<p>Entregarán la tarea de la sesión anterior.</p> <p>Se les pedirá que mencionen un objeto que recuerden de la infancia, el más apreciado, se les preguntará que si ellos fueran ese objeto cómo serían y con ello escribirán una historia.</p> <p>Que cada alumno escriba las diferentes emociones que ha percibido a lo largo de su vida y las describa.</p> <p>Se les proporcionará el material tanto teórico como didáctico que ocuparemos durante el curso y después se realizará una exposición por parte de los ponentes de los que son las emociones, definición y tipos.</p>	Salón espacioso, mesas, sillas, hojas de rotafolio, plumones y cinta adhesiva	<p>(20 min.)</p> <p>(20 min.)</p> <p>(20 min.)</p>
Sesiones	Objetivo	Tema	Actividad	Recursos	Tiempo
6	Que identifiquen las emociones que perciben y logren distinguirlas.	Las Emociones	<p>Se presentará un video documental acerca de los mensajes ocultos del agua, para que los alumnos analicen su contenido.</p> <p>Se retomará el tema expuesto de las emociones para que los alumnos identifiquen aspectos del documental que hayan pasado desapercibidos.</p> <p>Como cierre de la sesión los facilitadores expondrán la importancia de las emociones en la vida cotidiana y escucharán la opinión de los alumnos en cuanto a su propia experiencia.</p> <p>De tarea realizarán un listado de aquellas emociones percibidas durante el día, esto es no sólo dentro del aula sino también fuera de ella.</p>	Salón espacioso, mesas, sillas, hojas de rotafolio, plumones y cinta adhesiva, laptop y cañón.	<p>(20 min.)</p> <p>(20 min.)</p> <p>(20 min.)</p>

Sesiones	Objetivo	Tema	Actividad	Recursos	Tiempo
7	Los alumnos definirán el concepto de asertividad	La asertividad	<p>Para iniciar la sesión, se realizara una dinámica de trabajo en equipo, cada equipo elegirá una manera de poder representar una escena en donde haya comunicación asertiva, tal y como ellos la entiendan.</p> <p>Se les pedirá que en consenso construyan una definición de asertividad y realicen un collage.</p> <p>Por último los facilitadores darán la definición de asertividad de los autores y las comentaremos en grupo.</p>	Salón espacioso, mesas, sillas, hojas de rotafolio, plumones y cinta adhesiva	<p>(25 min.)</p> <p>(15 min.)</p> <p>(20 min.)</p>
8	Analizar diferentes problemáticas para encontrar una solución	La asertividad	<p>Se les pondrá a los alumnos problemas cotidianos en donde ellos tendrán que analizar su posición dentro de esos problemas y por ende tendrán que tomar decisiones para llegar a la solución de los mismos.</p> <p>Se comentará en grupo las conclusiones de los problemas planteados y se escucharán sugerencias de los compañeros</p> <p>Para concluir la sesión, los alumnos comentarán individualmente la importancia del tema a nivel personal y profesional, en mesa redonda.</p>	Salón espacioso, mesas, sillas, hojas de rotafolio, plumones y cinta adhesiva	<p>(20 min.)</p> <p>(20 min.)</p> <p>(20 min.)</p>

Sesiones	Objetivo	Tema	Actividad	Recursos	Tiempo
9	Los alumnos definirán el concepto de Empatía.	Empatía.	<p>Se les solicitará a los alumnos que formen equipos de dos personas, se les pedirá que construyan una definición de empatía.</p> <p>Después que escriban en una hoja de rotafolio el resultado de la discusión y pegarla en la pared o el pizarrón, en la sesión plenaria los facilitadores pedirán a un integrante de cada equipo que lea sus conclusiones.</p> <p>Los ponentes darán la definición de empatía y algunas situaciones en las que se manifieste el concepto.</p> <p>Por último se concluirá la sesión con la lectura de una fabula, para que los alumnos reflexionen al respecto.</p>	Salón espacioso, mesas, sillas, hojas de rotafolio, plumones y cinta adhesiva	<p>(20 min.)</p> <p>(20 min.)</p> <p>(20 min.)</p>
10	Analizar diferentes problemáticas para encontrar una solución	Empatía.	<p>Al inicial la sesión se les pedirá a los alumnos que formen equipos de tres y que represente una situación de donde se aplique o no se lleve acabo la empatía.</p> <p>Se les pondrá a los alumnos problemas cotidianos en donde ellos tendrán que analizar su posición dentro de esos problemas y por ende tendrán que tomar decisiones para llegar a la solución de los mismos.</p> <p>Para concluir la sesión, los alumnos comentarán la importancia que tiene la empatía en la vida.</p>	Salón espacioso, mesas, sillas, hojas de rotafolio, plumones y cinta adhesiva	<p>(25 min.)</p> <p>(20 min.)</p> <p>(15 min.)</p>

Sesiones	Objetivo	Tema	Actividad	Recursos	Tiempo
11	Los alumnos definirán el concepto de Autoestima.	Autoestima	<p>De manera individual realizarán un cuadro comparativo, de una adecuada y baja autoestima que las personas deberían o no tener.</p> <p>Los facilitadores les proporcionaran la de definición de autoestima y ejemplos de dicho concepto, también explicarán el papel fundamental que este concepto tiene dentro de la Inteligencia Emocional.</p> <p>Se les presentarán imágenes de situaciones de problemáticas donde se haga referencia a la autoestima.</p> <p>Como tarea, realizarán el análisis de las imágenes y lo entregarán en la siguiente sesión.</p>	Salón espacioso, mesas, sillas, hojas de rotafolio, plumones y cinta adhesiva	<p>(15 min.)</p> <p>(20 min.)</p> <p>(25 min.)</p>
Sesiones	Objetivo	Tema	Actividad	Recursos	Tiempo
12	Analizar diferentes problemáticas para encontrar una solución.	Autoestima	<p>Los facilitadores recibirán las tareas y formarán un debate al respecto.</p> <p>Se abrirá una plenaria con la definición de Autoestima para confrontarlas con las definiciones expresadas en el aula.</p> <p>Los facilitadores comentarán a todo el grupo la importancia que tienen estos conceptos dentro de la I. E. y el por qué están vinculados para que se pueda desarrollar esta habilidad.</p>	Salón espacioso, mesas, sillas, hojas de rotafolio, plumones y cinta adhesiva	<p>(15 min.)</p> <p>(20 min.)</p> <p>(25 min.)</p>

Sesiones	Objetivo	Tema	Actividad	Recursos	Tiempo
13	Los alumnos : Elaborarán su propia definición y la confrontarán con las de los otros equipos y con las de algunos autores.	La inteligencia emocional	<p>A partir de las conclusiones de la última sesión, ellos tendrán que relacionar los conceptos antes vistos con la definición de Inteligencia emocional, para determinar hasta qué grado este concepto influye en nuestra toma de decisiones.</p> <p>Se solicitará a los alumnos que de manera individual escriban qué entienden por Inteligencia Emocional.</p> <p>Los ponentes realizarán la exposición del tema Inteligencia Emocional, describiendo su definición, antecedentes y origen.</p>	Salón espacioso, mesas, sillas, hojas de rotafolio, plumones y cinta adhesiva	<p>(15 min.)</p> <p>(15 min.)</p> <p>(30 min.)</p>
Sesiones	Objetivo	Tema	Actividad	Recursos	Tiempo
14	Analizarán la importancia de la IE dentro y fuera del aula	La inteligencia emocional	<p>Se les solicitará que formen equipos y que en consenso analicen su definición individual y las señaladas por los distintos autores para determinar semejanzas y diferencias entre ellas, indicando si ha habido un cambio en su concepción del concepto e identificando la relevancia para su trabajo profesional.</p> <p>En la sesión plenaria, un representante de cada equipo leerá sus conclusiones y las confrontará con las que están pegadas en el pizarrón.</p> <p>Se comentará en grupo las conclusiones de los problemas planteados y se escucharán sugerencias de los compañeros.</p> <p>Cada alumno elaborará un mapa mental del concepto de Inteligencia Emocional, escribiendo en una hoja aparte lo que representa para él ese mapa.</p>	Salón espacioso, mesas, sillas, hojas de rotafolio, plumones y cinta adhesiva	<p>(20 min.)</p> <p>(15 min.)</p> <p>(25 min.)</p>

Sesiones	Objetivo	Tema	Actividad	Recursos	Tiempo
15	Analizar diferentes problemáticas para encontrar una solución.	La inteligencia emocional	<p>Al iniciar la sesión se pedirá a los alumnos que voluntariamente pasen al frente del salón para explicar sus mapas mentales.</p> <p>Se les pondrá a los alumnos problemas cotidianos en donde ellos tendrán que analizar su posición dentro de esos problemas y por ende tendrán que tomar decisiones para llegar a la solución de los mismos.</p> <p>Por último, a manera de conclusión, se abrirá un debate para determinar la influencia de la Inteligencia Emocional en cada toma de decisión a lo largo de la vida.</p>	Salón espacioso, mesas, sillas, hojas de rotafolio, plumones y cinta adhesiva	(20 min.) (20 min.) (20 min.)
Sesiones	Objetivo	Tema	Actividad	Recursos	Tiempo
16	<p>Los alumnos aprenderán a:</p> <p>Identificar la importancia de reconocer las emociones que se pueden representar dentro y fuera del salón de clase.</p>	La inteligencia emocional en el contexto educativo	<p>Se abrirá la sesión con una dinámica que consta de escuchar una canción para generar en los alumnos tanto un estado de ánimo de alegría (Canto a la alegría de Serrat) como de tristeza (canción Penélope de Serrat), para que ellos escriban un relato al término de cada canción y descubran cómo su emoción literaria cambia.</p> <p>Se les pedirá a los alumnos que formen grupos no mayores de cuatro personas y que en consenso elaboren un mapa conceptual de las emociones más frecuentes en el salón de clases.</p> <p>Posteriormente, de forma individual deberán establecer las posibles emociones que pueden bloquear el acercamiento del profesor al grupo y la manera en cómo se puede obstaculizar el proceso de enseñanza—aprendizaje.</p>	Salón espacioso, mesas, sillas, hojas de rotafolio, plumones y cinta adhesiva	(20 min.) (20 min.) (20 min.)

Sesiones	Objetivo	Tema	Actividad	Recursos	Tiempo
17	Aumentar las habilidades sociales dentro del salón clases.	La inteligencia emocional en el contexto educativo	<p>Los alumnos realizarán una representación en donde se pueda observar la relación que existe entre la Inteligencia Emocional del profesor y de los alumnos en el proceso de enseñanza--aprendizaje</p> <p>Se realizarán comentarios a partir de las representaciones y de la teoría, por parte de los facilitadores, haciendo énfasis en la importancia del tema dentro del contexto educativo.</p> <p>Como cierre, anotarán una experiencia que ellos hayan tenido dentro del aula con algún profesor y que haya dejado una huella emocional en ellos.</p>	Salón espacioso, mesas, sillas, hojas de rotafolio, plumones y cinta adhesiva	<p>(25 min.)</p> <p>(25 min.)</p> <p>(10 min.)</p>
18	Aprender a utilizar las emociones saludables como guía para la acción adaptativa dentro del ámbito educativo y para la resolución de problemas.	La IE en el desarrollo profesional de los estudiantes de profesiones relacionadas con la educación.	<p>Los alumnos formarán un círculo, individualmente y por turnos hablarán de lo que ellos han detectado como posibles fallas dentro de su proceso de enseñanza- aprendizaje. Los demás compañeros y facilitadores, deberán tener la disposición de brindar sugerencias al compañero que se encuentre comentando su caso.</p> <p>Con lluvia de ideas, se planteará la problemática que se vive en el país a causa de la violencia o el no control de las emociones.</p> <p>Como cierre, los facilitadores expondrán la importancia que tiene el que los estudiantes de profesiones relacionadas con la educación se eduquen emocionalmente ya que son modelos a seguir.</p>	Salón espacioso, mesas, sillas, hojas de rotafolio, plumones y cinta adhesiva	<p>(20 min.)</p> <p>(15 min.)</p> <p>(15 min.)</p>

Sesiones	Objetivo	Tema	Actividad	Recursos	Tiempo
19	<p>Que el alumno pueda :</p> <p>Reconocer el valor y las consecuencias positivas de promover y aplicar la Inteligencia Emocional dentro y fuera del salón de clases; así como analizar que tiene dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje.</p>	<p>La IE en el desarrollo profesional de los estudiantes de profesiones relacionadas con la educación.</p>	<p>Por equipos no mayores de cinco personas, elaborarán en los rotafolios la relación que existe entre metas, implicaciones, componentes y consecuencias de la I.E. para el proceso de enseñanza-aprendizaje y su impacto en el entorno educativo y social.</p> <p>Los facilitadores pedirán a un representante de cada equipo que explique sus conclusiones y se cerrará la sesión determinando si entre las distintas aportaciones existen elementos en común profundizando en la discusión grupal</p> <p>Por parejas, conversarán en cuanto a su desempeño escolar, tratando de explicar qué variables han identificado como posibles obstáculos y qué podrían hacer para mejorarlo, el compañero dará sugerencias y opiniones.</p>	<p>Salón espacioso, mesas, sillas, hojas de rotafolio, plumones y cinta adhesiva</p>	<p>(20 min.)</p> <p>(20 min.)</p> <p>(20 min.)</p>
Sesiones	Objetivo	Tema	Actividad	Recursos	Tiempo
20	<p>Identificar las variables que afectan su desempeño escolar y si éstas tienen relación con la IE.</p>	<p>La IE en el desarrollo profesional de los estudiantes de profesiones relacionadas con la educación.</p>	<p>Se aplicará el posttest</p> <p>Los alumnos evaluarán el curso, escribiendo en una hoja lo que les pareció enriquecedor y lo que ellos cambiarían para mejorar el curso, así como también evaluarán a los facilitadores.</p> <p>A manera de cierre, en esta última sesión, se les pedirá a los alumnos que formen un círculo, que comenten individualmente, qué les deja el curso, cómo perciben la importancia de la IE en su rendimiento académico y qué harán para favorecerlo.</p> <p>Agradecimiento y despedida por parte de los facilitadores.</p>	<p>Salón espacioso, mesas, sillas, hojas de rotafolio, plumones y cinta adhesiva</p>	<p>(25 min.)</p> <p>(25 min.)</p>