

---

---

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD AJUSCO

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

REGULACIÓN EMOCIONAL Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN  
ALUMNOS DE QUINTO GRADO DE PRIMARIA

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:

LUZ ALEJANDRA CITLALLI FLORES HERNÁNDEZ

ASESOR:

MTRO. PAULO CÉSAR DEVEAUX GONZÁLEZ

CIUDAD DE MÉXICO, NOVIEMBRE 2016.

## **Agradecimientos**

A Dios por haberme dado la oportunidad de vivir hasta el día de hoy.

A mis padres gracias de corazón y sinceramente por todo el apoyo incondicional que me han brindado, gracias por darme valor, fuerza y tenacidad para seguir adelante y hacer lo necesario para ser la mejor en lo que realizo.

Papá... lo logré, logré nuestra meta. Para ti en donde quiera que te encuentres.

<b>ÍNDICE</b>	<b>Pág.</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>4</b>
<b>Capítulo I</b>	
<b>El desarrollo del estudiante de quinto grado</b>	
1.1. Desarrollo físico y biológico.....	10
1.1.2. Desarrollo físico de los niños.....	11
1.1.3. Desarrollo físico de las niñas.....	11
1.2. Desarrollo cognitivo del estudiante.....	12
1.2.1. Habilidades Cognoscitivas durante la niñez media.....	13
1.3. Desarrollo afectivo del estudiante.....	16
1.4. Desarrollo social del estudiante.....	20
<b>Capítulo II</b>	
<b>Inteligencia Racional e Inteligencia Emocional</b>	
2.1. Inteligencia.....	24
2.2 Inteligencia racional.....	27
2.2.1. Funciones y elementos de la Inteligencia Racional.....	28
2.2.2. ¿Cómo se mide?.....	29
2.2.3 Tipos de inteligencia racional: Inteligencia fluida e Inteligencia cristalizada.....	30
2.3. Inteligencia emocional.....	31
2.3.1. Historia de las emociones.....	31
2.3.2. Emoción.....	32
2.3.2.1 Teorías principales de la emoción.....	33
2.3.2.2. Función de las emociones.....	36

2.3.1.3.	Componentes de la emoción.....	38
2.3.1.4.	Clasificación de las emociones.....	40
2.4.	Inteligencia Emocional.....	44
2.4.1.	Modelos de Inteligencia Emocional.....	47
2.4.2.	Componentes básicos de la Inteligencia Emocional.....	48
2.4.3.	Principales rasgos de la Inteligencia Emocional.....	49
2.4.4.	Ámbitos de la Inteligencia Emocional.....	49
2.4.5.	¿Cómo se mide la Inteligencia Emocional?.....	50
2.4.6.	Inteligencia emocional dentro de la escuela.....	51
2.4.7.	Inteligencia Emocional y rendimiento académico.....	54
3.	Relación entre Inteligencia Racional e Inteligencia Emocional.....	55
4.	Dos mentes: Mente Racional y Mente Emocional.....	58

### **Capítulo III**

#### **Regulación emocional y rendimiento académico**

3.1.	Competencias Emocionales.....	61
3.2.	Regulación emocional.....	65
3.2.1.	Autorregulación.....	67
3.3.	Rendimiento académico.....	69
3.3.1.	Tipos de rendimiento académico.....	71
3.3.2.	Variables para medir el rendimiento académico.....	72
3.3.3.	Factores influyentes en el rendimiento académico.....	77
3.4.	Fracaso y éxito escolar.....	88
3.5	Binomio emoción-cognición. ....	89

## **Capítulo IV**

### **Regulación emocional y su influencia en el rendimiento académico**

4.1. Descripción del contexto de la Escuela.....	94
4.1.1. Mapa de la escuela y del salón de clases.....	97
4.1.2. Mapa Social.....	102
4.1.3. Mapa Temporal.....	103
4.2. Descripción y selección de los informantes.....	104
4.3. Estrategia metodológica.....	109
4.4. Presentación de la información.....	111
4.5. Análisis de la información.....	132

## **Capítulo V**

### **Propuesta Pedagógica**

#### **Estrategias para favorecer académica y emocionalmente al estudiante**

Justificación.....	141
Objetivos.....	142
Contenidos.....	142
Estrategias pedagógicas.....	144
Conclusiones.....	169
Referencias.....	173
Anexos.....	178

## Introducción

La presente investigación aborda un tema que no sólo es necesario explicar sino también fomentar y desarrollar en todo tipo de contexto, dicho tema es la regulación emocional; pocos son los docentes que consideran en sus asignaturas esta dimensión y los estudiantes no hacen caso a sus emociones y al final estas influyen en el aprendizaje y en evitar la deserción escolar.

Vivimos en una sociedad en constantes cambios como es la globalización, el avance en la tecnología y momentos o bien de estrés o bien de presión constante ocasiona en el ser humano, tensiones emocionales para las cuales no está preparado debido al analfabetismo emocional que el ser humano tiene, es decir a la falta de conocimiento y reconocimiento de emociones y sentimientos propios y ajenos.

En el contexto escolar, sin importar el nivel educativo en el que se labore, se trabajan contenidos académicos establecidos en el currículo escolar al igual que se forman hábitos, habilidades, actitudes, aptitudes y normas que favorecen las competencias necesarias para el desenvolvimiento del desarrollo de todo ser humano que curse algún nivel educativo.

Por consecuente la dimensión cognitiva es considerada como la dimensión por desarrollar con mayor interés dentro de la escuela con miras a cumplir esos contenidos establecidos y así preparar al hombre para que cumpla con las necesidades y demandas que la sociedad en la que vivirá le exija.

Sin embargo, en la actualidad y con los cambios constantes señalados, el ser humano debe prepararse no solo cognitivamente sino emocionalmente para enfrentar de manera adecuada estos cambios sociales y los cambios emocionales que los anteriores provocan, el ser humano debe saber cómo reaccionar y cómo regularse ante las diversas situaciones que se le presenten.

Se dice que el primer lugar en el que aprende todo ser humano es con la familia y después se va a la escuela a aprender todo tipo de contenidos, sin embargo la familia al no tener las herramientas para afrontar los cambios no sabe cómo brindar las herramientas a sus hijos, por lo tanto es la escuela a la que le corresponde otorgar esas herramientas.

Por consiguiente, la educación de lo afectivo debe estar inmersa en las actividades y contenidos por enseñar dentro de la escuela con la finalidad de posibilitar el desarrollo emocional y cognitivo sano y adecuado de todo estudiante al considerarlos una unidad que se relaciona entre sí.

El desarrollo académico del estudiante se ve reflejado a través del tiempo y es necesario considerar la etapa y estadio de desarrollo en que se encuentre para saber que contenido tanto cognitivo como emocional puede aprender, dichos contenidos serán la base de los siguientes contenidos y aprendizajes con el paso del tiempo.

En la escuela el aprendizaje que tiene el alumno es medido a través de calificaciones otorgadas por los profesores frente a ellos, a estas calificaciones se les consideran rendimiento académico. El rendimiento académico es considerado de manera subjetiva por cada profesor al ser un término difícil de explicar y de mencionar lo necesario para obtenerlo.

La dimensión afectiva influye en el rendimiento académico al estar entrelazada con la dimensión cognitiva, es decir lo emocional influye en lo académico, al no saber regular sus emociones ante situaciones de la escuela como son los exámenes o los profesores y compañeros nuevos, se verá afectado el rendimiento académico del estudiante al reaccionar de manera inadecuada ante ellos.

Además de la dimensión afectiva existen otros factores personales, sociales, culturales y económicos que intervienen en el rendimiento académico del estudiante y los cuales tienen que ser considerados al momento de evaluarlo como lo es el autoconcepto que el estudiante tiene de sí, la actitud frente al querer

aprender, el contexto socioeconómico en el que se desarrolla y las emociones que experimenta al momento de aprender.

Las emociones hacen que el pensamiento dirija la atención a la información importante, los estados emocionales estimulan afrontar los problemas específicos, por ejemplo, la felicidad facilita el razonamiento y la creatividad. El humor cambia la visión del individuo, va desde el optimismo hasta el pesimismo con lo que se favorece y consideran los múltiples factores de vista como lo son el agrado por estudiar o resolver algún problema.

Las emociones determinan la forma y el nivel de rendimiento que poseen los sujetos para su desarrollo y equilibrio emocional, de igual manera determinan la forma de comunicarse y convivir con los otros, en consecuencia deben considerarse en el ámbito educativo para obtener el mejor rendimiento académico posible.

La regulación de las emociones permite dirigir, aumentar o eliminar un estado afectivo para el alcance de una meta, a la vez que enseña a tener tolerancia a la frustración.

A partir de la posible interferencia que la experiencia emocional puede producir sobre la cognición, la autorregulación es un proceso importante en el buen rendimiento de elementos útiles para el aprendizaje como en aspectos como la atención, la memoria, la planificación, la resolución de problemas.

Por lo anterior esta investigación se compone de cuatro capítulos:

En el capítulo I se describen los cuatro desarrollos que presenta el estudiante de quinto grado de primaria los cuales son: desarrollo físico y biológico, desarrollo cognitivo, desarrollo afectivo y desarrollo social, este capítulo ayudará a conocer y comprender el actuar de los niños a través de las características de cada desarrollo y así tener un panorama sobre el sujeto con el que se trabajará.

El capítulo II aborda dos tipos de inteligencia que la escuela debe educar; la inteligencia racional y la inteligencia emocional. Se inicia con la definición de inteligencia de manera general y se sostiene que se completa al unir lo racional con lo emocional.

Se desarrolla la inteligencia racional, cómo es definida y medida al igual que sus funciones, posteriormente se desarrolla el concepto de inteligencia emocional, se parte de lo que es una emoción, sus funciones y componentes y del cómo surge la inteligencia emocional; de esta inteligencia se expone su definición, sus modelos, componentes y la influencia que tiene en el contexto educativo y sobre todo en el rendimiento académico. Se concluye con una relación entre ambas inteligencias y sus mentes.

El capítulo III se enfoca en la definición e importancia de la regulación emocional como competencia emocional y la autorregulación del estudiante, del mismo modo se aborda el rendimiento académico como un constructo multidimensional, al igual que su tipología, y la concepción que las pruebas de evaluación tienen sobre él y los factores que intervienen en su determinación, para finalizar con la influencia que tiene la regulación emocional en el rendimiento académico.

En el capítulo IV a partir de los tres capítulos anteriores, se presentan los resultados de una investigación de campo la cual es descrita en este capítulo, se inicia con la descripción del contexto de la escuela y de los informantes, se presenta la estrategia metodológica y se mencionan los instrumentos utilizados para concluir con el análisis de los resultados obtenidos con base en esto se establece la relación existente entre la regulación emocional y el rendimiento académico.

Para terminar se presentan las conclusiones generales que muestran que un estudiante con buen rendimiento académico no siempre tiene una regulación emocional adecuada y viceversa, hay estudiantes que adecuadamente se regulan emocionalmente y su rendimiento académico es bajo. Esto permite el diseño de una propuesta pedagógica con estrategias que ayuden a fortalecer el

autoconcepto y la regulación emocional del estudiante y por consiguiente mejore su rendimiento académico.

Se le invita al lector a continuar con la lectura de esta investigación y conozca en primera instancia el desarrollo del estudiante de quinto grado para después conocer sobre la regulación emocional y el rendimiento académico.

## **Capítulo I**

### **El desarrollo del estudiante de quinto grado de primaria**

Los estudiantes de quinto grado se encuentran entre los 10 y 11 años de edad, esta edad pertenece a la niñez media (Papalia, 2012), En ella el crecimiento del niño se reduce considerablemente y los cambios en su desarrollo son evidentes, por ejemplo, dichos cambios hacen que se empiece a parecer a un adulto, de igual manera tiene un avance en las destrezas que posteriormente usará a lo largo de su vida.

En función de lo anterior es importante explicar que entre las edades ya mencionadas se presenta la etapa de la pubertad que se conoce como aquel proceso en el que “...una persona alcanza la madurez sexual y la capacidad para reproducirse” (Papalia, 2012, p.354).

Entonces, en la etapa de la pubertad suceden cambios biológicos notables que junto con los cambios psicológicos forman parte de un proceso de maduración hacia la adolescencia.

Dentro de la etapa de la pubertad el niño descubre y conoce lo que hace y debe hacer al adquirir habilidades necesarias para los aprendizajes intelectuales y sociales que tendrá en sus diversos contextos.

A continuación en este capítulo se describen las características y cambios que presenta el niño en los cuatro desarrollos de su vida: desarrollo físico y biológico, desarrollo cognitivo, desarrollo afectivo y desarrollo social con la intención de brindar un acercamiento sobre los diferentes aspectos que conforman al sujeto de estudio de este trabajo.

## 1.1. Desarrollo físico y biológico

Al encontrarse en la etapa de la pubertad o niñez media, los niños empiezan a tener conciencia de su cuerpo en la medida que comienzan los cambios físicos, al mismo tiempo experimentan problemas de aceptación en torno a su imagen corporal y de alimentación.

Este desarrollo físico tiene su reflejo a nivel psicológico, ejemplo de esto es que los niños y niñas de esta edad se sienten raros e inseguros al no saber que sucede no solo en su cuerpo sino en su mente.

La preocupación por la imagen corporal se vuelve un aspecto por considerar en la etapa de niñez media en especial en las niñas, esto lo demuestra un estudio realizado en 2008 por Clark y Tiggeman (Papalia, 2012) en el que muestra que entre el 49% y 55% de niñas de 9 a 12 años muestran insatisfacción con su peso; esto puede desencadenar trastornos alimenticios en un futuro.

Las niñas tienen acceso a esquemas, imágenes corporales, fotos y siluetas ideales en sus juguetes o muñecas de cómo debe ser el cuerpo en la construcción de querer el cuerpo ideal se abre camino a descubrir el propio cuerpo mientras descubre el laberinto de la conducta humana y empieza a descubrirse y conocerse a si misma.

En la clínica corporal (Kesselman, 2005) las personas observan su cuerpo como lo viven en el momento, a medida que se modifican sus percepciones, cambian sus estados físicos y emocionales, sus posturas con lo cual crean nuevas percepciones, nuevos modos de sentir y de pensar sobre su imagen corporal.

Los cambios físicos no son los mismos en los niños que en las niñas, sin embargo comparten cambios como lo es la aparición de vello corporal y púbico; su cerebro aún piensa como el de un niño, sin embargo su físico sufre cambios para pasar a ser, poco a poco, el de un adulto como el crecimiento en altura y peso a un ritmo normal. (Desarrollo infantil, 2015)

Estos cambios físicos se deben a las glándulas suprarrenales que secretan “...niveles gradualmente crecientes de andrógenos, sobre todo de dehidroepiandrosterona (DHEA)” (Papalia, 2012, p.355). La DHEA a la edad de 10 años influye en el crecimiento del vello púbico, axilar y facial, en el crecimiento corporal y en el desarrollo de más grasa en la piel y del olor corporal.

### **1.1.2. Desarrollo físico de los niños**

Por norma general, (Children’s Trust, 2012) los niños suelen ser más altos y pesados que las niñas. Durante la pubertad los testículos, el pene, el escroto y la próstata del niño empiezan a madurar y a agrandarse, a esto se le conoce como las características sexuales primarias que “...son los órganos necesarios para la reproducción” (Papalia, 2012, p.357)

Los caracteres sexuales secundarios son cambios “... fisiológicos de la maduración sexual que no involucran de manera directa a los órganos sexuales” (Papalia, 2012, p.357), en los niños implican una musculatura más desarrollada, ensanche de tórax y hombros, mayor cantidad de vello corporal, voz más grave y depósito de grasa en torno al abdomen.

### **1.1.3. Desarrollo físico de las niñas**

A partir de los 10 u 11 años las niñas inician a tener cambios en los caracteres sexuales primarios como es la maduración y agrandamiento de los ovarios, las trompas de Falopio, el útero, clítoris y la vagina.

En los caracteres sexuales secundarios las niñas empiezan a desarrollar las glándulas mamarias con un abultamiento muy ligero, es decir empiezan a crecer los pechos, aparece el vello púbico, se empieza a acumular grasa en torno a glúteos y muslos (Papalia: 2012).

Así mismo las niñas presentan una mayor rapidez en la madurez física debido a que éstas "...suelen estar hasta dos años más adelantadas que los varones en madurez física." (Centros para el control y la prevención de enfermedades: 2015). Un ejemplo de esto es que su cuerpo se prepara para la llegada de la menstruación y que su fortaleza física y destreza manual aumentan.

## **1.2. Desarrollo cognitivo del estudiante**

Lo interesante de este desarrollo en los niños de 10 a 11 años es el "... gran avance hacia la construcción de una estructura de un proceso intelectual complejo" (Simms, 1972, p.139), este avance permite que el niño entienda su realidad a través de interactuar con el mundo que le rodea.

Jean Piaget presenta la teoría de los estadios del desarrollo cognitivo a través de la cual trata de explicar el progreso evolutivo del desarrollo intelectual del sujeto. Piaget en dicha teoría plantea que el desarrollo se da mediante escalones sucesivos, por estadios y por etapas; son cuatro estadios los que explica Piaget y que se agrupan en tres periodos (Piaget, 1999):

- Periodo de la Inteligencia sensorio-motriz
  - Estadio sensoriomotor ( de los 0 hasta los dos años)
- Periodo de la inteligencia representativa o preoperatoria
  - Estadio preoperacional (de los 2 a los 7 años)
- Periodo de la inteligencia operatoria
  - Estadio de las operaciones concretas (de los 7 a los 12 años)
  - Estadio de las operaciones formales (de los 12 a los 15 años)

Los niños de 10 y 11 años cada problema que se le presenta los resuelven "...mediante la aplicación de la estructura establecida de operaciones concretas respecto a él" (Simms, 1972, p.138) de acuerdo con los estadios que proporciona Piaget, los estudiantes de quinto grado de primaria se encuentran en el periodo de la inteligencia operatoria y en el estadio de las operaciones concretas.

Se le llama operaciones concretas porque el niño sólo maneja los aspectos actuales y no puede deducir situaciones futuras, potenciales e inexistentes en presencia de un objeto dado.

En este desarrollo las operaciones que se realizan son (Piaget, 2005):

- La operación es vista como una acción interiorizada y reversible a toda acción.
- Las operaciones se coordinan en sistemas cerrados o en estructuras
- Las operaciones suponen invariantes

En otras palabras, estas operaciones se asimilan en la estructura cognitiva del niño dicha asimilación provoca un desequilibrio interno que asegura la aparición de una dirección hacia nuevas asimilaciones que permiten alcanzar un estado de equilibrio reversible.

En la etapa de operaciones concretas las situaciones de reversibilidad se pueden dar por inversión o por semejanza. La diferencia es que estos tipos de reversibilidad están aislados y no alcanzan una síntesis general de ese desequilibrio total del objeto dentro de una concepción mental única y reversible.

La estructura almacena esquemas los cuales constituyen condiciones cognoscitivas construidas por las función de asimilación y sobre los cual se crean esquemas nuevos.

### **1.2.1. Habilidades Cognoscitivas durante la niñez media**

El estadio de las operaciones concretas conlleva un avance en el desarrollo del pensamiento infantil, aparece por vez primera las operaciones mentales siempre y cuando estén referidas a objetos concretos, los niños desarrollan habilidades cognoscitivas como lo es una mejor comprensión en cuanto a conceptos

espaciales, categorización, la conservación y desarrollan el razonamiento inductivo y el número. (Papalia, 2012)

- Conceptos espaciales: En la etapa de operaciones concretas se desarrolla la capacidad de comprender de mejor manera las relaciones espaciales. La capacidad de usar mapas y modelos así como dar instrucciones de cómo llegar a un sitio, para lo anterior es necesaria la participación dentro de su ambiente para familiarizarse con él.
- Categorización: La categorización permite un pensamiento lógico, incluye habilidades complejas como lo es la seriación, inferencia transitiva e inclusión de clase (Papalia, 2012)
  - ✚ Seriación: Es la capacidad de ordenar objetos en una misma dimensión.
  - ✚ Inferencia Transitiva: Es la comprensión de la relación entre dos objetos y de cada uno con otro objeto.
  - ✚ Inclusión de clase: Comprensión de la relación entre un todo y sus partes.
- Razonamiento inductivo: Se desarrolla a partir de observaciones de miembros particulares de una clase de personas, animales u objetos para obtener conclusiones generales acerca de la clase como un todo; estas conclusiones son tentativas ya que es posible encontrar nueva información que haga que se cambien.
- Conservación: En la etapa de operaciones concretas los estudiantes pueden calcular mentalmente una respuesta cuando resuelven problemas de conservación. Se desarrollan los principios de identidad, reversibilidad y descentrar de un objeto que pueda estar en dos formas distintas.

- Número y matemáticas: Pueden contar mentalmente tanto ascendente como descendentemente, adquieren mayores habilidades para resolver problemas aritméticos se mejora con esto las estimaciones de cálculo, de numerosidad y de medición.
- Habilidad Lectora: Es una de las claves necesarias para el aprendizaje dentro y fuera de la escuela, desarrolla la capacidad de observación, atención, concentración, análisis. La Secretaria de Educación Pública ha establecido estándares que establecen el número de palabras que debe leer un estudiante de educación básica al momento de leer en voz alta. Para los estudiantes de quinto grado se espera que lean de 115 a 124 palabras por minuto (SEP, 2016).

El niño es capaz de manejar conceptos abstractos como los números y de utilizar símbolos que los conduzcan a principios que pueden ser considerados proposiciones al saberlos dominar. De acuerdo con Kathleen M. Galotti (2007) las niñas son más hábiles que los niños en cuanto a las tareas verbales y táctiles, mientras que los niños son mejores en tareas espaciales y secuenciales.

Los niños en la etapa de los 10 a 11 años desarrollan la capacidad cognitiva para considerar su propia autoevaluación y el cómo los demás los perciben con la finalidad de construir su personalidad y con esto su autoestima; también desarrollan una madurez intelectual que les permite tener progresos mentales nuevos y diferentes los cuales generalizan nuevas respuestas a los retos que enfrenten.

En conclusión las operaciones concretas tienen las siguientes características:

- Hay un alcance en los procesos de reversibilidad ya sea por inversión o semejanza, sin embargo estas reversibilidades no se integran.

- Las operaciones concretas alcanzan equilibrios en relación con la actualidad del objeto concreto y presente (López, 1979).

### **1.3. Desarrollo afectivo del estudiante**

El desarrollo afectivo del niño está relacionado con los otros cuatro, ya que al tener un impacto emocional este desarrollo se manifiesta no solo en el plano emocional sino en el cognitivo, físico y social.

Las glándulas endocrinas intervienen en la conducta humana especialmente en las emociones, la memoria, el aprendizaje e incluso en la depresión, ansiedad o trastornos alimenticios (Guilera, 2007).

El estudiante durante su proceso de crecimiento busca y desarrolla su propia identidad, establece vínculos emocionales, expresa sus sentimientos y establece relaciones emocionales de todo tipo.

El niño comenzará a tener duelo por su niñez que empieza a perder y se preocupará por crear su propia personalidad la cual necesita de dos redes cerebrales: una socioemocional que implica a los estímulos sociales y emocionales recibidos por sus pares y otra cognoscitiva que permite la regulación y respuesta a esos estímulos (Papalia, 2012).

En la niñez media, los niños aprenden que los hace enojarse, sentir temor o tristeza y la manera en que los demás reaccionan ante la misma manifestación emocional y así reaprenden del comportamiento de los otros al igual que se vuelven más empáticos.

Establecen amistades y relaciones más fuertes y complejas con compañeros o niños de su edad, Eisenberg explica que "...las mujeres de 10 a 12 años emiten respuestas más empáticas y solidarias que los niños de la misma edad..." (Craig, 2001, p.319) por lo cual es importante tener amigos especialmente de su mismo sexo, el grupo de pares comienza a operar de forma pronunciada en el proceso del desarrollo de personalidad.

Jean Piaget (2005, p.29) da a conocer que “... a cada nivel de comportamiento afectivo debe corresponderle asimismo un cierto tipo de estructura cognitiva” con esto Piaget al desarrollar primeramente los estadios de desarrollo cognitivo ve necesario el desarrollar niveles de comportamiento afectivo adecuados a la etapa en la que el humano se encuentre.

Desarrolla un paralelismo entre estadios del desarrollo intelectual y afectivo en el que compara estructuras cognitivas y sistemas afectivos en cuanto a su desarrollo en el que hay una correspondencia entre uno y otro como se muestra en el siguiente cuadro

**Cuadro 1. Estadios del desarrollo intelectual y afectivo**

<b>Inteligencia Verbal</b> (Conceptual=socializada)	<b>Sentimientos Inter-Individuales</b> (Intercambios afectivos entre personas)
<b>Representaciones preoperatoria</b> (interiorización de la acción en un pensamiento aún no reversible)	<b>Afectos intuitivos</b> (Sentimientos sociales elementales, aparición de los primeros sentimientos morales)
<b>Operaciones concretas</b> (De los 7-8 a los 10-11 años) (Operaciones elementales de clases y de relaciones= pensamiento no formal)	<b>Afectos normativos</b> Aparición de sentimientos morales autónomos, con intervención de la voluntad (lo justo y lo injusto ya no dependen de la obediencia a una regla)
<b>Operaciones formales</b> (Comienza a los 11-12 años, pero sólo se alcanza plenamente a los 14-15 años): lógica de proposiciones libre de contenidos.	<b>Sentimientos “ideológicos”</b> Los sentimientos interindividuales se duplican en sentimientos que tienen por objetivos ideales colectivos. Elaboración paralela de la personalidad: el individuo se asigna un rol y metas en la vida social.

Piaget, (2005).

Los estudiantes de quinto grado al encontrarse en el estadio de operaciones concretas, desarrollan los afectos normativos que son coordinados, reversibles y paralelos entre lo cognitivo y lo afectivo y aparecen los sentimientos morales.

En la etapa de niñez media el desarrollo afectivo ve los cambios en “... la conservación de los sentimientos, el de la voluntad que introduce en la vida afectiva una cierta reversibilidad, y por último los sentimientos morales autónomos propios de este estadio, como el sentimiento de justicia del respeto mutuo” (Piaget, 2005, p.88) todo en relación con las reglas establecidas por la sociedad.

De acuerdo con William James (Piaget, 2005) los comportamientos característicos del estadio de afectos normativos parten de dos características: en primer lugar tiene que existir un conflicto entre dos tendencias, la tendencia más débil debe terminar como la más fuerte al final de un acto voluntario. La voluntad es una característica afectiva propia del estadio, la cual ayuda a la conserva de los valores.

El acto de voluntad para Claparède es una readaptación al haber un conflicto de tendencias al igual que en un acto de inteligencia hay una descentración intelectual en la que intervienen representaciones y juicio, el acto voluntario no es el producto del pensamiento ni el efecto de esas representaciones, sin embargo permite que el individuo reviva los valores para solucionar esa descentración.

De acuerdo con Papalia (2012) los niños entre 10-11 años manifiestan transformaciones cognitivas y afectivas en el comportamiento a los cuales ayudan a construir la personalidad. Al respecto Warren y otros gestaltistas mencionan que todo acto voluntario interviene en el desarrollo de la personalidad del individuo en su totalidad.

En el quinto estadio aparecen los sentimientos autónomos, los que permiten que el niño sea capaz de “realizar evaluaciones morales personales, actos voluntarios libremente decididos, sentimientos morales que en ciertos casos pueden entrar en conflicto con los de la moral heterónoma de obediencia” (Piaget, 2005, p.94),

respecto a la moral heterónoma de obediencia aparece el término y sentimiento de justicia.

El sentimiento de justicia indica una extensión del dominio de los sentimientos morales, la justicia servirá para tener conflictos con los adultos. A nivel emocional, tanto los niños como las niñas de 10 y 11 años inician una separación cada vez mayor de sus padres y posiblemente empiezan a cuestionar a sus padres sobre la manera en la que ellos hacen las cosas.

Cuando los padres desaprueban o castigan emociones como el enojo y el temor, éstas "...se hacen más intensas y dañan el ajuste social de los niños" (Papalia, 2012, p.325), criticar en esta etapa o mostrar una falta de reconocimiento por parte de los padres pueden llevar al niño a desarrollar sentimientos de inferioridad.

Los padres que ayudan a sus hijos a reconocer sus sentimientos y emociones los ayudan a buscar la raíz del origen del porque ese sentimiento y estimulan la empatía, el desarrollo y habilidades sociales para una correcta forma de expresar esos sentimiento y emociones (Méndez, 2015).

En el desarrollo afectivo aparece la noción de autonomía la que permite que el individuo elabore sus propias normas sin dejar de lado las normas que le imponen los demás, ejemplo de esto son las leyes morales que son generales y cada quien las aplica en situaciones particulares.

Con la autonomía el individuo aprende el respeto mutuo mismo que aprende con la interacción entre iguales, el respeto hacia sus padres o profesores es un respeto unilateral, sea cual sea el respeto que desarrolle el niño debe ser preciso y específico al tener una reciprocidad con los otros.

El desarrollo de los contenidos de la conciencia emocional por ciclos que da a conocer Soldevilla (2007) nos indica que los niños de entre 10 y 12 años podrán tener un amplio vocabulario emocional al integrar las familias de las emociones, reconocerán las ambiguas, tomarán conciencia de la posibilidad de experimentar

dos emociones simultaneas contrarias en una misma situación e identificarán los componentes de las respuestas emocionales.

#### **1.4. Desarrollo social del estudiante**

El pensamiento necesita permanencia para la construcción de representaciones es por eso la importancia de la vida social; al crear representaciones se atiende a la parte individual, pero esta parte se expresa a partir de los significados universales aprendidos en relación con los otros.

Los estudiantes de quinto grado al encontrarse en el estadio de las operaciones concretas tienen una “flexibilidad creciente” (Papalia, 2012) que permite que a medida que interactúen con los demás conozcan variedad de opiniones, descarten la idea de que existe un estándar de lo bueno y lo malo, y así puedan realizar juicios morales.

Tener relaciones amistosas sanas es muy importante sin embargo, la presión de los niños de su edad puede ser muy fuerte en este periodo. Los niños que se sienten bien consigo mismos pueden resistir más a las presiones negativas de sus compañeros y tomar mejores decisiones.

El grupo de amigos cobra mayor importancia, es un momento propicio para que aparezcan las mentiras, el engaño, el cuestionamiento de las normas o las malas contestaciones como parte de esa independencia, que se está fraguando y que alcanzará la cima en la adolescencia (Desarrollo infantil: 2015). Es dentro del grupo de amigos en donde los niños consolidan el papel que desempeña dentro de ese grupo al poseer elementos de relaciones estratificadas.

Al establecer relaciones sociales se necesitan de dos instintos básicos el de la vocalización y el estudio de jerarquía (Muñoz: 2016). La vocalización permite establecer códigos de lenguaje en el que se entiendan las emociones compartidas y la jerarquía que establece una organización social.

Erick Erickson (Muñoz: 2016) sostuvo que los niños se desarrollan por etapas, hace énfasis en el desarrollo social del niño con los otros y cómo es que esto le ayuda a crear su identidad. La teoría de Erikson del desarrollo psicosocial está formada por ocho etapas distintas:

1. Confianza frente a desconfianza (0-2 años)
2. Autonomía frente vergüenza y duda (2-3 años)
3. Iniciativa frente a culpa (3-6 años)
4. Industriosidad frente a inferioridad (7- 12 años)
5. Identidad yoica vs confusión de roles (12-19 años)
6. Intimidad vs aislamiento (20-25 años)
7. Generatividad vs autoabsorción (25-50 años)
8. Integridad vs desesperación (50- años)

Los estudiantes de quinto grado se encuentran en la cuarta etapa que es "Laboriosidad frente a inferioridad" que abarca desde los seis años hasta la pubertad y en la cual comienzan a desarrollar una sensación de orgullo, inician y concluyen proyectos y se sienten bien por lo que han alcanzado. El niño ahora canaliza de manera correcta su energía y la enfoca al aprendizaje, a la solución de problemas y al logro.

Lawrence Kohlberg toma como base a Jean Piaget para estudiar el desarrollo moral, la manera de pensar y el sentido de justicia de las personas. Su teoría esta dividida en tres niveles de dos etapas cada una. (Reyes: 2010). Cada etapa tiene como características:

- Están ligadas a juicios morales particulares con un pensamiento individual y comportamientos únicos.
- Propician un cambio en la forma de comportarse socialmente.
- Son jerárquicas, implican un desarrollo cognitivo y la capacidad de asumir roles

Niveles y etapas de desarrollo moral (Reyes: 2010):

- ❖ Nivel 1: Moral Preconvencional (de 4 a 10 años)
  - Etapa 1: Castigo y obediencia
  - Etapa 2: Propósito e intercambio
- ❖ Nivel 2: Moral Convencional (10 a 13 años)
  - Etapa 3: Expectativas, relaciones y conformidad interpersonal (mutualidad)
  - Etapa 4: Sistema social y conciencia ( ley y orden)
- ❖ Nivel 3: Moral Postconvencional
  - Etapa 5: Derechos previos y contrato social
  - Etapa 6: Principios éticos y universales.

Los estudiantes de quinto grado se encuentran en el nivel dos que abarca de los 10 a los 13 años de edad, esta nombrado como “Moral Convencional” y cuenta con dos etapas, la etapa 3 “Expectativas, relaciones y conformidad interpersonal” y la etapa 4 “ Sistema social y conciencia”

En la etapa 3 los niños aprenden lo que es bueno y aprobado por los demás, desarrollan la empatía... “si uno se pone en el lugar del otro, quisiera que los demás se portaran bien...” (Reyes: 2010) saben que ser buena persona consigo misma y con los demás les traerán beneficios cuando quieren ser auxiliados.

En la etapa 4 se pretende que desarrollen el valor del respeto frente a las autoridades para obtener un orden social, pero sobre todo desarrollen el autorespeto.

Los cuatro desarrollos están interrelacionados para lograr la función ejecutiva y tener un control “... consciente de los pensamientos, emociones y acciones...” (Papalia, 2012, p.297) para la realización y cumplimiento de metas así como para tener un desarrollo integral correcto.

La explicación que se da respecto a los cuatro desarrollos del estudiante de quinto grado permite conocer los cambios de cada desarrollo y con esto buscar y diseñar estrategias acordes con la etapa en la que se encuentra con la finalidad de ofrecerle conocimientos y actitudes que entienda, asimile y maneje en su vida.

Lo más importante en esta etapa es el estímulo mental que el niño desarrolla y la interacción que tiene con su ambiente, esto le ayudará a tener una calidad de lenguaje apropiado para conceptualizar los problemas y a tener esperanzas que lo refuercen y guíen hacia su éxito.

Al considerar al hombre como un ser intelectual-social-emocional, se establecen bases para un cambio en la educación, que debe aprovechar "...estas ideas, se preocupará por ser una educación para los sentidos, se interesará en despertar la sensibilidad y su expresión en la conducta, del cuerpo, alimentos de la inteligencia sensorial y emocional" (Kesselman, 2005, p. 47). Esta educación debe ser permanente a lo largo de toda la vida y promover el desarrollo integral, equilibrado y armónico del hombre para que pueda aprender de mejor manera su mundo y pueda transformarlo.

La educación y formación integral adquiere de manera paralela importancia dentro de la escuela como lo es la formación racional un planteamiento serio con dirección a una formación emocional necesaria para la vida individual y social de toda persona.

La educación que se requiere debe considerar:

- El respetar al propio niño como ser humano, trascendente a cualquier edad que tenga.
- Apoyarlo en su desarrollo físico, intelectual, emocional y moral.
- Prepararlo convenientemente para su futuro.

Al desarrollarse de manera adecuada físicamente, emocionalmente, moral y socialmente el estudiante forma un autoconcepto bueno de sí mismo, el cual, es considerado para lograr un buen rendimiento académico.

El siguiente capítulo aborda las dos inteligencias que la educación debe considerar y desarrollar; la inteligencia racional y la inteligencia emocional; ya que ambas ayudarán al desarrollo pleno del sujeto así como a conseguir el éxito en la vida.

## Capítulo II

### Inteligencia Racional e Inteligencia Emocional

Tradicionalmente la inteligencia ha sido considerada por las capacidades cognitivas que permiten pensar, razonar y analizar, y que guardan una relación con el pensamiento abstracto, teórico, científico y académico.

Actualmente han surgido nuevas teorías que han resignificado el término de inteligencia y proponer nuevas inteligencias en el ámbito educativo, como lo es la Inteligencia emocional.

Este capítulo muestra en un inicio qué es la Inteligencia, para después dar paso a la Inteligencia racional; posteriormente a la Inteligencia emocional, y finaliza con una relación entre ambas inteligencias.

#### 2.1. Inteligencia

*“Una inteligencia elevada, aunque no la más elevada, combinada con el máximo grado de constancia, alcanza una eminencia mayor que el máximo grado de inteligencia con menor constancia” Simonton*

La inteligencia aparece como una estructuración de ciertas formas a los intercambios e interacción entre los sujetos y los objetos que lo rodean, también es definida por diferentes autores por ejemplo, para Piaget es “...la capacidad para responder de la mejor manera posible a las demandas que el mundo nos presenta” Claparède y Stern definen la inteligencia como la “... adaptación mental a las circunstancias nuevas” mientras que para Bühler la inteligencia “... solo aparece con los actos de comprensión súbita” (Piaget, 1999, p.20). En estas definiciones se deja de lado la perspectiva emocional y el mundo de los sentimientos.

Whittaker (1977, p.54) cita a otros autores que hacen su propia definición de inteligencia. Para Guilford, Thorndike y Thurstone la inteligencia "...era una realidad en suma de diferentes capacidades" mientras que para Weschler la inteligencia es "...la capacidad global del individuo para actuar de un modo provisto de finalidad, para pensar racionalmente y para enfrentarse de un modo eficaz con su medio ambiente" es decir usar la inteligencia para la solución de problemas en un determinado momento

Charles Edward Spearman psicólogo y estadístico inglés define la inteligencia como una "... entidad única, concreta y hereditaria" (Benavides, 2012, p.157) con esto afirma que existen dos factores de inteligencia, un general y un específico. El factor general subyace a la actividad intelectual y es constante en la vida de las personas; el factor específico se encuentra en ciertas actividades mentales y en la ejecución de tareas particulares.

Alfred Binet (Alberca de Castro; 2011) definió tres elementos que componen a la inteligencia:

- Dirección: Es el saber qué hacer y cómo lograrlo
- Adaptación: Selección y monitoreo de las estrategias para la resolución de problemas.
- Control: Es la habilidad para criticar los propios pensamientos y acciones.

La vida social transforma la inteligencia por tres acciones que se practican a diario: el lenguaje o signos universales, el contenido en los cambios es decir los valores intelectuales y las reglas que se le imponen al pensamiento es decir las normas colectivas.

Binet confirmó que la herencia y el ambiente influyen en la inteligencia del hombre, esto hace que no permanezca estática sino que crezca y cambie a lo largo de la vida. La inteligencia se modifica por medio de la estimulación del ambiente de manera positiva o negativa.

El desarrollo de la inteligencia en todo niño se ve influenciado por los padres y personas cercanas así como del ambiente en el que se involucre y de sí mismo:

- ✚ De los padres: Al estimularlos de manera adecuada y en los primeros años de vida.
- ✚ De los profesores: Al ser los responsables dentro de la etapa escolar de la adquisición y construcción de lo que se pretende aprender.
- ✚ Del ambiente: Es éste el que ofrece o no las oportunidades educativas.
- ✚ Del propio niño: Para el desarrollo de su inteligencia debe mostrar entusiasmo y cooperar para que el aprendizaje proporcionado lo adquiera y construya de manera significativa. (Alberca de Castro ; 2011)

En la Tufts University se llevó a cabo el Proyecto Spectrum el cual consiste en desarrollar intencionadamente diversos tipos de inteligencia. El Proyecto Spectrum (Goleman, 1995) reconoce que las habilidades humanas van más allá de los conocimientos escolares como con la lectura o las matemáticas, reconoce además que las capacidades como la percepción social y otras inteligencias más se pueden alimentar y desarrollar en lugar de ignorarlas.

A cargo de este proyecto se encontraba Howard Gardner quien en 1983 en su libro "Frames of Mind" plantea que no existe un único tipo de inteligencia, da a conocer siete tipos de inteligencias, conocidas como "Inteligencias Múltiples":

- 1) Musical
- 2) Cinético- corporal
- 3) Lógico-matemática
- 4) Lingüística
- 5) Espacial
- 6) Interpersonal
- 7) Intrapersonal

Esta multifacética visión de inteligencia permite una imagen más amplia de la capacidad y potencial que una persona puede desarrollar y permitirle alcanzar el éxito.

La inteligencia abarca aspectos que permiten la capacidad de entendimiento, de recuerdo, discriminación para establecer relaciones, analizar, sintetizar y prever consecuencias, estos aspectos están condicionados por:

- ✓ El nivel de hábitos de estudio;
- ✓ El nivel de autoestima;
- ✓ El grado de motivación del alumno por el aprendizaje;
- ✓ El nivel socioeconómico y cultural de la familia;
- ✓ El estado de salud, alimentación, sueño, etc.
- ✓ La actitud de la familia hacia la cultura, la institución escolar, los profesores y los aprendizajes y,
- ✓ la actitud del alumno hacia los profesores y el aprendizaje en general (Cuenca;2000, p.35)

La silla de la inteligencia humana (Alberca de Castro; 2011) se sostiene sobre cuatro patas:

- 1) La imagen de uno mismo
- 2) La motivación
- 3) La habilidad para resolver problemas
- 4) La actitud

Por lo tanto, la inteligencia del ser humano se forma al armonizar lo cognitivo y lo emocional, relacionándose y retroalimentándose uno con otro, se tiene así dos tipos de inteligencia: la inteligencia racional y la inteligencia emocional.

## **2.2 Inteligencia racional**

Existe una complejidad para definir lo que es inteligencia racional, la mayoría de los psicólogos la ven como "... un conjunto de habilidades espaciales, matemáticas, verbales, psicomotoras y creativas" (Rodríguez, 2007, p.26), radica en capacidades que posibilitan el aprendizaje y la acumulación de conocimientos.

La inteligencia que se enfatiza la mayor parte del tiempo en la escuela es la inteligencia racional, este tipo de inteligencia, ha sido definida por diversos autores ejemplo de esto es Claparède que la define como "... la capacidad para resolver por el pensamiento problemas nuevos". Para Thorndike inteligencia racional es "... la capacidad para reaccionar correctamente desde el punto de vista la verdad de los hechos"; por su parte Stoddard la define como "... la habilidad para aprender ciertos actos o para ejecutar nuevos que sean funcionalmente útiles" (Rodríguez, 2007, p.19), todas estas definiciones se basan en las estructuras cognitivas que permiten resolver problemas.

### **2.2.1. Funciones y elementos de la Inteligencia Racional**

La inteligencia racional tiene como funciones la adquisición, conservación y elaboración de datos reales.

- a) Función de adquisición: Consiste en la acumulación de datos reales a través de los sentidos, es decir por medio de las funciones perceptivas.
- b) Función de conservación: Consiste en guardar y evocar los datos reales cuando es necesario por la memoria y el establecimiento de hábitos.
- c) Función de elaboración: Consiste en transformar, combinar y recrear los datos para formar nuevas ideas a través del pensamiento. (Rodríguez de Ibarra,2007)

Es decir, todo acto inteligente pasa en primer indicio a través de lo que se puede sentir y percibir, posteriormente se almacena en la memoria ese acto y pueda ser usado mediante las diferentes formas de expresión. Cabe mencionar que todo pensamiento es emocional; Francisco Mora (2013) menciona que nada se llega a conocer si no se ama, esto hace que los conocimientos que se adquieren y estén acompañados de una fuerte carga emocional tienen y generan una grabación imborrable en la memoria.

### 2.2.2. ¿Cómo se mide?

Benavides plantea, de acuerdo con Whittaker (1977) que Alfred Binet y T. Simone definen la inteligencia como una "...capacidad mental de tipo general, base de una serie de funciones distintas" (Benavides, 2012, p.155), además de ser los creadores de la primera prueba para medir el coeficiente intelectual.

Binet y Simone construyeron esta prueba a petición del gobierno francés, quien de acuerdo con la época, requería de una prueba orientada a medir el desempeño respecto a las habilidades escolares del sistema francés; la prueba consistía en medir las habilidades cognoscitivas como la capacidad de atención, memoria, pensamiento lógico y comprensión de oraciones.

Sin embargo, Rodríguez (2007) indica que el primero en pensar cómo medir la inteligencia fue el científico Francis Galton, quien en 1860 montó un laboratorio para medir las capacidades intelectuales humanas a través de pruebas de habilidades como agudeza visual y de audición.

La inteligencia intelectual es dada por el coeficiente intelectual. El coeficiente intelectual (CI) se acepta como una medición de la inteligencia analítica, lógico-matemática, intelectual (Rodríguez de Ibarra, 2007) pero jamás como medición de la inteligencia global de las personas. El CI proporciona pocos datos que expliquen los destinos y capacidades de personas con aproximadamente las mismas posibilidades, estudios y oportunidades. El coeficiente intelectual cambia a lo largo de la vida mientras se estimule la inteligencia éste aumenta y por consiguiente se continua con el aprendizaje.

Ferragut (2012) menciona que en estudios recientes se ha demostrado que las nuevas generaciones de niños obtienen mejores resultados en los test de CI que generaciones pasadas, sin embargo sus capacidades emocionales y sociales disminuyen vertiginosamente. Un estudiante con un buen CI y notas excelentes se piensa que puede tener un buen rendimiento académico, pero esta evaluación no dice nada de cómo es que reacciona ante las dificultades de la vida y su desarrollo académico.

Los defensores del CI en su mayoría psicólogos profesionales creen que la inteligencia "...es una capacidad genética e innata que no puede ser modificada" (Guilera; 2007, p.96) por lo tanto se cree que el destino de las personas ya está determinado desde que nace. Durante años las personas han sido clasificadas por su CI mediante los test de inteligencia con la suposición de que la inteligencia es una facultad innata y poco se puede hacer para que se desarrolle.

La verdadera prueba de inteligencia no radica en cuánto se pueda resolver, sino en cómo se actúa al no saber nada.

### **2.2.3 Tipos de inteligencia racional: Inteligencia fluida e Inteligencia cristalizada**

La inteligencia fluida (Rodríguez de Ibarra, 2007) se refiere a la velocidad y eficacia de los factores neurológicos y fisiológicos. En esta inteligencia la educación o experiencias culturales aportan poco. La inteligencia fluida está orientada hacia actividades intelectuales de percepción, reconocimiento, aprendizaje y solución de problemas que permiten el desarrollo de capacidades como la memoria, la inducción y percepción visual.

La inteligencia cristalizada (Rodríguez de Ibarra, 2007) se refiere a la reserva de conocimientos que se acumulan poco a poco y se adquieren a través de la educación y experiencias culturales. Es la capacidad de procesar y registrar el tipo de información que se requiere para establecer relaciones personales, emitir juicios o analizar problemas bajo estrategias como el razonamiento verbal y la comprensión espacial.

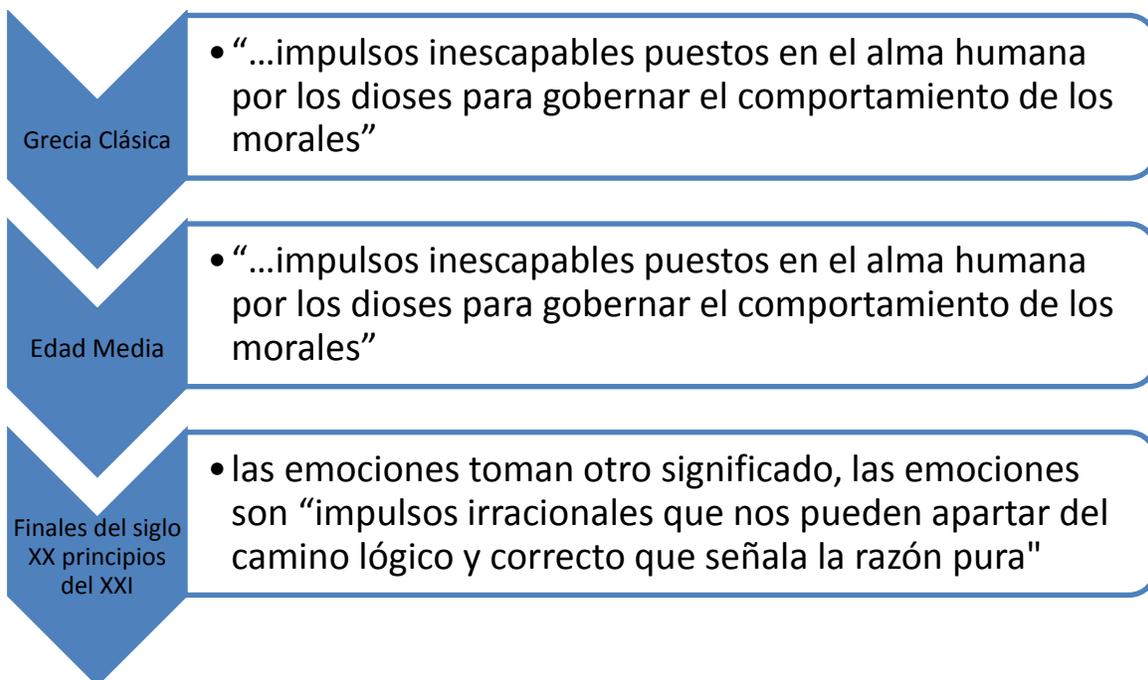
Para desarrollar una educación integral enfocarse en una sola inteligencia como lo es la intelectual no basta, hay que enfatizar en el comportamiento, las actitudes, emociones y sentimientos del individuo; es decir hay que desarrollar su Inteligencia Emocional.

## 2.3. Inteligencia emocional

Para definir el concepto de Inteligencia emocional se necesita primero definir la palabra “emoción” y que implicaciones se derivan de este concepto. Antes de definir lo que es emoción es preciso mencionar la historia de las emociones.

### 2.3.1. Historia de las emociones

A lo largo del tiempo la palabra emoción ha sufrido cambios en su definición. (Zaccagnini; 2004, p.28)



Durante la Posmodernidad las emociones son “estados psicológicos debidos a la interacción de los pensamientos y los sentimientos que nos produce la interacción con el medio en el que vivimos” (Zaccagnini; 2004, p.28); se muestra que los pensamientos y las emociones no están separados.

Estas transformaciones que ha sufrido la palabra emoción han hecho que actualmente se ponga de moda la interpretación de las emociones con miras a otorgarles un nuevo papel como información para mejorar positivamente el desarrollo de las personas.

Las emociones son innatas, prueba de esto es que a una misma emoción corresponde la misma expresión corporal y facial sin importar la cultura en la que se encuentre.

Darwin señaló que hay expresiones corporales y faciales comunes entre varias especies de animales y de humanos que permiten y facilitan el entendimiento y comunicación con ellos (Guilera; 2007).

### **2.3.2. Emoción**

La raíz etimológica de la palabra emoción en latín significa “*moveré*” que traducido es moverse y el prefijo “e” denota un objetivo, la emoción, entonces, significa “movimiento hacia” (Adam, E. y Cela, J. ,2003).

Rafael Bisquerra (2001, p.62) define a la emoción “... un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada” mientras que para Daniel Goleman una emoción es “un impulso para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado” (Goleman, 1995, p.24).

Al referirnos a la emoción, se coincide con Bisquerra (2001, p.62), en considerar a este término como “...un concepto genérico que incluye diversos fenómenos afectivos que son objeto de investigación científica” ejemplos de estos fenómenos afectivos son: afecto, sentimiento, pasión, estado de ánimo.

Las emociones se manifiestan libremente aunque muchas veces no lo hacen de la manera correcta; por ello es necesario reconocerlas, controlarlas y educarlas.

El desarrollo de las emociones debe ser paralelo al desarrollo cognitivo y al desarrollo moral, sobre el desarrollo cognitivo se entiende que sin emoción no hay curiosidad, no hay atención, no hay aprendizaje, no hay memoria (Mora, 2013). Las emociones facilitan la memorización, la comprensión y aprendizaje de conceptos.

Las emociones tienen dos ventajas:

1. Apoyan a la memoria: Al vivir un suceso que nos provoque una emoción cual fuese esta, siempre se recuerda el día, la hora y todos los detalles posibles, en cambio si no existen emociones en ese suceso no se recordará.
2. Detectan las amenazas con rapidez: Las emociones aguzan nuestros sentidos que se transforman en reacciones bioquímicas demostradas como angustia, inquietud, nervios pero alertas para responder ante la situación latente.

### **2.3.2.1 Teorías principales de la emoción**

#### **La teoría OCC**

Ortony, Clore y Collins en 1996 proponen esta teoría en la que mencionan tres grandes clases de emociones:

- Emociones basadas en acontecimientos: Prevén consecuencias ante los acontecimientos deseables o indeseables respecto a las metas. Estas emociones son la alegría, decepción, esperanza, alivio y el miedo.
- Emociones de atribución: Responsabilizan a los agentes sobre sus acciones en función de normas. El rechazo, la admiración, el orgullo y la vergüenza son las emociones participantes en esta clase.
- Emociones de atracción: Basadas en actitudes con respecto a las metas planteadas El agrado, desagrado, amor y odio son los afectos involucrados en las emociones de atracción

#### **Teoría de Schachter**

La teoría de auto atribución de Schachter; afirma que la "...emoción se produce por la conjunción de la activación corporal y de la interpretación cognitiva que la persona hace de esa activación corporal" (Psicología Online, 2013).

A esta teoría se le denomina “teoría bifactorial”, el sujeto percibe su excitación fisiológica y busca una explicación a la misma, atribuyéndola a claves situacionales. La causa determina el tipo de emoción que se expresa.

Distingue entre dos tipos de experiencia emocional, una proveniente de las cogniciones del sujeto sobre la forma como comprende o interpreta la situación que ha producido la emoción

El otro tipo de experiencia emocional proviene de las sensaciones corporales que produce la emoción, se trata de una experiencia lenta y bastante difusa. De acuerdo con Schachter, cuando una persona experimenta estos cambios corporales pero no los puede explicar, lo que hace es buscar en el ambiente las causas de las sensaciones que experimenta. La interpretación posterior que haga de la situación dará lugar al tipo de emoción que va a sentir.

### **Teoría de Mandler**

Mandler dedica una gran atención al papel que desempeña la conciencia en la experiencia emocional. Según Mandler una alteración cognitiva o bloqueo de alguna acción ejecutada produce una activación corporal.

La idea principal de Mandler es que la activación del sistema nervioso autónomo actúa a modo de señal para la organización mental de la atención y la exploración del ambiente. Los tres aspectos básicos de la atención, para Mandler, son la activación, la interpretación cognitiva y la conciencia.

### **Teoría de James y Lange**

La emoción surge de la interpretación de nuestras respuestas fisiológicas, es decir el cuerpo viene antes, después la mente, la información emocional es codificada en la memoria en forma de proposiciones que se organizan en las sinapsis.

La imagen emocional puede ser controlada y modificada a través de la manipulación de las variables de entrada o por reforzamientos diferenciales de las

variables de salida; las imágenes emocionales deben ser entrenadas y reguladas para poder ser controladas y modificadas.

Se basan en las respuestas fisiológicas a los estímulos que provoca la emoción, como lo es el aumento del ritmo cardíaco y los espasmos musculares.

### **Teoría de Cannon y Bard**

Estos autores destacan que las emociones están formadas tanto por nuestras respuestas fisiológicas como por la experiencia subjetiva de la emoción ante un estímulo.

Los cambios conceptuales cumplen la función de preparar al organismo para actuar en las situaciones de emergencia, mientras que el estímulo emocional origina los impulsos; es decir tanto la experiencia emocional como las reacciones fisiológicas son acontecimientos simultáneos que surgen del tálamo.

### **Teoría de los primos de Buck: motivación, emoción y cognición**

Esta teoría pretende lograr un modelo comprensivo de motivación, emoción y cognición. Los primos son supuestos sistemas motivacionales-emocionales básicos que explican el aspecto motivacional y emocional de la conducta del humano.

En este modelo la emoción es previa a la cognición, para haber emoción no es necesaria una evaluación cognitiva previa (Bisquerra, 2000). La fuerza intrínseca de los primos corresponde a la motivación, la manifestación de esta fuerza es la emoción. La manifestación o salida, o sea, la emoción, puede darse a tres niveles:

- Emoción I: Es la básica, implica funciones de adaptación y homeostasis, se consigue con la acción combinada de los sistemas endocrino, inmunológico y nervioso.
- Emoción II: En este nivel se comunica y coordina entre distintas personas.

- Emoción III: Es la superior e implica una cognición de los primos, es la experiencia subjetiva directa de la emoción. La emoción se convierte en objeto para la cognición analítica.

### **La teoría de la valoración cognitiva de Lazarus**

Esta teoría parte de dos procesos de valoración:

- Valoración primaria: Considera las consecuencias que pueden derivarse de alguna situación presentándose tres situaciones diferentes: irrelevante, benigna positiva y estresante.

En la situación irrelevante la situación no implica al individuo, en la benigna positiva tienen consecuencias positivas con miras al bienestar y las estresantes causan daño, amenaza y riesgo.

- Valoración secundaria: Se realiza un balance de la capacidad personal para afrontar situaciones. En esta valoración se evalúan los recursos personales para hacer afrontar las situaciones

La forma de enfrentarse a las emociones o afrontamiento, también juega un papel importante en los efectos que éstas pueden tener y además influye en la valoración que se puede tener ante estos efectos.

Una vez planteadas diversas teorías que giran en torno a la emoción, es necesario conocer para qué sirven las emociones; es decir sus funciones y sus componentes esto ayudará a saber en qué momento se experimenta una emoción y cómo reaccionar ante ella.

#### **2.3.2.2. Función de las emociones**

Todas las emociones tienen alguna función que las hace útiles y permite que las personas ejecuten con eficacia las conductas apropiadas, incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal.

### Funciones adaptativas

La emoción prepara al organismo para llevar a cabo eficazmente una conducta determinada que responde a las exigencias ambientales, mueve la energía necesaria para ello, dirige dicha conducta hacia un objetivo determinado.

### Funciones sociales

La expresión de las emociones facilita a las personas interactuar con los demás, "...la expresión emocional puede considerarse como una serie de estímulos discriminativos que facilitan la realización de conductas sociales" (Goleman; 1995) favorece procesos de relación interpersonal, crea redes de apoyo social. La emoción el facilitar la interacción social, controla la conducta de los demás, permite la comunicación de los estados afectivos.

### Funciones motivacionales

La emoción llena de energía la conducta motivada y una conducta dotada de alguna emoción, se realiza de forma más intensa. Lo que haría la emoción sería energizar una determinada conducta para que de esta manera se realice de manera más vigorosa.

Las emociones se constituyen en el primer sistema motivacional para la conducta humana, ya que juegan un papel crítico en la energización de la conducta motivada, y en los procesos de percepción, razonamiento y acción motivadora.

Cada emoción que experimenta el sujeto cumple una función específica, Bisquerra (2009), señala que las emociones pueden cumplir ocho funciones generales: adaptación, motivación, información, función social, toma de decisiones, procesos mentales, desarrollo personal y bienestar emocional

**La función de información** se cumple cuando las emociones espontáneas permiten al sujeto percatarse de los peligros "...la función informativa tiene dos dimensiones: información para el propio sujeto e informar a otros individuos con los que convive para comunicar intenciones" (Bisquerra, 2009, p.71), la

información dirigida puede arrojar información sobre la situación, la evaluación de esta, la emoción y la acción.

Las emociones juegan un papel importante en la **toma de decisiones**, ya que las emociones nos pueden ayudar en momentos en que la toma de decisión es necesaria y urgente; por eso la importancia de tener desarrolladas las habilidades de la inteligencia emocional, que le permitirá al sujeto contar con herramientas, que le permitan tomar mejores decisiones.

Las emociones tienen funciones en otros **procesos mentales**, ya que pueden mejorar o afectar dichos procesos, por ejemplo, la percepción, la atención, la memoria, el razonamiento, la creatividad.

Otra función está ligada con el **desarrollo personal**. Las "... emociones sirven para centrar la emoción sobre temas específicos de interés particular y dedicarse a ellos con implicación emocional total" (Bisquerra, 2009, p. 71), en esta función se busca el desarrollo integral del hombre.

Por último, las emociones pueden tener una **función importante en el bienestar emocional**, si se sabe identificar las emociones negativas y entenderlas pueden redirigirse poco a poco hacia acciones que permitan elevar la calidad de vida en un sentido emocional.

Estas funciones hacen evidente la importancia del aspecto emocional; no obstante, la emoción implica más que un cambio fisiológico: los seres humanos como seres pensantes producen una explicación de su emoción a nivel cognitivo.

### **2.3.2.3. Componentes de la emoción**

Existen tres niveles de manifestación en una emoción; neurofisiológica, comportamental y cognitiva.

- ✓ Neurofisiológica: Se da en el sistema nervioso a través de respuestas involuntarias como lo es sentir taquicardia, sudoración, sequedad en la boca, niveles altos de presión sanguínea.
- ✓ Comportamental: Es la manera de comportamiento de un individuo en relación con una situación. El lenguaje no verbal es el que expresa este componente, se ve en las expresiones faciales y corporales así como en el tono de voz.
- ✓ Cognitiva: Es la vivencia que se tiene convertida en sentimientos. Los sentimientos permiten etiquetar una emoción y nombrarla.
- ✓ Componentes cuantitativos: Son los niveles de intensidad que se experimentan va desde lo poco a lo extraordinariamente.
- ✓ Componentes cualitativos: Dentro de estos componentes se nombra la emoción expresada.

El siguiente cuadro presenta un ejemplo de cómo es que se miden las emociones cuantitativamente a través de una escala y cualitativamente al nombrar la emoción.

**Cuadro 2. Medición de las emociones**

<b>EMOCIÓN</b>	<b>=</b>	<b>componente cuantitativo</b>	<b>+</b>	<b>componente cualitativo</b>
<i>ej: me siento</i>		<i>muy</i>		<i>comprendido</i>
<b>emociones positivas</b>		+ ↑ extraordinariamente — muy — bastante — poco 0		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;">             amor              deseo              respeto              amistad              comprensión              alegría              etc.           </div>
<b>emociones negativas</b>		magnitud 0 — poco — bastante — muy — ↓ extraordinariamente -		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;">             tristeza              temor              inseguridad              miedo              desamparo              rechazo              etc.           </div>
<i>ej: siento</i>		<i>bastante</i>		<i>tristeza</i>

Soldevilla, A. (2007).

#### **2.3.2.4. Clasificación de las emociones**

No sólo existe una emoción, sino muchas emociones, por lo tanto es importante distinguir las diversas emociones. Estas emociones se clasifican en negativas, positivas, ambiguas y académicas.

##### Emociones negativas

Estas emociones son desagradables y suelen presentarse frente el bloqueo de una meta o ante una amenaza o pérdida. Cuando estas emociones se inclinan en la dirección del resentimiento, el miedo o la ansiedad, se encamina hacia la falta de atención y concentración.

La acción de estas emociones es la de llevar a actuar o responder de manera cobarde o con odio hacia la acción a realizar, con esto se originan conflictos emocionales personales y sociales.

#### **Cuadro 3. Familia de emociones negativas**

- Ira: rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia.
- Miedo: Temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia.
- Ansiedad: Angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo. Tristeza: Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación.
- Vergüenza: Culpabilidad, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia.
- Aversión; Hostilidad, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, asco, repugnancia

Soldevilla, A. (2007).

Ante la presencia de ansiedad se ve disminuida la atención, concentración y retención consecuencia de esto es el poco procesamiento de información, la nula organización y retención de información.

El hecho de sentir emociones negativas repercute en nuestras competencias para gestionarlas y regularlas, se ha de transmitir el hecho de no eliminar o reprimir las emociones anteriormente mencionadas, sino de hacerlas conscientes para prevenir o bien intervenir en las consecuencias negativas.

### Emociones positivas

Dichas emociones se caracterizan por tener niveles altos de placer y bienestar con esto permiten la inducción de pensamientos y acciones que favorecen un desenvolvimiento adaptativo por parte del estudiante dentro del aula, presentes en el cumplimiento de alguna meta.

Las emociones positivas tienen la capacidad de influir sobre los procesos intelectuales como lo es el razonamiento y procesamiento de la información en la resolución de problemas al mismo tiempo que maximizan la atención, la retención y el recuerdo, la flexibilidad cognitiva y las funciones ejecutivas que conducen a un aprendizaje más rápido y sobre todo significativo (Ashby, Isen, Fredrickson y Tamblyn, 2011).

Las emociones positivas son herramientas que "...tienen la capacidad de influir sobre los procesos intelectuales, el razonamiento, la resolución de problemas y el procesamiento de la información". (Oros, 2011, p.493) con ello las emociones positivas mejoran el rendimiento académico y social del niño.

#### **Cuadro 4. Familia de Emociones Positivas**

- Alegría: Entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, éxtasis, alivio, regocijo.
- Humor provoca: Sonrisa, risa, carcajada, hilaridad.
- Amor: Afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, gratitud.

Soldevilla, A. (2007).

Oros (2011) propone cómo es que las emociones positivas se relacionan en el proceso de aprendizaje. Las emociones positivas:

1. Actúan como vehículo para el logro de un contenido actitudinal, desarrollando la simpatía, la solidaridad, la satisfacción personal y el trabajo cooperativo.
2. Propician el aprendizaje de un contenido conceptual utilizando la movilización afectiva, es decir, usan la alegría y el buen humor como rol principal para motivar el aprendizaje.

Este tipo de emociones tienen un impacto tanto en la memoria como en el aprendizaje. La siguiente tabla muestra los efectos de estas emociones en el rendimiento académico.

**Tabla 1. Efectos de emociones en el rendimiento académico**

<b>Emociones Negativas</b>	<b>Emociones Positivas</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bloqueo</li><li>• Desconexión</li><li>• Ausentismo</li><li>• Pérdida de tiempo</li><li>• Sabotaje</li><li>• Resistencia</li><li>• Mala Comunicación</li><li>• Conflictos interpersonales</li><li>• Ausencia de colaboración</li><li>• Inseguridad</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Motivación</li><li>▪ Interés</li><li>▪ Compromiso</li><li>▪ Perseverancia</li><li>▪ Colaboración</li><li>▪ Flexibilidad</li><li>▪ Apertura de espíritu</li><li>▪ Compasión</li><li>▪ Aceptación</li><li>▪ Creatividad</li><li>▪ Armonía</li></ul>

Chabot, M. (2009).

### Emociones ambiguas

La característica de estas emociones es que pueden considerarse ya sea positiva o negativa según las circunstancias. La sorpresa, la esperanza y la compasión pertenecen a las emociones ambiguas.

### Emociones académicas

Las emociones académicas son las que determinan los logros en actividades y resultados académicos, dichas emociones tienen dos tipos de correlación. Por un lado las emociones con correlación positiva son la esperanza y el disfrute permitiendo así un buen rendimiento académico mientras que la ansiedad y la vergüenza suelen correlacionarse negativamente con las calificaciones (González, 2012)

Dentro del aula escolar puede encontrarse alrededor de 120 emociones expresadas en la relación profesor-alumno entre las cuales se encuentran el

miedo, la envidia, el enojo, la simpatía y el placer, además del orgullo, la ansiedad y el aburrimiento.

Todas las emociones son necesarias, a la vez que es necesario legitimar cada emoción. Por lo que no hay que calificar una emoción como mejor o peor, sino que cada una expresa una vivencia emocional distinta. Si llega a estar presente una tensión emocional se ven obstaculizadas las capacidades intelectuales como lo es el razonamiento, la concentración y retención de temas y se dificulta el aprendizaje.

El papel de la educación es construir el desarrollo integral del individuo, es por eso que el incorporar conocimientos y prácticas que fortalezcan el desarrollo de emociones positivas y enseñar a regular las emociones negativas debe ser indispensable en la planificación escolar.

## **2.4. Inteligencia Emocional**

*“Conócete a ti mismo”*

Sócrates

La interpretación que se le da a la realidad provoca de manera automática, emociones y sentimientos asociados con procesos en los cuales se ven influenciados los pensamientos, sentimientos y acciones personales. Piaget fue un profundo convencido de la indisoluble relación e interacción entre la razón y el sentimiento, adelantándose a la tendencia de estudiar a profundidad la Inteligencia Emocional.

La inteligencia emocional tiene como precedentes a Binet y Simón que en 1908 estipularon que había dos tipos de inteligencia: la inteligencia ideativa y la instintiva; la inteligencia ideativa es similar a la teoría psicométrica, la inteligencia instintiva opera con los sentimientos y está relacionada con la intuición. Aunque

Binet y Simon no hacen una vinculación entre el proceso cognitivo y el emocional si señalan la idea de un uso inteligente de los sentimientos (Mestre, 2003).

Otro precedente fue Thorndike quién considera el concepto de inteligencia social como "... habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas y actuar sabiamente en las relaciones humanas..." (Mestre; 2003, p.48) con esta definición se concluye la necesidad de tener una capacidad cognitiva para comprender y una capacidad social para dirigir.

Se tiene la visión de que el único factor que mide la inteligencia es lo intelectual, sin embargo ciertas teorías han desarrollado nuevas perspectivas de la inteligencia y la enriquecen al considerar factores más allá de los racionales como son los factores emocionales y con esto el desarrollo del concepto de Inteligencia Emocional.

Fernández-Berrocal y Extremera (citado en Jiménez, 2009) explican que la emociones al jugar un nuevo papel cultural tanto en lo educativo, lo social y lo clínico ha permitido que la investigación dentro del campo de la Inteligencia emocional haya prosperado significativamente en los últimos quince años.

El concepto de Inteligencia Emocional es un constructo psicológico que surge como reacción contra el monopolio del concepto de inteligencia y sobre todo de inteligencia racional con sus test que proporcionan el cociente intelectual como la única medida para definir la inteligencia de una persona. La inteligencia emocional se refiere a la interacción adecuada entre emoción y cognición que permite al individuo funcionar de manera adaptada en su medio.

El término Inteligencia emocional es utilizado por primera vez en 1990, por Peter Salovey y John Mayer quienes definen que la inteligencia emocional "...incluye la habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual" (Jiménez; 2009,

p.71) a la par que mencionan cualidades emocionales como: empatía, simpatía, persistencia, amabilidad, respeto, independencia y capacidad de adaptación.

A partir de las aportaciones de Salovey y Mayer, Daniel Goleman escribe en 1996 su libro “Emotional Intelligence” en el que define la inteligencia emocional como “... la capacidad natural que tenemos los humanos para gestionar nuestras emociones a fin de adaptarnos a las circunstancias de nuestro entorno; capacidad que podemos mejorar mediante la introspección y la práctica...” (Goleman; 1996, p. 40) con esta definición se refuerza la función de adaptación de las emociones.

Para Daniel Goleman el término Inteligencia emocional incluye la habilidad para “...motivar y persistir frente a las frustraciones, controlar impulsos y demorar gratificaciones, regular los estados de humor, evitar que las desgracias obstaculicen la habilidad de pensar, desarrollar empatía y esperanza” (Bisquerra, 2006, p.144); son estas habilidades las que hay que desarrollar en todo ser humano.

Para Goleman (1995) la inteligencia emocional consiste en:

1. Conocer las propias emociones, que significa el percibir uno mismo los sentimientos que se producen a diario ante una situación específica como es el presentar un examen.
2. Manejar las emociones, es decir, tener el control de las conductas presentadas después de la alteración de las emociones.
3. Motivarse a sí mismo, para esto hay que buscar y encontrar en uno mismo todo aquello que motive de manera positiva el hacer una acción.
4. Reconocer las emociones de los demás, implica el conocer y poder nombrar cómo es que se siente el otro.
5. Establecer relaciones, que permitan desarrollar y favorecer campos emocionales y con ello tener un poder personal.

La inteligencia emocional es desarrollada cuando el individuo se encuentra en una situación que implica resolver algún problema así como su supervivencia en la vida cotidiana. El principio de Sócrates “*conócete a ti mismo*” se refiere a esta

pieza clave de la inteligencia emocional: tener conciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en el que ocurre.

Mayer y Salovey representan el modelo cognitivo de inteligencia emocional que consiste en tres componentes esenciales que integran la inteligencia emocional:

- 1) La adecuada percepción de los estados emocionales
- 2) La comprensión de su naturaleza
- 3) La regulación de los mismos; y todo ello tanto en las emociones propias como en las ajenas (Ferragut; 2012)

Cuanto mayor se desarrolle la inteligencia emocional mayor será la estabilidad emocional que permita presentar actitudes positivas con respecto a si mismo como persona, ayudará a tolerar de mejor forma la frustración al brindar la capacidad de controlar los estados tensionales.

Un acto de inteligencia necesita de una regulación energética tanto interna como externa, la regulación interna es el interés, esfuerzo o facilidad que se tiene hacia la actividad mientras que la regulación externa es el valor y solución que se le da a esa actividad; las dos regulaciones son de naturaleza afectiva.

#### **2.4.1. Modelos de Inteligencia Emocional**

Existen dos modelos que ven a la inteligencia emocional desde distinta naturaleza teórica, estos modelos se basan por un lado en procesamiento de información emocional centrada en las habilidades emocionales básicas y el modelo mixto basado en rasgos de personalidad.

- Modelo mixto basado en rasgos de personalidad: Este modelo se centra en los rasgos estables del comportamiento y variables de la personalidad como lo es la empatía, la asertividad y la impulsividad.
- Modelo centrado en habilidades emocionales: En este modelo la Inteligencia Emocional es vista como el conjunto de habilidades que van

desde el identificar emociones en rostros hasta la comprensión de significados emocionales.

Un modelo representativo al respecto es el modelo de inteligencia emocional basado en habilidades de Mayer y Salovey en el que se concibe de manera genuina la Inteligencia Emocional basada en el uso adaptativo de las emociones de manera que se puedan utilizar esas habilidades para la resolución de problemas o tomas de decisiones. (Fernández Berrocal; 2005)

#### **2.4.2. Componentes básicos de la Inteligencia Emocional**

La Inteligencia Emocional deriva de cuatro elementos esenciales que puedan desarrollarse de modo que la propia inteligencia emocional incremente al tiempo en que se llevan a la práctica estos componentes fueron dados por John Meyer y Peter Salovey, los cuatro componentes básicos son (Fernández Berrocal; 2005):

1. La capacidad de percibir, valorar y expresar emociones con precisión.
2. Capacidad de poder experimentar o de generar a voluntad determinados sentimientos, en la medida que faciliten el entendimiento de uno mismo o de otra persona.
3. La capacidad de comprender las emociones y en conocimiento que de ellas se deriva.
4. La capacidad de regular las emociones para fomentar un crecimiento emocional e intelectual.

Se presentan en ese orden jerárquico porque cada nivel superior incorpora y desarrollan las capacidades de los niveles inferiores.

### **2.4.3. Principales rasgos de la Inteligencia Emocional**

Son descritos por Daniel Goleman (1995):

- Conocimiento de uno mismo. Reconocer un sentimiento cuando se presenta: El conocerse a sí mismo así como los propios sentimientos son la base profunda de la Inteligencia Emocional.
- Gestión del humor: Es tener un equilibrio entre los malos y buenos humores para disminuir sentimientos de angustia, depresión y ansiedad.
- Motivación de uno mismo: Motivarse ante cualquier problema o situación, se requiere de objetivos claros y de un optimismo y entusiasmo para su realización personal.
- Control de impulso. Demorar una gratificación: La capacidad para resistir un impulso puede desarrollarse en beneficio de las acciones, esto sería pensar antes de actuar.
- Apertura de los demás. Empatía: Se desarrolla en la comunicación emocional al momento de interactuar con los otros.

### **2.4.4. Ámbitos de la Inteligencia Emocional**

Existen dos niveles de aplicación y necesidad que implican el uso de la Inteligencia Emocional, el primero es a nivel personal y el segundo a nivel de áreas de trabajo. Este apartado estará enfocado al primer nivel que es el personal.

El ser humano es un sujeto que de manera permanente vive y experimenta emociones, por lo tanto requiere del desarrollo de una inteligencia que le brinde una mayor capacidad para controlar sus emociones

En medida en que se esté motivado por sentimientos, el entusiasmo y placer con respecto a lo que realizamos nos permitirá llegar al éxito y al logro de esas actividades.

#### **2.4.5. ¿Cómo se mide la Inteligencia Emocional?**

La Inteligencia Emocional sostiene que el Coeficiente Intelectual (CI) no debe ser el único factor que indique la capacidad del individuo, ya que existen toda una serie de habilidades basadas en sentimientos y emociones las cuales no están registradas en los test que miden el cociente intelectual pero que son reconocidas mediante el Coeficiente Emocional (CE) el cual puede sustituir al CI en un futuro.

A mediados de la década de 1990, surge el concepto de educación emocional y con esto se iniciaron una serie de trabajos enfocados a la elaboración de instrumentos de medida para este constructo, algunos son lo de Brockert y Braun diseñado en 1996 y el Cuestionario de Educación Emocional (CEE) diseñado en el 2000 por GROUPE.

Existen formas de medir la Inteligencia Emocional, las que mayormente son conocidas y utilizadas son el Trait Meta. Mood Scale (TMMS-48) desarrollado por Salovey y Mayer en 1995; el Traid Meta Mood Scale-24 (TMMS-24) es una adaptación hecha por Fernández-Berrocal en 1998; ambas pruebas evalúan el metacocimiento de los estados emocionales.

Los ítems se puntúan en una escala Likert de 5 puntos, esta escala contiene tres dimensiones claves de la Inteligencia Emocional:

1. Atención emocional: Se define como la capacidad para percibir y expresar los sentimientos de forma adecuada.
2. Claridad de sentimientos: Es la comprensión de los estados emocionales
3. Reparación emocional: Es la capacidad de regular los estados emocionales de manera correcta.

Al tener una Inteligencia Emocional adecuada, es decir al saber conocer las emociones propias como ajenas, al tener habilidades emocionales que permitan manejar esas emociones, las relaciones con los demás serán satisfactorias, armónicas y maduras.

#### **2.4.6. Inteligencia emocional dentro de la escuela**

La escuela forma para cursar una licenciatura, conocer de historia, resolver problemas matemáticos, sin embargo no prepara para afrontar un duelo o resolver un conflicto con los demás. Elsa Punset dice "... se exige a la escuela que eduque no solo en conocimientos teóricos, sino también en emociones..." (Fernández, 2016) por lo tanto es necesario trabajar el conocimientos de las mismas en el estudiante y así propiciar un autoconcepto y autoestima favorable, factores que influyen en el rendimiento académico del estudiante.

Enseñar la dimensión afectiva en el aula permite expresar ideas, pensamientos, emociones y hacer un espacio para decir lo que sentimos y lo que vivimos, esto favorece la interacción y la integración grupal, de igual manera se ve beneficiado al permite desarrollar habilidades comunicativas, afectivas, sociales y cognitivas.

La influencia de los aspectos afectivos como el bienestar y la satisfacción mientras más constante sean durante el proceso de enseñanza aprendizaje, más consecuencias positivas tendrán los estudiantes tanto académica como socialmente dentro de la escuela.

Echeita (1995) explica que al momento en que los estudiantes se encuentran en situaciones de aprendizaje, es decir, que tienen que ver con el conocimiento culturalmente organizado, éstos presentan desarrollo de procesos cognitivos, no obstante, en dichas situaciones, existen otros factores que se encuentran relacionados con los afectos y las emociones. Estas dos últimas adquieren el rol de mediadores en los procesos cognitivos, en la configuración de la atribución de sentido que otorgan los alumnos a los conocimientos que estudian en el aula. Asimismo, resalta la importancia de la motivación como un factor que incide en las tareas de aprendizaje y su influencia en la comprensión del conocimiento y el rendimiento escolar.

El informe del Centro Nacional para Programas Clínicos Infantiles (Goleman, 1996) señala que el éxito escolar no se da a través del caudal de hechos de un

niño o por la habilidad de leer sino por parámetros emocionales y sociales como lo son el ser seguros de sí mismo, mostrar interés hacia lo desconocido, ser paciente ante las instrucciones y controlar sus conductas.

El informe presenta una lista de siete ingredientes claves para desarrollar la capacidad de cómo aprender, todos ellos relacionados con la Inteligencia Emocional:

1. Confianza: Controlar y dominar el propio cuerpo, en el estudiante ayuda a no fracasar en lo que se propone.
2. Curiosidad: La sensación de descubrir algo de manera positiva que conduce hacia el placer.
3. Intencionalidad: El deseo y la capacidad de producir un impacto relacionado con la sensación de competencia y de ser eficaz.
4. Autocontrol: La capacidad de regular y dominar las propias acciones de manera apropiada al desarrollar un control interno.
5. Relación: La capacidad de comprometerse e interactuar con los otros, se respeta y comprende al igual que es respetado y comprendido.
6. Capacidad de comunicación: Permite intercambiar ideas, sentimientos y conceptos con los otros, esto hace que confíe en el mismo y en los demás.
7. Cooperatividad: La capacidad de identificar las propias necesidades con las de los demás dentro de su grupo.

Estas capacidades serán adquiridas por los estudiantes con ayuda en gran medida de que sus padres y maestros para brindarles las herramientas y cuidados para que las desarrolle dentro del programa que el Informe llama “Programa de educación de los sentimientos” que es equivalente a los programas de educación preescolar.

La falta de motivación e incentivos, la baja autoestima, la poca comunicación y el desinterés por aprender e innovar son factores que han llevado a los alumnos y docentes al fracaso escolar.

En el currículo escolar es conveniente proponer el fomento del desarrollo de estas habilidades académico-intelectuales, para formar al ser humano integral que demanda la sociedad actual. Becerra plantea que para esta formación se requiere "... de aplicación y formación de la inteligencia emocional..." (1999, p.55). Este autor afirma que al no desarrollar la Inteligencia Emocional en los estudiantes hay una repercusión en la conducta académica, con mínimos y medios avances determinantes por el conocimiento académico sin tener un anclaje emocional.

Al perseguir el desarrollo humano integral, el aprendizaje debe ser de igual manera integral, es decir, no sólo abarcar el intelecto sino referirse también a la emoción, la intuición y a la acción que se tiene para el aprendizaje, de eso se ha hablado desde el primer tercio del siglo XXI al decir que el aprendizaje se da "... con la cabeza, el corazón y las manos" (Becerra, 1999, p.57) pedagogos como María Montessori, Celestin Freinet y Peter Peterson lo mencionan en sus teorías.

Steiner (citado en Becerra, 1999) da a conocer que en la educación existen tres planos que permiten elevar la Inteligencia Emocional dentro de la educación, estos planos son:

- 1) Capacidad para comprender las emociones
- 2) Capacidad para expresar las emociones de manera productiva
- 3) Capacidad para escuchar a los demás y encontrar empatía respecto a esas emociones.

Con estos tres planos lo que se pretende es que el actor educativo reconozca en primer lugar sus propias emociones para posteriormente reconocerlas en los otros con la finalidad de hacerse responsables de las emociones propias y de la reacción de estos en su interacción con su medio ambiente.

Piaget (2001, p.17) plantea que "... el alumno alentado en clase tendrá más entusiasmo por el estudio y aprenderá más fácilmente; de los que tienen dificultades en matemática, en más de la mitad de los casos esto se debe a un bloqueo afectivo, a un sentimiento de inferioridad específico", esta cita es ejemplo

de que la inteligencia y la emoción son indisociables, esto significa por un lado que la afectividad interviene en las operaciones de la inteligencia, la estimula o perturba con aceleraciones o retrasos en el desarrollo intelectual.

La fuerte relación entre procesos emocionales y procesos de aprendizajes puede provocar un desajuste emocional que afecte la habilidad que tienen los estudiantes para concentrarse y recordar, con esto resulta un bajo rendimiento escolar y la aparición de ansiedad y frustración del estudiante.

#### **2.4.7. Inteligencia Emocional y rendimiento académico**

En los últimos años ha incrementado el interés por analizar la relación que existe entre Inteligencia Emocional y el rendimiento académico del estudiante dentro de la escuela, ejemplo de esto fue el estudio que Salovey y Mayer realizaron en 1990 para conocer el papel de las habilidades emocionales en el aprendizaje mediante el uso de la Inteligencia Emocional en la literatura académica con la finalidad de integrar la literatura emocional dentro del currículo escolar.

Otra investigación que ha mostrado la relación entre Inteligencia Emocional y el rendimiento académico es la de Lam y Kirby que en 2002 exploraron el impacto de la inteligencia general y emocional sobre el desempeño individual de universitarios estadounidenses, los resultados obtenidos les ayudaron a encontrar que la inteligencia en general y la regulación emocional en particular contribuyen al desarrollo cognitivo.

Las habilidades socioemocionales parecen estar relacionadas con el rendimiento académico como se muestra en los ejemplos mencionados anteriormente, en conclusión se puede decir que la Inteligencia Emocional se suma a las habilidades cognitivas como un potencial predictor no solo de un equilibrio psicológico sino también del rendimiento académico.

Con lo anterior la adquisición de habilidades emocionales debe ser requisito de los estudiantes antes de acceder y dominar algún material o tema educativo, la

formación en competencias socio-emocionales debe ser tarea necesaria y prioritaria al interior del salón de clases.

### **3. Relación entre Inteligencia Racional e Inteligencia Emocional**

Se tiene la creencia que al ser cognitivamente inteligente se tiene asegurado el éxito académico, profesional y personal en la vida, es por eso que en las escuelas se ha priorizado los aspectos intelectuales y académicos de los estudiantes y dejan de manera independiente los aspectos emocionales y sociales.

Comenius citado en Carpena (2001) manifiesta que el único camino para que una persona pueda desarrollar su potencial humano completo y con esto lograr un equilibrio entre la cognición, la emoción y la acción es la educación. La educación debe asumir una formación integral y visualizar a la persona con una pieza constituyente por la razón y la emoción.

Antonio Damasio fue uno de los primeros investigadores que se planteó que la racionalidad se apoya en las emociones al decir que "... la racionalidad no puede ser entendida de manera separada de la emoción..." (Guilera, 2007, p.86). De acuerdo con Damasio reducir las emociones puede causar un comportamiento irracional, el razonamiento sin emociones deja de ser razonamiento.

Gallegos (2000) expresa que se debe valorar por igual el intelecto y la afectividad; ya que los éxitos personales y profesionales y la felicidad dependen de ambos interrelacionados nunca de uno solo. Se ha dicho que la emoción y la inteligencia son vistas como incompatibles, sin embargo se ha demostrado que las reacciones emocionales promueven la inteligencia cuando dirigen la atención hacia lo que es importante e interesante en este sentido las emociones priorizan la cognición.

La dicotomía entre inteligencia y afectividad puede ser difícil de entender al considerar a ambas como distintas pero análogas y actuar una sobre la otra, con esto se señala que no puede haber un conocimiento y comportamiento sin considerar estos dos aspectos el cognitivo y afectivo, ya que todo intercambio con

el medio necesita de una estructuración (aspecto cognitivo) y valoración (aspecto afectivo).

Por otro lado, se dice que la afectividad interviene en las estructuras mismas de la inteligencia, que es fuente de conocimientos y de operaciones cognitivas originales. Este punto es sostenido por diversos autores como (Piaget, 2001):

- Ph. Malrieu en 1959 sostuvo que la vida afectiva es un determinante positivo del progreso intelectual.
- Th Ribot afirma en su clásico “Logique des sentiments” que el sentimiento perturba el razonamiento y crea nuevas estructuras cognitivas.
- Wallon subraya que la emoción es una fuente de conocimiento.

Se reconoce que la inteligencia racional predice algunos aspectos del éxito académico, la inteligencia general a menudo explica entre el 10 y el 20 por ciento del éxito, el restante se explica con otros factores por lo tanto hay un porcentaje para que la Inteligencia emocional pueda predecir en este logro (Paz, 2003).

Existe un modelo que se denomina “El modelo de cuatro ramas de la inteligencia emocional” en el cual se necesita tanto de la razón como de la emoción, para mejorar la toma de decisiones:

### Cuadro número 5. Modelo de cuatro ramas de la inteligencia emocional

Denominación de la dimensión	Breve descripción de las habilidades que incluye
Percepción de la emoción	Habilidad de percibir emociones en uno mismo y en otras personas.
Utilización de la emoción para facilitar el pensamiento	Habilidad de generar y utilizar las emociones y sentir que éstas son necesarias para comunicar sentimientos o utilizarlos en los procesos cognitivos.
Comprensión de la emoción	Habilidad para comprender la información emocional, el modo en que las emociones se combinan y progresan a través de relaciones y de comprender los significados emocionales.
Regulación de la emoción:	Habilidad para estar abierto a los sentimientos, madurarlos en uno mismo y en otros con el fin de promover la comprensión y el crecimiento personal.

Mestre, J. y Fernández, P. (2007).

Como se desprende del cuadro la rama 1 (percepción), la rama 3 (comprensión) y la rama 4 (manejo de emociones) implican el hecho de razonar sobre las emociones, mientras que la rama 2 (utilización) implica el uso de las emociones para mejorar el razonamiento.

#### **4. Dos mentes: Mente Racional y Mente Emocional**

“Dos formas fundamentales diferentes de conocimiento intercalan para construir nuestra vida mental. Una la mente racional, es la forma de comprensión de la que somos típicamente conscientes... pero junto a esta existe otro sistema de conocimiento impulsivo y poderoso, aunque a veces ilógico. La mente emocional”

Daniel Goleman

El hombre durante el paso del tiempo gracias al razonamiento ha podido construir argumentos que den explicaciones de su interacción social con el medio ambiente, sin embargo al analizar, organizar, sintetizar y procesar la información que deriva de ese razonamiento dentro de su mente se mezclan sentimientos, producto de los impulsos internos que tienen un orden biológico y entre ambos determinan la conducta de cada ser.

Toda conducta que se tiene se correlaciona y determina por medio de la respuesta racional y la carga emocional que se deriva de esa acción o conducta interna de los objetos interiorizados. Tenemos dos mentes, una que piensa es decir la mente racional y otra que siente la mente emocional, estas mentes a pesar de ser diferentes interactúan para construir la vida mental de toda persona.

La mente racional se desarrolla de manera consciente y destaca al momento en el que se comprende, se reflexiona, analiza y medita sobre una situación o conocimiento; mientras que la mente emocional proporciona conocimientos, impulsos y poderes de manera ilógica y precipitada ante las situaciones que se viven.

La mente racional tarda más tiempo en registrar y responder a un primer impulso en determinada situación, es la mente emocional la que proporciona conocimientos, impulsos y poderes de manera ilógica y precipitada ante situaciones que se viven.

La mente racional tarda más tiempo en registrar y responder a un primer impulso en determinada situación, es la mente emocional la que reacciona antes por lo tanto en la situación es el corazón en que se apropia del impulso y no la cabeza.

Existe otro tipo de reacción ante las situaciones; esta reacción es más lenta y son los pensamientos los primeros en presentarse y que conducen a la aparición de los sentimientos, por lo tanto existe una evaluación más extendida; son los pensamientos (que se dan en la mente racional) los que son piezas claves en la determinación de qué emociones aparecerán.

El Dr. Maro Alonso Pulg explica que "... la zona prefrontal del cerebro, el lugar donde tiene lugar el pensamiento mas avanzado, donde se inventa nuestro futuro, donde valoramos alternativas (...), esta tremendamente influida por el sistema límbico, que es nuestro cerebro emocional. Por eso, lo que el corazón quiere sentir, la mente se lo acaba mostrando" (Pulg: 2014)

Por lo general la mente emocional hace que surjan emociones y sentimientos como hechos consumados con los que la mente racional los controla regularmente en el curso de las reacciones o situaciones.

Estas dos mentes operan en armonía al entrelazar sus formas de conocimientos que permiten guiar toda acción, debe existir un equilibrio entre la mente emocional y racional en el cual la mente emocional alimente e informe las operaciones de la mente racional para que la mente racional las depure y regule.

Como se mostró la razón y la emoción no están desvinculadas una de la otra, si no por el contrario se entrelaza en toda decisión y en el rendir de toda persona, es por eso la importancia que tiene el saber regular las emociones ante algunas situaciones, en el caso de esta investigación en el rendimiento académico dentro de la escuela.

Para el análisis de esta investigación se retoma la inteligencia emocional del estudiante de quinto grado de primaria medida a través de tres habilidades que componen esta inteligencia: percepción emocional, comprensión emocional y regulación emocional.

El siguiente capítulo aborda la regulación emocional, el rendimiento académico y cómo es que la regulación emocional influye en el rendimiento académico del estudiante.

## Capítulo III

### Regulación emocional y rendimiento académico

Actualmente se habla de un modelo educativo basado en competencias, por ello es preciso definir que es una competencia. Se entiende por ellas al “...conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia...” (UNESCO), en el concepto de competencia se integra el saber, saber hacer y saber ser.

Tradicionalmente se reconocían dos tipos de competencias, por un lado la competencia cognitiva la cual está asociada al saber y al conocimiento, son las desarrolladas y solicitadas por la escuela y por otro lado las competencias técnicas que asocian el saber con el hacer y usan técnicas manuales.

Sin embargo, a estas dos competencias se han incorporado dos más: las competencias racionales y las competencias emocionales. Las competencias racionales permiten la interacción y comunicación con los otros, mientras que las competencias emocionales permiten sentir experimentar y reaccionar de diferente manera las emociones respecto a una situación.

En este capítulo un apartado abordará las diferentes competencias emocionales dando énfasis en la competencia de regulación emocional, el segundo apartado desarrollará lo que es el rendimiento académico del estudiante y todo lo que lo genera; para finalizar con la relación e influencia que tiene la regulación emocional en el aprendizaje del estudiante y por consecuente en su rendimiento académico.

#### 3.1. Competencias Emocionales

Un desarrollo positivo de nuestra inteligencia emocional radica en saber coordinar lo emocional y lo cognitivo, en utilizar adecuadamente nuestras emociones a la luz de la razón. Las competencias emocionales son importantes para explicar el éxito en todos los dominios.

Rafael Bisquerra (2007) define las competencias emocionales como la capacidad de manejar adecuadamente los conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes con calidad y eficacia en diversas actividades es decir hay que saber el qué, el cómo y para qué de esa actividad.

Las competencias emocionales contribuyen a la adaptación social y académica de diversos modos, el trabajo escolar y el desarrollo intelectual implican la habilidad de usar y regular sus emociones para facilitar el pensamiento, incrementar la concentración y regular momentos de estrés. También estas competencias producen un incremento en la motivación intrínseca del estudiante, la cual utiliza para realizar sus trabajos escolares.

Este término incluye dos tipos de inteligencias, la Inteligencia interpersonal que se desarrolla mediante una serie de competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos. Esta inteligencia comprende tres componentes de las competencias personales:

- Conciencia en uno mismo: Es la capacidad de reconocer y entender las propias fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto que éstos tienen sobre el trabajo.
- Autorregulación o control de sí mismo: Es la habilidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos para adecuarlos a un objetivo, de responsabilizarse de los propios actos, de pensar antes de actuar y de evitar los juicios prematuros.
- Automotivación: Es la habilidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de los objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones (Goleman; 1995).

La otra inteligencia es la Interpersonal, tiene que ver con el manejo social efectivo, la capacidad de relacionarse con los otros y de crear una red de relaciones interpersonales sanas. Comprende los siguientes componentes de las competencias sociales:

- Empatía: La habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar, y responder correctamente a sus reacciones emocionales.
- Destreza social: Es el talento en el manejo de las relaciones con los demás, en saber persuadir e influenciar a los demás (Goleman; 1995).

Bisquerra (2007) define ciertas competencias emocionales que se desarrolla en el estudiante; estas competencias emocionales son: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social, habilidades de vida para el bienestar.

Para este trabajo se retoma la competencia de Regulación emocional, antes de explicarla es necesario retomar tres componentes del modelo de habilidades de Inteligencia Emocional: percepción y expresión emocional, Facilitación emocional, comprensión emocional, ya que estos son los que permiten una adecuada regulación emocional

### **Percepción y expresión emocional**

La competencia de percibir el cómo nos sentimos y cómo se sienten los otros y la capacidad de expresar nuestras emociones de manera adecuada es importante para comprenderse uno mismo y poder comprender a los otros; de igual manera brindan un control en el comportamiento y en la solución de problemas.

De estas habilidades necesita la regulación emocional porque "... es necesario una buena comprensión emocional y, a su vez, para una comprensión eficaz requerimos de una apropiada percepción emocional..." (Fernández-Berrocal; 2005, p.1) por lo tanto la importancia de integrar estos componentes para lograr una adecuada regulación.

## **Facilitación emocional**

Es la competencia que permite que las emociones y los pensamientos se fusionen de manera sólida y en la que las emociones sean usadas en función del pensamiento con la finalidad de ayudar a razonar de forma más inteligente para la toma de decisiones correcta.

Si se logra el dominio de las emociones y se hacen partícipes junto a los pensamientos además de lo anterior escrito, permiten una adaptación más apropiada al ambiente, facilita el recuerdo de eventos emotivos y permite una formación de juicios acorde al sentir y a las diferentes perspectivas de un problema.

## **Comprensión emocional**

Es importante comprender qué pensamientos son los que generan a las emociones, cómo afectan y las reacciones que se tendrán, así como las consecuencias que esto conlleva. Al reconocer e identificar tanto los pensamientos como las emociones más sencillo será el conectar con uno mismo y por consecuente con los otros.

Al trabajar y desarrollar esta competencia con niños es fundamental enseñarles que no todos sienten de la misma manera en una determinada situación ya que cada uno es diferente, por lo tanto se dirigen a distintas necesidades, pensamientos, acciones y sentimientos.

### 3.2. Regulación emocional

*“Tener la capacidad de regular y controlar el timón de las emociones significa ser el dueño del océano emocional.” (Hernández, 2002: 39)*

Dentro de las competencias emocionales se encuentra la competencia de regulación emocional la cual es definida por Clemente y Adrián (1997) (Citado en Soldevilla, 2007,p.54) como “los procesos de iniciar, evitar, inhibir, mantener o modular la ocurrencia, forma, intensidad y duración de los estados sentimentales internos de los procesos fisiológicos relacionados con la emoción, de las metas relacionadas y la conducta concurrente con la emoción, generalmente al servicio de conseguir un objetivo” se entiende como el dirigir nuestro sentir o emoción a una meta clara sin verse alterado en el actuar.

Fernández-Berrocal y Extremera Pacheco (2005, p.71) definen la regulación emocional como la “...habilidad para moderar o manejar nuestra propia reacción emocional ante situaciones intensas ya sean positivas o negativas... es la capacidad para evitar respuestas emocionales descontroladas en situaciones de ira, provocación o miedo...” por lo cual se interpreta que la regulación emocional permite que la emoción no sea la que domine determinada situación sino que se dé un equilibrio entre la emoción y la razón para actuar frente a una situación.

De igual manera se entiende por regulación emocional la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada y la toma de conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento (Bisquerra, 2012).

Tras mencionar estas definiciones se entiende que la regulación es la forma de ser capaz de calmarse, de adecuar socialmente la conducta y el actuar sobre el componente cognitivo y conductual de la emoción que experimentamos.

Anteriormente se creía que la regulación emocional dependía de factores cognitivos, ahora se entiende que además de los factores cognitivos intervienen factores madurativos y ecológicos y la base para iniciar la regulación de emociones es en la primera infancia y en los años preescolares y escolares. (Carpena, 2001)

En el desarrollo de la competencia de regulación emocional se encuentran indicadores de carácter temperamental como lo es el control inhibitorio y la focalización atencional (Soldevilla, 2007) y variables de socialización como son la seguridad respecto a los vínculos afectivos, el estilo de los adultos o los valores establecidos por la sociedad.

También para lograr la regulación emocional intervienen variables cognitivas, las cuales permiten diferenciar entre una emoción real y una emoción aparente es decir, puede ocultar sus emociones reales. La capacidad cognitiva permite el ocultar esa emoción debido a que opera simultáneamente con dos visiones diferentes de lo que sucede entre el estado real y el que se finge ante los demás.

La regulación consiste en percibir, sentir y vivenciar un estado afectivo, sin ser abrumado y llevado por el propio estado con la finalidad de no cegar el razonamiento, la regulación permite decidir de manera prudente y consiente como hacer uso de la información y la emoción para lograr un pensamiento claro y eficaz.

La regulación emocional permite controlar los impulsos, canalizar las emociones desagradables, tolerar la frustración y saber esperar las gratificaciones (Renom, 2007). Una regulación efectiva ayuda a sentirse tranquilo y relajado para alcanzar metas planteadas a corto, mediano y largo plazo, contempla la capacidad para tolerar la frustración ante diversas tareas o situaciones.

La regulación emocional tranquiliza mientras se comprueba una hipótesis planteada, ayuda a mantener bajo control las emociones e impulsos conflictivos, permite un equilibrio y un pensamiento claro; se debe percibir, sentir y vivenciar el estado emocional sin sentir abrumación para impedir una visión borrosa de nuestro razonamiento.

La regulación emocional se dirige, por una parte, a moderar las expresiones que se presentan desproporcionadas o inadecuadas y por otra, se encuentra orientada hacia la motivación y visión de otras emociones menos habituales que conducen al bienestar.

El proceso de regulación no cambia totalmente la emoción, pero si permite introducir cambios y ampliar estrategias para la duración e intensidad de la reacción emocional, ya que llegar a regular las emociones requiere de un gran trabajo personal y responsabilidad.

El papel que juega el adulto en la regulación emocional es la de mediador aunque a partir de los diez años se considera que los niños pueden utilizar estrategias de regulación sin ayuda de adulto; los amigos o compañeros de escuela también intervienen en lograr la regulación, ya que entre ellos se busca consuelo, apoyo y apaciguamiento que permiten que cada vez sean capaces de regular su vida emocional al regular y enfrentar las situaciones a las que se enfrenten.

Es razonable pensar que los estudiantes con alguna dificultad para regular sus emociones y con un comportamiento impulsivo tengan una mayor probabilidad de experimentar dificultades en su adaptación a su entorno social y escolar, mientras que aquellos estudiantes con mayor capacidad para identificar, comprender y regular sus emociones se adaptan fácilmente a dichos entornos.

### **3.2.1. Autorregulación**

De acuerdo con Bandura dentro de cada persona deben "... desarrollarse procesos para percibir e interpretar la conducta, para iniciar la acción y para regular el comportamiento a la luz de las consecuencias observadas" (Crozier, 2001, p. 200) estos procesos permiten crear expectativas personales y sobre los otros y permiten conocer lo que pueden o no hacer.

El proceso de autorregulación es piedra angular en el desarrollo de la personalidad humana (Sanz de Acevedo,1998) y permite valorar las prioridades y necesidades del individuo "... dirigir nuestra energía hacia la consecución de un objetivo al afrontar de manera positiva los obstáculos encontrados en el camino a

través de un estado de búsqueda, constancia y entusiasmo hacia nuestro objetivo” (Zaccagnini, 2004, p.159) sin olvidar que todo se da en un estado de búsqueda, constancia y entusiasmo hacia alguna meta.

Bandura sugiere tres pasos para llevar a cabo la autorregulación:

1. Auto-observación: Se observa a sí mismo y el mismo comportamiento para partir de ello.
2. Juicio: Es la comparación con un estándar o modelo establecido.
3. Auto-respuesta:

La persona que se sienta y crea capaz de controlar sus actos emocionales son personas más competentes y se sienten mejor consigo misma. Si el estudiante cree que puede alcanzar algún objetivo planteado redoblará el esfuerzo para conseguir el éxito, sin embargo si su eficacia personal no es fuerte es muy probable que el fracaso lo desanime.

Las pruebas que sugieren que las destrezas autorreguladoras median entre interpretaciones, la eficacia personal, el interés por una parte, el rendimiento y la actuación académica por otra, muestran que los estudiantes más motivados desarrollan más sus destrezas autorreguladoras que les permiten alcanzar un rendimiento más alto.

La autorregulación emocional implica un esfuerzo por controlar las emociones, la atención y conducta en el estudiante, Duckworth y Seligman (Citado en Papalia 2012) explican que “... la autorregulación en particular la autodisciplina es mejor predictor del logro académico que el CI” he aquí la importancia de la autorregulación para obtener un buen rendimiento académico.

La acción educativa debe contribuir a que el individuo descubra el estado en el que se encuentra y ser consciente del placer en determinada situación para incrementar el goce de vivir y preparar nuevas emociones. Las tendencias actuales en la educación están insistiendo cada vez más en formar de manera integral el conocimiento y desarrollo humano, es por esto que la escuela debe

incluir conocimientos no solo conceptuales sino actitudinales, también haciendo que la afectividad se relacione de mejor manera con el funcionamiento y desarrollo cognitivo.

### **3.3. Rendimiento académico**

"Los logros de un alumno ayer nunca serán los mejores mañana"

John Hattie

La complejidad que se tiene al definir que es rendimiento académico inicia desde su conceptualización, al tener diversos sinónimos como rendimiento escolar, rendimiento educativo, desempeño académico, desempeño escolar, logro académico y logro escolar hacen difícil obtener un solo término como tal y con esto crear una definición universal.

La definición que se le otorga al rendimiento académico varía en función de los marcos referenciales en el que se estudia, no se evalúa de la misma manera en primaria que en media superior.

De acuerdo con Jiménez (citado en González 2012, p.258) el rendimiento académico es un "nivel de conocimientos demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico", Gimeno-Sacristán en 1976 citado en (González 2012, p.258) define el rendimiento académico como "aquello que los estudiantes obtienen en un curso determinado lo cual queda reflejado en las notas o calificaciones escolares".

Con estas definiciones se entiende que el rendimiento académico del alumno es visto desde dos perspectivas; por un lado es visto como el proceso de desarrollo del alumno y por otro como resultado de ese proceso, sea cual sea la forma en que se considere, es obtenido mediante evaluaciones que proporcionan las calificaciones otorgadas por los profesores a cargo.

El rendimiento académico ayuda al profesor a construir estrategias que ayuden a cada alumno a la realización de actividades para la resolución de problemas y con esto mejore su rendimiento (Zurita: 2013).

El rendimiento académico ha sido asociado de manera tradicional con la capacidad intelectual previa del estudiante, la cual le permite la posibilidad de obtener buenas calificaciones; sin embargo actualmente se considera que un equilibrio personal es factor clave para un buen rendimiento académico. Por lo tanto, es necesario conocer las emociones del estudiante y saber cómo regularlas ante dificultades para lograr un buen rendimiento académico

Un rendimiento académico aceptable sirve de estímulo para que el alumno se esfuerce y rinda más como consecuencia de su propio esfuerzo (Acosta: 1998). Los estudiantes que se interesan por un tema o materia logran un nivel profundo de comprensión y es menos probable que tengan una idea superficial del tema o materia.

Es necesario mencionar que en los estudios relacionados sobre el rendimiento académico se han empleado notas o calificaciones como indicadores del rendimiento; sin embargo las notas no siempre reflejan con claridad las respuestas "...conceptuales, procedimentales y actitudinales del alumno a las interpelaciones de la materia, del profesor o de la dinámica de la clase..." (Jiménez Morales; 2009, p.72). Esto deja ver que una nota no demuestra la atención y disposición otorgado hacia el aprendizaje ni la postura del estudiante frente a la materia, al grupo en el que está ni al profesor.

Por lo tanto, el rendimiento escolar no es lo mismo que aprendizaje, el aprendizaje que se desarrolla en el sistema escolar, va más allá de acumular conocimientos que establece el currículo.

Un cuestionario o examen que se rellena en minutos no es un buen indicador ni proporciona medidas suficientes sobre los resultados del aprendizaje porque el llenado de este examen está influenciado por la ansiedad del estudiante y por la inestable escala de los profesores al calificar.

### 3.3.1. Tipos de rendimiento académico

De acuerdo con Navarro (2003), existen cuatro tipos de rendimiento académico que se manifiestan de distintas maneras en el estudiante, todos con miras a un éxito escolar. Estos rendimientos son: rendimiento individual, rendimiento general, rendimiento específico y rendimiento social.

- Rendimiento Individual: Se manifiesta en la adquisición de conocimientos, experiencias, hábitos, destrezas, habilidades, actitudes. El rendimiento individual tiene como base los conocimientos previos, la cultura y los aspectos afectivos.
- Rendimiento General: Se ve en el aprendizaje de las líneas de acción que hacen que el estudiante adquiera hábitos culturales pertenecientes a la escuela y cambios en su comportamiento.
- Rendimiento Específico: Se da en la resolución de los problemas personales. En este rendimiento la evaluación se consideran las relaciones con el maestro, con las cosas, consigo mismo, con su modo de vida y con los demás.
- Rendimiento Social: La institución educativa al influir sobre un individuo, no se limita a éste sino que a través del mismo ejerce influencia de la sociedad en que se desarrolla. El primer aspecto de influencia social es la extensión de la misma, hacia los padres y la comunidad educativa en general.

El estudio del rendimiento académico plantea dificultades, ya que es un constructo multidimensional y determinado por diferentes variables y está influenciado por numerosos factores personales, familiares, escolares entre otros.

### **3.3.2. Variables para medir el rendimiento académico**

El rendimiento académico se ha expresado a través de diferentes variables; por ejemplo a través de calificaciones obtenidas en las asignaturas cursadas, mediante el logro que tienen en la clase, así como del interés en las asignaturas o en el comportamiento y disciplina de los estudiantes.

La Asociación Internacional para la Evaluación del Rendimiento Educativo (IEA) ha adoptado el rendimiento escolar como criterio básico para proporcionar información sobre la eficacia escolar de distintos países, de igual manera la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) ha indicado criterios e indicadores dentro de los informes internacionales sobre las escuelas y calidad de enseñanza dirigida al éxito o fracaso escolar (Ramo; 2000), es preciso mencionar que evaluar la calidad de la educación es mucho mas que evaluar los rendimientos escolares.

Los criterios que considera la OCDE para sus informes sobre las áreas claves en el empeño de la calidad escolar son: el currículo, el papel de los profesores, la organización escolar, la medición de los resultados y la dimensión de los recursos. (Ramo; 2000)

Las pruebas de evaluación que actualmente se utilizan en el contexto educativo mundial como lo es el Programa Internacional para la Evaluación de los Estudiantes (PISA), el Estudio Internacional de las Tendencias en Matemáticas y Ciencias (TIMMS), los Exámenes para la calidad y el Logro Educativo (EXCALE) y la Evaluación Nacional del Logro Académico en Centros Escolares (ENLACE); proporcionan su definición de rendimiento académico y qué variables consideran para obtener este mismo (González, 2012:).

- Programa Internacional para la Evaluación de los Estudiantes (PISA)

El rendimiento en esta prueba es considerado como el “...producto educativo que da cuenta de la calidad de la educación” (González, 2012, p.56).

PISA integra variables para determinar el rendimiento del estudiante, estas variables son el nivel del sistema educativo, el nivel de la escuela y el nivel dentro del aula. Se presenta la siguiente clasificación de variables que conforman cada nivel partiendo de la revisión del marco de referencias de la evaluación PISA en el 2009.

**Cuadro 6. Variables a considerar para el logro de un buen rendimiento académico por PISA**

NIVEL	VARIABLE
Sistema Educativo	*Medidas de los ingresos del país *Percepción económica de los docentes *Toma de decisiones *Tipo de escuela *Desigualdad Social
Escuela	*Liderazgo escolar *Características de los estudiantes *Énfasis curricular *Actividades extra-escolares *Tamaño de la escuela *Apoyo en procesos de e-a
Dentro del aula	*Oportunidad para aprender *Orden y composición de la matrícula de clase

González, C. (2012).

PISA no considera el nivel del estudiante como variable, sin embargo reconoce su importancia para explicar el rendimiento académico que obtienen.

- Estudio Internacional de las Tendencias en Matemáticas y Ciencias (TIMMS)

Se centra en evaluar los conocimientos y habilidades que los estudiantes obtienen en las asignaturas de matemáticas y ciencias. Los planes de estudio son

considerados elemento central para explicar el rendimiento académico ya que estos influyen sobre los aprendizajes esperados.

Se presenta la siguiente clasificación de variables que conforman cada contexto partiendo de la revisión realizada de documento TIMMS 2011 Assessment Frameworks (González, 2012, p.57)

**Cuadro 7. Variables a considerar para el logro de un buen rendimiento académico por TIMMS**

CONTEXTO	VARIABLE
Nacional o comunitario	*Demografía y recursos del país *Organización y estructura del sistema educativo
Escolar	*Características de la escuela *Organización de la escuela para la enseñanza *Profesorado *Clima escolar para el aprendizaje *Recursos escolares *Participación de los padres
Aula	*Educación, desarrollo y características del profesor *Características del aula *Materiales didácticos y tecnológicos *Temas del currículo *Actividades de enseñanza *Valoración
Estudiante	*Datos demográficos del estudiante y el entorno del hogar *Actitudes y características de los estudiantes (Motivación, autoconcepto, autoeficiencia, actitudes, tiempo dedicado a tareas)

González, C. (2012).

TIMMS contrario a PISA, si considera al estudiante y no solo como alguien cognitivo sino como un ser integral al considerar sus actitudes y características como participes para obtener su rendimiento académico.

- Exámenes para la calidad y el Logro Educativo (EXCALE)

EXCALE hace énfasis en las oportunidades de aprendizaje como elemento crucial para explicar el rendimiento académico y al currículo como papel central ya que en este se describe qué, cómo y en qué orden aprenderá el estudiante los contenidos.

Se presenta la siguiente clasificación de niveles y dimensiones que considera la prueba EXCALE para obtener el rendimiento académico. (González, 2012, p.59)

**Cuadro 8. Variables a considerar para el logro de un buen rendimiento académico por EXCALE**

NIVEL	DIMENSION
Escuela	*Características de la escuela *Características del director
Salón de clases	*Características del docente *Características del salón de clases
Estudiantes	*Entorno personal *Entorno familiar *Entorno escolar

González, C. (2012).

EXCALE considera al estudiante dentro de los entornos que lo conforman y determinan esas oportunidades de aprendizaje como lo es la familia que es la que aporta el capital económico y cultural para que sus hijos estudien.

- Evaluación Nacional del Logro Académico en Centros Escolares (ENLACE)

Es una prueba estandarizada que mide conocimientos y habilidades de los estudiantes mexicanos en educación básica, usando los programas oficiales de estudio como referencia para esos conocimientos y habilidades.

Se concentra en factores a nivel escolar, ya que lo considera participe directo al momento de la toma de decisiones. Se presenta la siguiente clasificación de niveles y factores correspondientes retomados para el rendimiento académico (González, 2012, p.60).

**Cuadro 9. Variables a considerar para el logro de un buen rendimiento académico por ENLACE**

NIVEL	VARIABLES
Individual	*Demográfico *Sociocultural *Étnico *Trayectoria escolar *Estructura familiar y capital social *Apoyo educativo familiar *Aspiraciones educacionales *Aspectos psicofísicos Disposiciones y prácticas educativas
Aula	*Oportunidades de aprendizaje *Clima de aula
La escuela como entorno de aula	*Gestión *Clima escolar *Factores periféricos Entorno organizacional

González, C. (2012).

Como conclusión se demuestra que no existe un acuerdo entre las pruebas estandarizadas al momento de definir el conjunto de factores por considerar para determinar el rendimiento académico; sin embargo las cuatro pruebas consideran a la escuela, su infraestructura y lo que sucede dentro del aula, las condiciones socioeconómicas y familiares del estudiante como factores para lograr el rendimiento académico del estudiante.

El estudiante por sí mismo es considerado en las pruebas, a excepción de PISA, es él quien se encarga de rendir académicamente a partir de su entorno social, cultural, familiar y de la actitud que tenga dentro del aula.

Los ítems de las pruebas estandarizadas miden solamente lo que se ha enseñado y a la vez aprendido en la escuela, olvidando así, lo que hay detrás de este proceso, es decir no miden la capacidad emocional del estudiante, dejan fuera valores, aptitudes, actitudes y competencias emocionales claves en la educación. (Torres, 2010) que permiten la socialización y convivencia escolar y el desarrollo de las inteligencias múltiples.

Ejemplo de esto son que no consideran las diversas formas de inteligencia que puede desarrollar un estudiante, por ejemplo, si el niño nace con menor aptitud para afrontar tareas cuantitativas, podrá no responder los ítems de ese tipo correctamente, sin embargo puede poseer una mayor inteligencia interpersonal o intrapersonal pero estas capacidades no son evaluadas por las pruebas antes mencionadas.

### **3.3.3. Factores influyentes en el rendimiento académico**

Los factores que influyen en el rendimiento académico del estudiante son numerosos en los que participa el sujeto como tal y los otros dentro de los contextos personales, familiares, escolares y sociales.

- Autoconcepto

Se ha encontrado que es recíproca la relación entre autoconcepto y rendimiento académico que indica que mientras más control el alumno tiene sobre su proceso de aprendizaje, más alta es su autoestima y más intrínsecamente se motiva en los estudios (Rodríguez: 1982).

Las creencias y recuerdos que el estudiante desarrolle de sí mismo y de su pasado escolar son importantes para la motivación y para que sus estructuras

cognitivas y meta-cognitivas favorezcan su proceso al éxito o fracaso escolar y a las expectativas y representaciones que realice sobre su futuro.

Los estudiantes que se perciben de manera positiva se espera que obtengan calificaciones elevadas, su autoestima favorece las expectativas y condiciona la conducta de manera favorable. Se caracterizan por ser estudiantes organizados, trabajadores, autodisciplinarios, ambiciosos y perseverantes, adoptan métodos de estudio eficaces al mismo tiempo que desarrollan una fuerte motivación para conseguir el éxito.

El autoconcepto positivo brinda mayor ilusión, mayor capacidad de esfuerzo, mayor resistencia a la frustración en caso de fracaso y sobre todo mejores resultados académicos.

En cambio aquellos estudiantes que se perciben de manera negativa se espera que obtengan calificaciones bajas al igual que expectativas y conductas negativas. Se distinguen por ser perezosos, descuidados, relajados; esto indica que la forma en la que el estudiante se percibe y sea consciente de como ésta significativamente correlacionado con el rendimiento académico. (Crozier, 2001)

Se han realizado investigaciones (Jiménez; 2009) en las que se muestra la influencia de la Inteligencia Emocional sobre el rendimiento académico es al incidir sobre el autoconcepto académico y las afectaciones a las percepciones de eficacia, competencia y control.

El Manual AF-5 Autoconcepto Forma 5 da a conocer cinco dimensiones del autoconcepto y su correlación con el rendimiento académico: autoconcepto académico, social, emocional, familiar y físico.

El autoconcepto académico correlaciona de manera positiva con el ajuste psicosocial, con la ejecución del trabajo, la aceptación y estima de compañeros y con la responsabilidad lo cual influye para un buen rendimiento académico; y de manera negativa con el absentismo académico, con conflictos e indiferencia.

El autoconcepto social correlaciona de manera positiva con el ajuste psicosocial, con la ejecución del trabajo, la estima de profesores y compañero lo cual influye para un buen rendimiento académico; y de manera negativa con conductas agresivas o malas las cuales son consideradas para obtener un bajo rendimiento académico.

El autoconcepto emocional significa que el individuo tiene control de las situaciones y emociones, puede responder adecuadamente y sin nervios a diferentes momentos o situaciones. Correlaciona de manera positiva con habilidades sociales, con el autocontrol y de manera negativa con la ansiedad y una pobre integración social en el aula.

Autoconcepto familiar correlaciona de manera positiva con el ajuste psicosocial, con la ejecución del trabajo, la estima de profesores y compañero lo cual influye para un buen rendimiento académico; y de manera negativa con conductas agresivas o malas las cuales son consideradas para obtener un bajo rendimiento académico.

Autoconcepto Físico correlaciona de manera positiva con la percepción de la salud, el autocontrol y el rendimiento deportivo, con la motivación de logro y la integración social y escolar. Correlaciona negativamente con el desajuste escolar, con la ansiedad y con problemas con los otros.

- Autoeficacia

Bandura en 1977 identifica un aspecto en la conducta humana; las autopercepciones que las personas se crean y enriquecen acerca de sus capacidades se convierten en los medios necesarios para conseguir su éxito personal y sus conductas en los distintos medios en el que conviva.

De igual manera considera que en cada persona el sistema interno que tiene les permite tener control y proporcionar un mecanismo de referencia el cual, sirve de base para percibir, comprender y regular pensamientos, emociones y acciones que se tengan.

El aspecto que Bandura identifica, lo nombra autoeficacia que define como "... las creencias en la propia capacidad para organizar y ejecutar las acciones requeridas para manejar las situaciones futuras..." (Canto y Rodríguez, 1998, p.47), entonces se entiende a la autoeficacia como la confianza requerida por una persona para desarrollar sus actividades.

La autoeficacia en el alumno es la creencia que tiene para manejar el trabajo escolar y regular su aprendizaje (Papalia: 2012), al tener una elevada autoeficacia se tiene una posibilidad mayor de tener buen rendimiento al desarrollar sus habilidades y capacidades, que los que no creen en ellos mismos.

La autoeficacia se da a partir de experiencias anteriores y vicarias. Las experiencias anteriores son las que determinan el éxito o fracaso en el momento y son fuente principal para el desarrollo de la autoeficacia y comportamiento del estudiante. Los resultados obtenidos con éxito enriquecen su autoeficacia y al llevarlo al fracaso la disminuyen.

Las experiencias vicarias se dan mediante el aprendizaje por modelaje, observación o imitación (Canto y Rodríguez: 1998), estas experiencias permiten al estudiante observar el comportamiento de sus semejantes, lo que hacen y con esto comprender esa información para que en determinadas situaciones se comporten y actúen de la misma forma.

Los estudiantes que no creen en ellos mismos ni en sus habilidades y capacidades son propensos a la frustración y la depresión, sentimientos que dificultan obtener un buen rendimiento. Un estudiante puede atribuir el buen rendimiento académico a su capacidad, es decir porque realiza de manera rápida y bien su tarea; esta capacidad es interna, estable e incontrolable (Crozier, 2001).

- La actitud

Se entiende por actitud a la "... disposición de una persona frente a la realización de alguna tarea determinante..." (Alberca de Castro, 2011, p.94) La actitud dice

mucho de una persona para la toma de decisiones y la conclusión de una tarea. La actitud puede ser positiva, negativa o indiferente.

- ✓ Actitud positiva; Permite llevar a cabo la tarea y lo que se dice, piensa y hace se acerca para dicha tarea.
- ✓ Actitud negativa: Todas las manifestaciones (pensar, hacer y decir) alejan de la tarea determinada al hacer que no haya un acercamiento a la tarea e incluso se llegue a odiarla.
- ✓ Actitud indiferente: Le da igual hacer una cosa o dejar de hacerla. Esta actitud tiene tendencia a obtener resultados negativos y a realizar las cosas por hacerlas sin dar un significado a la tarea.

- La familia

Los padres son los primeros agentes culturales con los que el estudiante tiene contacto, la relación entre los valores de padres e hijos y la necesidad de ausencia de conflictos entre ellos es condición indispensable para un adecuado rendimiento escolar.

Si dentro de la familia existe un ambiente de cariño, respeto y aceptación este ambiente favorecerá el crecimiento intelectual y emocional del niño; de lo contrario si hay problemas, presiones y tensiones se bloquea el crecimiento intelectual y emocional.

Es de suma importancia el trabajo que tienen los padres de familia porque éste permite la oportunidad de estimular y dar una buena educación a los hijos como estímulo hacia el trabajo (Rodríguez, 1982), también si muestran un interés por lo que les sucede en la escuela, en sus tareas de aprendizaje se darán posibilidades de éxito mayor.

Los padres que crean un ambiente para que su hijo aprenda, es decir que proporcionan un lugar de estudio, establecen horarios para tareas y muestran un interés en las actividades escolares propician lo necesario para que sus hijos

tengan un mejor aprovechamiento y por consecuente un alto rendimiento académico.

La familia que continuamente con sus acciones y conductas transmite la importancia del estudio y del valor del aprendizaje contribuyen a que el estudiante se sienta motivado y ponga más empeño y esfuerzo en sus aprendizajes, de lo contrario una familia que se manifieste de manera indiferente ante sus estudios contribuyen a que el estudiante se desmotive y deje de esforzarse en su aprendizaje.

- El contexto

La riqueza del contexto del estudiante tiene efectos positivos sobre el rendimiento académico del mismo, la riqueza sociocultural del contexto incide positivamente sobre el desempeño escolar de los estudiantes. Recalcando la importancia de la responsabilidad compartida entre la familia, la comunidad y la escuela en el proceso educativo (Navarro, 2003).

John Hattie (Touron; 2014) hace mención sobre las relaciones que tiene el estudiante dentro del aula "...tiene un efecto importante sobre el rendimiento académico es si el niño hace o no amigos en el primer mes de escolarización"; los niños que se sienten queridos y aceptados por sus compañeros se desenvuelven mejor en la escuela.

- Factores socioeconómicos

La posición socioeconómica es un factor en el rendimiento, a través de su influencia en la atmosfera familiar, la elección de escuela y las expectativas que los padres tienen de los hijos.

Espinoza (2006) establece que los alumnos que provienen de familias con recursos económicos altos llegan a desempeñarse mejor en lo escolar que los que pertenecen a hogares con ingresos más bajos al no tener un lugar apropiado para estudiar y no poder brindar recursos que estimulen el aprendizaje de sus hijos.

Pero "... ¿Por qué algunos jóvenes que provienen de hogares y vecindarios con carencias se desenvuelven bien en la escuela y mejoran sus condiciones de vida?" (Papalia, 2012, p.311) Estos estudiantes utilizan los recursos comunitarios que se les brindan para acceder a la escuela y a lo necesario para ello.

- El profesor

Se considera al profesor como elemento fundamental que determina el rendimiento de los alumnos. Se consideran características como la conducta del profesor, el material y equipo usado, material y experiencias ofrecidas a los alumnos y las diferentes formas de evaluar para que el alumno aproveche estas características con fin de tener un buen rendimiento (Rodríguez, 1982).

Cuando el estudiante percibe una relación positiva con su profesor no solo se sentirá a gusto en clase sino que recibirá con agrado la información procedente y se esforzará en aprender; de lo contrario si el profesor tiene una relación negativa con su alumno existirá un rechazo del estudiante al profesor a sus acciones, informaciones y expectativas que pueda tener.

Todos los profesores deben fomentar que sus alumnos estén activos respecto a lo que saben cómo a lo que no, con esto se pretende que los estudiantes cometan errores y los aprovechen para mejorar sus aprendizajes y con esto lograr un aprendizaje efectivo y significativo.

- Actividades extra-escolares

Son elementos que ayudan a los alumnos a aprender alguna actividad ajena a lo escolar (Touron; 2014). Las actividades extra-escolares pueden ser divertidas y hacer que los niños deseen pasar más tiempo en el aprendizaje.

- Emociones académicas

Las emociones académicas son las que determinan los logros en actividades y resultados académicos, dichas emociones tienen dos tipos de correlación; por un

lado las emociones con correlación positiva son la esperanza y el disfrute permitiendo así un buen rendimiento académico mientras que la ansiedad y la vergüenza suelen correlacionarse negativamente con las calificaciones (González: 2012).

Las emociones positivas de acuerdo con Oatley y Nundy son "...componente afectivo que guía la atención del alumno y es el determinante primordial del rendimiento en la escuela..." (Day, 1996, p.67) y la manera en que consiguen influir en el rendimiento es al reducir la incidencia a conductas inapropiadas y al aumentar en los estudiantes la motivación para aprender.

- Móviles

Son aquellos factores de la vida diaria que atraen o rechazan una actividad produciendo así un aumento o disminución en el esfuerzo otorgado a las tareas emprendidas, una característica de los móviles es que deben tener determinada una dirección y una meta.

En el caso de lo académico estos móviles permiten que el niño estudie encaminándose hacia su meta ya sea el éxito o el fracaso en la escuela, al tener una meta surge la motivación que es la que permite que el estudiante tenga interés por el estudio y sean buenos los resultados a obtener (Borda: 1997).

- La motivación

La causa principal de tener un porcentaje alto de alumnos con fracaso escolar se debe a "la falta de motivación" (Cuenca; 2000, p.63). La motivación es el motor que permite mover o conducir hacia una acción, difícilmente un estudiante presta atención o entusiasmo en una tarea si no ha encontrado motivación alguna para esta tarea.

La motivación que los estudiantes desarrollen se puede deber tanto al pasado con acontecimientos y experiencias previas, en su presente con su acontecimiento actual y al futuro en cuanto prevé los resultados esperados. Bandura menciona

una lista de motivos que tradicionalmente son considerados como los causantes del aprendizaje:

- Refuerzo pasado: Las acciones tradicionales realizadas.
- Refuerzo prometido: Son los instintivos que se piensan en conseguir
- Refuerzo vicario: Es la permanencia y recuperación de la acción realizada.  
(Canto y Rodríguez; 1998)

La teoría de las metas del logro (Gutiérrez; 2012) es la que permite demostrar la influencia de las estructuras y ambientes escolares sobre la relación entre la motivación y el aprendizaje centrándose en las metas que tiene el alumno junto al significado que le da a la escuela y al aprendizaje.

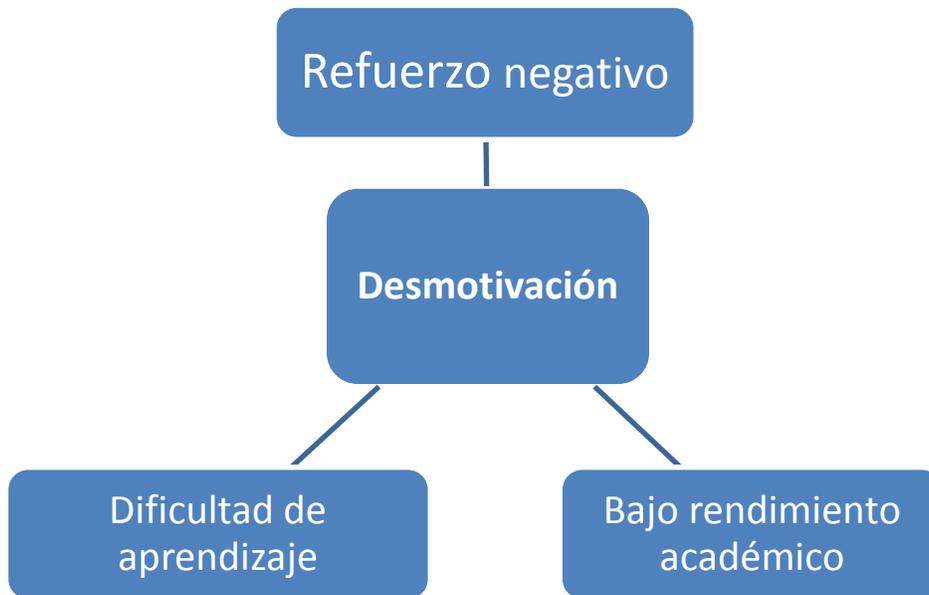
Los estudiantes que se establezcan metas experimentan un sentido de autoeficacia que permite crear un compromiso personal y esforzarse para el logro de esa meta.

Se encuentran dos itinerarios de motivación que el alumno presenta: Itinerario motivante e itinerario desmotivador. El itinerario motivante es aquel en el que el estudiante se encuentre motivado mediante reconocimiento a su esfuerzo, a sus logros y tareas, les permiten comprender que pueden mejorar, que son capaces; esto se vuelve un estímulo para que lo realicen con tenacidad.

### Itinerario Motivador



### Itinerario Desmotivador



El itinerario desmotivador se caracteriza por el estudiante desmotivado ya que frecuentemente se le mencionan sus fallos o consecuencias negativas como estudiante, estas acciones generan sentimientos negativos hacia el profesor y las tareas escolares (Cuenca, 2000).

En la sociedad se valora más los resultados finales y no los esfuerzos personales; profesores compañeros y padres no encuentran elogios ni aprecio por ese esfuerzo sin saber que la no aceptación de este esfuerzo lleva a un bajo rendimiento académico y por lo tanto a un fracaso escolar.

En la motivación se involucran variables cognitivas y afectivas. Las cognitivas son las habilidades conceptuales y procedimentales para alcanzar las metas propuestas, mientras que las variables afectivas son la autovaloración, y la construcción del autoconcepto. Ambas variables interactúan con el fin de complementarse logrando así la motivación (Navarro, 2003).

Piaget considera que la motivación es inherente al aprendizaje y propone el concepto de “equilibración” por el cual los niños responden a retos en su entorno. Este equilibrio se da entre los procesos de asimilación y acomodación entre lo que el estudiante entiende y la exigencia de la tarea.

Hunt (Citado en Crozier, 2001) dice que la motivación es mayor cuando existe un desajuste entre la tarea y la competencia del estudiante. Si el desajuste es grande los estudiantes se desaniman, si es pequeño la tarea no estimula al estudiante para aprender.

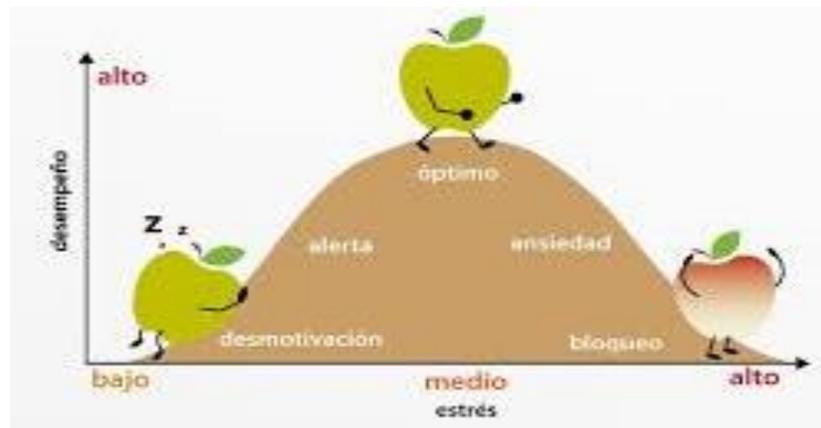
- El esfuerzo

Si un estudiante logra el éxito o el fracaso en lo académico depende de si se ha esforzado. El esfuerzo es interno, inestable y controlable. Es interno porque es responsabilidad del estudiante el hecho de dar su mayor esfuerzo hacia una actividad este esfuerzo varía en el tiempo y en las situaciones que lo requieran.

- El estrés

La relación que guarda el estrés con el rendimiento es reflejada en la ley de Yerkes- Dodson (Goleman; 2012), la que indica que una persona en estado de aburrimiento presenta una desvinculación de atención, lo cual hace que se active una cantidad de hormonas del estrés con lo que el rendimiento se ve resentido.

**Figura 1. Ley de Yerkes- Dodson**



Ley de Yerkes-Dodson (2016).

Mientras que cuando el sujeto se encuentre motivado y con una vinculación a la atención el estrés es bueno y permite situarse en una zona óptima donde el funcionamiento se da en plenitud y en buenas condiciones.

Si las circunstancias resultan excesivas y hay una desvinculación con el contenido se entra a una zona de agotamiento, en la cual los niveles de hormonas del estrés se encuentran demasiadas elevadas y entorpecen el rendimiento.

### 3.4. Fracaso y éxito escolar

Se entiende por fracaso escolar a "... la situación académica en la que se encuentra quien no logra resultados acorde a su capacidad intelectual" (Alberca de Castro; 2011, p.39) esta definición de fracaso escolar deja de lado la dimensión afectiva que influye para un fracaso escolar, de igual manera es olvidado por los

padres y docentes que consideran que los estudiantes fracasan por no desarrollar al máximo su inteligencia cuando puede ser que sea lo contrario.

Es decir, existen niños con perfecta capacidad intelectual para lograr el éxito escolar, sin embargo fracasan en un examen o en su rendimiento académico, detrás de esto existe una falta de motivación, un auto concepto y autoestima bajo del alumno, una falta de estímulo y motivación.

**Cuadro 10. Causas del fracaso y éxito escolar**

<b>Causas del fracaso escolar</b>	<b>Causas del éxito escolar</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mala adaptación al medio escolar</li> <li>➤ Complejos personales</li> <li>➤ Deseo de castigo hacia los padres como arma arrojada.</li> <li>➤ Aprendizajes defectuosos de conocimientos previos.</li> <li>➤ Malas experiencias educativas previas.</li> <li>➤ Exceso de emotividad</li> <li>➤ Causas afectivas y emocionales.</li> <li>➤ Falta de hábito de estudio, concentración y atención.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aceptable adaptación al medio escolar.</li> <li>➤ Alta autoestima y autoconcepto del estudiante.</li> <li>➤ Buena relación padres-hijos.</li> <li>➤ Aprendizaje basado en conocimientos previos.</li> <li>➤ Buenas experiencias educativas previas.</li> <li>➤ Equilibrada afectividad y emotividad.</li> <li>➤ Hábitos de estudio, concentración y atención.</li> <li>➤ Situaciones ambientales no adversas.</li> </ul>

Alberca de Castro, F. (2011).

### 3.5 Binomio emoción-cognición

El hombre a lo largo del tiempo con el razonamiento ha construido ideas y argumentos que explican su interacción con el medio ambiente y los otros, al construir esas ideas "...organiza, analiza, sintetiza y procesa la información que se deriva de esa acción en su espacio psicológico personal para la toma de

decisiones...” (Becerra; 1999, p.52), es este espacio psicológico el que mezcla sentimientos con razonamientos y entre ambos determinan una conducta específica.

El binomio emoción-cognición es indisoluble, la emoción es esencial en el proceso cognitivo o sea en el razonamiento; las emociones son la base en la que se sustentan todos los procesos de aprendizaje y memoria; ayudan a aprender y recordar después lo que se ha aprendido.

La relación existente entre los procesos emocionales y los procesos de aprendizaje provoca desajustes emocionales viéndose afectada la habilidad para concentrarse y tener evocaciones, con ello se incrementaría la ansiedad y la frustración del niño.

Las emociones encienden y mantienen la curiosidad y la atención lo que permite desarrollar el interés por descubrir aprendizajes, situaciones en el aula escolar: ayudan y favorecen en el almacenamiento y evocación de memorias de una manera más efectiva.

Francisco Mora explica que “... nada se puede llegar a conocer, más que aquello que se ama, aquello que nos dice algo” (Mora; 2013, p.87). Los conocimientos que se adquieren y van acompañados de una fuerte carga emocional tienen y generan una grabación imborrable en la memoria.

La emoción puede perturbar el razonamiento la mente emocional puede distraer la atención y la memoria del trabajo dejando de lado la mente racional, las emociones incontroladas y mal dirigidas son causa de errores en la conducta y el aprendizaje.

De acuerdo con Bisquerra (2009, p.194) la relación “... entre emoción y motivación tiene aplicaciones directas en la educación” Por ello se considera que si se introducen intencionalmente elementos emocionales en los aprendizajes escolares, es posible motivar a los alumnos.

Los estudiantes autorregulados establecen metas y aplican estrategias apropiadas para alcanzarlas.

Kuhl plantea un mantenimiento de la motivación en el que hace hincapié en los procesos reflexivos del sujeto que lo ayuda a mantener la intención planteada hacia una actividad sobre todo cuando cuenta con tendencias emocionales opuestas a la realización de la actividad. Diseña la Action Control Scale con tres factores que muestran la naturaleza de las emociones opuestas.

Salzberger- Wittenberg (1996) (citado en Day; 2006) hacen mención que la capacidad para funcionar intelectualmente depende del estado emocional en el que se encuentre; ejemplo de esto es al estar preocupados los estudiantes su mente está ocupada con otro pensamiento y esto les impide prestar atención, asimilar y escuchar un contenido sucede lo mismo al sentirse incompetentes ya que este sentimiento lo que hace es propiciar el abandono de las tareas en vez de concluir las.

Con base en lo escrito en este capítulo se puede mostrar la complejidad que gira entorno al rendimiento académico del estudiante, hablar de este rendimiento es complicado, ya que implica tomar un concepto de los múltiples sinónimos que existen de él mismo para posteriormente determinar cómo será considerado, si es como proceso en el aprendizaje o como resultado del mismo. En esta investigación es tomado como resultado del mismo al considerar el promedio final de los estudiantes como su rendimiento académico.

Sin embargo, no se olvida la importancia que tiene el contexto físico, familiar, social y emocional en el que se encuentre el estudiante, ya que tienen influencia en la actividad escolar y por consecuente en el rendimiento académico, lo anterior se observará en el análisis con las respuestas que brindan los estudiantes respecto a las diferentes dimensiones de su autoconcepto.

La regulación emocional es de suma importancia dentro de la vida personal del estudiante y más en su vida académica, si el estudiante no regula sus emociones

positivas o negativas como son los nervios o estrés puede alterar su atención, sus decisiones y su trabajo afectando de este modo su rendimiento académico.

En el siguiente capítulo se expone de qué manera los distintos contextos en el que se desarrolla y su regulación emocional influye de manera positiva o negativa su rendimiento académico en la escuela del estudiante de quinto grado de primaria.

## **Capítulo IV**

### **Regulación emocional y su influencia en el rendimiento académico**

Al conocer lo que engloba el rendimiento académico que obtiene un estudiante al final de su ciclo escolar permite observar y considerar sus diversos contextos de convivencia, el autoconcepto que tiene el estudiante y sobre todo la regulación de emociones que experimente en situaciones académicas, ya que determinan en gran medida esa nota o calificación final considerada como rendimiento académico.

Con lo expuesto en los capítulos anteriores se planteó la necesidad de buscar de qué manera influye la regulación emocional en el rendimiento académico de los estudiantes.

La investigación empírica se realizó en la escuela Primaria María Chavarría Vital con alumnos de quinto grado a los cuales se les aplicó diversos instrumentos los que posteriormente ayudaron a realizar un análisis para conocer la influencia de la regulación emocional en el rendimiento académico.

Se inicia con la descripción del contexto de la escuela y del grupo de quinto grado, se presentan los instrumentos utilizados para la recolección de información empírica y el análisis de la misma.

Por lo tanto, en este capítulo, se desarrollará la influencia que tiene la regulación emocional del estudiante en su rendimiento académico y de igual manera como el autoconcepto influye en la regulación emocional y por consecuente en el rendimiento académico del estudiante de quinto grado de esa institución.

#### 4.1. Descripción del contexto de la Escuela

La investigación de campo se llevó a cabo en la Primaria “María Chavarría Vital” perteneciente al sector privado, ubicada en la calle Manuel M. López. Mz. 79 Lt. 10. Santiago Zapotitlán, Ciudad de México. C.P. 56223 Delegación Tláhuac.

La ubicación de la escuela permite que niños de delegaciones cercanas a Tláhuac (Xochimilco, Milpa Alta e Iztapalapa) puedan acceder a ella, mediante los diferentes medios de transporte público (Metro, autobús, camiones, taxis)

**Figura 2. Mapa de la localización de la escuela**



Google Maps (2016).

Se puede acceder a la primaria desde la Avenida Tláhuac que es la principal avenida cerca de la escuela y cruza con la calle Manuel M. López; la referencia de esta calle es la entrada a la estación del Metro Nopalera correspondiente a la





La secundaria Juan Rulfo esta en la esquina de la calle Rafael Atlixco en la cual podemos encontrar del lado derecho la primaria “Manuel S. Hidalgo” y un jardín de niños con el nombre de “Chantico”, del lado izquierdo encontramos otra unidad habitacional llamada “Rafael Atlixco” y un Modulo de Atención Ciudadana. Como se muestra, existe dinámica académica al tener alrededores varias escuelas tanto públicas como privadas y de diferentes niveles escolares.

#### **4.1.1. Mapa de la escuela y del salón de clases**

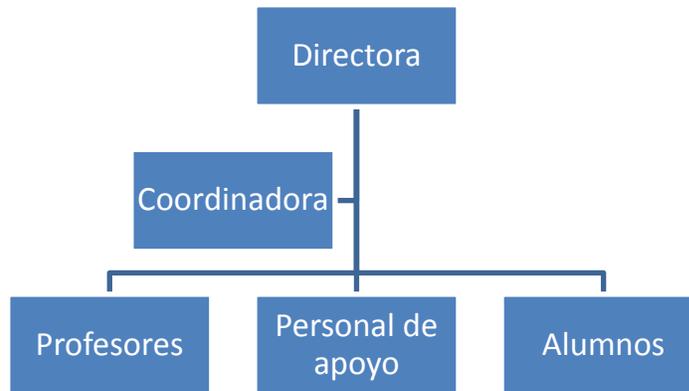
La escuela Primaria “María Chavarría Vital” es de turno matutino, el horario de clases es de 7:30 a.m. a 15: 00 horas. Pertenece a la Dirección 5, Zona Escolar 542 y cuenta con 460 alumnos inscritos divididos en 19 grupos de la siguiente manera

**Tabla 2. División de grados y grupos**

<b>Grado</b>	<b>Grupos</b>
Primero	4
Segundo	3
Tercero	3
Cuarto	3
Quinto	3
Sexto	3

El organigrama de la escuela es el siguiente:

## Organigrama de la Escuela Primaria María Chavarría Vital



Elaborado con base en: Información brindada por la directora de la escuela

La primaria “María Chavarría Vital” cuenta con un pasillo largo para la entrada a la Institución, entrando se ve el patio y los salones. A un costado de la entrada se encuentra la cooperativa y al lado de ésta está una jardinera que es la que separa a la cooperativa de la alberca donde se imparte la clase de natación.

La primaria cuenta con tres niveles, planta baja, nivel uno y nivel dos; cada nivel tiene forma de L y para cada nivel se sube por alguna de las dos escaleras que permiten el acceso, las primeras escaleras están ubicadas entre la dirección y los sanitarios de la planta baja. Las otras escaleras están en el otro costado del edificio.

La escuela cuenta con 23 salones distribuidos de la siguiente manera: 7 salones en la planta baja se incluye el salón de danza, 8 en el nivel uno y 8 en el nivel dos se incluye el salón de música.

Cada piso cuenta con dos sanitarios uno para niños y otro para niñas en el nivel dos se encuentran los sanitarios de los profesores y al lado de estos se encuentra el salón de 5 “B” que esta junto a otro salón.

A continuación se presenta el mapa de la escuela

**Figura 5. Mapa de las instalaciones de la primaria “María Chavarría Vital”**

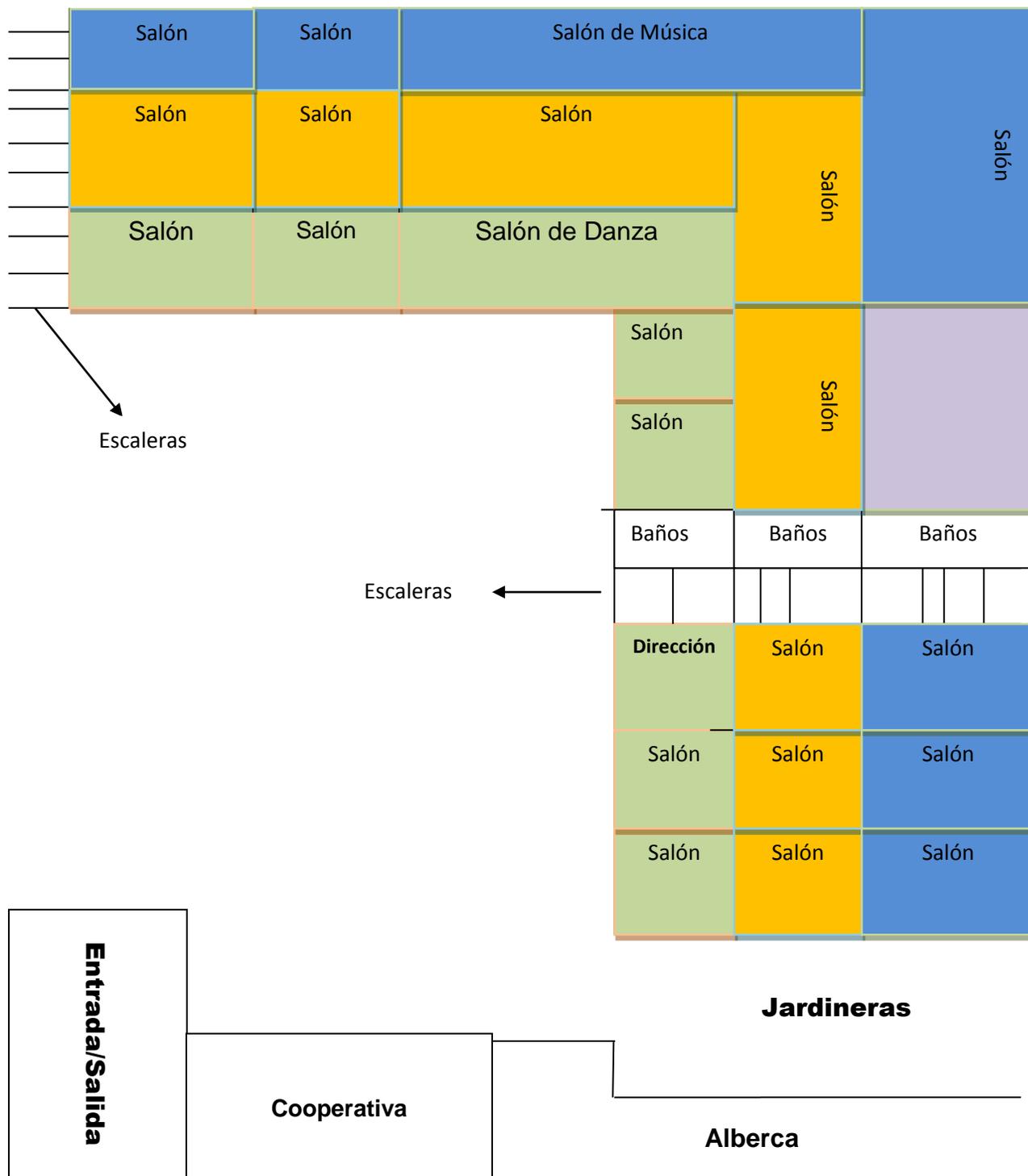
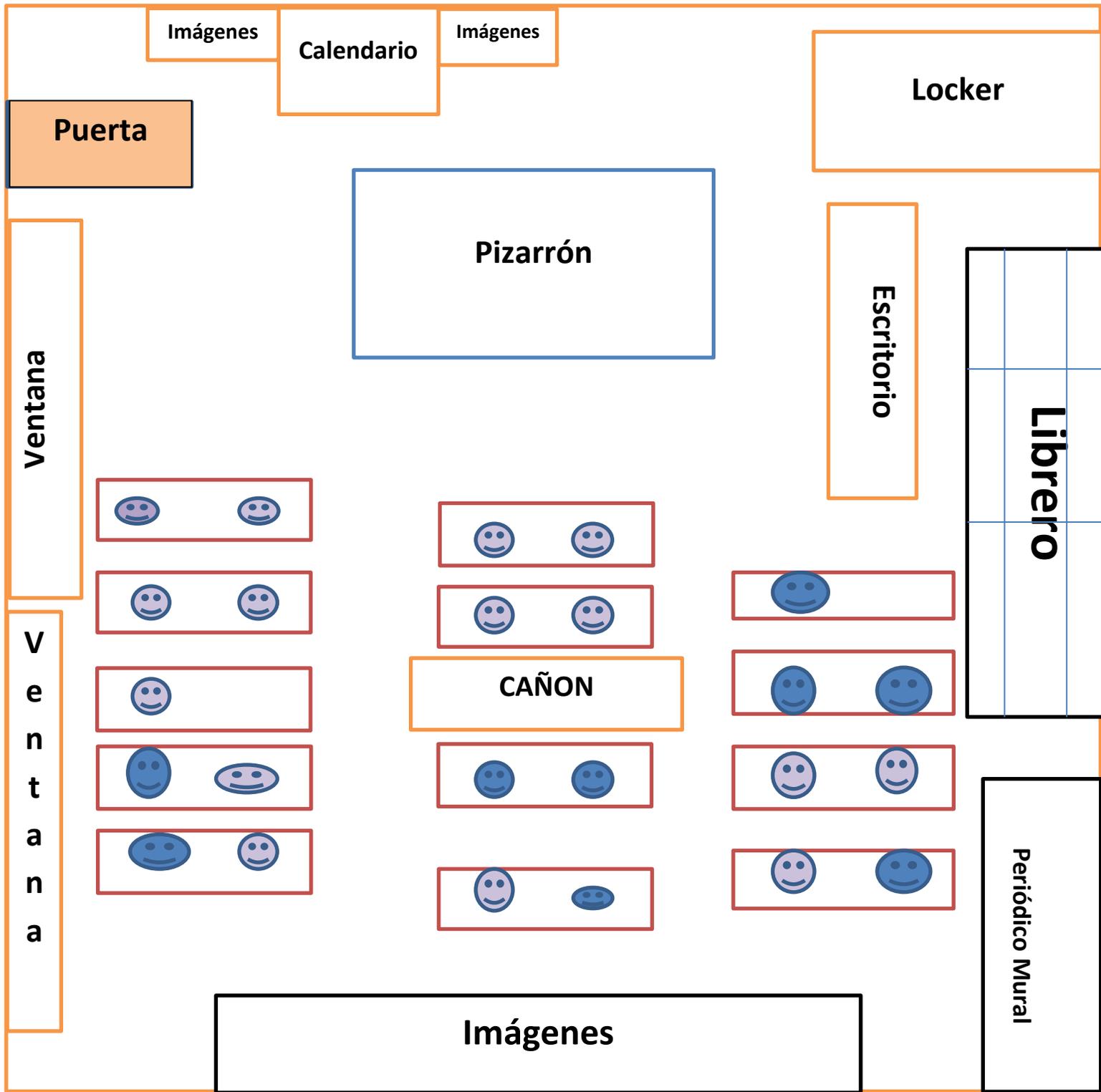


Figura 6. Salón de clases del grupo de 5ºB



El material con el que está construido el salón es de ladrillo, tiene techo de loza, que permite que no se escuchen ruidos externos y de los salones continuos.

Es un salón grande, al entrar se ve enfrente de la entrada el escritorio de la maestra así como el *locker* y librero que hay detrás del escritorio. Al tomar como referencia el darle la espalda al pizarrón a la derecha encontramos dos ventanas grandes con persianas que permiten la entrada de luz hacia todo el salón.

La puerta del salón siempre se mantiene abierta y al regreso del descanso me comenta la profesora que se abren las ventanas para permitir que haya una buena ventilación y no se concentren los olores y el calor.

Es un salón amplio en el que los niños pueden moverse sin problema, las mesas y sillas son acordes al tamaño del niño y se encuentran en buenas condiciones, las mesas están ubicadas y guardan un espacio de aproximadamente 50 cm en la fila y entre fila y fila hay un espacio de 80 cm aproximadamente; esto permite que haya un espacio amplio para caminar entre filas y no estar apretados ni muy juntos unos con otros. De igual manera permite que la maestra tenga una visión de todos sus estudiantes incluso, de los que estén sentados hasta atrás del salón.

Se encuentran tres filas de bancas, la fila que está del lado de las ventanas cuenta con cinco mesas en las que se sientan nueve alumnos, en cuatro mesas dos niños y en una mesa una niña sola.

En la segunda fila frente al pizarrón se ubican cuatro mesas en las que se sientan ocho alumnos, dos por cada mesa y en la tercera fila, que está del lado del librero encontramos otras cuatro mesas en las que se ubican siete alumnos, dos en tres mesas y en la de enfrente un niño, que es de nuevo ingreso se sienta solo.

La fila ubicada del lado de las ventanas y la que está del lado del librero, (el cual guarda los libros de Sistema UNO y los de SEP, ambos libros se utilizan acorde con las actividades y temas vistos) aunque están en los extremos del salón tienen una visión buena hacia el pizarrón y el resto de sus compañeros.

Cuenta con materiales como es el pizarrón blanco y el cañón, materiales que usa de apoyo la profesora al momento de explicar un tema o para la realización de actividades del libro de Sistema UNO, libro que los niños tienen en físico y la profesora lo tiene en el IPAD.

En la parte trasera del salón encontramos un periódico mural con diferentes imágenes en cartulinas que son los dibujos o textos que los estudiantes llevan al momento de presentar su conferencia (exposición de un tema de su interés) frente al grupo, al no tener suficiente espacio en el periódico mural la profesora usó la pared de atrás para pegar las restantes. Este periódico mural se ha mantenido intacto con las imágenes de las conferencias realizadas por los alumnos.

De igual manera en esa pared y alrededor del calendario colocado a un costado del pizarrón la profesora colocó imágenes que Sistema UNO (Véase anexo A para encontrar información de lo qué es Sistema UNO) le manda para exponer algunos temas. La profesora las utiliza para que los niños con esa imagen realicen el ejercicio de redacción en su block. Respecto a estas imágenes que pega la maestra había de verduras, animales, profesiones, vacunas, semillas, naves, medios de transporte.

En el mapa espacial que se presentó las caras azules representan a los niños y las caras lilas a las niñas, es para identificar la manera en la que están sentados en el salón de clases.

#### **4.1.2. Mapa Social**

En este mapa se establecen las relaciones que existen entre los participantes educativos, las relaciones que se describen a continuación son: alumno-docente, alumno-alumno:

Alumno-Docente: La profesora muestra respeto hacia sus alumnos sin embargo esta relación es un poco desafiante, los alumnos cuestionan en todo momento el actuar de la maestra y ésta tiene que recurrir a la amenaza y a actitudes conductistas para que realicen lo que ella pide; por ejemplo el contar del uno al

diez y en el numero que se quede son los minutos que quita de alguna clase extra como natación o educación física.

Alumno-Alumno: La relación entre los estudiantes de 5 B por lo general era buena entre ellos hasta que ingresó un compañero nuevo al grupo; la relación de todos los niños con el compañero nuevo es mala en cuestión que no hay una integración entre ellos, el grupo ya estaba conformado y la llegada de alguien externo no pone de su parte para la integración dificulta la relación y convivencia grupal.

#### 4.1.3. Mapa Temporal

Es el que nos indica las dimensiones temporales y actividades realizadas en el transcurso del día dentro de una Institución.

**Figura 7. Mapa temporal del grupo de 5 B**

PERIODO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
7: 30 a 8:30	Inglés	Inglés	Matemáticas	Matemáticas	Matemáticas
8:30 a 9:30	Inglés	Inglés	Música	Matemáticas	Español
9:30 a 10:30	Inglés	Espacio Digital	Ciencias Naturales	Educación Física	Música
	<b>R</b>	<b>E</b>	<b>C</b>	<b>E</b>	<b>S</b>
					<b>O</b>
11:00 a 12:00	Natación	Taller	Historia	Formación Cívica y ética	Geografía
12:00 a 13:00	Matemáticas	Español	Inglés	Inglés	Inglés
13:00 a 14:00	Español	Español	Inglés	Inglés	Inglés
14:00 a 15:00	Español	Ciencias Naturales	Inglés	Inglés	Inglés

Retomado del horario que brindo la maestra del grupo.

El horario de 5 “B” abarca las materias de español, Matemáticas, Ciencias Naturales, Historia, Geografía, Formación Cívica y Ética, inglés, Natación, Espacio Digital (Computación), Taller, Música y Educación Física. La profesora me comentaba que los días más difíciles para ella son los lunes que tienen los alumnos natación porque regresan dispersos además de que tardan en salir de la alberca.

#### **4.2. Descripción y selección de los informantes**

Los alumnos de la escuela primaria “María Chavarría Vital” en su mayoría provienen de hogares en los que los padres están divorciados, padres que trabajan todo el día y no están al pendiente de sus hijos al cien por ciento y por lo mismo son niños que demandan amor, atención y cuidados de diferentes maneras. De igual manera es una escuela reconocida por los padres de familia y por escuelas de la misma zona por su buen nivel académico, por lo tanto elegí esta escuela para realizar mi trabajo de campo para descubrir que relación tiene el aspecto emocional de sus estudiantes con el rendimiento de los mismos, además de que el grupo que para asignarme el grupo la directora y maestra encargada del grupo consideraron que se necesitaba trabajar el lado emocional en algunos casos específicos.

Los informantes para esta investigación, tienen las siguientes características: son estudiantes de quinto grado, oscilan entre los 10 y 11 años, de acuerdo con Shaw (2003) existen tres aspectos sobre los niños de estas edades.

- Los niños son más maduros y capaces de lo que se piensa.
- Los niños son tendenciosos y rebeldes.
- El desarrollo de la educación y la socialización la realizan con ayuda de sus pares.

Se eligió a los informantes sin importar el género, que estuvieran inscritos al grupo, que sean alumnos regulares y cuenten con un promedio académico; es

decir; se integró una muestra aleatoria. Se consideró y se trabajó con todo el grupo por las siguientes razones: al realizar una entrevista a la profesora frente al grupo comentó: “el grupo de 5 “B” respecto a su rendimiento académico se encuentran en una media baja debido a que son estudiantes que están acostumbrados al mínimo esfuerzo y al trabajo fácil” (2016).

Siguiendo con la información de dicha profesora, añadió: “...en cuanto a sus emociones y regulación de las mismas son estudiantes que demandan frecuentemente ser escuchados; sin embargo en algunos puntos se contienen mucho, se aguantan muchas cosas debido a como interactúan entre ellos.”

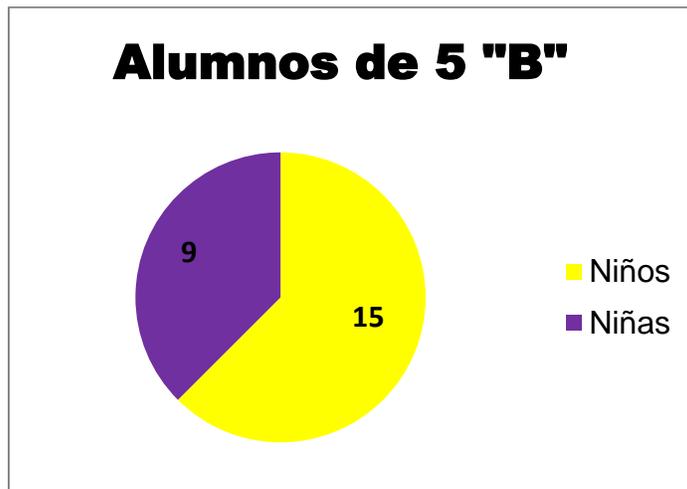
De igual manera explicó que: “... son niños que fácilmente los mueve las circunstancias, no saben como reaccionar ante lo desconocido o ante un compañero nuevo porque saben que existe una sanción. Con este compañero de nuevo ingreso vivieron una situación que en palabras de la profesora “nos esta moviendo mucho pues algunas partes incluso también la parte académica se ha movido por este nuevo ingreso”.

Se entiende que existe poca empatía entre los estudiantes al comentar la profesora lo siguiente: “...puedo tener a cinco pidiéndomelo al mismo tiempo y no se percatan que hay otro que necesita ayuda, entonces es así de atiéndeme a mi primero, es que yo necesito (...) no tienen como la paciencia de permitirle al otro ni la disposición de adaptarse a lo nuevo.”

Con las respuestas de la profesora se puede interpretar que era un grupo que al no poder comprender, expresar y regular sus emociones lo académico se ve afectado de igual manera, ya que, si reaccionan emocionalmente de manera incorrecta tendrán una consecuencia negativa en su rendimiento.

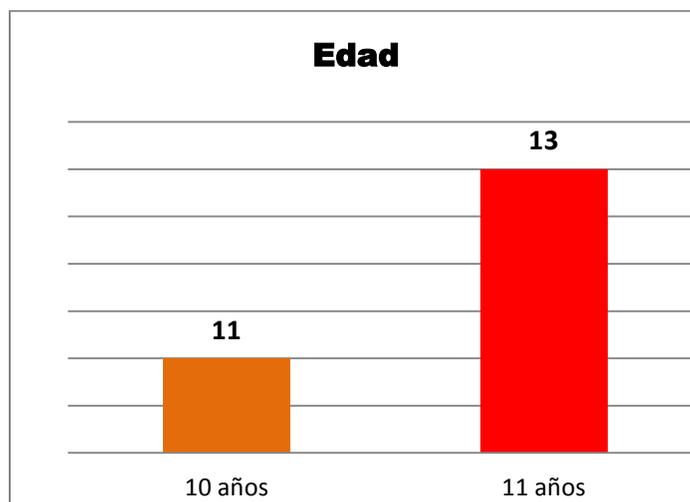
En relación con las características del grupo, se muestran en las siguientes gráficas:

**Figura 8. Total de alumnos del grupo 5 "B"**



En el grupo de 5 "B" son 24 alumnos, de los cuales 15 son niños y 9 niñas, se ve una predominancia de niños en este grupo.

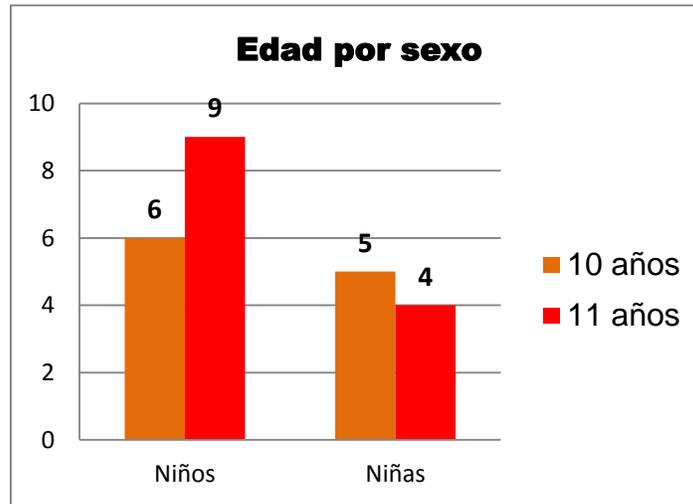
**Figura 9. Edad de los alumnos del grupo 5 "B"**



La edad de los informantes es de entre 10 y 11 años, de los 24 alumnos que hay en 5 "B" once tienen 10 años y trece tienen 11 años.

A continuación se muestra cuántos niños y niñas tienen 10 u 11 años.

**Figura 10 Edad por sexo del grupo 5 “B”**

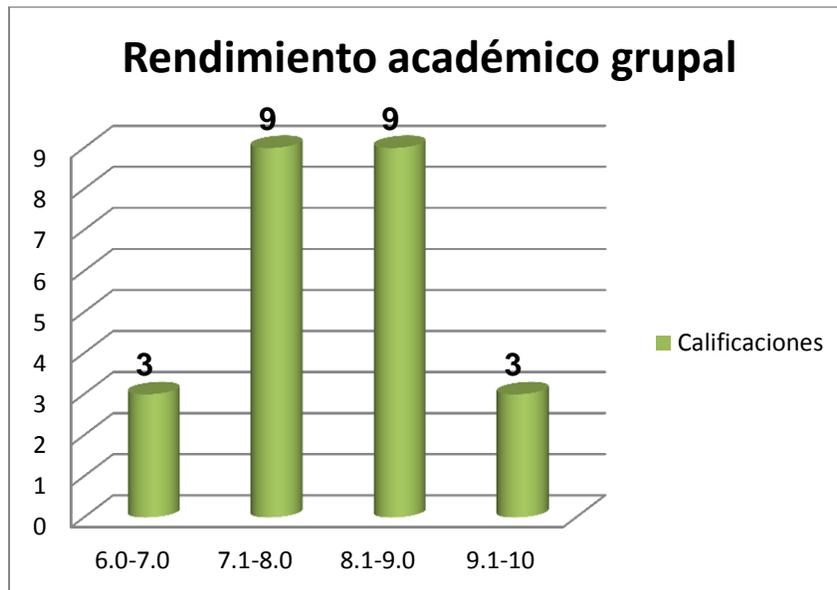


De los 16 niños, seis tiene 10 años y nueve tienen 11 años.

De las 9 niñas, cinco tienen 10 años y cuatro tienen 11 años.

La edad más frecuente en estos niños es de 11 años.

**Figura 11. Rendimiento académico del grupo 5 “B”**



Las calificaciones finales fueron consideradas como el rendimiento académico de cada estudiante de 5 “B”, se considero desde la calificación de seis hasta el diez. Se graficó a partir de cuatro intervalos:

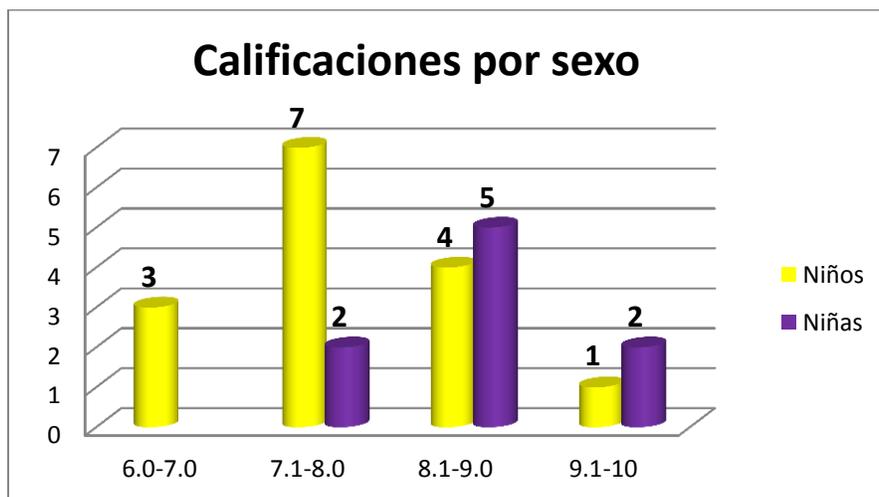
- I. 6.0-7.0
- II. 7.1-8.0
- III. 8.1-9.0
- IV. 9.1-10

Los 24 estudiantes se encuentran ubicados dentro de estos intervalos de la siguiente manera: Como se muestra en la gráfica 11 en el primer intervalo correspondiente a las calificaciones de 6.0 a 7.0 se ubicaron tres estudiantes, en el segundo y tercer intervalo que es de 7.1 a 8.0 y 8.1 a 9.0 respectivamente, se ubica el mismo número de estudiantes, es decir, hay nueve estudiantes en cada intervalo. Por último en el intervalo de 9.1 a 10 encontramos a tres estudiantes.

El rendimiento académico grupal de 5 “B” oscila entre el 7.1 y el 9.0 ya que de 24 alumnos, 18 están ubicados en este intervalo de calificaciones.

A continuación se presentan cuantos niños y niñas se encuentran en cada intervalo.

**Figura 12. Rendimiento académico por sexo del grupo 5 “B”**



En el intervalo de 6.0 a 7.0 de los tres estudiantes dentro de este intervalo, los tres son niños.

En el intervalo de 7.1 a 8.0 de los nueve estudiantes ubicados en este intervalo, siete son niños y dos son niñas.

En el intervalo de 8.1 a 9.0 de los nueve estudiantes ubicados en este intervalo, hay cuatro niños y cinco niñas.

En el intervalo de 9.1 a 10 los tres estudiantes dentro de este intervalo, hay un niño y dos niñas.

Se observa que de los 15 niños que hay en el grupo, la mitad se encuentra entre el 7.1 y 8.0, de las nueve niñas la mitad se encuentra entre el 8.1 a 9.0.

Al considerar el total de alumnos que son 24, se puede dividir al grupo en dos partes; la primer parte serían los alumnos que obtienen calificaciones de seis hasta ocho, en esta parte se encontrarían 12 alumnos de los cuales 10 son niños y solamente hay dos niñas. En la otra parte que va desde el 8.1 al 10 estarían 12 alumnos de los cuales son siete niñas y cinco niños los ubicados en este intervalo.

### **4.3. Estrategia metodológica**

La presente investigación se llevó a cabo bajo un enfoque mixto, como explica Hernández Sampieri representa un "...grado de integración o combinación entre los enfoques cualitativo y cuantitativo..." (Hernández Sampieri; 2003, p.21). Este enfoque requiere de un manejo de los enfoques tanto cualitativo como cuantitativo, esto agrega un grado de complejidad a la investigación y contempla las ventajas de ambos enfoques.

Esta investigación tendrá como eje el análisis y la reflexión sobre la regulación emocional y el rendimiento académico, es decir, la presente investigación propone comprender la regulación emocional del estudiante y su relación con el rendimiento académico del mismo.

Se presentan en la investigación los niveles de análisis, descriptivo, interpretativo y reflexivo, puesto que el primero tiene "... el propósito de describir situaciones, eventos y hechos, decir cómo son y cómo se manifiestan" (Bisquerra; 2004, p.114) por lo tanto, para el caso de este trabajo se realizó una descripción, así como una interpretación y reflexión sobre la importancia de la regulación emocional en los estudiantes y la relación que guarda con su rendimiento académico.

De acuerdo con Martínez Rizo, la extensión que se presume en la investigación es parcial debido a que en estas investigaciones solamente se "...estudia un solo individuo (que puede ser una persona, grupo, comunidad, institución, etc.)". (Martínez; 1997, p.140). Para esta investigación se trabajó con un grupo de estudiantes con la finalidad de conocer cómo su regulación se relaciona con su rendimiento académico.

Para la recogida de la información empírica fue realizada una entrevista, la cual permite un acercamiento cara a cara con los sujetos quienes de acuerdo con Schatzman y Strauss y Hernández Sampieri, 2007) explican y dan a conocer como conciben y expresan esas representaciones a través de preguntas dirigidas y sus respuestas ayudan a conocer más del objeto de estudio.

Para esta investigación se aplicó una entrevista semiestructurada a informantes claves quienes son los que tienen conocimientos y un estatus especial dentro de un grupo y están dispuestos a cooperar con el entrevistador (Hernández Sampieri, 2007).

La entrevista fue realizada a la profesora del grupo 5 "B" quien con sus respuestas permitió conocer qué sucede dentro de su salón de clases tanto académica y emocionalmente con su grupo y de igual manera un poco sobre la situación en la que viven sus alumnos (Véase anexo B).

Posteriormente a los estudiantes se les aplicó el instrumento "AF-5 Autoconcepto Forma 5" elaborado por García Fernando y Musitu Gonzalo, cuya finalidad es evaluar las dimensiones del autoconcepto como lo es lo académico, social, emocional, familiar y físico en niños, adolescentes y adultos. En esta investigación

se utilizó la adaptación hecha por la Asociación “Pensamiento, Palabra y Acción en Movimiento” al considerar el autoconcepto como factor esencial para el rendimiento académico del estudiante, este instrumento abarca cinco dimensiones que por separadas son factores que influyen de la misma manera en el rendimiento académico (Véase anexo C).

De igual manera se aplicó el instrumento TMMS-24 basado en el Trait Meta-Mood Scale del grupo de investigación de Salovey y Mayer. El instrumento TMMS-24 contiene tres dimensiones claves de la Inteligencia emocional: percepción emocional, comprensión emocional y regulación emocional. En esta investigación este instrumento ayudó a conocer que tan desarrolladas están las habilidades emocionales de cada estudiante, se consideran las tres habilidades sin embargo se enfatiza más en la regulación emocional (Véase anexo D).

También se aplicó un cuestionario (Véase anexo E) cuya modalidad fue abierta ya que este tipo de cuestionario se aplican para conocer sentimientos, opiniones y experiencias (Cohen, 1990). Este cuestionario contiene 6 preguntas, las dos primeras corresponden a la relación entre autoconcepto y rendimiento académico y las cuatro restantes tienen que ver con regulación emocional y rendimiento académico.

#### **4.4. Presentación de la información**

Dentro de la Escuela María Chavarría Vital al grupo de 5 “B”, con un total de 24 alumnos de los cuales 15 son niños y 9 niñas les fueron aplicados los siguientes instrumentos:

- Instrumento “AF-5 Autoconcepto Forma 5”
- TMMS-24
- Cuestionario

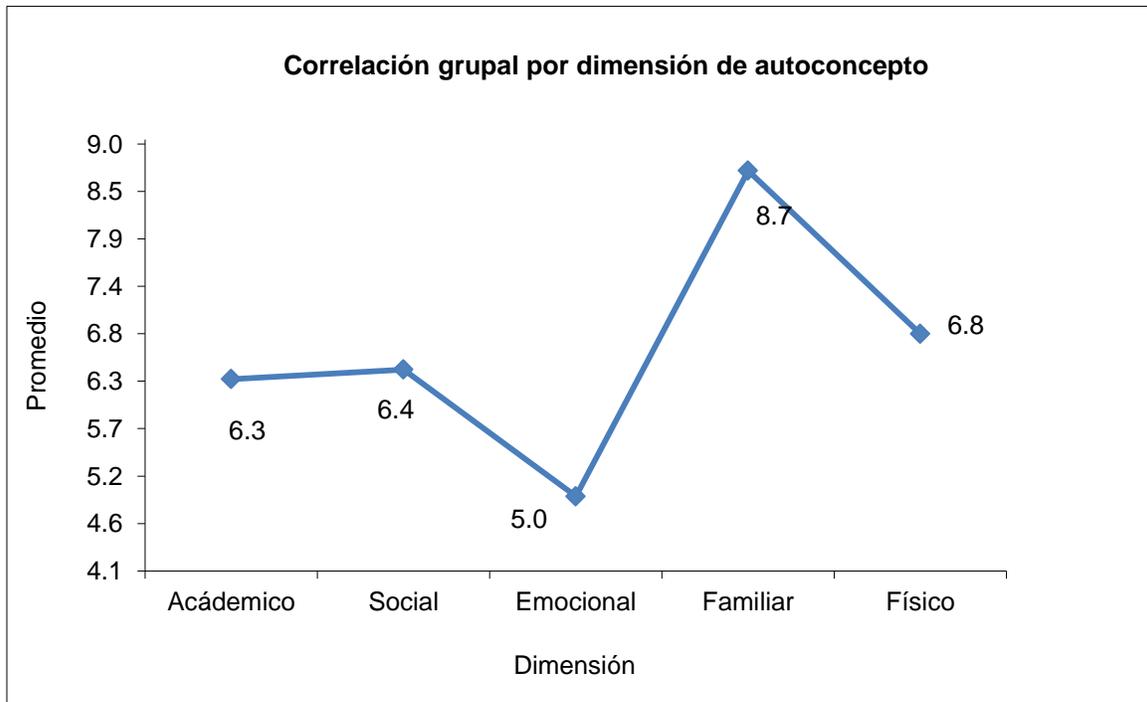
Los resultados obtenidos de los instrumentos mencionados anteriormente se muestran de dos formas: por grupo y por género.

## Instrumento AF-5 Autoconcepto Forma 5

Este análisis parte del total de alumnos (24) a los que se les aplicó el instrumento

La tabla y gráfica siguiente muestran el promedio de cada una de las dimensiones de autocuidado de manera grupal.

**Figura 13. Correlación grupal por autoconcepto**



Dimensión	Promedio
Académica	6.3
Social	6.4
Emocional	5.0
Familiar	8.7
Física	6.8

	Dimensión con mayor porcentaje
	Dimensión con menor porcentaje

En la evaluación grupal las dimensiones se encuentran de mayor a menor en el siguiente orden:

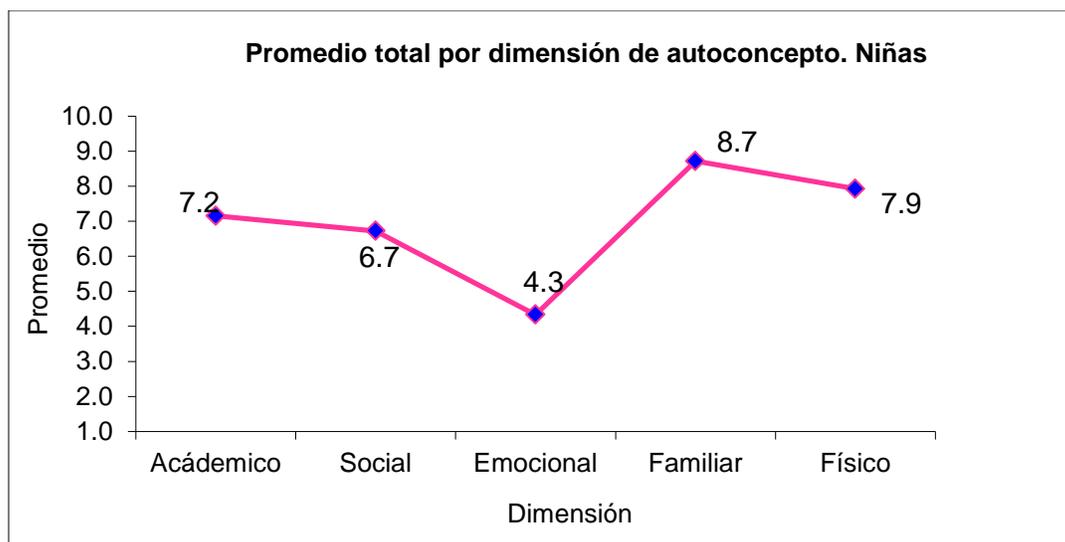
1. Dimensión familiar
2. Dimensión física
3. Dimensión social
4. Dimensión académica
5. Dimensión emocional

En la evaluación de las niñas las dimensiones se encuentran de mayor a menor en el siguiente orden:

1. Dimensión familiar
2. Dimensión física
3. Dimensión académica
4. Dimensión social
5. Dimensión emocional

Como se puede observar en la siguiente gráfica y tabla

**Figura 14. Promedio total por dimensiones del autoconcepto en las niñas.**



Dimensión	Promedio
Académica	7.2
Social	6.7
Emocional	4.3
Familiar	8.7
Física	7.9

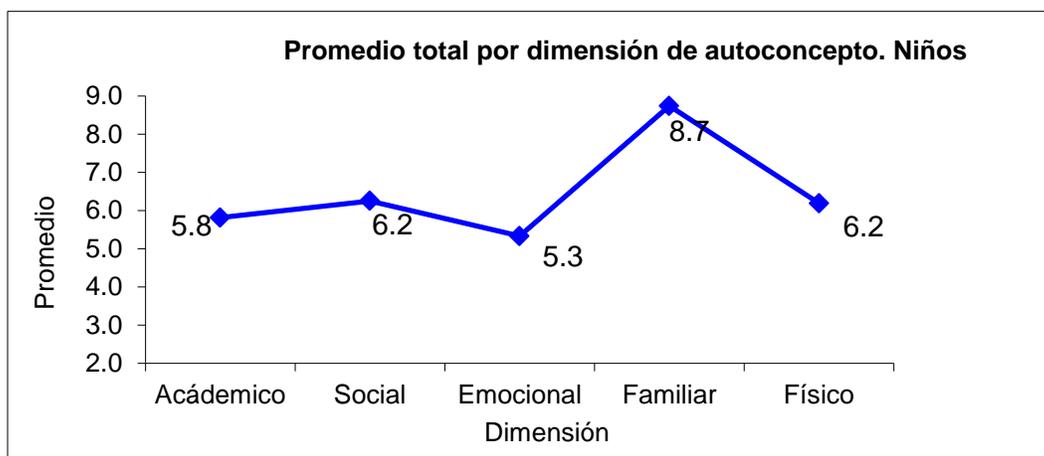
	Dimensión con mayor porcentaje
	Dimensión con menor porcentaje

En la evaluación de los niños las dimensiones se encuentran de mayor a menor en el siguiente orden:

1. Dimensión familiar
2. Dimensión físico
3. Dimensión social
4. Dimensión académica
5. Dimensión emocional

Como se puede observar en la siguiente gráfica y tabla

**Figura 15. Promedio total por dimensiones del autoconcepto en los niños.**



Dimensión	Promedio
Académica	5.8
Social	6.2
Emocional	5.3
Familiar	8.7
Física	6.2

	Dimensión con mayor porcentaje
	Dimensión con menor porcentaje

La siguiente tabla muestra el porcentaje y el total de alumnos y por género respecto a la condición de autoconcepto que presentan.

**Tabla 3. Distribución general por condición de autoconcepto**

Condición	Porcentaje	Total de estudiantes	Niños	Niñas
Óptimo	0%	0	0	0
Casi óptimo	63%	15	8	7
Regular	29%	7	5	2
Débil	8%	2	2	0

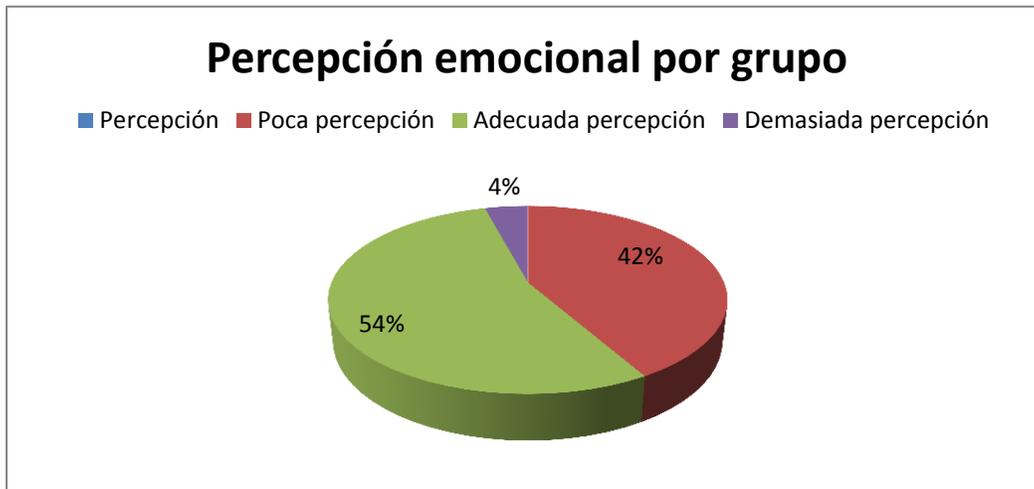
La gráfica anterior indica las condiciones de autoconcepto en los que se encuentran los estudiantes, ya sea óptimo, casi óptimo, regular y débil. Más de la mitad del grupo está colocado en un autoconcepto casi óptimo, de igual manera la mitad de niños y mitad de niñas están colocados en el mismo rango, son dos niños los que presentaron tener su autoconcepto débil.

Posteriormente se presentará una relación entre las condiciones de autoconcepto de cada estudiante con su rendimiento académico.

## Instrumento TMMS-24

Este análisis parte del total de alumnos (24) a los que se les aplicó el instrumento-

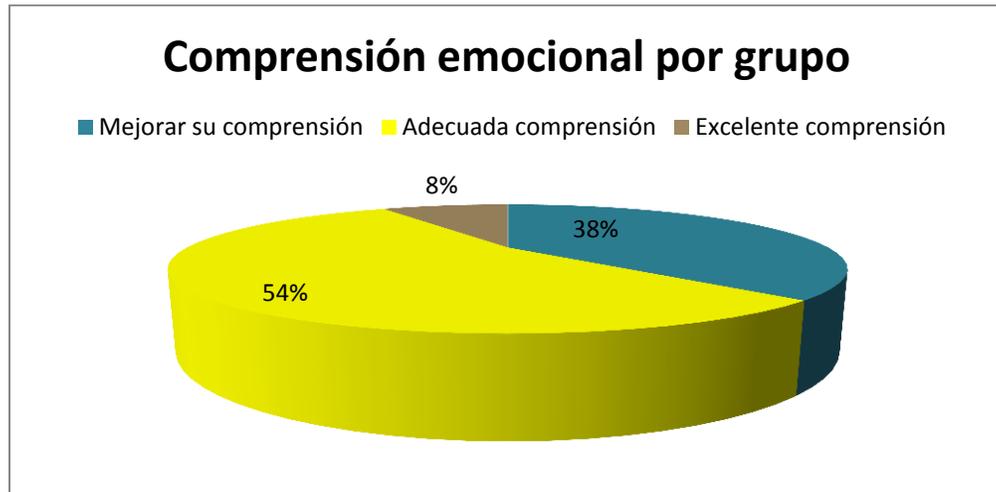
**Figura 17. Porcentaje de percepción emocional por grupo**



La percepción emocional es la habilidad de ser capaz de sentir y expresar emociones de manera adecuada; en el grupo de 5 "B" el 54% de los estudiantes (13 estudiantes) muestran tener una adecuada percepción es decir sienten y expresan de manera correcta sus emociones, el 42% (10 estudiantes) muestran tener poca percepción ante sus emociones y finalmente el 4% (un estudiante) prestan demasiada percepción a sus emociones.

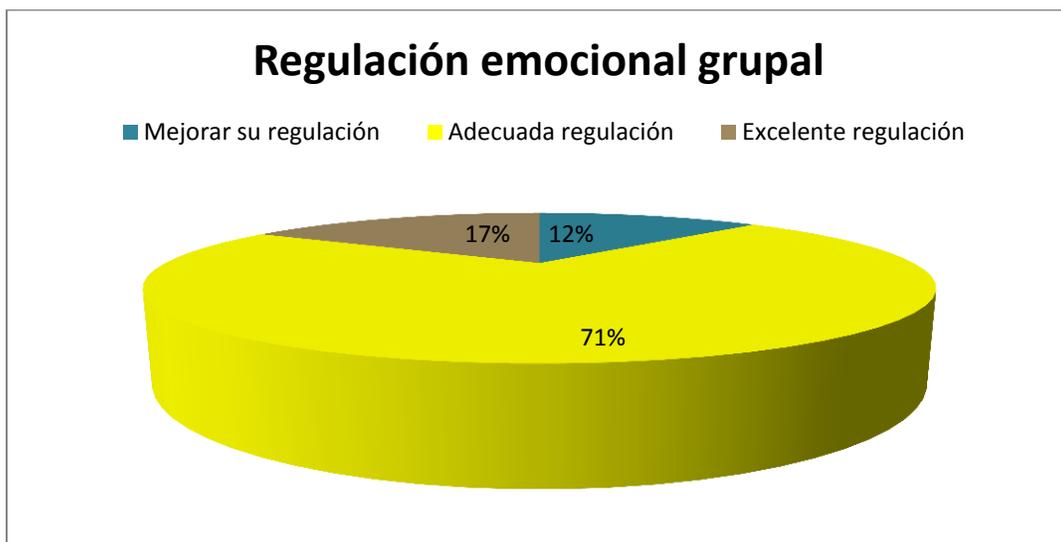
Con esto se entiende que la mitad del grupo tiene una adecuada percepción emocional.

**Figura 18. Porcentaje de comprensión emocional grupal**



La comprensión emocional consiste en comprender claramente las emociones, del total de estudiantes de 5 “B”, el 54% (13 estudiantes) reflejan tener una adecuada comprensión de su emociones, el 38% (nueve estudiantes) pueden mejorar su comprensión mediante diversas estrategias y un 2% (dos estudiantes) muestran tener ante sus emociones una excelente comprensión de ellas. Se entiende que la mitad del grupo tiene una adecuada comprensión emocional.

**Figura 19. Porcentaje de regulación emocional grupal**



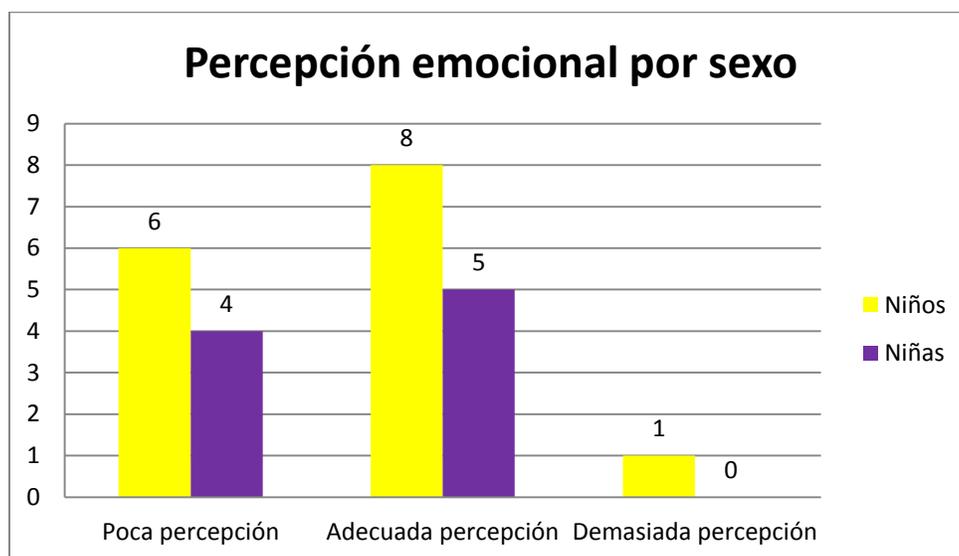
La regulación emocional es la habilidad de poder regular las emociones adecuadamente, en esta habilidad el 71 % de los estudiantes (17 alumnos) tienen una adecuada regulación emocional lo que dice que son capaces de regular su emoción ante las situaciones que presenten, el 12% (tres estudiantes) pueden mejorar la regulación de sus emociones con ayuda de estrategias puestas en práctica; y un 17% (cuatro alumnos) presentan tener una excelente regulación emocional. Se entiende que la mitad del grupo tiene una adecuada regulación emocional.

**Figura 20. Percepción emocional por sexo**

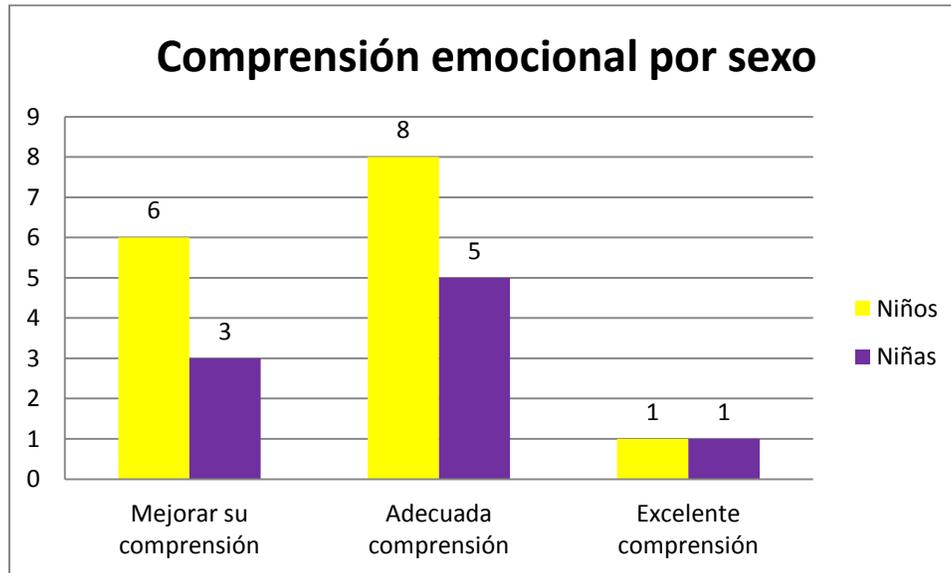
De los 15 niños de 5 “B” son seis los que presentan tener poca percepción, ocho son los que tienen una adecuada percepción y solo un niño presenta demasiada percepción de sus emociones.

De las nueve niñas que hay en el grupo, cuatro desarrollan poca percepción emocional y el resto dicen tener una adecuada percepción.

Con esto se puede observar que son los niños los que en los tres rangos de percepción emocional están presentes y un poco más que las niñas en cada uno.



**Figura 21. Comprensión emocional por sexo**

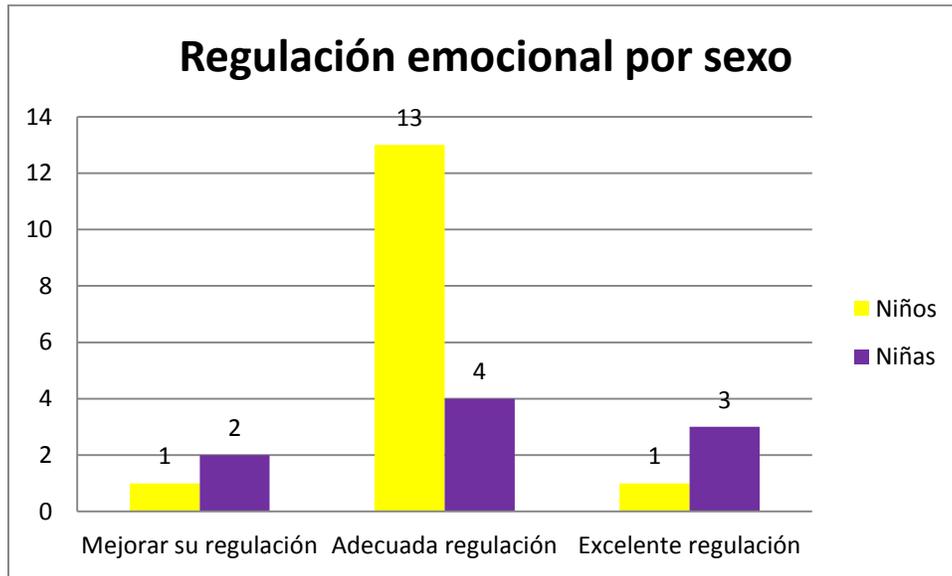


De los 15 niños de 5 “B” son seis los que pueden mejorar su comprensión emocional, ocho son los que tienen una adecuada comprensión y solo un niño presenta una excelente comprensión de sus emociones.

De las nueve niñas que hay en el grupo, tres pueden mejorar su comprensión emocional, cinco niñas tienen una adecuada comprensión emocional y solo una niña presenta una excelente comprensión.

Con esto se observa que de igual manera que en la habilidad de percepción emocional son los niños los que se colocan en mayor cantidad al menos en dos rangos, en el último rango que corresponde a una excelente comprensión la cantidad de alumnos es la misma tanto en niños como en niñas.

**Figura 22. Regulación emocional por sexo**



De los 15 niños de 5 “B” a excepción de dos, el resto presentan tener una adecuada regulación de sus emociones, los dos restantes se colocan de la siguiente forma un niño debe mejorar su regulación y el otro presenta una excelente regulación.

De las nueve niñas que hay en el grupo, dos pueden mejorar su regulación emocional, cuatro niñas tienen una adecuada regulación emocional y tres presentan desarrollar una excelente regulación emocional.

Se observa que a comparación con las habilidades anteriores, en la habilidad de regulación emocional hay una mayor cantidad de niños que la desarrollan y se ve un incremento pequeño de niñas que tienen una excelente regulación en comparación de las otras habilidades.

## Cuestionario

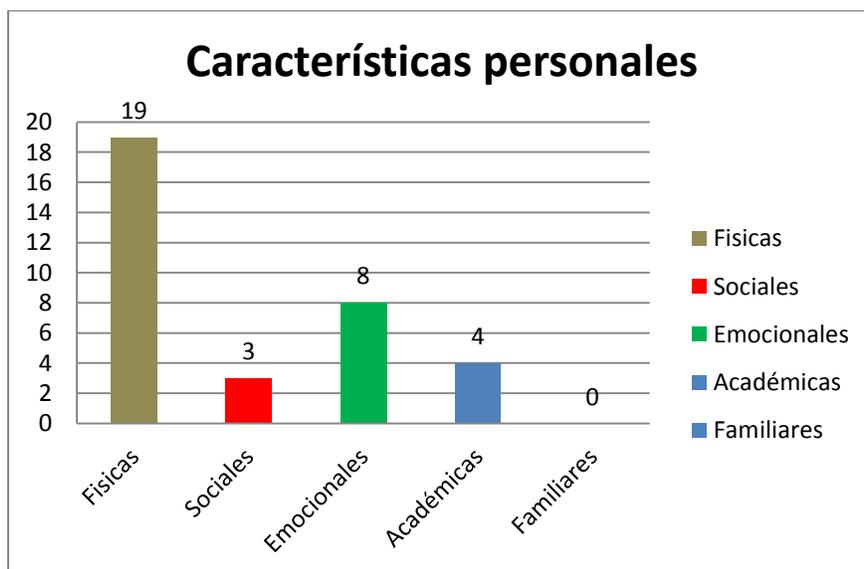
Este análisis parte del total de alumnos (24) a los que se les aplicó el cuestionario. Cada pregunta es respondida a partir de un indicador y se presenta por grupo y por sexo.

Pregunta 1: Escribe tres características tuyas.

Corresponde al indicador de autoconcepto y fue respondida de la siguiente manera.

Las características dadas por los estudiantes de 5 "B" fueron clasificadas en las cinco dimensiones trabajadas en el instrumento AF-5, de las 72 características obtenidas en las respuestas de los estudiantes se clasificaron de la siguiente manera, es conveniente aclarar que algunas características se repiten.

**Figura 22. Características personales por grupo**



Se tienen 19 características físicas mencionadas como el aspecto físico, la talla, el color y tipo tanto de cabello como de ojos, su condición de salud y el uso de lentes.

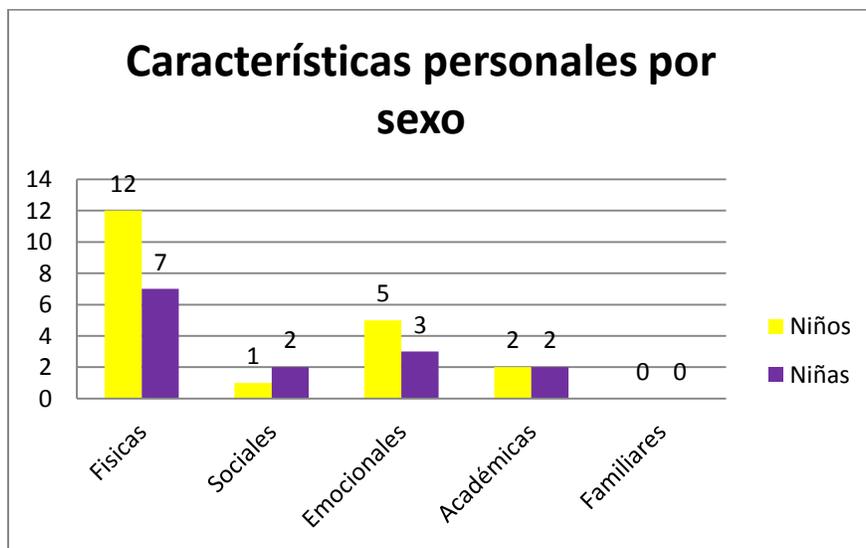
Tres características sociales como ser amigables, líderes y divertidos; ocho características perteneciente a la dimensión emocional del autoconcepto algunos

ejemplos son el ser alegres, seguros, tranquilos, tímidos y felices, risueñas, enojones y con miedos.

Respecto a la dimensión académica solo se reconocieron cuatro características: estudioso, inteligentes, responsables y cumplidos.

De la dimensión familiar, no se reconoce ninguna característica.

**Figura 24. Características personales por sexo**



En esta gráfica se observa cuantos niños y niñas mencionaron dentro de sus tres características, alguna perteneciente a las dimensiones del autocuidado.

De los 15 niños, doce dieron características físicas, un solo niño dio características sociales, cinco niños dieron características emocionales, dos niños dieron características académicas y ninguno dio alguna característica familiar.

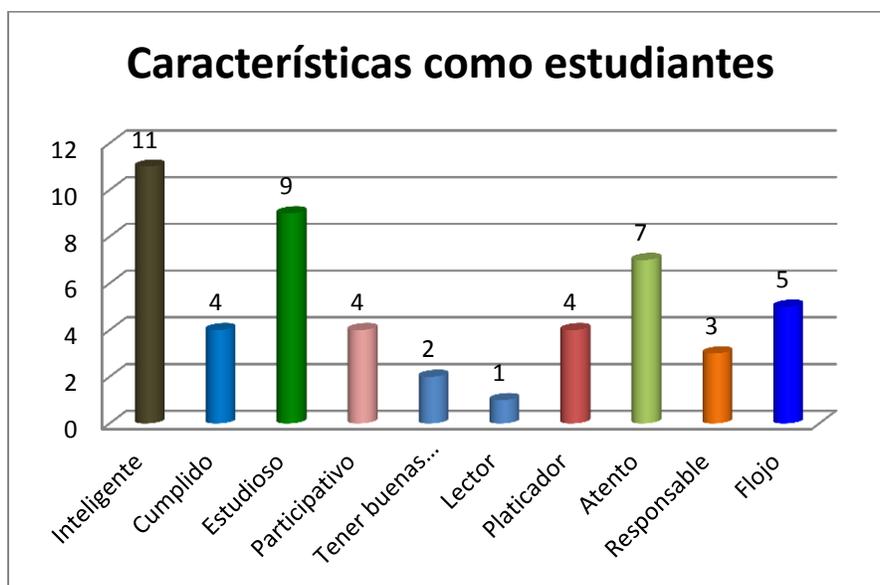
De las nueve niñas, siete mencionaron características físicas, dos niñas dieron características sociales, tres niñas mencionaron características emocionales y al igual que los niños, sólo dos mencionaron características académicas y ninguna niña dio características familiares.

Pregunta 2: Escribe tres características tuyas como estudiante

Corresponde al indicador autoconcepto académico y fue respondida de la siguiente manera.

Las 72 características dadas por los estudiantes de 5 “B” se clasificaron de la siguiente manera, es conveniente aclarar que algunas características se repiten

**Figura 25. Características como estudiantes por grupo**



Las características dadas por los 24 alumnos son 10, las cuales fueron clasificadas en positivas y negativas a partir de cómo influye ser de esa manera en el rendimiento académico.

De las 10 características, ocho son positivas y son: inteligentes, cumplidos, estudiosos, participativos, el tener buenas calificaciones, ser lector, ser atento y responsable; las dos características restantes son negativas: platicador y flojo.

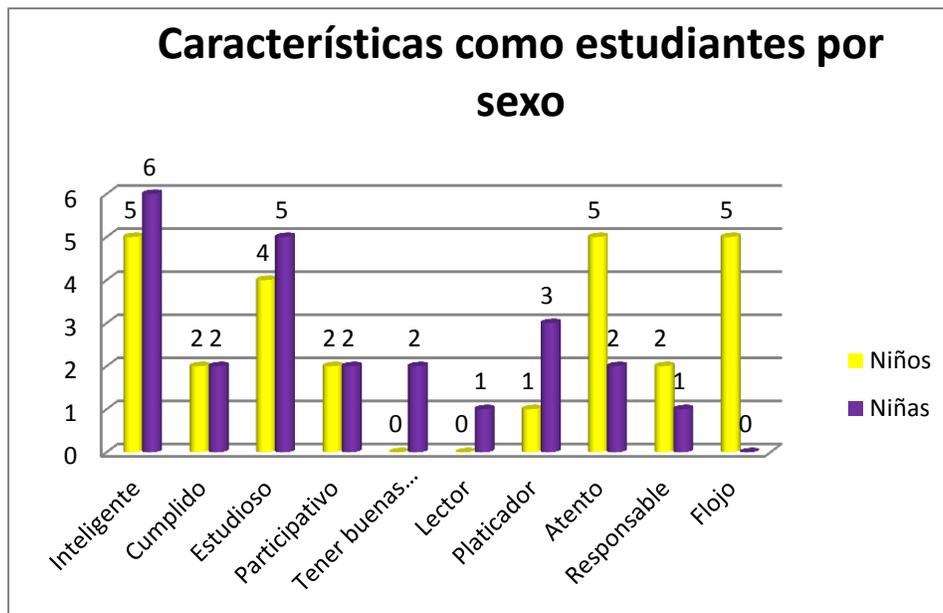
De los 24 estudiantes 11 mencionaron que son inteligentes, cuatro que son cumplidos, nueve que son estudiosos, cuatro que son participativos, dos mencionan el tener buenas calificaciones como característica de estudiante, solo

un estudiante menciona ser lector, cuatro estudiantes mencionan ser platicadores, siete mencionan ser atentos, tres ser responsables y cinco mencionan ser flojos.

Se observa que es un grupo que se reconoce como estudiante mediante características positivas y solo una tercera parte, mencionan características negativas.

De las características antes mencionadas, la cantidad de niños y niñas en mencionarlas se clasifican de la siguiente manera

**Figura 26. Características como estudiantes por sexo**



La misma cantidad de niños (cinco) dieron las características de ser inteligentes, atentos y de flojos, e igual las características de cumplido, participativo y responsable fueron dadas por la misma cantidad de niños (dos), cuatro niños dicen ser estudiosos y uno escribe ser platicador dentro de sus características como estudiante. Ningún niño se considera lector ni sacar buenas calificaciones como características de ellos como estudiantes.

Respecto a las niñas, seis escriben ser inteligentes dentro de sus características como estudiantes, cinco se nombran como estudiosas, tres como platicadoras y dos niñas mencionan las características de ser cumplidas, ser atentas tener buenas calificaciones y ser participativas, una niña menciona ser lectora y de igual manera una menciona ser responsable.

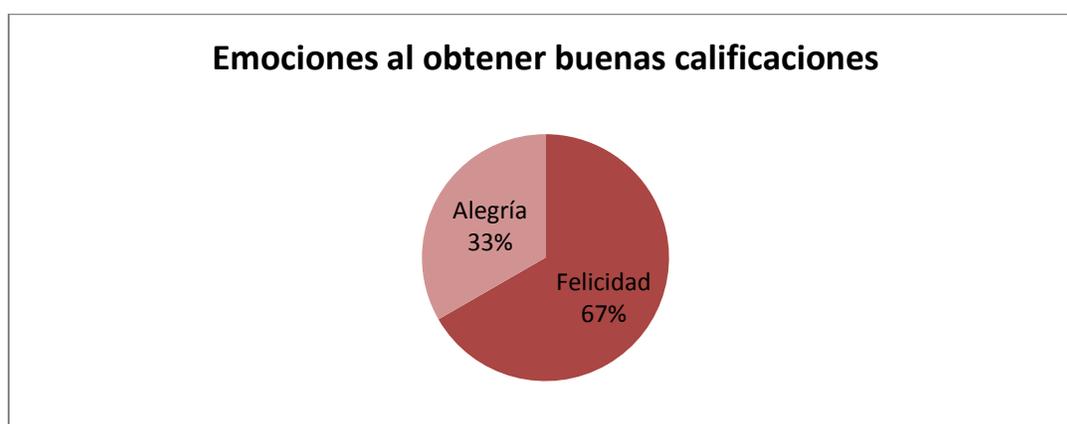
Hay características en las cuales los niños se reconocen como estudiantes más que las niñas como son las de ser atentos y flojos, solamente dos niñas se consideran atentas y ninguna floja, en el ser responsables dos niños se visualizan así y solo una niña lo hace.

De igual manera hay otras características en las que las niñas se visualizan como estudiantes más que los niños, como la de ser inteligente, ser estudioso y platicadoras. En las características de cumplido y participativo, la misma cantidad de niños y de niñas las mencionan.

Pregunta 3. ¿Qué emoción o emociones experimentas al obtener buenas calificaciones?

Corresponde al indicador de percepción emocional y rendimiento académico

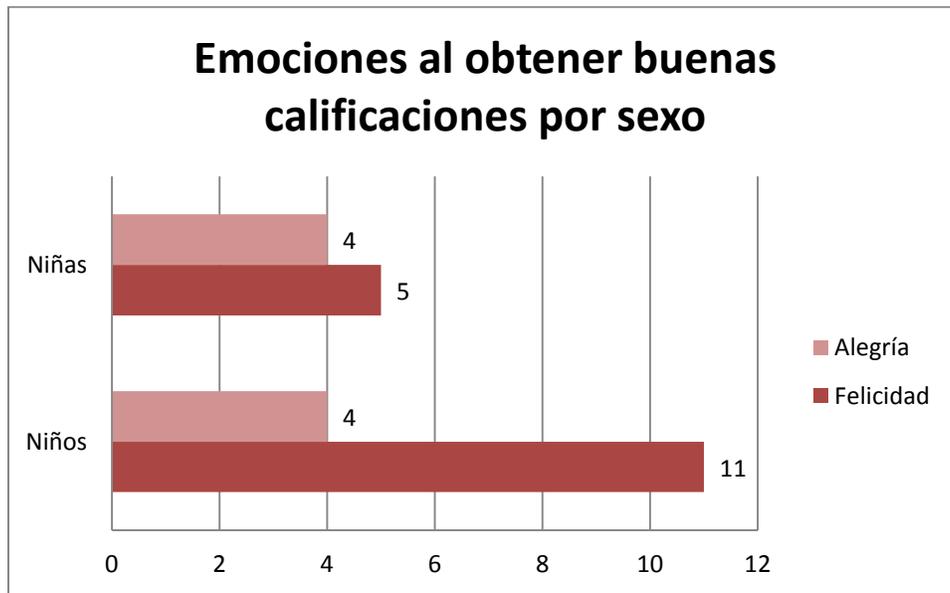
**Figura 27. Emociones al obtener buenas calificaciones por grupo**



Era de esperar respuestas como las que se obtuvieron en esta pregunta, emociones como alegría y felicidad son las que experimentan los estudiantes de 5 "B" ante buenas calificaciones.

En el análisis de esta pregunta y su respuesta queda reflejada la correlación de una emoción positiva a un buen rendimiento académico.

**Figura 28. Emociones al obtener buenas calificaciones por sexo**



La emoción de felicidad a comparación de la de alegría es la que más estudiantes reconocen. Tanto cuatro niños como cuatro niñas reconocen sentir alegría al obtener buenas calificaciones.

Cinco niñas y once niños experimentan felicidad ante buenas calificaciones.

Pregunta 4. ¿Qué haces con esa emoción?

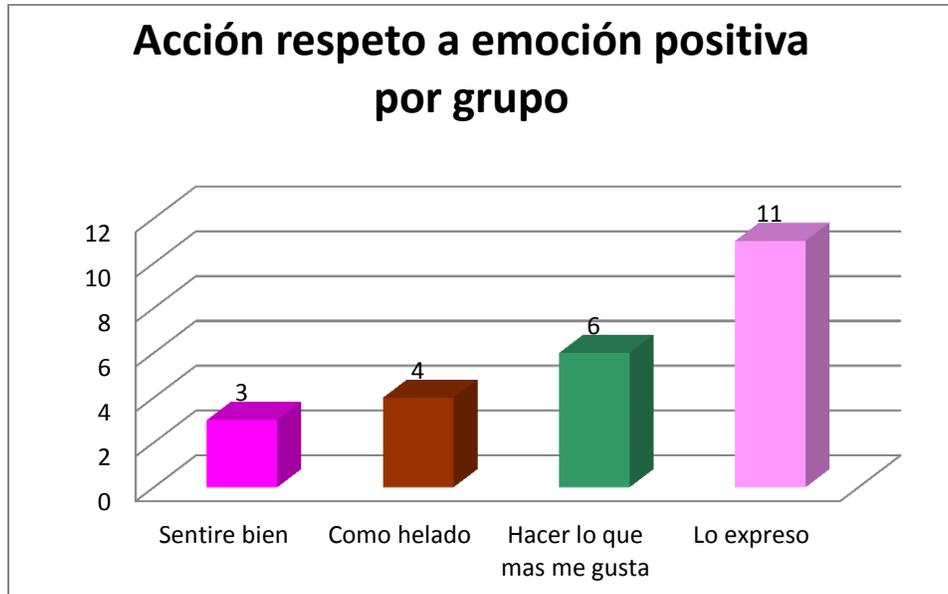
Corresponde al indicador de regulación emocional y fue respondida de la siguiente manera.

En las respuestas obtenidas, se nota que tres niños no distinguen el hacer del sentir, ya que lo que colocan al responder sobre lo que hacen con esa emoción escriben que sentirse bien, cuando el sentir es diferente.

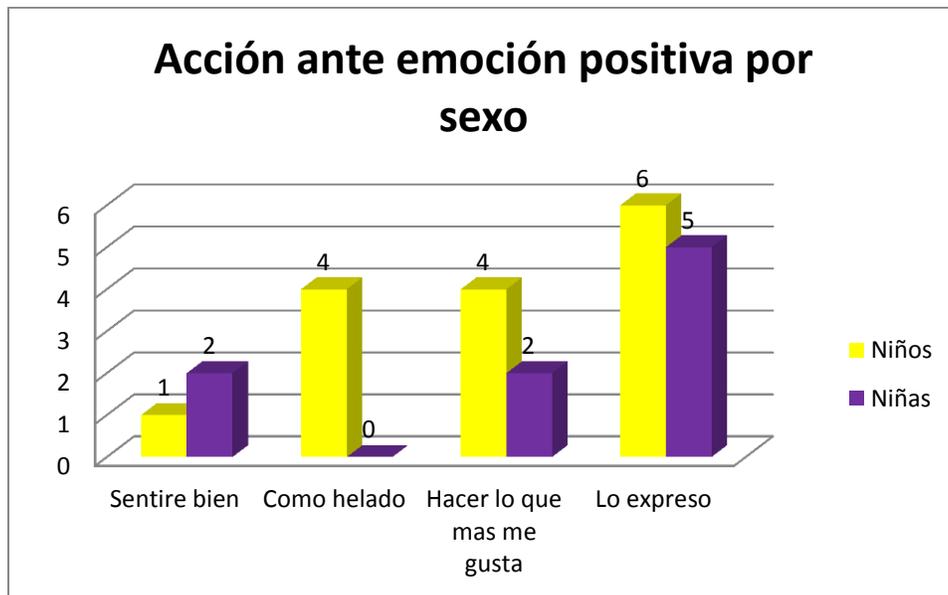
Cuatro estudiantes indican que al experimentar alegría o felicidad consumen helado, seis estudiantes indican que hacen lo que más les gusta y finalmente once estudiantes expresan esa emoción.

Casi la mitad del grupo es capaz de expresar esta emoción ante los demás.

**Figura 29. Acción respecto a emoción positiva por grupo**



**Figura 30. Acción ante emoción positiva por sexo**



De las cuatro repuestas dadas por el grupo, se observa que el sentirse bien son dos niñas las que colocaron esta respuesta al igual que un niño; el comer helado es exclusivo de los niños ya que un poco más del tercio de ellos realizan esta actividad.

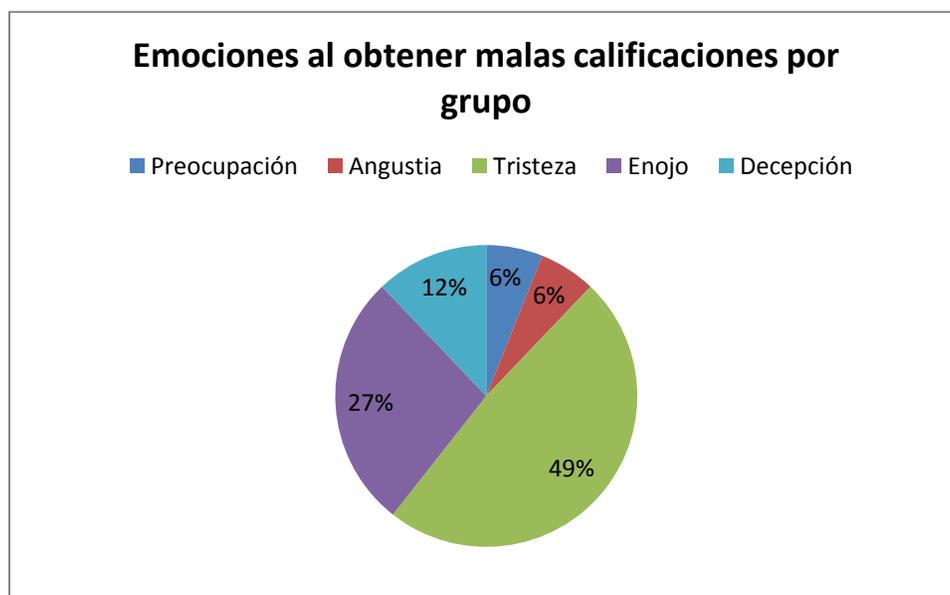
Hacer lo que más les gusta fue respuesta de cuatro niños y de dos niñas y la respuesta de expresar esas emociones fue dada por seis niñas y cinco niños.

En tres de las respuestas dadas predominan los niños ante las niñas y solo en una respuesta las niñas fueron el doble de niños.

Pregunta 5. ¿Qué emoción o emociones experimentas al obtener malas calificaciones?

Corresponde al indicador Percepción emocional y rendimiento académico y fue respondida de la siguiente manera

**Figura 31. Emociones al obtener malas calificaciones por grupo**



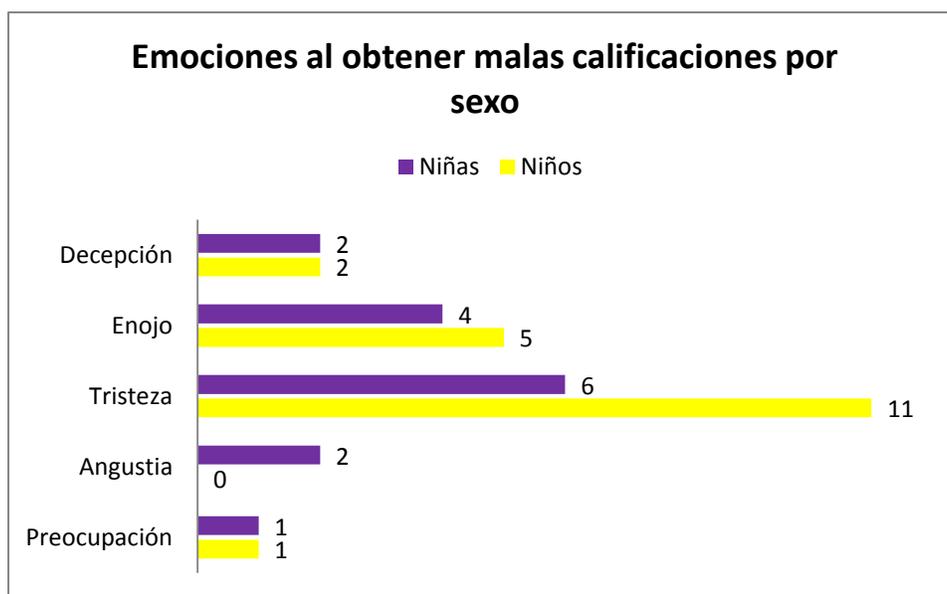
Es común y algo ya establecido ver a los exámenes como lo malo que tiene la escuela y ante eso que es malo o que no gusta, se le otorga una perspectiva negativa y más si se obtienen malas calificaciones. Al revisar las emociones que señalaron los alumnos. Era de esperar respuestas como las que se obtuvieron en

esta pregunta, se reconocen cinco emociones negativas: preocupación, angustia, tristeza, enojo y decepción.

Es la tristeza la emoción que más estudiantes experimentan al obtener malas calificaciones, le sigue el enojo, la decepción y con un empate se encuentra la angustia y la preocupación.

En el análisis de esta pregunta y su respuesta queda expresada la correlación de una emoción negativa a un mal rendimiento académico.

**Figura 32. Emociones al obtener malas calificaciones por sexo**



Sin duda alguna la emoción que se experimenta más tanto en niños como en niñas es la de sentir tristeza frente a malas calificaciones, esta respuesta fue marcada por once niños y por seis niñas.

La tristeza es la emoción que niños y niñas reconocen en mayor cantidad, once niños la señalan y seis niñas de igual manera. El obtener malas calificaciones les causa mayor enojo a los niños, mientras que en las niñas se da más sentir angustia por la reacción de su mamá de que las regañe o pegue (eso escribieron dos niñas en su respuesta).

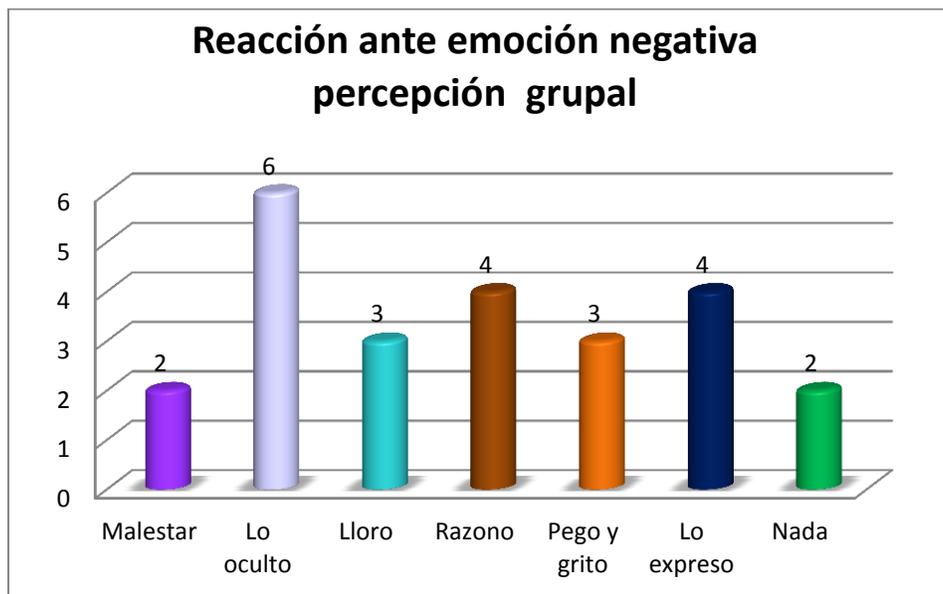
La emoción que comparten la misma cantidad de niños y niñas es en la de decepción y preocupación, con dos niños y niñas en sentir decepción y un niño y una niña en sentir preocupación.

Se puede pensar que el surgimiento de estas respuestas es debido a la posibilidad de recibir un castigo o sanción por dichas calificaciones y en vez de pensar y de ver esta situación como algo malo, poder verlo como un reconocimiento de errores y estudiar para ya no tenerlos. Es decir que éste es un aspecto que se debe trabajar para cambiar su actitud.

Pregunta 6: ¿Qué haces con esa emoción o emociones?

Corresponde al indicador de regulación emocional y fue respondida de la siguiente manera.

**Figura 33. Acción ante emoción negativa por grupo**



En las respuestas obtenidas, dos estudiantes indican no hacer nada ante estas emociones experimentadas por malas calificaciones, la misma cantidad de estudiantes expresan tener malestar con esas calificaciones, se percibe que estos cuatro estudiantes no reconocen la acción que tienen al sentir las emociones

anteriormente mencionadas y que confunden el hacer con el tener o sentir, tal cual como sucedió con las emociones positivas.

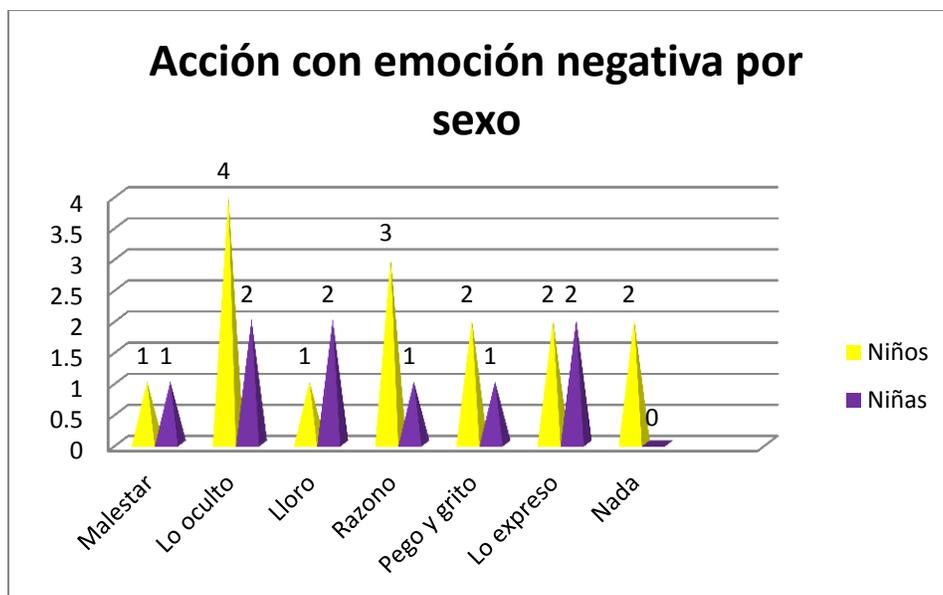
Seis estudiantes indican ocultar las emociones negativas, cuatro estudiantes indican que al experimentar emociones negativas se ponen a razonar el porqué de esa calificación, otros cuatro estudiantes expresan esas emociones, el llorar o reaccionar de manera violenta (pegar y gritar) son acciones que tres y tres estudiantes respectivamente dicen hacer frente a estas emociones.

El llanto es una forma de manifestar la emoción que sienten y queda claro que el estar tristes lo expresan y reconocen mediante el llanto.

A comparación de las emociones positivas que son experimentadas ante buenas calificaciones y que son expresadas, las emociones negativas son mayormente ocultadas ya que una cuarta parte del grupo oculta esta emoción y solamente la sexta parte del grupo las expresan.

El actuar de manera violenta son señales de no tener una adecuada regulación emocional ante situaciones difíciles.

**Figura 34. Acción ante emoción negativa por sexo**



En esta gráfica se observa que son más los niños que ocultan, razonan y actúan de manera violenta (pegar y gritar) al experimentar este tipo de emociones en comparación de las niñas.

En las acciones de malestar y de expresar la emoción, la misma cantidad tanto de niños como de niñas realizan esas acciones.

#### **4.5. Análisis de la información**

Las evidencias anteriormente mostradas resultantes de aplicar diversos instrumentos que permitieron conocer el autoconcepto de los estudiantes, su desarrollo de habilidades emocionales especialmente de la regulación emocional y su rendimiento académico mediante calificaciones permiten realizar el siguiente análisis.

Cabe mencionar que para el análisis se consideran sólo los casos que indican la relación que se buscaba en esta investigación, es decir, la relación entre regulación emocional y rendimiento académico; de igual manera para mantener el anonimato de los estudiantes se le coloca un número a cada estudiante.

Respecto al instrumento de Autoconcepto AF-5 se muestra que las dimensiones menos desarrolladas por parte de los estudiantes de 5 "B" de manera grupal y en el género masculino son la dimensión académica y la dimensión emocional. (Véase figura 12 y figura 14).

Dichas dimensiones están correlacionadas, ya que, la emoción es esencial en el proceso cognitivo; las emociones son la base en la que se sustentan todos los procesos de aprendizaje y memoria al ayudar a aprender y recordar después lo que se ha aprendido.

Esto se confirma con la respuesta de la pregunta: escribe tres características tuyas, que se hace en el cuestionario, cuyas respuestas fueron en su mayoría

característica físicas y en cuanto a las académicas y emocionales solo la mitad del grupo da alguna de estas características (Véase figura 23).

El tener el autoconcepto académico desarrollado en menor medida por parte de los niños se ve reflejado en el cuestionario en el que colocan ser flojos y no obtener calificaciones buenas como algo que los caracteriza (Véase figura 26); esto se ve expresado en su rendimiento académico al ser 10 niños de 15 los que tienen calificaciones menores a ocho, se puede entender que esta flojera influye en sus notas.

Con lo anterior se observa y entiende la relación existente entre el autoconcepto del estudiante y sus rendimiento académico, al considerarse como estudiante de manera negativa sus calificaciones también lo serán, al no sentirse capaz de poder mejorar sus calificaciones y de dejarse llevar por cómo creen que son.

La dimensión más desarrollada de manera grupal y por género es la dimensión familiar (Véase figuras 12, 13 y 14), sin embargo, en la entrevista realizada con la profesora del grupo indicó que es un grupo en el cual los padres están ausentes y no prestan la atención requerida por sus hijos. De igual manera en una pregunta del cuestionario se pide que escriban características personales y ningún estudiante escribió alguna relacionada con su familia (Véase figura 22).

Esto deja ver que los padres de los estudiantes de quinto grado si bien no están presente dentro de las actividades escolares de sus hijos, si están presentes en casa y con ellos.

A continuación se presenta una tabla en la que se coloca la condición de autoconcepto con las calificaciones de los estudiantes para observar cómo influye el autoconcepto con el rendimiento académico.

**Figura 35. Relación autoconcepto con rendimiento académico**

<b>Estudiante</b>	<b>Condición de autoconcepto</b>	<b>Rendimiento académico</b>
1	Casi óptimo	8.6
2	Casi optimo	9.5
3	Casi óptimo	9.5
4	Débil	7.7
5	Casi óptimo	7.7
6	Casi óptimo	7.9
7	Casi óptimo	8.5
8	Casi óptimo	8.0
9	Casi óptimo	8.0
10	Casi óptimo	8.5
11	Regular	8.2
12	Casi óptimo	7.0
13	Casi óptimo	8.2
14	Regular	8.3
15	Débil	8.0
16	Regular	7.5
17	Casi óptimo	7.7
18	Casi óptimo	9.1
19	Casi óptimo	7.5
20	Regular	6.8
21	Regular	8.2
22	Regular	8.3
23	Casi óptimo	8.3
24	Regular	6.9

Se muestra que de los 15 los estudiantes con la condición de autoconcepto considerada como lo casi óptimo, diez tienen calificaciones por encima del 8 hasta el 9.5 y cinco tienen calificaciones entre el 7 y 7.9.

Los siete estudiantes que tienen condición regular de autoconcepto tienen un rendimiento académico que va del 6.8 al 8.3.

Finalmente los dos estudiantes con autoconcepto débil manejan calificaciones de 7.7 uno de ellos y de 8.0 el otro estudiante; se explica con esto que aunque tengan un autoconcepto de ellos mismos débil obtienen calificaciones iguales a la de otros niños con condiciones de autoconcepto mejores, se muestra que aunque se tenga un autoconcepto débil lo académico y escolar es una manera de concentrarse en una sola actividad y se olvidan otras como es el conocerse a uno mismo.

Respecto al instrumento TMMS- 24 es importante señalar que cada habilidad es necesaria para la siguiente, es decir, se necesita primero percibir las emociones experimentadas, después comprender esas emociones para posteriormente regularlas de manera correcta.

En el instrumento, el porcentaje de los alumnos que tienen un adecuado desarrollo de habilidades va en incremento, con esto se tiene que un poco más de la mitad del grupo tiene una percepción y comprensión emocional adecuadas y por consecuente mas de la de mitad del grupo tienen una adecuada regulación emocional.

Al revisar las gráficas resultantes de los instrumentos TMMS-24, se puede observar que los dos estudiantes que tienen excelente comprensión y regulación emocional; son los mismos, el niño que aparece en esos rangos es el mismo en ambas habilidades y sucede lo mismo con la niña que aparece en los rangos de excelente comprensión y excelente regulación emocional (Véase figura 21 y figura 22).

Al notar esto, se retomaron las calificaciones de cada uno para hacer una relación entre el desarrollo de estas habilidades emocionales y sus calificaciones, las

cuales son consideradas como rendimiento académico; dicha relación es la siguiente:

	<b>Comprensión emocional</b>	<b>Regulación emocional</b>	<b>Rendimiento académico</b>
Estudiante 5 (niña)	Excelente	Excelente	8.0
Estudiante 8 (niño)	Excelente	Excelente	7.7

Con la relación hecha se muestra que, el hecho de ser excelente en regular tus emociones no propicia a tener un buen rendimiento académico, esto al considerar buen rendimiento académico a calificaciones como 9 o 10.

Al buscar una relación entre los dos instrumentos anteriores, se encontró siete estudiantes que al comparar las puntuaciones obtenidas en los instrumentos con sus calificaciones, se obtuvo lo siguiente:

**Figura 36. Relación autoconcepto- regulación emocional- rendimiento académico**

<b>Estudiante</b>	<b>Condición de autoconcepto</b>	<b>Regulación emocional</b>	<b>Rendimiento académico</b>	<b>Relación</b>
3	Casi óptimo	Baja	9.5	El autoconcepto que tiene es bueno y se ve reflejado en su rendimiento académico. Esto muestra que el autoconcepto influye para un buen o mal rendimiento académico. Sin embargo, la habilidad de regulación emocional no la tiene desarrollada, aunque no se vea afectado su rendimiento académico, si se puede ver afectadas cuestiones personales y sociales.
4	Débil	Adecuado	7.7	El autoconcepto que maneja este

				estudiante es débil y se ve expresado en su rendimiento académico al ser bajo, sin embargo la habilidad de regulación emocional la desarrolla de manera adecuada.
10	Casi óptimo	Baja	8.5	El autoconcepto que tiene es bueno y se ve reflejado en su rendimiento académico. Esto muestra que el autoconcepto influye para un buen o mal rendimiento académico. Sin embargo la habilidad de regulación emocional no la tiene desarrollada, aunque no se vea afectado su rendimiento académico, si se puede ver afectadas personal y socialmente.
17	Regular	Baja	7.5	Este alumno es de llamar la atención ya que en las tres variables a considerar sus resultados son bajos. Tiene una condición de autoconcepto regular, el desarrollo de la regulación emocional es bajo y su rendimiento es de 7.5. Tanto el autoconcepto como la regulación emocional afecta el rendimiento académico, en este estudiante al ser sus variables deficientes, su rendimiento académico es bajo.
21	Regular	Adecuado	6.8	El autoconcepto que maneja este estudiante es regular y se ve reflejado en su rendimiento académico al ser bajo, sin embargo la habilidad de regulación emocional la desarrolla de manera adecuada
24	Regular	Adecuado	6.9	El autoconcepto que maneja este estudiante es débil y es reflejado en

				su rendimiento académico al ser bajo, sin embargo la habilidad de regulación emocional la desarrolla de manera adecuada
--	--	--	--	---

Lo anterior confirma la importancia del autoconcepto para obtener un buen rendimiento académico y viceversa, al obtener un buen rendimiento académico se modifica la representación del autoconcepto en el estudiante.

Respecto a la regulación emocional es importante mencionar la importancia de desarrollarla de manera que beneficie el rendimiento académico del estudiante y su vida personal, se puede tener un autoconcepto bueno al igual que un rendimiento académico bueno, pero si no se puede regular las emociones en algún momento el autoconcepto y rendimiento se verán afectados negativamente.

La profesora en la entrevista mencionó que es un grupo que reacciona de diferente forma ante una situación presentada, esto se confirma con lo que en el cuestionario se responde sobre el tipo de emoción que tienen los estudiantes, al obtener buenas calificaciones: la emoción fue positiva y al obtener malas calificaciones la emoción fue negativa (Véase figura 27 y figura 31).

A los estudiantes les resulta más difícil expresar emociones negativas que positivas quizá por miedo o por pena, por prejuicios y representaciones establecidos en la sociedad. Algo importante que sobresale en el cuestionario es el hecho de que no diferencian entre el sentir, tener y hacer con sus emociones (Véase figura 29 y figura 34).

Al mencionar que al experimentar una emoción negativa como es al momento de obtener calificaciones malas, lo que haces es golpear o gritar (Véase figura 34), si no se regulan esas emociones pueden llevar a actos violentos y a la formación de personas violentas por eso la importancia de regular esta acción.

Dos niñas dicen desquitarse con su hermana por obtener malas calificaciones y ante una emoción negativa, (Véase figura 33), esto hace pensar con quién más

se pueden desquitar al no estar su hermana, no es la mejor manera de actuar pero al menos lo expresa, lo importante es que aprendan a regular esa emoción por sí y consigo mismas, sin dañar a otros.

Tras el análisis de los instrumentos aplicados se desarrollaron algunas acciones para los alumnos las cuales se enlistan a continuación:

1. Es esencial propiciar pensamientos, sentimientos y acciones agradables, de paz en los alumnos para propiciar relaciones sanas y modificar esos pensamientos y sentimientos de querer golpear y matar a los otros.
2. Brindarles las herramientas necesarias para el conocimiento de habilidades de Inteligencia emocional, es decir, que identifiquen, comprendan expresen y sobre todo regulen sus emociones de manera correcta y con esto se pueda combatir la necesidad antes mencionada.
3. Desarrollar la Inteligencia emocional en el salón de clases.

Como se puede observar la dimensión afectiva especialmente la regulación emocional influye en el aprendizaje que el estudiante tenga a lo largo de un ciclo escolar y de por vida, en el caso del aprendizaje escolar, éste será medido mediante notas o calificaciones las que reflejarán su rendimiento académico.

Es cierto, una calificación no determina quién eres, pero detrás de esas calificaciones hay factores como el autoconcepto y las emociones positivas y negativas que intervienen para conseguirla durante todo el proceso de aprendizaje y que afectan la forma en la que se es visto por los demás y por sí mismo.

Un autoconcepto óptimo por parte del estudiante se le facilita un pensamiento y atención hacia un tema y con esto se obtiene una regulación emocional adecuada que en conjunto favorece al rendimiento académico al favorecer el conocimiento de sus capacidades intelectuales y emocionales.

El no saber regular las emociones causa un daño propio y ajeno, al reaccionar de manera violenta hacia los otros o al no expresarlas de manera adecuada dentro

del contexto escolar influye en el rendimiento académico al ser la conducta considerada un factor para determinar el rendimiento académico.

Por eso la importancia de enseñarles a los niños las habilidades de Inteligencia Emocional, que va desde la percepción emocional, la comprensión emocional, y sobre todo la regulación emocional con miras a desarrollar un mejor aprendizaje y por consecuente obtener un mejor rendimiento académico, así como lograr una convivencia sana con los otros.

## Capítulo V

### Propuesta Pedagógica

#### Estrategias para favorecer académica y emocionalmente al estudiante

##### Justificación

La finalidad de la Educación es el desarrollo integral del hombre, en este desarrollo se deben abarcar dos aspectos, el aspecto cognitivo y el aspecto emocional.

En su iniciativa “Life Skills Education in Schools”, la Organización Mundial de la Salud (OMS) (WHO, 1993) define las habilidades para la vida como aquellas que permiten un comportamiento adecuado y positivo, para enfrentar las exigencias y retos de la vida diaria.

Las habilidades para la vida han sido definidas, desarrolladas y categorizadas por la OMS (WHO, 1993) en los siguientes tres bloques:

- **Habilidades cognitivas:** Son las destrezas psicosociales susceptibles de favorecer procesos cognitivos eficaces para permitir a las personas y a los grupos de los que forman afrontar los desafíos de su entorno.
- **Habilidades emocionales:** En este bloque se engloban las destrezas relacionadas con la conocida como “inteligencia emocional” , es decir, la capacidad de gobernar y regular las emociones de manera respetuosa, entre las que cabe mencionar la empatía o el manejo del estrés.
- **Habilidades sociales:** En esta tercera área se integran aquellas destrezas cuyo manejo afectivo hace posible mantener interacciones sociales positivas, mutuamente gratificantes y de colaboración. Entre ellas podemos señalar como ejemplo la asertividad o la competencia relacional.

Es en la escuela donde se debe educar para el desarrollo de las habilidades mencionadas anteriormente, para esto el docente frente a grupo debe tener las herramientas necesarias para brindarle a sus estudiantes estrategias que permitan en primer instancia el conocimiento de sí mismo y la formación de su autoconcepto, posteriormente en segundo término mostrar la importancia que tienen las emociones y la regulación de ellas en su vida escolar y en la diaria.

López (1990) (Citado en Soldevilla, 2007: 54) afirma que "...las estrategias de regulación del adolescente comienzan a ser elevadas también es cierto que a veces se ven desbordadas por el nivel de estrés que el adolescente debe afrontar y no es garantía de que las utilice" por lo cual es conveniente que el niño en la etapa de la pubertad se dote de estrategias de regulación emocional para que las pueda utilizar a lo largo de la vida.

### **Objetivos**

Por lo tanto, la propuesta tiene como objetivo que el estudiante aplique técnicas adecuadas para la regulación de emociones.

Como objetivos particulares se tienen:

- Identificar el autoconcepto de cada estudiante
- Comprender la importancia que tiene el autoconcepto y la regulación emocional para un adecuado rendimiento académico

### **Contenidos**

De esta manera y para cumplir los objetivos anteriores, se propone trabajar los siguientes contenidos:

#### 1. Autoconcepto

- La formación del autoconcepto
- Importancia del autoconcepto en el rendimiento académico

## 2. La regulación emocional

- Identificación de emociones
- Regulación de emociones
- Importancia de la regulación emocional en el rendimiento académico

Estos contenidos se trabajarán al comienzo del ciclo escolar 2016-2017 y se abordarán en 12 sesiones, durante las primeras doce semanas del curso, un día a la semana por sesión, con una duración de 1 hora cada una,

Se recomienda que la estrategia de emociómetro se aplique todos los días con la finalidad de que el estudiante pueda reconocer de manera fácil las emociones que experimenta día a día y esto sea utilizado por el profesor para conocer por qué actúa de cierta forma en el salón de clases y con sus compañeros.

**Sesión 1:** Bienvenida al curso

**Propósito:** Los estudiantes conocerán a sus compañeros del curso y de igual manera la forma en la que se trabajará en el curso.

Contenido	Actividades	Recursos	Tiempo
<p style="text-align: center;"><b>Apertura y expectativas del curso</b> <b>Encuadre</b></p>	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida y presentación del curso</li> <li>• Después se le entregará a cada alumno una copia del emocionómetro y se les explicará para qué sirve y como se responderá.</li> </ul> <p>Se presentarán las emociones que aparecen en el emocionómetro por el facilitador y proporcionará ejemplos de situaciones que deduzcan de que emoción se hable, esto para que los alumnos puedan identificar la emoción que experimenten en una situación dada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación de alumnos mediante la técnica “Todo acerca de mí”, al responder la copia del mismo nombre y presentarla al grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fotocopias de “emocionómetro” (Véase anexo F)</li> <li>▪ Fotocopias “¡Todo acerca de mí! (Véase anexo G)</li> </ul>	<p>30 minutos</p>
	<p>Desarrollo</p> <p>De manera individual contestarán las siguientes preguntas en una hoja blanca</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué espero del curso?</li> <li>✓ ¿Qué espero de mí al terminar el curso?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hojas blancas</li> <li>▪ Lápices</li> </ul>	<p>15 minutos</p>

	<p><b>Cierre</b></p> <p>De manera grupal se establecerán los acuerdos (horarios, manera de trabajar, forma de evaluar) con los que se trabajará el curso.</p> <p>Estos acuerdos se revisaran entre todos los integrantes, por ello se anotarán los acuerdos en el pizarrón, posteriormente el facilitador lo pasará a papel bond y los pegará en el salón a la vista de todos.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Pizarrón</li><li>▪ Marcadores</li><li>▪ Papel bond</li></ul>	15 minutos
--	--	--	------------

**Sesión 2:** ¿Quién soy?

**Propósito:** El propósito de esta actividad es que los/las niñas identifiquen sus cualidades y las representen de manera verbal e iconográfica, con esto se acepte y fortalezca su autoconcepto. De igual manera los/las niñas desarrollarán su lenguaje verbal y corporal con la intención de perder la pena y mejoren al momento de expresarse.

Contenido	Actividades	Recursos	Tiempo
<b>Formación del autoconcepto físico, familiar, académico, emocional y social</b>	<p>Inicio</p> <p>El facilitador entregará la copia del emocionómetro a cada estudiante y lo responderá de la misma manera que el día anterior.</p> <p>Se pedirá a cinco alumnos que quieran compartir cómo se sienten y porqué es que sienten así.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fotocopias de “emocionómetro”</li> </ul>	<p>10 minutos</p>
	<p>Desarrollo</p> <p>El facilitador entregará a cada alumno la copia de “tabla de identidad”, la que responderán de manera individual en la que se colocarán las características de cada uno.</p> <p>Al terminar el llenado de la tabla se pedirá que peguen su tabla en su cuaderno de clases para que no olviden quienes son.</p> <p>El facilitador después describirá sus cualidades físicas, emocionales, académicas, familiares y sociales que tiene, posteriormente pedirá que cada alumno reconozca sus propias cualidades y las exprese de manera verbal para que con ayuda de las revistas e imágenes pueda completar su “cofre de tesoro”. Esta actividad se llevará acabo con música de relajación de</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fotocopias de la “tabla de identidad” (Véase anexo H)</li> <li>▪ Fotocopias del “cofre del tesoro” (Véase anexo I)</li> <li>▪ Revistas para recortar</li> <li>▪ Imágenes de emociones y sentimientos</li> <li>▪ Tijeras</li> <li>▪ Pritt o resistol</li> </ul>	<p>40 minutos</p>

	<p>fondo.</p> <p>Cuando se terminen ambas actividades los niños compartirán con el resto del grupo su cofre o tabla de identidad, lo cual permitirá al facilitador enfatizar que a pesar de que se puede compartir cualidades y emociones cada uno es único y especial, lo que implica que cada uno es responsable de su vida y su formación permanente.</p>		
	<p>Cierre</p> <p>Al acabar la sesión se llevará a cabo la autoevaluación de la sesión</p> <p>Autoevaluación</p> <p>He aprendido_____</p> <p>He sentido_____</p> <p>Me ha sorprendido_____</p> <p>He descubierto_____</p> <p>Me ha gustado_____</p> <p>Me ha desagradado_____</p> <p>Las autoevaluaciones de cada alumno serán recogidas por el facilitador sesión tras sesión para que al finalizar el curso los alumnos observen los avances obtenidos al iniciar el curso y al concluirlo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fotocopias de la autoevaluación(Véase anexo J)</li> </ul>	<p>5 minutos</p>

### Sesión 3: Fijándome metas

**Propósito:** El propósito de esta actividad es que los/las niñas identifiquen las metas y concepto que tendrán con su familia, en la escuela y con sus amigos para que diseñen la forma en las que las conseguirán, los/las niñas desarrollarán habilidades de escritura, reflexión y compromiso con ellos mismos.

Contenido	Actividades	Recursos	Tiempo
<p>Formación del autoconcepto físico, familiar, académico, emocional y social Rendimiento académico</p>	<p>Inicio</p> <p>El facilitador entregará la copia del emocionómetro a cada estudiante y lo responderá de la misma manera que el día anterior. Se pedirá a cinco alumnos diferentes al día anterior que compartan cómo se sienten y porqué es que sienten así</p> <p>Posteriormente el facilitador inducirá a los estudiantes a la reflexión a partir de las siguientes preguntas que responderán por equipo: ¿Qué tienen en común...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Un ganador de la medalla de oro en las olimpiadas?</li> <li>▪ Alguien que después de mucho esfuerzo aprendió a escuchar a los demás?</li> <li>▪ Una persona explosiva que aprende a manejar su enojo y se lleva bien con los demás?</li> <li>▪ Un estudiante a quien se le dificultaban las matemáticas y obtuvo 8 en su examen?</li> </ul> <p>Con la finalidad de mostrar a los estudiantes que una persona con autoconcepto adecuado y alto puede lograr lo que se proponga.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fotocopias de "emocionómetro"</li> </ul>	<p>20 minutos</p>

	<p><b>Desarrollo</b></p> <p>A cada estudiante se le entregará una copia del fragmento del poema “Un ganador” el cual se leerá en voz alta y se pedirán comentarios sobre él.</p> <p>El facilitador dirá la importancia que tiene el establecimiento de metas y como estas ayudan a formarnos un autoconcepto, enfatizará en que si se quiere ser muy buen estudiante, y no estudio, no pongo atención en clases y no cumplo con las tareas por mas que la meta llegue a ser un buen estudiante no lo voy a conseguir.</p> <p>Posterior a esto se entregará la copia del “cuadro de metas” el cual será respondido de manera individual.</p> <p>Al final cada alumno compartirá su cuadro con el resto del grupo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fotocopias del fragmento del poema “Un ganador” (Véase anexo K)</li> <li>▪ Fotocopias del cuadro de metas (Véase anexo L)</li> <li>▪ Lápices</li> </ul>	30 minutos
	<p><b>Cierre</b></p> <p>Al acabar la sesión se llevará a cabo una reflexión de lo aprendido, como en todo aprendizaje el evaluar lo que se esta aprendiendo refuerza la actitud positiva para continuar el proceso de aprendizaje</p> <p>Autoevaluación</p> <p>He aprendido_____</p> <p>He sentido_____</p> <p>Me ha sorprendido_____</p> <p>He descubierto_____</p> <p>Me ha gustado_____</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fotocopias de la autoevaluación</li> </ul>	10 minutos

	<p>Me ha desagradado _____</p> <p>Al finalizar el llenado de la hoja compartirán con el grupo sus respuestas y observarán si se identifican con algún compañero.</p>		
--	--	--	--

#### Sesión 4: Aprendiendo a valorarme

**Propósito:** El propósito de esta actividad es que los alumnos comprendan lo importante que son como personas, cuiden y respeten su autoconcepto en las situaciones que se les presenten. También esta actividad tiene la finalidad de que los/las niñas mejoren su lectura, el análisis de la misma y se llegue a reflexionar y comprender la misma.

Contenido	Actividades	Recursos	Tiempo
Formación del autoconcepto físico, familiar, académico, emocional y social	<b>Inicio</b> El facilitador entregará la copia del emocionómetro a cada estudiante y lo responderá de la misma manera que días anteriores. Se pedirá a cinco alumnos que aún no compartan cómo se sienten, que lo hagan y digan porqué es que sienten así.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Fotocopias de “emocionómetro”</li></ul>	10 minutos
	<b>Desarrollo</b> El facilitador entregará las copias “El anillo” las cuales se leerán con atención de manera grupal y se compartirá y discutirán lo entendido y la reflexión a la que se llegó después de la lectura. Una vez terminada la discusión el profesor entregará las actividades correspondientes a la lectura, las cuales se realizarán de manera individual.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Fotocopias del relato “El anillo” (Véase anexo M)</li><li>▪ Fotocopias de las actividades correspondientes al relato “el anillo” (Véase anexo N)</li><li>▪ Lápices</li><li>▪ Colores</li></ul>	40 minutos

	<p>Cierre</p> <p>El anillo que realizaron como representante de su valor personal será pegado en su cuaderno para que al mirarlo recuerden lo que valen.</p> <p>Se llevará a cabo la autoevaluación de lo aprendido esta sesión</p> <p>Autoevaluación</p> <p>He aprendido _____</p> <p>He sentido _____</p> <p>Me ha sorprendido _____</p> <p>He descubierto _____</p> <p>Me ha gustado _____</p> <p>Me ha desagradado _____</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tijeras</li> <li>▪ Pritt o Resistol</li> <li>▪ Fotocopias de la autoevaluación</li> </ul>	<p>10 minutos</p>
--	--	--	-------------------

## Sesión 5: Máscaras

**Propósito:** En esta actividad los estudiantes comprenderán la importancia que tiene el reconocimiento y nombramiento de emociones e interiorizarán en que momentos las experimenta para que las regule y exprese adecuadamente, a la par que desarrollan su imaginación y creatividad.

Contenido	Actividades	Recursos	Tiempo
<b>Percepción y regulación emocional</b>	<p>Inicio</p> <p>El facilitador entregará la copia del emocionómetro a cada estudiante y lo responderá de la misma manera que días anteriores</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fotocopias del “emocionómetro”</li> </ul>	5 minutos
	<p>Desarrollo</p> <p>El profesor dará el material necesario para que los alumnos diseñen una máscara la cual utilizarán para ejemplificar escenas que por equipo crearán (se recomienda que sean tres equipos de ocho integrantes) Se les pedirá que su escena dure de tres a cinco minutos para que todos participen.</p> <p>Al termino de las tres representaciones el facilitador reflexionará acerca de que las máscaras son utilizadas para ocultar quien soy realmente, que en el ejercicio realizado fue para divertirse y convivir todos, sin embargo al estar con otras personas con las que podemos experimentar diversas emociones y al no saberlas reconocer y nombrar se colocan máscaras de otra emoción lo que provoca que no regulemos esa emoción. Por eso la importancia de reconocer las emociones, saber nombrarlas correctamente al evitar decir me siento bien o mal.</p> <p>El facilitador hará las siguientes preguntas a los</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cartón</li> <li>▪ Estambres de colores</li> <li>▪ Pinturas de diferentes colores</li> <li>▪ Tijeras</li> <li>▪ Pritt o Resistol</li> <li>▪ Brochas</li> <li>▪ Pinceles</li> <li>▪ Lápices</li> <li>▪ Agua</li> </ul>	50 minutos

	<p>alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Por qué no es conveniente ponerse una máscara?</li> <li>• ¿Qué puedo hacer para no ponerme una máscara?</li> </ul> <p>Para que ellos hagan reflexión de lo realizado en esa sesión.</p>		
	<p>Cierre</p> <p>Para cerrar esta sesión se le pedirá a cada estudiante que escriba en la hoja blanca que recibirá un momento en el que se haya colocado una máscara diferente a la emoción que sentía en ese momento.</p> <p>De igual manera se responderá la autoevaluación</p> <p>Autoevaluación</p> <p>He aprendido _____</p> <p>He sentido _____</p> <p>Me ha sorprendido _____</p> <p>He descubierto _____</p> <p>Me ha gustado _____</p> <p>Me ha desagradado _____</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hojas blancas</li> <li>▪ Lápices</li> <li>▪ Fotocopias de la "autoevaluación"</li> </ul>	<p>5 minutos</p>

**Sesión 6:** La asertividad y los mensajes yo

**Propósito:** El propósito de esta actividad es que los estudiantes conozcan el termino asertividad y le den un uso adecuado en las diferentes situaciones que se les presenten. Se pretende que el alumno exprese verbalmente su opinión y pueda llevarlo a la escritura de manera clara.

Contenido	Actividades	Recursos	Tiempo
<p style="text-align: center;"><b>Autoconcepto</b> <b>Regulación emocional</b> <b>Rendimiento académico</b></p>	<p><b>Inicio</b></p> <p>El facilitador entregará la copia del emocionómetro a cada estudiante y lo responderá de la misma manera que días anteriores.</p> <p>Se pedirá a todos los alumnos que mencionen cómo se han sentido al utilizar el emocionómetro diario, y en que les ha ayudado esta actividad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fotocopias del “emocionómetro”</li> </ul>	<p>10 minutos</p>
	<p><b>Desarrollo</b></p> <p>El facilitador inicia la sesión con una explicación de lo que es la asertividad y como se debe utilizar en diferentes situaciones. Se mencionara la importancia que tiene el conocerse uno mismo para saber conducirse de manera asertiva y adecuada y también para que al no hacerlo lo identifiquen y se regulen.</p> <p>El facilitador pegará en el pizarrón el cartel de la “asertividad y los mensajes YO” y en grupo se complementará para que los alumnos distingan que es la asertividad, como se manifiesta, que produce en las personas y las consecuencias que tiene.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cartel de “la asertividad y los mensajes YO” (Véase anexo O)</li> <li>▪ Plumones</li> <li>▪ Diurex</li> </ul>	<p>30 minutos</p>

	<p>Cierre</p> <p>Se les pedirá que identifiquen un momento en el que han sido asertivos dentro de la escuela como es una situación de presentar un examen o un conflicto en el grupo.</p> <p>Responderán su autoevaluación</p> <p>Autoevaluación</p> <p>He aprendido _____</p> <p>He sentido _____</p> <p>Me            ha            sorprendido _____</p> <p>He descubierto _____</p> <p>Me ha gustado _____</p> <p>Me ha desagradado _____</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fotocopias de la "autoevaluación"</li> </ul>	<p>10 minutos</p>
--	---	---	-------------------

**Sesión 7:** ¿Qué hacer frente a algo que me causa alguna emoción negativa?

**Propósito:** El propósito en esta sesión es que los estudiantes en primer instancia recuerden situaciones en las que han experimentado alguna emoción negativa para después conocer, interioricen y apliquen las diferentes estrategias que se les enseñará durante la sesión para alguna situación similar.

Contenido	Actividades	Recursos	Tiempo
<b>Regulación emocional</b>	<p>Inicio</p> <p>El facilitador entregará la copia del emocionómetro a cada estudiante y lo responderá de la misma manera que días anteriores.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fotocopias del “emocionómetro”</li> </ul>	5 minutos
	<p>Desarrollo</p> <p>El facilitador iniciará diciéndole a los alumnos que existen emociones negativas como es la tristeza, el enojo, la desesperación, el estrés, el miedo entre otras, le pedirá a los alumnos que comenten una situación en la que han experimentado estas emociones y qué fue lo que hicieron con esa emoción.</p> <p>El facilitador pegará y explicará a los estudiantes cinco estrategias que pueden utilizar al sentir alguna de las emociones anteriores. Las estrategias que mostrará corresponden al autor Soldevilla (2007) escritas en su artículo “Una propuesta de contenido para desarrollar la conciencia y la regulación emocional”: dichas estrategias son:</p> <p>1.- Distanciamiento temporal</p> <p>Consiste en dejar pasar un tiempo desde la</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pizarrón</li> <li>▪ Marcadores</li> <li>▪ Cartel con las estrategias del artículo “Una propuesta para desarrollar la conciencia y la regulación emocional”(Véase anexo P)</li> </ul>	30 minutos

situación/estímulo que provoca la emoción hasta darle una respuesta, esto permite valorar más objetivamente lo ocurrido, el tiempo puede ir desde unos minutos hasta días, depende de la situación. Este tiempo puede ocuparse al realizar actividades placenteras que ayuden a hacer un distanciamiento.

#### 2.- Reestructuración cognitiva

Consiste en sustituir los pensamientos desagradables por otros positivos, debe haber un cambio en la manera de pensar, el mirar lo sucedido desde otra perspectiva por lo mas general una mirada objetiva y neutral.

Esta técnica permite a las personas actuar de manera más eficiente , sirve de base para aplicar a otras estrategias cognitivas, desarrolla el pensamiento paso a paso, mejora la percepción cognitiva, ayuda a discernir entre las prioridades, los intereses y los objetivos, ir más lejos de lo obvio de manea inmediata,

#### 3.- Reencuadre y planificación de la resolución de problemas

Ante un conflicto es necesario primero analizar y buscar una solución satisfactoria.

#### 4.-Aceptar la propia responsabilidad

El hecho de aceptar la responsabilidad ante un suceso permite reducir la emoción negativa al mínimo, con esto se puede valorar y aceptar la posibilidad que la culpa no solo la tiene el otro.

#### 5.- La relajación

Es de las técnicas mas recomendadas para la regulación emocional a lo largo de toda la etapa de la primaria, en esta técnica se debe aprender a ser consciente de la respiración y a controlarla para poder utilizarla para relajarse

	<p>Se enfatizará en la necesidad de regular esas emociones ya que al hacerlo de manera impulsiva posiblemente traiga consecuencias de las que después se puedan arrepentir como es el dañar algún objeto o alguna persona.</p>		
	<p>Cierre</p> <p>Se formarán seis equipos de cuatro alumnos a los cuales se les dará el material necesario para que cada uno realice “pelotas para lo negativo” al igual que una copia con las instrucciones de como realizarla</p> <p>Responderán su autoevaluación</p> <p>Autoevaluación</p> <p>He aprendido_____</p> <p>He sentido_____</p> <p>Me ha sorprendido_____</p> <p>He descubierto_____</p> <p>Me ha gustado_____</p> <p>Me ha desagradado_____</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fotocopias de “Autoevaluación”</li> <li>▪ Botella de agua vacía</li> <li>▪ Harina</li> <li>▪ Globos medianos</li> <li>▪ Fotocopias de las instrucciones para hacer “pelotas ante lo negativo” (Véase anexo Q)</li> </ul>	<p>25 minutos</p>

**Sesión 8:** Diferencia entre señales internas y externas al experimentar emociones

**Propósito:** Concientizar de que todas las emociones dan señales de su existencia y distinguan las señales internas y externas de las emociones, verificar que se tiene un autoconocimiento de las emociones en cada niño.

Contenido	Actividades	Recursos	Tiempo
<b>Regulación y expresión emocional</b>	<p>Inicio</p> <p>El facilitador entregará la copia del emocionómetro a cada estudiante y lo responderá de la misma manera que días anteriores.</p> <p>Se pedirá que compartan las emociones que han experimentado en la semana que ha transcurrido y como es que las identificaron.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fotocopias del “emocionómetro”</li> </ul>	10 minutos
	<p>Desarrollo</p> <p>El facilitador iniciará preguntándoles a los alumnos cómo identifican cuando están alegres, tristes, enojados, con miedo, después de escuchar las respuestas entregará la copia de las “señales internas y externas” en las que los alumnos tendrán que unir con flechas las emociones experimentadas con sus señales internas y externas.</p> <p>Al concluir esta actividad se pegará el cartel de “señales internas y externas” y pasarán los alumnos a unirlas en el cartel con la emoción que se presente, puede ser que lo que siente un alumno sea distinto a otro, el facilitador enfatizará que esto se debe a que cada persona es distinta y puede sentir su emoción de manera distinta, es necesario señalar que lo que importa realmente es saber identificar esas señales provocadas por cada emoción.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fotocopia de “señales internas y externas”(Véase anexo R)</li> <li>▪ Cartel de “señales internas y externas” (Véase anexo S)</li> <li>▪ Lápices</li> <li>▪ Marcadores</li> <li>▪ Diurex</li> </ul>	30 minutos

	<p>Cierre</p> <p>Finalmente se comentará si las señales indicadas en la copia son las mismas que sienten los alumnos.</p> <p>Responderán su autoevaluación</p> <p style="text-align: center;">Autoevaluación</p> <p>He aprendido_____</p> <p>He sentido_____</p> <p>Me            ha            sorprendido_____</p> <p>He descubierto_____</p> <p>Me ha gustado_____</p> <p>Me ha desagradado_____</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fotocopias “Autoevaluación”</li> </ul>	<p>de 20 minutos</p>
--	---	---	----------------------

## Sesión 9: El moño azul

**Propósito:** Los estudiantes demostrarán de manera verbal lo importante que son los otros para ellos y comentarán porque es importante esa persona al momento en que las reconocen y valoran.

Contenido	Actividades	Recursos	Tiempo
Regulación y expresión emocional	<p>Inicio</p> <p>El facilitador entregará la copia del emocionómetro a cada estudiante y lo responderá de la misma manera que días anteriores.</p> <p>Se pedirá que compartan las emociones que han experimentado en la semana que ha transcurrido y como es que las identificaron.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fotocopias del “emocionómetro”</li> </ul>	10 minutos
	<p>Desarrollo</p> <p>A cada niño se le entregará un listón y se le modelará el cómo realizar un moño con el listón, (si a algún estudiante se le dificulta el hacerlo, el facilitador o algún compañero le puede ayudar) cuando todos los estudiantes tengan su moño, se les pedirá que coloquen la frase “¡Eres importante para mí!, al tener todos los moños con esa frase cada alumno pasará y tomará un papelito con el nombre de alguno de sus compañeros al que le entregará su moño y le dirá porque es importante para él. Así será hasta que todos los alumnos tengan un moño que no sea el suyo.</p> <p>(Si hay un número impar de alumnos, el facilitador participará en esa actividad)</p> <p>Se pedirán que compartan que sintieron al entregar su moño y al recibir otro moño pero sobretodo que sintieron al escuchar porque son importantes para otra persona.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Listones medianos de color azul</li> <li>Plumones</li> <li>Papeles con el nombre de los alumnos</li> </ul>	30 minutos

	<p>Cierre</p> <p>El facilitador leerá la lectura “el moño azul” al grupo y al termino de esto, se les pedirá que den su reflexión de la lectura y como lo relacionan con la actividad hecha anteriormente.</p> <p>Responderán su autoevaluación</p> <p>Autoevaluación</p> <p>He aprendido _____</p> <p>He sentido _____</p> <p>Me            ha            sorprendido _____</p> <p>He descubierto _____</p> <p>Me ha gustado _____</p> <p>Me ha desagradado _____</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fotocopias de “Autoevaluación”</li> <li>▪ Fotocopias de la lectura el “moño azul” (Véase anexo T)</li> </ul>	<p>20 minutos</p>
--	--	---	-------------------

**Sesión 10:** Aprendiendo a expresar nuestras emociones

**Propósito:** Los alumnos comprenderán la importancia que tiene el expresar adecuadamente las emociones que se tienen en diversas situaciones y clasificarán las estrategias que ellos han utilizado y les han funcionado mediante un proceso de reflexión y comprensión de las situaciones.

Contenido	Actividades	Recursos	Tiempo
Regulación emocional	<p>Inicio</p> <p>El facilitador entregará la copia del emocionómetro a cada estudiante y lo responderá de la misma manera que días anteriores.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fotocopias del “emocionómetro”</li> </ul>	5 minutos
	<p>Desarrollo</p> <p>El facilitador le dará a los estudiantes las siguientes situaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Te encuentras en un conflicto con tus compañeros de grupo</li> <li>• Te encuentras ante un examen de la materia que se te dificulta</li> <li>• Se te olvidó la maqueta que era de tarea</li> <li>• Obtienes 10 en el examen que se te dificultaba</li> <li>• Te hacen una fiesta sorpresa por tu cumpleaños</li> </ul> <p>Y les pedirá que escriban cómo se sentirían en cada situación y qué es lo que harían para resolverlo de manera adecuada.</p> <p>Los estudiantes compartirán sus respuestas y podrán identificar con sus compañeros si sienten las mismas emociones u otras diferentes al igual que las estrategias que cada compañero utiliza para cada situación con lo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hojas blancas</li> <li>▪ Lápices</li> </ul>	30 minutos

	<p>cual enriquecerán sus estrategias.</p>		
	<p>Cierre  El facilitador les entregará a los alumnos una copia con diferentes estrategias que pueden utilizar en diversas situaciones.  Les pedirá que las lean y comparen sus respuestas con las de la hoja e implementen todas las estrategias en un futuro.  Responderán su autoevaluación</p> <p style="text-align: center;">Autoevaluación</p> <p>He aprendido _____  He sentido _____  Me            ha            sorprendido _____  He descubierto _____  Me ha gustado _____  Me ha desagradado _____</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fotocopias con “estrategias de regulación.” (Véase anexo U)</li> <li>▪ Fotocopias de “Autoevaluación”</li> </ul>	<p>25 minutos</p>

## Sesión 11: Juegos

**Propósito:** Los estudiantes aplicarán lo aprendido en las sesiones anteriores al diseñar dos juegos que ilustren las emociones con diversas situaciones, mientras que desarrollan su imaginación, creatividad y trabajo en equipo.

Contenido	Actividades	Recursos	Tiempo
Evaluación de lo aprendido durante el curso	<p>Inicio</p> <p>El facilitador entregará la copia del emocionómetro a cada estudiante y lo responderá de la misma manera que días anteriores.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fotocopias del “emocionómetro”</li> </ul>	5 minutos
	<p>Desarrollo</p> <p>El facilitador dividirá al grupo en dos equipos y sorteará los dos juegos que cada equipo realizará, un domino y la ruleta.</p> <p>El único requisito que se pedirá a los equipos es que realicen material suficiente para que todo el grupo pueda jugar.</p> <p>Al equipo que le toque realizar el domino se le dará el material necesario para su elaboración y se le dará a indicación de hacer dos tipos de fichas, en unas fichas debe haber diferentes emociones y en las otras fichas dos situaciones diferentes originadas por alguna emoción escrita en las otras fichas.</p> <p>Las emociones colocadas al igual que las situaciones serán a elección del equipo.</p> <p>Al equipo que le corresponda elaborar la ruleta se les</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hojas blancas</li> <li>▪ Hojas de color</li> <li>▪ Lápices</li> <li>▪ Cartulinas blancas</li> <li>▪ Plumones</li> <li>▪ Colores</li> <li>▪ Regla</li> </ul>	45 minutos

	<p>entregará el material necesario y se les indicará que en una ruleta deberán colocar al menos ocho emociones diferentes y a cada emoción le deberán hacer tres situaciones que se de a raíz de esa emoción</p>		
	<p>Cierre          Los alumnos podrán jugar los dos juegos de manera grupal o por equipos.</p> <p>Responderán su autoevaluación</p> <p style="text-align: center;">Autoevaluación</p> <p>He aprendido _____</p> <p>He sentido _____</p> <p>Me ha sorprendido _____</p> <p>He descubierto _____</p> <p>Me ha gustado _____</p> <p>Me ha desagradado _____</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fotocopias de la "autoevaluación"</li> </ul>	<p>10 minutos</p>

## Sesión 12: Cierre del curso

**Propósito:** Concluir el curso y compartir las experiencias y aprendizajes obtenidos a lo largo del mismo

Contenido	Actividades	Recursos	Tiempo
	<p>Inicio</p> <p>El facilitador entregará la copia del emocionómetro a cada estudiante.</p> <p>Anunciará que es el último día del curso y comentará su experiencia en el mismo.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Fotocopias del “emocionómetro”</li></ul>	20 minutos
	<p>Desarrollo</p> <p>Se les entregaran a los estudiantes sus autoevaluaciones para que observen sus avances a lo largo de las diez semanas, esto servirá para hacer una retroalimentación del curso en el que cada alumno compartirá que fue lo más significativo para ellos y los cambios que tuvo durante el curso</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Autoevaluaciones de los alumnos</li></ul>	30 minutos
	<p>Cierre</p> <p>Finalmente, se les agradecerá a los alumnos la asistencia al curso, y se cerrara con la actividad llamada “Abrazoterapia” I a cual consiste en, abrazar a cuantas personas se pueda.</p> <p>Esto para concluir con un ambiente armonioso.</p>		5 minutos

## Conclusiones

Desde que se empezó a hablar sobre la enseñanza de la Inteligencia Emocional en las escuelas, los profesores, pedagogos y demás profesionales de la educación han necesitado de datos reales que expliquen el papel que toma esta inteligencia frente a lo académico. En esta investigación se ha mostrado la influencia que ejerce la regulación emocional en el rendimiento académico de los estudiantes.

Las evidencias que se muestran en los instrumentos utilizados para esta investigación permiten observar que los alumnos con índices adecuados y excelentes de regulación emocional tienen repercusiones adecuadas en su autoconcepto y por consecuencia tienen un rendimiento académico alto; y aquellos que tienen índices de regulación emocional bajos y que pueden mejorarlos su rendimiento académico es considerado bajo.

Tras las evidencias mencionadas anteriormente y las necesidades encontradas permiten reflexionar sobre la importancia de un nuevo modelo de enseñanza en Educación Primaria en el que se eduque a sujetos con cualidades como la empatía, amistad, confianza, perseverancia, integridad y autorregulación, lo anterior mencionado debería ser una de las metas educativas de la época en la que vivimos.

El nuevo contexto social y político implica que el contexto educativo atienda las necesidades para obtener al hombre que se le solicita; este nuevo hombre debe ser considerado un ser integral, es decir, un ser que equilibre su pensar con su sentir y con su actuar, para lograr esto es necesario darle las herramientas que ayuden a conocer y expresar las emociones.

Delors en su informe “La Educación encierra un tesoro” (1997) plantea los nuevos retos a afrontar por la educación como lo es la globalización y la forma de visualizar al ser humano, al respecto menciona que la educación debe desarrollar al individuo de manera integral, es decir, desarrollar su mente y cuerpo, para trabajar y desarrollar esta integralidad en el estudiante se debe proponer una educación afectiva para educar los sentimientos de manera interpersonal e intrapersonal que permita el autoconocimiento y el desarrollo para identificar los propios y ajenos sentimientos.

Al tener un modelo educativo que priorice más los conocimientos adquiridos y las calificaciones obtenidas por un estudiante el cual también debe ser capaz de desempeñar correctamente un trabajo, es decir, prioriza más la dimensión cognitiva e inteligencia racional, olvida la dimensión

afectiva y la inteligencia emocional al ser consideradas poco importantes para el rendimiento académico.

En efecto la inteligencia racional y la dimensión cognitiva pueden favorecer a que el estudiante se inserte de manera adecuada a los siguientes niveles educativos y en un futuro al mercado laboral pero no garantiza que el estudiante pueda relacionarse con sus pares de manera adecuada y mucho menos que tenga éxito en su vida personal.

El rendimiento académico se ha estudiado a partir de distintos constructos ya sean cognitivos o emocionales y mediante diversos factores determinantes interrelacionados unos con otros, razón por la cual se considera como un constructo multidimensional, y dificulta otorgarle un significado universal y determinar las variables a considerar como determinantes del rendimiento académico.

Al considerar ambos constructos (cognitivo y emocional) se deberían reforzar las competencias establecidas y tenidas por los alumnos, el refuerzo sería a través de que los alumnos puedan corregir sus errores y comprobar los resultados nuevos, de igual manera deberían de ser involucrados en la evaluación que les hacen los docentes y en su propia autoevaluación de su rendimiento.

Puig (2005) refiere que un rendimiento académico es definido por la calificación obtenida del examen más el compromiso, la responsabilidad y la motivación que tenga cada estudiante; por lo tanto la personalidad y autoconcepto que tenga el estudiante y la forma en la que visualice el aprendizaje influirá en el rendimiento académico que obtenga.

Un estudiante que obtenga calificaciones bajas como es el seis en un examen o como promedio final, antes de ser juzgado y ser víctima de insultos como “tonto” o “burro”, es interesante y necesario conocer que hay detrás de ese seis. El estudiante puede carecer de un adecuado autoconcepto ya sea familiar, físico, emocional, académico y social (Véase en la figura 12) que influye de manera directa en el rendimiento académico que logre tener el estudiante.

De igual manera el estudiante que no sea capaz de regular el estrés, los nervios y desesperación que le origina el estar frente a un examen, una exposición, o un trabajo complicado se verá afectado de manera negativa en su rendimiento académico tanto en el proceso como en el resultado final del mismo.

Se muestra así la importancia, relación e influencia que tiene el autoconcepto y la regulación emocional dentro del rendimiento académico del estudiante y fuera del contexto educativo también influyen para el desempeño de las actividades de su vida cotidiana.

Lo antes explicado concibe a los estudiantes en reguladores de sus aprendizajes al construir sus propias herramientas cognitivas y emocionales, obteniendo un aprendizaje autorregulado tanto cognitiva como emocionalmente.

El aprendizaje debe ser abordado como un proceso que ve al estudiante en su totalidad, al considerar sus cuatro desarrollos (físico, cognitivo, emocional y social) sus planos intrapersonal e interpersonal, la dimensión cognitiva y afectiva, así como el conjunto de habilidades y capacidades; en otras palabras, es necesario reconocer y considerar que hay diversos factores que están presentes en la capacidad y recursos cognitivos que el alumno despliega cuando se encuentra en situaciones de aprendizaje.

Educación la dimensión afectiva en el aula permite expresar y regular de manera adecuada las ideas, pensamientos y emociones, hacer un espacio para decir lo que sentimos y lo que vivimos, para favorecer así la interacción y la integración grupal, de igual manera se ve beneficiado el desarrollo de habilidades comunicativas, afectivas, sociales y cognitivas.

Escrito lo anterior se muestra que la regulación emocional es un factor que contribuye a recuperar la visión humanista que hoy en día se ha perdido dentro y fuera del contexto escolar y que participa en la aparición de diferentes problemas sociales como son la violencia, el estrés, la depresión, las adicciones y la deserción escolar.

Por lo anterior se vuelve necesario legitimar un nuevo modelo que incluya la enseñanza de habilidades cognitivas y de conocimiento como hasta ahora lo ha hecho, además de establecer la enseñanza de habilidades emocionales con la finalidad de hacer mejores seres humanos con las herramientas que tienen, con lo que son y con lo que pueden llegar a ser para su bienestar personal, académico y social del estudiante.

La importancia que tiene la regulación emocional radica en que al adquirir una mejor comprensión emocional en un inicio por parte de los estudiantes les permitirá ser capaces de manejar esas emociones en cualquier situación que se les presente, al saber emplear y equilibrar de forma adecuada esas emociones. Es por eso que la regulación emocional es una de las metas a lograr dentro del contexto educativo.

Para el logro de esa meta se necesita la participación de los contextos sociales en el que se encuentra el estudiante, los cuales son la familia, el círculo de amigos, grupos de actividades extraescolares, la escuela misma, y aunque no tienen relación directa con los estudiantes las autoridades educativas y autoridades políticas educativas deben participar, para que en conjunto se planee y lleve a cabo la formación permanente del estudiante con miras a implementar una inteligencia emocional dentro de la escuela y por consecuente una regulación emocional.

De los contextos antes mencionado es de donde todo estudiante toma las representaciones cognitivas y afectivas que indican e influyen en su comportamiento humano, es por esto la necesidad de autorregularse de manera integral para la ejecución de las acciones y el cambio en esas representaciones.

Vygotsky menciona el lenguaje como la herramienta necesaria para que exista un aprendizaje, el lenguaje emocional y corporal son esenciales ya que, las emociones son aprendidas a través de representaciones que en casa, escuela y sociedad son enseñadas de diferentes maneras, esto permite que el estudiante cree un significado propio y las exprese corporalmente, este lenguaje debe permitir en primer lugar reconocer sus emociones, saber como reacciona ante ellas y como las puede regular para un mejor desarrollo personal.

El educar en la dimensión afectiva es una tarea difícil pero no imposible para todo profesional de la educación por el hecho de que educar a otros va más allá de un trabajo normal, implica tener y desarrollar un compromiso profundo tanto moral como afectivo consigo mismo y con sus alumnos con los cuales propiciará una convivencia y comunicación estrecha y una vinculación afectiva dentro del grupo a fin de favorecer el desarrollo integral de sus alumnos.

## Referencias

### Bibliografía

- Acosta Contreras, M. (1998). *Creatividad, Motivación y Rendimiento Académico*, Málaga: ALJIBE
- Adam, E. y Cela, J. (2003). *Emociones y educación. Qué son y cómo intervenir desde la escuela*. Barcelona: GRAO.
- Alberca de Castro, F. (2011). *Todos los niños pueden ser Einstein: Un método eficaz para motivar la Inteligencia*. España: El Toro Mítico.
- Betancourt, A. (2007). *Inteligencia Emocional y educativa. Una necesidad humana, curricular y práctica*. Bogotá: Actualización pedagógica MAGISTERIO.
- Bisquerra, R. (2001). *Educación emocional y bienestar*. España: CISS PRAXIS.
- Borda Ávila, E y Pinzón, B. (1997). *Rendimiento Académico. Técnicas para estudiar mejor*. Colombia. Cooperativa Editorial Magisterio
- Carpena, A. (2001). *Educación socioemocional en la etapa de primaria. MATERIALES PRÁCTICOS Y DE REFLEXIÓN*. Barcelona. EUMO
- Chabot, M. (2009). *Pedagogía Emocional. Sentir para aprender. Integración de la inteligencia emocional en el aprendizaje*. México: Alfaomega
- Cibeles, V. (2015). *JEAN PIAGET Y SU INFLUENCIA EN LA PEDAGOGÍA*. Cuba: Centro Universitario José Martí Pérez
- Cohen, L. y Manion, L. (1990). *Métodos de investigación educativa*. Madrid: La Muralla.
- Crozier, W. (2001). *DIFERENCIAS INDIVIDUALES EN EL APRENDIZAJE*. Narcea: Madrid
- Cuenca, F. (2000). *Cómo motivar y enseñar a aprender en Educación Primaria: MÉTODO, ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS DE APRENDIZAJE*. Barcelona: CISSPRAXIS
- Galotti, K. (2007). *Cognitive Psychology in and out of the Laboratory*. Estados Unidos: Cengage Learning
- García, F. y Musitu, G. (2014) *AF-5 AUTOCONCEPTO FORMA 5* Madrid: tea ediciones.

- Gimeno-Sacristán, J. (1976). *Autoconcepto, sociabilidad y rendimiento académico*. Madrid: Servicio de Publicaciones del MEC.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos
- Guilera, L. (2007). *Más allá de la Inteligencia Emocional Las cinco dimensiones de la mente*. Madrid: THOMSON
- Hernández Sampieri, R; Fernández, C. y L. Baptista (2003). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill Interamericana: México.
- Jensen, E. (2004). *CEREBRO Y APRENDIZAJE Competencias e implicaciones educativas*. Madrid: NARCEA
- Kesselman, S. (2005). *El pensamiento corporal De la inteligencia emocional a la inteligencia sensorial*. Buenos Aires: Lumen
- López, R. (1979). *El niño y su inteligencia*. Caracas: Monte Ávila Editores
- Maldonado, E. y Márquez, J. (2003). *La Educación emocional un aspecto determinante para el desarrollo integral del adolescente y una alternativa para prevenir el fracaso escolar*. Tesis de Licenciatura, Universidad pedagógica Nacional: México.
- Mestre, J. y Fernández, P. (2007). *Manual de inteligencia emocional*. Madrid: PIRÁMIDE.
- Mora, F. (2013). *NEUROEDUCACIÓN SOLO SE PUEDE APRENDER AQUELLO QUE SE AMA*. México: ALIANZA EDITORIAL
- Ocampo, M. (2012). *Cómo desarrollar la inteligencia emocional en la escuela primaria*. México. Trillas
- Papalia, D. (2012). *Desarrollo Humano*. México: McGraw Hill
- Paz, G. (2003). *Cómo desarrollar la inteligencia emocional infantil*. México: TRILLAS.
- Piaget, J. (1999). *La psicología de la inteligencia*. Barcelona: Crítica.

- Piaget, J. (2005). *Inteligencia y Afectividad*. Buenos Aires: Aique
- Puig, S. (2005), *La medición de la eficiencia de los aprendizajes de los alumnos. Una aproximación de los niveles de desempeño cognitivo*. Cataluña España: Soporte Técnico.
- Simms, J. (1972). *SOCIALIZACIÓN Y RENDIMIENTO EN EDUCACIÓN*. Madrid: Morata.
- Ramo, Z. (2000). *Éxito y fracaso escolar. CULPABLES Y VÍCTIMAS*. Barcelona: CISSPRAXIS
- Rodríguez, S. (1982). *Factores de rendimiento escolar*. Barcelona: oikos-tau s.a.
- Rodríguez de Ibarra, D. (2007). *Las 3 inteligencias: intelectual, emocional y moral una guía para el desarrollo integral de nuestros hijos*. México: TRILLAS
- Sanz de Acevedo, M. (1998). *Inteligencia y personalidad en las interfaces educativas*. España: Descleé de Brouwer.
- Shapiro, L. (1997). *LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS NIÑOS*. México: Vergara Editor, S.A.
- Zaccagnini, J. (2004). *Qué es inteligencia emocional. La relación entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana*. Madrid: Biblioteca Nueva
- Zurita, E. (2013). *Relación entre la Inteligencia Emocional con el rendimiento académico en estudiantes de tercer grado de secundaria*. Tesis de Licenciatura, Universidad Pedagógica Nacional, México.

### Hemerografía

- Canto y Rodríguez, J. (1998). Autoeficacia y educación. *Educación y ciencia*, 4(18), 45-53
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93
- González, A. (2011). Relaciones entre motivación, emoción y rendimiento académico en universitarios. *Estudios de Psicología*, 32(2), 257-270
- González, C. (2012). Rendimiento académico y factores asociados, aportaciones de algunas evaluaciones a gran escala. *Bordón*, 64 (2), 51-68.

- Gutiérrez, M., López, E. (2012). Motivación, comportamiento de los alumnos y rendimiento académico. *Infancia y Aprendizaje*, 35(1), 61-72.
- Jiménez Morales, M. y López-Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(1) 69-77.
- Popham, W. (1999). ¿Por qué las pruebas estandarizadas no miden la calidad educativa? *Educational Leadership*, 56(6), 2-11.
- Soldevilla, A. et al. (2007). Una propuesta de contenidos para desarrollar la conciencia y la regulación emocional. *Cultura y Educación*, 19(1). 52.57

### Ciberografía

- Asociación de Oncología. (2014). *Psiconeuroinmunología: Lo que el corazón quiere, la mente se lo muestra*. Recuperado de <http://www.oncologiaintegrativa.org/wdb/psiconeuroinmunologia-lo-que-el-coraón-quiere-la-mente-se-lo-muestra>
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Recuperado de <http://www.mediacioneducativa.com.ar/experien29.htm>
- Centros para el control y la prevención de enfermedades. (2015). *Desarrollo infantil*. Recuperado de <http://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/middle2.html>
- Children's trust. (2007). *CRECIMIENTO Y DESARROLLO: NIÑEZ TARDÍA (9 A 11 AÑOS)*. Recuperado de <http://espanol.onetoughjob.org/consejos-segun-la-edad/9-a-11/crecimiento-y-desarrollo-ninez-tardia-9-a-11-anos>
- Fernández, M. (2016). *En las escuelas, la inteligencia emocional está en un tercer plano*. Recuperado de <http://www.elcomercio.es>
- Fernández, M, (2013). *Las pruebas estandarizadas y el diseño de la política educativa en México*. Recuperado de <http://archivo.estepais.com/site/2013/las-pruebas-estandarizadas-y-el-diseño-de-la-política-educativa-en-mexico>.
- Méndez, S. (2015). *Características de los niños de 10 y 11 años*. Recuperado de <http://www.innatia.com/s/c-el-desarrollo-infantil/a-caracteristicas-ninos-10.html>

- Muñoz, A. (2016). *Desarrollo psicosocial. Las etapas de Erikson*. Recuperado de <http://www.cepvi.com/index.php/psicologia-infantil/articulos/desarrollo-psicosocial-las-etapas-de-erik?limitstart=0>
- Navarro, R. (2003). *El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55110208>
- Reyes, F. (2010). *Teoría del Desarrollo moral de Kohlberg*. Recuperado de <http://periplosenred.blogspot.mx/2010/06/teoria-del-desarrollo-moral-de-kohlberg.html>
- Torres, R. (2010). *Repensando el entusiasmo evaluador y las pruebas*. Recuperado de [http://otra-educación.blogspot.mx\(2010/12/repensando-el-entusiasmo--evaluador-y.html?m=1](http://otra-educación.blogspot.mx(2010/12/repensando-el-entusiasmo--evaluador-y.html?m=1)
- Touron, J. (2014). *10 Mitos sobre el rendimiento de los alumnos contados por John Hattie (Parte I y II)*. Recuperado de: <http://www.javiertouron.es/2014/11/10-mitos-sobre-el-rendimiento-de-los.html>
- Psicología Online (2013). *Teorías cognitivas de la emoción*. Obtenido de Revista de Psicología Online: <http://www.psicologia-online.com/pir/teorias-cognitivas-de-la-emocion.html>

# ***Anexos***

## Anexo A

### ➤ Sistema UNO

Sistema UNO es un movimiento educativo que nació hace cuatro años y pretende revolucionar la forma de enseñar en las escuelas, apoyado por Grupo Santillana.

“La idea es que los alumnos sepan buscar la información y que tengan la habilidad de entenderla y procesarla, no se trata sólo de memorizar datos” Ricardo Rubio, subdirector internacional de la empresa Sistema UNO

Actualmente, Sistema UNO ha logrado penetrar en escuelas de educación privada, no así en las escuelas públicas en México. El sistema busca desarrollar las habilidades de cada estudiante, haciendo niños y jóvenes más pensantes y mejores seres humanos.

Algunas de las ventajas al incorporar el Sistema UNO:

- Certificación en el idioma inglés para nuestros alumnos al egresar de la escuela Primaria por la Universidad de Cambridge.
- Método gráfico de Singapur para la enseñanza de las matemáticas.
- Programa de lectura eficaz.
- Convenios con: Discovery Education, Cambridge, LEXIUM, Avalia, MAPCO y Apple.
- Libros especiales del Sistema UNO bimestrales, cuentan con calendarios y hojas especialmente diseñadas para la organización de las actividades y tareas.
- Atmósfera digital en el Colegio, cada aula está digitalizada.

## Anexo B

### Formato de entrevista para la profesora sobre las emociones y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto grado

Fecha:	Hora:	
Entrevistado:	Género:	Edad:
Formación:	Grado que imparte:	
Lugar:		
Entrevistadora:		

- 1.- Anteriormente ¿Habías trabajado con este grupo?
- 2.- ¿Habías oído referencias del grupo? ¿Cuáles?
- 3.- ¿Cómo consideras a tus estudiantes actuales?
- 4.- ¿Cómo es el rendimiento académico de tus alumnos?
- 5.- ¿Has trabajado el tema de las emociones con tus alumnos? ¿De qué manera?
- 6.- ¿Qué emociones has observado en tu grupo como las más frecuentes?
- 7.- ¿Qué emociones has experimentado en este grupo?
- 9.- ¿Qué dificultades has tenido con este grupo?
- 10.- ¿Cuáles son las necesidades emocionales que detectas en el grupo?
- 11.- ¿Cuáles son las necesidades académicas que detectas en el grupo?

## Anexo C: Autoconcepto Forma 5 (AF-5)

Género:

Grado: \_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_\_

Contesta de 1 a 99 en la casillas de cada pregunta.

1	Hago bien los trabajos escolares		
2	Hago fácilmente amigos		
3	Tengo miedo a algunas cosas		
4	Soy muy criticado en casa		
5	Me cuido físicamente		
6	Mis profesores me consideran un buen estudiante		
7	Soy una persona amigable		
8	Muchas cosas me ponen nervioso		
9	Me siento feliz en casa		
10	Me buscan para realizar actividades deportivas		
11	Trabajo mucho en clase		
12	Es difícil para mí hacer amigos		
13	Me asusto con facilidad		
14	Mi familia está decepcionada de mí		
15	Me considero elegante		
16	Mis profesores me estiman		
17	Soy una persona alegre		
18	Cuando los adultos me dicen algo me pongo muy nervioso		
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas		
20	Me gusta como soy físicamente		
21	Soy un buen estudiante		
22	Me cuesta hablar con desconocidos		
23	Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor		
24	Mis padres me dan confianza		
25	Soy bueno haciendo deporte		
26	Mis profesores me consideran inteligente y trabajador		
27	Tengo muchos amigos		
28	Me siento nervioso		
29	Me siento querido por mis padres		
30	Soy una persona atractiva		

## Anexo D: Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)

Género: \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_\_

A continuación encontrarás algunas afirmaciones sobre tus emociones y sentimientos. Lee atentamente cada frase e indica el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señala con una "X" la respuesta que más se aproxime a tus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas ni malas.

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

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 cuáles son mis emociones.	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 E: Cuestionario

Folio

Responde las siguientes preguntas

1. Escribe 3 características tuyas
2. Escribe 3 características tuyas como estudiante
3. ¿Qué emoción o emociones experimentas al obtener buenas calificaciones?
4. ¿Qué haces con esa emoción o emociones?
5. ¿Qué emoción o emociones experimentas al obtener malas calificaciones?
6. ¿Qué haces con esa emoción o emociones?

## Anexo F: Emocionómetro



# ¡Todo acerca de mí!

Nombre: \_\_\_\_\_

Un dibujo de mí

Mi familia

**Mis cosas favoritas**

Color

Comida

Lugar

Pasatiempo

Cuando crezca quiero ser...

Mi cumpleaños: \_\_\_\_\_

The worksheet is enclosed in a decorative, wavy border. It features several sections for a child to complete: a name line, a drawing box, a family box, a section for favorite things with four circles for color, food, location, and hobby, a section for future aspirations in an oval, and a birthday line.

## ¿QUIÉN SOY?



Esta es una tabla de identidad (quién eres), escribe tu nombre en la línea y completa en ella las características principales de tu persona, por ejemplo, el lugar en el que naciste, integrantes de tu familia, gustos, talentos especiales, metas, personas que son importantes en tu vida, etc.



Me llamo \_\_\_\_\_



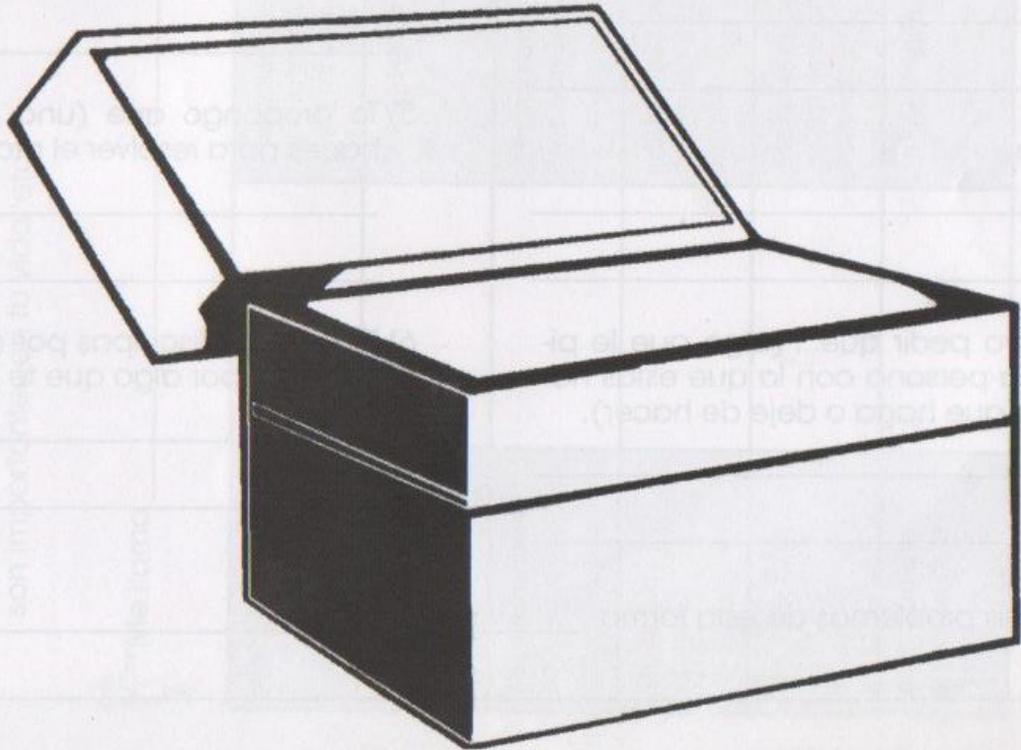
Nací:		Las personas más importantes para mí son:	
Mis papás se llaman:		Mis amigos se llaman:	
Mis hermanos son:		Mi programa de TV favorito:	
Me gusta comer:		Metas que deseo lograr en mi familia:	
Soy bueno en:		Metas que deseo lograr este año escolar:	
Algo que me encanta de mí es:		Deseo mejorar en:	

## ¿QUIÉN SOY POR DENTRO Y POR FUERA?

Todos atesoramos dentro de nosotros mismos una serie de cualidades, algunas internas otras externas, este tesoro te representa a ti.



**Decora** tu tesoro en la parte externa con dibujos, recortes y/o colores que representen las cualidades que las personas pueden ver en ti como: alto, bajito, rubio, moreno, alegre, entusiasta, etc. En la parte interna decora tu tesoro representando tus sentimientos más profundos como amor, miedo, ternura, decepción, emoción, etc., así como con tus gustos, personas favoritas, etc.



## Anexo J: Autoevaluación

### Autoevaluación

He aprendido \_\_\_\_\_

He sentido \_\_\_\_\_

Me ha sorprendido \_\_\_\_\_

He descubierto \_\_\_\_\_

Me ha gustado \_\_\_\_\_

Me ha desagradado \_\_\_\_\_

### Autoevaluación

He aprendido \_\_\_\_\_

He sentido \_\_\_\_\_

Me ha sorprendido \_\_\_\_\_

He descubierto \_\_\_\_\_

Me ha gustado \_\_\_\_\_

Me ha desagradado \_\_\_\_\_

## Anexo K: Poema "Un ganador"

Fijarse una meta, luchar para alcanzarla y ser perseverante en ella son características de un ganador. Un ganador siempre mantiene una actitud positiva frente a la vida, asume la responsabilidad de sus actos y busca aprender de sus errores en lugar de juzgarse.

**Un ganador dice: "Yo me equivoqué y aprenderé de la lección".**

*Un perdedor dice: "No fue mi culpa".*

**Un ganador sabe que los resultados dependen de él.**

*Un perdedor le echa la culpa a la suerte.*

**Un ganador enfrenta los retos.**

*Un perdedor evita los retos y no vuelve a intentarlo si falló en el primer intento.*

**Un ganador se compromete, da su palabra y la cumple.**

*Un perdedor hace promesas, no asegura nada y cuando falla lo justifica.*

**Un ganador dice: "Yo soy bueno, pero puedo ser mejor".**

*Un perdedor dice: "Yo no soy tan malo como otros".*

**Un ganador escucha, comprende y responde.**

*Un perdedor sólo espera que le toque su turno para hablar.*

**Un ganador es parte de la solución.**

*Un perdedor es parte del problema.*

**UN GANADOR SE FIJA METAS Y LUCHA POR ALCANZARLAS.**

*UN PERDEDOR PERMITE QUE LA SUERTE LE INDIQUE A DÓNDE IR.*

*Fragmento de poema anónimo*

Y tú... ¿eres un ganador?



**Completa.**

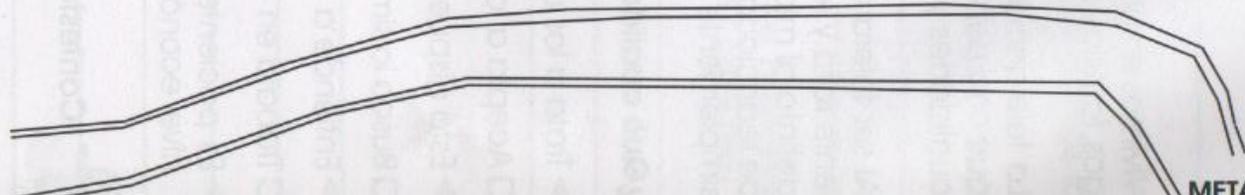


## Anexo L: Cuadro de metas



**Reflexiona** sobre tus metas y el camino para alcanzarlas.

METAS	Las voy a alcanzar de esta forma...	Sabré que la alcance cuando...
Con mi familia		
En la escuela		
Con mis amigos		



## EL ANILLO

Un alumno acudió a su profesor con un problema:

—Estoy aquí profesor porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer algo. Dicen que no sirvo para nada, que no hago las cosas bien, que soy tonto y muy idiota. ¿Cómo puedo mejorar?, ¿qué puedo hacer para que me valoren más?

El profesor, sin mirarlo, le dijo —lo siento mucho joven, pero ahora no puedo ayudarte. Primero debo resolver mi propio problema, tal vez después...

Y haciendo una pausa agregó —si tú me ayudas y puedo resolver mi problema rápidamente, quizá pueda ayudarte a resolver el tuyo.

—Claro profesor —murmuró el joven.

Pero se sintió otra vez desvalorizado.

El profesor se sacó un anillo que llevaba en el dedo pequeño, se lo dio y le dijo —coge el caballo y vete al mercado; debes vender este anillo porque tengo que pagar una deuda. Es preciso que obtengas por él el máximo posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Vete y vuelve con la moneda lo más rápido que puedas. El joven cogió el anillo y partió.

Cuando llegó al mercado empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes. Ellos miraban con algún interés, atendiendo al joven cuando decía lo que pretendía por el anillo.

Al decir que valía una moneda de oro, algunos reían, otros se apartaban sin mirarlo.

Solamente un viejecito fue amable al explicarle que una moneda de oro era mucho valor para comprar un anillo.

Intentando ayudar al joven, llegaron a ofrecerle una moneda de plata y una jícara de cobre, pero el joven seguía las instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro y rechazaba las ofertas,

Después de ofrecer la joya a todos los que pasaban por el mercado, y abatido por el fracaso, montó en el caballo y regresó.

El joven deseaba tener una moneda de oro para comprar él mismo el anillo, librando de la preocupación a su profesor, y así recibir su ayuda y consejos.

Entró en la casa y dijo: —profesor, lo siento mucho, pero es imposible conseguir lo que me pidió. Tal vez pudiese conseguir 2 o 3 monedas de plata, pero no creo que se pueda engañar a nadie sobre el valor del anillo.

El joven fue a ver al joyero y le dio el anillo para que lo examinara. El joyero lo examinó con una lupa, lo pesó y le dijo —dile a tu profesor que si lo quiere vender ahora no puedo darle más de 58 monedas de oro.

—¡58 MONEDAS DE ORO!, —gritó el joven.

—Sí, contestó el joyero y creo que con el tiempo podría ofrecer cerca de 70 monedas, pero si la venta es urgente...

El joven corrió emocionado a casa del profesor para contarle lo ocurrido.

—Siéntate —dijo el profesor— y después de escuchar todo lo que el joven le contó, contestó —tú eres como ese anillo, una joya valiosa y única que sólo puede ser valorada por un especialista.

—¿Pensabas que cualquiera podía descubrir su verdadero valor? —preguntó el profesor.

Y diciendo esto, volvió a colocarse su anillo en el dedo. Todos somos como esta joya, valiosos y únicos y andamos por todos los mercados de la vida pretendiendo que personas inexpertas nos valoren.

## Anexo N: Actividades del relato “El anillo”



### Reflexiona

- ¿Alguna vez has permitido que alguien, que no seas tú, te otorgue valor personal según su opinión?

---

---

---



### Subraya con azul las respuestas correctas.

► El valor personal se da porque:

- ① Soy un ser humano con todos los derechos.
- ② Soy muy guapo.
- ③ *Me pongo en los zapatos de las personas y soy solidario.*
- ④ Tengo mucho dinero y los mejores juguetes.
- ⑤ Por las acciones positivas que realizo.
- ⑥ Soy el más popular.
- ⑦ Soy un buen amigo.
- ⑧ Soy una persona asertiva y porque sé resolver mis problemas por medio de palabras.
- ⑨ Todos me admiran.
- ⑩ Escucho a los demás.

Enumera, por lo menos, cinco cualidades de las que te sientas muy orgulloso de ti mismo. Si deseas puedes agregar más.

1. \_\_\_\_\_

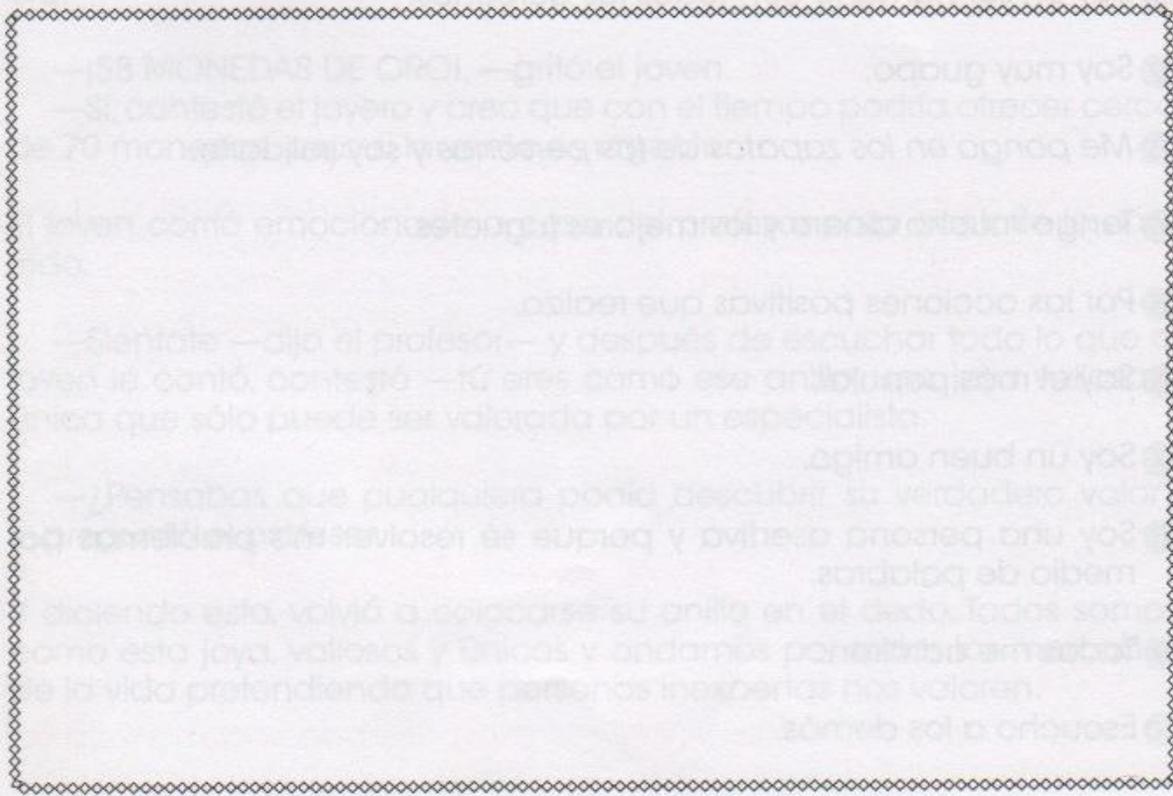
2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

► Dibuja un anillo que represente tu valor personal. Decóralo como desees.



# Anexo O: Cartel de asertividad y los mensajes YO

28

## LA ASERTIVIDAD Y LOS MENSAJES YO

Observa a tu alrededor y completa.

¿Qué es?

¿Cómo es su manifestación física?

AGRESIVIDAD	ASERTIVIDAD	PASIVIDAD
Persona que enfrenta sus conflictos por medio de golpes, gritos, insultos, ignora y/o excluye a las personas.		
	Camina erguido, haciendo contacto visual y sin mostrar miedo.	

29

¿Cómo es el tono de voz y las respuestas orales?

¿Qué produce en las personas que le rodean?

¿Cuáles son las consecuencias?

		Débil, temblando, no contesta lo que le preguntan.
		Que lo sigan molestando que no deseen su amistad.
Reportes, castigos, accidentes, falta de amigos.		

## **Anexo P: Cartel de estrategias**

### **1.- Distanciamiento temporal**

Consiste en dejar pasar un tiempo desde la situación/estímulo que provoca la emoción hasta darle una respuesta, esto permite valorar más objetivamente lo ocurrido, el tiempo puede ir desde unos minutos hasta días, depende de la situación. Este tiempo puede ocuparse al realizar actividades placenteras que ayuden a hacer un distanciamiento.

### **2.- Reestructuración cognitiva**

Consiste en sustituir los pensamientos desagradables por otros positivos, debe haber un cambio en la manera de pensar, el mirar lo sucedido desde otra perspectiva por lo mas general una mirada objetiva y neutral.

Esta técnica permite a las personas actuar de manera más eficiente , sirve de base para aplicar a otras estrategias cognitivas, desarrolla el pensamiento paso a paso, mejora la percepción cognitiva, ayuda a discernir entre las prioridades, los intereses y los objetivos, ir más lejos de lo obvio de manea inmediata,

### **3.- Reencuadre y planificación de la resolución de problemas**

Ante un conflicto es necesario primero analizar y buscar una solución satisfactoria.

### **4.-Aceptar la propia responsabilidad**

El hecho de aceptar la responsabilidad ante un suceso permite reducir la emoción negativa al mínimo, con esto se puede valorar y aceptar la posibilidad que la culpa no solo la tiene el otro.

### **5.- La relajación**

Es de las técnicas mas recomendadas para la regulación emocional a lo largo de toda la etapa de la primaria, en esta técnica se debe aprender a ser consciente de la respiración y a controlarla para poder utilizarla para relajarse

## **Anexo Q: Instrucciones para hacer “Pelotas ante lo negativo”**

1. Toma una botella de agua de un litro vacía y llénala con harina con ayuda de un cono de papel.
2. Toma un globo y ponlo en la boquilla de la botella, voltéala y con calma ve llenando el globo con la harina.
3. Una vez lleno el globo como una pelotita de un puño cerrado, amárralo lo más apretado posible.
4. Envuelve la pelotita con varios globos, cortando la parte donde se infla y cuidando que quede apretada.

**Cuando estés enojado o tengas pensamientos negativos aprieta tu pelotita, respira profundamente y cuando te calmes, resolverás tus problemas de manera asertiva al cambiar tu actitud y pensamientos.**

## Anexo R: Señales internas y externas

SE SIENTE POR DENTRO	ESTADO EMOCIONAL	SE VE POR FUERA
un nudo en el estómago	nervioso	los hombros caídos
ganas de llorar	enfadado	la cara roja
ganas de romper cosas	avergonzado	la frente arrugada
nos pesan las piernas, nos pesan los brazos, todo pesa	asustado	los puños fuertemente cerrados
como si flotáramos	feliz	una sonrisa
ganas de encogernos y de escondernos	malhumorado	con los ojos muy abiertos, con las cejas levantadas
todo nos molesta	cansado	no paramos de movernos
no podemos pensar en nada	preocupado	nos tiemblan las manos

## Anexo S: Cartel de señales internas y externas

### 2.3. Diferencia entre señales internas y externas de los sentimientos y los estados emocionales

#### Objetivos

- ▶ Tomar conciencia de que los sentimientos y los estados emocionales dan señales de su existencia.
- ▶ Distinguir entre señales internas y externas de los estados emocionales y de los sentimientos.

#### Desarrollo de la actividad

Unir con flechas, relacionándolos, las emociones y los sentimientos con señales internas y externas.

SE SIENTE POR DENTRO	ESTADO EMOCIONAL	SE VE POR FUERA
un nudo en el estómago	nervioso	los hombros caídos
ganas de llorar	enfadado	la cara roja
ganas de romper cosas	avergonzado	la frente arrugada
nos pesan las piernas, nos pesan los brazos, todo pesa	asustado	los puños fuertemente cerrados
como si flotáramos	feliz	una sonrisa
ganas de encogernos y de escondernos	malhumorado	con los ojos muy abiertos, con las cejas levantadas
todo nos molesta	cansado	no paramos de movernos
no podemos pensar en nada	preocupado	nos tiemblan las manos

## EL MOÑO AZUL

Una profesora universitaria inició un nuevo proyecto entre sus alumnos. A cada uno le dio cuatro moños de color azul, todos con la leyenda: “Eres importante para mí” y les pidió que se pusieran uno. Cuando todos lo hicieron les dijo que eso era lo que pensaba de ellos, que eran muy importantes.

Después les dijo que harían un experimento en el que tenían que darle un moño azul a alguna persona que fuera importante para ellos, explicarle el motivo y entregarle los moños restantes para que esa persona hiciera lo mismo. El resultado esperado era ver cuánto podía influir en las personas ese pequeño detalle. Todos salieron de la clase platicando a quién le darían sus moños.

Algunos mencionaban que a sus padres, otros a sus hermanos o a sus amigos, pero entre aquellos estudiantes, había uno que estaba lejos de casa.

Este muchacho había conseguido una beca para esa universidad y al estar lejos de su hogar, no podía darle el moño a sus padres o a sus hermanos. Pasó toda la noche pensando a quién le daría los moños.

Al otro día muy temprano tuvo la respuesta. Tenía un amigo, un joven profesional que lo había orientado para elegir su carrera y muchas veces lo asesoraba cuando las cosas no iban tan bien como él esperaba. Él era la persona indicada.

Saliendo de clases se dirigió al edificio donde trabajaba su amigo. En la recepción pidió verlo. A su amigo le extrañó, ya que el muchacho lo iba a ver después de que él salía de trabajar por lo que pensó que algo malo estaba sucediendo.

Cuando lo vio en la entrada sintió alivio de que todo estuviera bien, pero a la vez le extrañó encontrarlo ahí.

El estudiante le explicó el propósito de su visita y le entregó tres moños, le pidió que se pusiera uno y le dijo que al estar lejos de casa él era el más indicado para portarlo.

El joven ejecutivo se sintió halagado, no recibía ese tipo de reconocimientos muy a menudo y prometió a su amigo que seguiría con el

experimento y le informaría de los resultados. El joven ejecutivo regresó a sus labores. Ya casi a la hora de la salida se le ocurrió una arriesgada idea.

Le quería entregar los dos moños restantes a su jefe, que era una persona huraña y siempre muy atareada, por lo que tuvo que esperar a que estuviera desocupado. Cuando consiguió verlo, su jefe estaba inmerso en la lectura de los nuevos proyectos del departamento. La oficina estaba repleta de reconocimientos y papeles.

El jefe sólo gruñó —¿Qué desea?

El joven ejecutivo le explicó tímidamente el propósito de su visita y le mostró los dos moños.

El jefe, asombrado, le preguntó —¿por qué cree usted que soy el más indicado para tener ese moño?

El joven ejecutivo le respondió que él lo admiraba por su capacidad y entusiasmo en los negocios, además, que de él había aprendido bastante y estaba orgulloso de trabajar junto a una persona como él.

El jefe titubeó cuando le ofreció el obsequio, sin embargo, recibió con agrado los dos moños, no siempre se escuchan esas palabras con sinceridad.

El joven ejecutivo se despidió con cortesía de su jefe y siendo hora de salida se fue a casa. El jefe, acostumbrado a estar en la oficina hasta altas horas, esta vez se fue temprano.

En la solapa llevaba uno de los moños y el otro lo guardó en la bolsa de su camisa. Se fue reflexionando mientras manejaba rumbo a casa. Su esposa se extrañó de verlo tan temprano y pensó que algo le había pasado, cuando le preguntó qué sucedía, él respondió que no pasaba nada, que ese día quería estar con su familia. La esposa se sorprendió, pues él acostumbraba llegar de mal humor.

El jefe preguntó —¿dónde está nuestro hijo? La esposa lo llamó; el hijo bajó y el padre le dijo —acompañame. Ante la mirada asombrada de su esposa y del hijo, ambos salieron de la casa. El jefe era un hombre que no acostumbraba gastar su "valioso tiempo" con frecuencia en la familia.

Tanto el padre como el hijo se sentaron en el jardín de la casa. El padre miró a su hijo, quien lo observaba intrigado, le empezó a decir que sa-

bía que no era un buen padre, que muchas veces se perdió de aquellos momentos que sabía eran importantes. Le mencionó que había decidido cambiar, que quería pasar más tiempo con ellos, ya que su madre y él eran lo más importante que tenía.

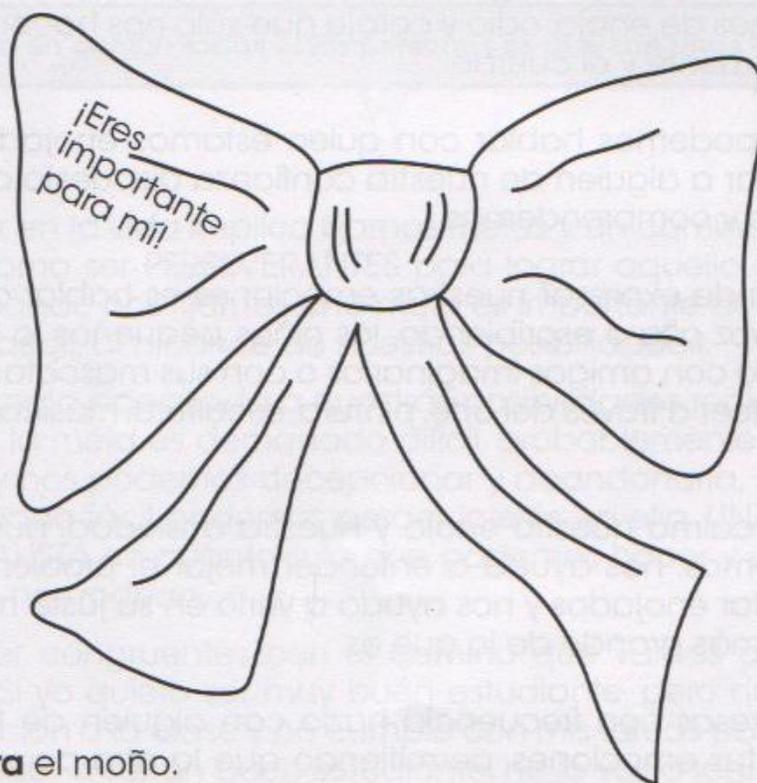
Le mencionó lo de los moños y su joven ejecutivo, le dijo que lo había pensado mucho, pero quería darle el último moño, ya que era lo más importante para él. Le dijo que el día que nació fue el más feliz de su vida y estaba orgulloso de él. Todo esto mientras le prendía el moño que decía "Eres importante para mí", el hijo con lágrimas en los ojos le dijo:

—Papá, no sé qué decir, mañana pensaba huir de casa porque creí que no te importaba, pero estaba equivocado..."

El experimento de la profesora dio resultado, había logrado cambiar no una, sino varias vidas con sólo expresar lo que cada uno sentía.

Ese es el poder de expresar lo que sientes y darle valor a los detalles de la gente que te ama.

Anónimo



**Decora** el moño.

## APRENDIENDO A EXPRESAR NUESTRAS EMOCIONES

A través de la lectura anterior nos podemos dar cuenta de lo importante que es expresar nuestras emociones.

El hecho de que el padre pudiera expresar sus emociones, le ayudó a saber al hijo que él lo amaba y que era muy importante en su vida. El conocimiento de ese amor salvó al joven de huir de casa.

Pero en realidad...

### ¿Qué tan seguido expresamos lo que sentimos?

Es importante expresar nuestras emociones, pues así la gente que queremos conoce en realidad lo que sentimos por ella, pero esa no es la única razón para expresarnos.

Debemos recordar que frente a un conflicto podemos comunicarnos en forma asertiva para arreglar nuestros problemas, así como no guardar emociones de enojo, odio y coraje que sólo nos hacen daño y nos enferman la mente y el cuerpo.

No siempre podemos hablar con quien estamos enojados, pero podemos buscar a alguien de nuestra confianza dispuesto a apoyarnos, escucharnos y comprendernos.

Otra manera de expresar nuestras emociones es hablar con nosotros mismos, en voz alta o escribiendo; los niños pequeños lo llegan a hacer hablando con amigos imaginarios o con sus mascotas. También lo podemos hacer a través del arte, pintura, escultura, música, danza o de la escritura.

Expresarnos calma nuestro enojo y nuestra ansiedad, pues evita que nos enfermemos; nos ayuda a entender mejor el problema o lo que nos hace estar enojados y nos ayuda a verlo en su justa magnitud, no haciéndolo más grande de lo que es.

Si no te expresas con frecuencia hazlo con alguien de tu confianza y comparte tus emociones, permitiendo que la otra persona haga lo mismo.

