



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD AJUSCO
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

**LA INTERVENCIÓN ORIENTADORA PARA EL
FAVORECIMIENTO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:

ISABEL RODRÍGUEZ BRIONES

ASESOR:

LIC. MARIO FLORES GIRÓN

CIUDAD DE MÉXICO, NOVIEMBRE 2019

Índice

Introducción.....	05
Capítulo 1: Orientación educativa.....	08
1.1.1 Antecedentes y orígenes de la O.E.....	08
1.1.2 Percusores de la O.E.....	09
1.2. Orientación escolar y del aprendizaje.....	12
1.2.1 Orientación de la personalidad.....	13
1.3 Modelo de consulta de la O.E.....	14
1.4 Enfoques teóricos de la O.E.....	15
1.4.1 Enfoque de rasgos y factores.....	16
1.4.2 Enfoque humanista o Rogeriano.....	16
1.5 Funciones del orientador educativo.....	17
Capítulo 2: La adolescencia.....	20
2.1 El adolescente a través de la historia	20
2.2 Teorías de la adolescencia.....	23
2.3 Cultura y adolescencia.....	26
2.4 La adolescencia y la toma de decisiones.....	30

Capítulo 3: La inteligencia emocional.....	33
3.1 Inteligencia.....	34
3.2 Inteligencia inter e intra personal.....	35
3.3 ¿Qué es la emoción?.....	37
3.3.1 Emociones básicas.....	39
3.3.2 Diferencia entre emoción y sentimiento.....	41
3.4 Inteligencia emocional y desarrollo personal.....	42
3.5 Teorías de la inteligencia emocional.....	45
3.6 La inteligencia emocional aplicada	
A la toma de decisiones.....	52
3.7 Aprendizaje, resolución de conflictos	
Y motivación.....	55
 Capítulo 4: Investigación de campo.....	 61
4.1 Metodología.....	61
4.2 Planteamiento del problema.....	63
4.3 Objetivo.....	64
4.4 Preguntas de investigación.....	64
4.5 Descripción del estudio.....	64
4.5.1 Fase 1 selección y construcción	
De los instrumentos.....	65
4.5.2 Fase 2 piloteo.....	66
4.5.3 Fase 3 Aplicación.....	66
4.6 Marco contextual.....	69
4.7 Instrumentos.....	77
4.8 Presentación de resultados.....	79
4.9 Análisis de resultados.....	81

Capítulo 5: Estrategia de intervención.....	85
5.1 Planteamiento del problema.....	85
5.2 Justificación.....	86
5.3 Objetivos.....	88
5.4 Fundamentación del taller.....	89
5.5 Diseño del taller.....	93
5.5.1 ¿Qué es un taller?.....	93
5.5.2 ¿Cómo se estructura un taller?.....	94
5.5.3 Desarrollo del taller.....	95
Conclusiones finales.....	126
Bibliografía.....	129

Introducción.

"Un hombre que es dueño de sí mismo pone fin a un pesar tan fácilmente como inventa un placer. No quiero estar a merced de mis emociones. Quiero usarlas, disfrutarlas, dominarlas."

-Oscar Wilde

¿Cuántas veces hemos escuchado a los orientadores decir que el éxito dependerá de que tanto esfuerzo le pongas a la escuela? Demasiadas, los hemos visto preocuparse más por poner reportes y mandar citatorios a los padres de familia por la conducta de su hijo o regresarlos a sus casas por no traer el corte de cabello que establece el reglamento, que por adentrarse más a la vida de un adolescente y ver cuál es la verdadera causa de su comportamiento o tan solo intentar comprenderlos.

Tratan las indisciplinas con amenazas, acerca de un cambio de escuela o que van a llamar a sus padres para darles la queja del mal comportamiento, y ¿En realidad es eso lo que importa? ¿Imponer la autoridad al adolescente en vez de tener un poco de empatía y tacto para analizar la situación en la que vive?, pues no.

En la presente investigación se dará a conocer cuál es la importancia de dar a el adolescente las herramientas para que logre tener una Inteligencia emocional que bien manejada genera en las personas el éxito no solo en la parte escolar; si no, también en el ámbito laboral y social.

Así el cómo es que un orientador educativo puede llegar a ser la pieza fundamental para guiar al alumno al desarrollo de

está, pues cuando tenemos desequilibrio en nuestras emociones no tomamos decisiones racionalmente y nos dejamos invadir por lo que sentimos en ese momento, no pasa por nuestra mente cuales son las distintas opciones para obtener un mejor resultado de cierta problemática.

El capítulo uno está dedicado a explicar en forma general ¿Qué es la orientación educativa? Y cuál es la función que lleva a cabo en una institución; así como, cuál es el papel que debería desempeñar el orientador educativo.

El capítulo dos nos habla de cómo ha ido evolucionando la vida de él adolescente a través de los años y cómo influye la cultura al día de hoy en el proceso de definir su personalidad; así como también ¿Qué elementos influyen en el adolescente para tomar una decisión?

En el capítulo tres nos adentraremos al desarrollo e investigación del tema central de esta tesis, la inteligencia emocional, conociendo históricamente como ha ido evolucionando la importancia de este tema.

Bien sabemos que en la adolescencia es cuando los individuos van en busca de su identidad, pasando por diferentes cambios y adaptando a ellos el que más los satisfagan. Es por eso que en el capítulo 4 está desarrollada una investigación con los grupos de segundo grado de una secundaria de la CDMX, en los cuales nos podemos percatar cómo es la influencia que tienen los adolescentes para llegar a tomar una decisión como el consumo de sustancias nocivas.

Para concluir, en el capítulo 5 se presenta un taller con el único interés de dar al adolescente las herramientas para que

aprenda a identificar y gestionar sus emociones de manera positiva, siempre manteniendo un equilibrio entre la emoción y la razón.

El tema de la inteligencia emocional aplicada para una buena toma de decisiones, es de los temas más importantes desde siempre y a la que se le da poco peso tanto en la escuela como en el hogar; no obstante, se debe profundizar en él para que en un futuro esto no solo se vea como algo ajeno a la educación.

Si bien se le está dando un poco más de importancia a lo socio-emocional en el modelo educativo; no es tomado con la importancia que debería por los alumnos o profesores; se les debe dar una explicación del por qué se debe tratar este tema y hacerlos conscientes de los beneficios que esta genera.

Como bien diría Goleman *"Si queremos vivir adecuadamente, es necesaria cierta destreza para movernos en tres ámbitos distintos: el mundo externo, el mundo interno, y el mundo de los demás"*

Capítulo 1: Orientación educativa

La orientación educativa tiene una gran importancia para el apoyo a los adolescentes, es por eso que en este capítulo se desarrolla parte de la historia y los percusores que se dedicaron a darle la importancia que esta se merece.

Así como también se plantean los ámbitos, modelos y enfoques fundamentales para esta tesis, los cuales se consideran apropiados a la estructura de esta; sin dejar de lado el apartado de "Funciones del orientador educativo", en donde se expone el quehacer del orientador educativo en una institución educativa y como se identifica a este sujeto para brindar un apoyo idóneo al adolescente con un desequilibrio emocional.

1.1 Antecedentes y concepto de la orientación educativa

Bisquerra (1998) define a la orientación "como una actividad educativa, de carácter procesual, dirigida a proporcionar ayuda al alumno, tanto en la elección de estudios como en la solución de problemas de ajuste o de adaptación a la escuela".

Bisquerra comenta que "los primeros esbozos de la orientación van ligados a la propia naturaleza humana", es por eso que se remonta al pensamiento filosófico griego. Algunos ejemplos sobre las aportaciones en esta época son las siguientes:

Sócrates (470-399 a. de C.) adoptó como lema el aforismo

inscrito en el templo de Delfos: "Conócete a ti mismo" y este es precisamente, uno de los objetivos de la orientación.

Sin embargo, en el siglo XX la orientación tomo gran importancia para el ser humano. En sus inicios tenía como finalidad el ayudar al ser humano a vivir con mayor plenitud y de manera más fructífera, para conseguir así armonía entre la sociedad.

Muchos autores afirman que la orientación nació en 1908, con la publicación de "Choosing a Vocation" de Parsons (1909), donde aparece por primera vez el término "Orientación Vocacional.

"Su método se dividía en tres pasos: 1) autoanálisis: conocer al sujeto; 2) información profesional: conocer el mundo del trabajo; 3) ajuste del hombre a la tarea más apropiada" ¹

Se considera a Jesse B. Davis como el pionero de la orientación, pues en 1907 fue nombrado director de la High School de Gran Rapids (Michigan), e inicio un programa donde desarrollaban la personalidad, el carácter y la formación profesional, en 1913 en la ciudad de Gran Rapids las escuelas ya establecían un sistema que se centraba en la orientación de sus alumnos.

1.2 Percusores de la orientación.

Con el Renacimiento se producen una serie de cambios en la concepción del hombre y del mundo que favorecerán importantes

¹ Bisquerra, R. (1995). *Orígenes y desarrollo de la orientación psicopedagógica*. Pág. 03

avances científicos. El Humanismo coloca al hombre en el centro de la atención, en este marco aparecen los precursores de la orientación. Entre ellos brillan tres españoles: Rodrigo Sánchez de Arévalo, Juan Luis Vives y Huarte de San Juan.

Rodrigo Sánchez de Arévalo (1404-1470 o 1480) nació en Santa María la Real de Nieva (Segovia), estudió teología en la Universidad de Salamanca y llegó a obispo. En 1468 publicó en Roma *Speculum Vitae Humanae*, que parece ser la compilación más antigua que se conoce sobre descripciones ocupacionales.

Este incunable fue uno de los primeros libros impresos después de la invención de la imprenta a mediados del siglo XV.

Sólo en aquel siglo tuvo 12 ediciones, traducándose además al español, francés y alemán. La primera versión castellana se tituló *El excelente libro intitulado Speio de la vida humana* (Zaragoza, 1481). Esta obra aporta sugerencias sobre la elección de profesión y resalta la importancia de la información profesional.

Juan Luis Vives (1492-1540), filósofo y educador valenciano. Vives analizó temas que podríamos considerar *psicopedagógicos*.

En *De tradendis disciplinis* (1531), afirma la necesidad de investigar las aptitudes individuales de las personas para conocerlas mejor y conducir las a profesiones adecuadas.

Otras recomendaciones de esta obra son: organizar temporalmente los hechos para poderlos memorizar mejor; poner el énfasis en la práctica y el ejercicio para el aprendizaje; el interés es vital para el aprendizaje; el conocimiento práctico es fundamental para la excelencia moral; ajustar la enseñanza a las diferencias individuales; los estudiantes deberían ser evaluados en relación a sus antecedentes y no en comparación con otros estudiantes.

En *De anima et vita* (Basilea, 1538), se ocupa de la memoria, el olvido, las facultades intelectuales y las emociones, entre otros aspectos.

En esta obra sugiere que en todos los centros educativos los profesores deberían reunirse cuatro veces al año para discutir la manera de ser de cada alumno y guiarlo hacia aquellos estudios para los cuales manifiesta mejores aptitudes.

Juan Huarte de San Juan (1529-1588), médico navarro, propone una selección profesional en su *Examen de ingenios para las ciencias*, publicado en Baeza (Jaén) en 1575.

El objetivo consiste en elegir ingenios aptos y adecuados para las distintas actividades. Para ello se ponen en relación las habilidades con las profesiones. En esta obra se afirma que los hombres difieren en sus habilidades; a cada persona le corresponde una actividad profesional según sus habilidades; las diferencias entre las habilidades se deben a causas naturales. En su tipología distingue entre:

a) sujetos hábiles: aptos para las tareas científicas; b) inhábiles: orientados hacia tareas de tipo mecánico. También considera las bases biológicas de la inteligencia; el papel de la herencia, el ambiente y la educación en el desarrollo intelectual; la especificidad o generalidad del ingenio

1.2 Orientación escolar y del aprendizaje

Debido al constante cambio en el contexto en el que nos desarrollamos, ha provocado que en el aprendizaje no solo se busque la permanencia de este; sino que, realmente sea eficaz para la persona por medio de diversas estrategias de aprendizaje.

Para hacer uso de dichas estrategias se necesita tomar decisiones de manera continua para definir cuál es la que se va a estar utilizando de acuerdo al grupo con el que se esté trabajando.

La orientación del aprendizaje (escolar), tiene como objetivo *"Conducir al alumnado a una progresiva autonomía de acuerdo con su edad y su contexto (...) primordialmente el entrenamiento en estrategias de aprendizaje para la vida o, dicho de otra forma, de toma de decisiones."*²

El guiar a un adolescente para que en un futuro sea capaz de tomar decisiones, asumir sus consecuencias y las responsabilidades que con ellas trae, es de vital importancia para el campo de la orientación, el lograr que una persona se vuelva autónoma para su aprendizaje.

²Bisquerra, R. (1995). *Orígenes y desarrollo de la orientación psicopedagógica*

1.2.1 Orientación de la personalidad

Está basada en la guía para la construcción de nuevas generaciones integras, capaces de autodeterminarse y llevar una vida plena, para lograr en un futuro estas personas es necesario que la escuela, la familia y la comunidad tengan algo bueno que aportar para el individuo; ya que este adquiere su personalidad dentro de estos tres ámbitos.

Debe garantizarse la transmisión de la vida social; emocional, cultural, profesional y ética para que el adolescente pueda desarrollarse integralmente respondiendo a las preguntas ¿Quién soy? ¿Cómo soy? ¿Por qué soy así? ¿Me gusta como soy? ¿Cómo percibo a los demás? ¿Qué quiero hacer? Entre muchas otras.

Para que este se logre conocer profundamente; es tarea como orientador, ser un guía que participe activamente en la vida de sus alumnos, ya que definiendo sus emociones, capacidades y habilidades podrá definir más fácilmente a donde se quiere dirigir no solo profesionalmente; también en su vida social, definiendo su inteligencia inter e intra personal, dando paso a una gama de percepción de sí mismo y de los demás.

Guiando en este punto al adolescente se va a definir qué clase de persona se va a integrar en la sociedad y cuáles van a ser las aportaciones o limitaciones que va a dar en un futuro.

3. Modelo de orientación educativa: Consulta.

Bisquerra y Álvarez lo definen como *"La relación entre dos o más personas del mismo estatus que plantean una serie de actividades, con el fin de ayudar o asesorar a una tercera."*³

En este modelo es indispensable que intervengan todas las personas involucradas y relacionadas con un sujeto o el grupo con la problemática previamente detectada; ya sean los padres de familia, profesores o institución educativa.

Esto debido a que el orientador servirá de guía para generar cambios en todos los participantes.

Vélaz Medrano define este modelo para el plano educativo *"Como un intercambio de información entre el consultar (orientador) y otros agentes educativos (profesores, tutores, padres) en un plano de igualdad, con el fin de diseñar el plan de acción para ayudar al desarrollo integral del alumno."*⁴

Este modelo busca que el orientador educativo no solo proporcione consejos e información al alumno; si no, que este transmita valores, estrategias y técnicas para que los propios alumnos resuelvan sus problemas, creando un ambiente educativo favorable para que este se sienta cómodo y asuma participación y responsabilidades de su toma de decisiones.

La consulta se caracteriza principalmente por desenvolverse en total igualdad, donde la colaboración es el centro de

³ Bisquerra y Álvarez 1996, modelos de orientación e intervención psicopedagógica. pág. 114

⁴ Velaz Medrano, 1998, pág. 145, retomado de ... pág. 114

atención al proporcionar más herramientas y dotar de seguridad al individuo para la resolución de un problema.

Si bien el orientador educativo debe de dotar con herramientas e información al alumno para su desarrollo personal, es indispensable que la familia y el tutor estén en el mismo canal, para que el trabajo sea mucho más completo y de continuidad, porque de nada sirve ayudar y escuchar al adolescente si en casa lo van a ignorar haciendo que en ocasiones todo el trabajo del orientador-consultor no se llegue a concluir de forma exitosa.

Debido a que en esta etapa el adolescente suele tener la idea que en ocasiones las personas mayores exageran en ciertas cosas y al no estar de acuerdo con esos puntos de vista no le toman la importancia que esto debería tener.

1.4. Enfoques teóricos de la orientación educativa

El tratar el tema de la orientación educativa centrado en las emociones de una persona, implica desarrollar en estas su lado humano. Es por eso que está basada en los enfoques: "rasgos y factores" y "humanista"; ya que estos procuran desarrollar un individuo autónomo en sus decisiones y consciente de las personas que le rodean, tal y como lo plantean las teorías de la inteligencia emocional.

1.4.1 Enfoque de rasgos y factores

Parson (1909) señala que este *"Es un proceso de tres aspectos: comprensión de sí mismo, comprensión de las personas alrededor y relación de hechos del primero con el segundo."*

Lo que pretende este enfoque es ayudar al individuo a poder manejar y reconocer sus habilidades y limitaciones para que en un futuro él pueda solucionar sus problemas por sí mismo.

Cuando se trabaja desde este enfoque, el asesor debe asegurarse de buscar, seleccionar e interpretar la información adecuadamente para que el individuo que requiere un guía se sienta tranquilo y confiado al ir conociendo sus posibilidades y limitaciones junto a una persona experta que lo encamina a que poco a poco vaya tomando decisiones libremente.

Conforme se le va guiando al sujeto, se va sintiendo cada vez más confiado y dispuesto a asumir las responsabilidades que le traiga su toma de decisiones porque va retomando lo que ha aprendió en esta etapa; ya que cuenta con las herramientas necesarias que antes no tenía, se va haciendo autónomo.

1.4.2 Enfoque Humanista o Rogeriano

"El individuo tiene la capacidad suficiente para manejar en forma constructiva todos los aspectos de su vida que potencialmente pueden ser reconocidos en la consciencia"
(Roger, 1972)

Las personas cambian y es por eso que se debe ser capaz de

comprender todos los cambios por los que atraviesan en las diferentes etapas, por lo que este enfoque se interesa en el papel de las emociones y la dinámica como grupo, desarrollando una comunicación entre el facilitador y el orientado.

No solo se deberá conocer al alumno por medio de los test y pruebas psicométricas; si no, que deben conocerse sus vivencias y su personalidad más a fondo para que se le pueda ayudar más puntualmente.

Se pretende lograr que la persona encuentre su autonomía y sea consciente de sus responsabilidades al elegir libremente de acuerdo a las metas que este tenga, y para ayudar al alumno se debe identificar el nivel de ansiedad ante una toma de decisiones; ya que, esta es de libre elección, además de aprender a asumir las consecuencias debido a que siempre va a existir el riesgo de elegir erróneamente.

En ocasiones la toma de decisiones puede llegar a estresar al alumno sobre todo cuando se trata de temas de gran importancia para él, al temer que vaya a hacerlo de manera equivocada, aquí es cuando el orientador identifica la ansiedad y se centra en la persona para ayudar a su desarrollo personal.

1.5. Funciones del orientador educativo

En principio el orientador educativo era guía del adolescente para la construcción de su identidad y la correcta toma de decisiones, conforme el paso del tiempo se ha visto al orientador educativo como la persona que "impone las sanciones" la que da los citatorios y si citan a tu mamá es

por tu mal comportamiento y bajo rendimiento.

Sin embargo; el orientador debe responder a diferentes necesidades del adolescente ya no sólo en el ámbito académico, también en el socio-afectivo por el cambio de roles en las familias, los nuevos cambios de conducta que repercuten en los estudios, entre muchos otros factores.

Todo esto hace que el orientador se vuelva indispensable para la institución educativa, pues son tantas las funciones que tiene dentro del ámbito educativo, que el profesor, tutor o director del centro no está capacitado ampliamente para dar solución a todas las necesidades que presenta el adolescente.

El orientador educativo debe conocer estrategias y técnicas de estudio para aplicarlas dentro del centro educativo; así mismo debe mantener una participación de manera activa en campañas de prevención a diferentes problemáticas actuales en la adolescencia (consumo de drogas, sexualidad, entre otras) y cuando el problema no se logra prevenir se debe dar seguimiento al desarrollo y erradicación del problema.

Trabaja de manera continua y presencial con profesores, familia y alumnos para determinar la situación personal en la que vive su comunidad estudiantil, buscando prevenir y solucionar problemas para mantener en armonía la salud tanto mental como física del alumno.

Evitando la deserción y bajo rendimiento escolar, detectará las dificultades que se tenga para el aprendizaje satisfactorio del individuo. También tiene como función el atender las necesidades socio-afectivas del alumno,

trabajando con su familia los valores, principios, derechos y obligaciones de cada uno.

Son muchas las funciones que tiene un orientador en el centro escolar y es por eso que es un pilar fundamental para el desarrollo y crecimiento no solo de la institución; si no, principalmente del futuro de la sociedad.

La más destacable por el beneficio que trae consigo al ámbito educativo es el trabajo que se tiene de manera personalizada con cada alumno, pues se detectan las necesidades que este tiene para lograr un desarrollo favorable, no solo dentro de la institución, también dentro de su comunidad.

Retoma todos los datos necesarios (población, familia, personalidad, entre otros aspectos) para detectar la problemática del sujeto y poderla trabajar a profundidad y así brindar ciertas estrategias que apoyen al problema previamente detectado.

Para problemas relacionados con la inteligencia emocional, genera herramientas tomando previamente rasgos del sujeto que indican que es lo que necesita trabajarse y como se logrará un buen resultado, como orientador educativo tienes la oportunidad de conocer detalles que tal vez un profesor no podría y eso da una gran ventaja para la detección e intentar solucionar el problema.

Capítulo 2: La adolescencia

El tema de la adolescencia puede llegar a ser complicado para las personas; sin embargo, con este capítulo se exponen los elementos que influyen del ámbito cultural al adolescente y como es que afecta su forma de pensar y tomar decisiones; de igual forma, quienes fueron las principales personas que se interesaron por entender esta etapa, la cual es la población de esta investigación.

2.1 El adolescente a través de la historia

“La adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia entre los cambios puberales y que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales. No es solo un periodo de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social [...] de acuerdo a los conceptos convencionalmente aceptados por la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, considerándose dos fases: la adolescencia temprana (10 a 14 años) y la adolescencia tardía (15 a 19 años).”⁵

Entre 1920 y 1950 la etapa de la adolescencia paso por diferentes fases, en los años 20/s comenzaban a tomar más libertad, los adultos eran los que aprendían cosas nuevas de ellos, pues eras más liberales que en épocas pasadas.

Para finales de los 20 y con el surgimiento de la segunda guerra mundial, la adolescencia tomo otro rumbo; ya que esta puso en peligro la vida de muchos adolescentes y con las crisis económicas que se presentaban, estos tomaron

⁵ Pineda, S. y Aliño, M. (1999). “Concepto de adolescencia” en Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud en la adolescencia. La Habana, Cuba. MINSAP

consciencia más profunda sobre la independencia que querían llegar a tener.

Por supuesto que no todos tenían el mismo apoyo para lograr esas metas que tenían en mente; pues el racismo estaba pegando muy fuerte, por lo que a ellos se les brindaba una muy mala calidad de enseñanza y no tenían las mismas oportunidades de acceder a una universidad como los demás (Pineda,1999). Y hasta el día de hoy, no en todos los países se les brinda una educación de calidad a los adolescentes y es la misma tecnología la que en ocasiones los aleja del querer culminar sus estudios con una carrera universitaria.

Al día de hoy existen diversos factores que influyen para que los adolescentes puedan salir adelante conforme a su desarrollo o interrumpen ese proceso y pasen a la siguiente etapa, algunos de estos y los más destacables son:

1. El alto índice de embarazo en adolescentes que, aunque cada vez se tiene más libre acceso a la información sobre métodos anticonceptivos, los adolescentes siguen ignorando los datos que se les presentan y empiezan su vida sexual a temprana edad estando aún inmaduros tanto física como mentalmente; tomando así decisiones sin medir acciones y consecuencias.
2. El mayor acceso a sustancias tóxicas hoy en día se vuelve común entre los adolescentes, cuando no debería ser así, escuchamos cada vez más casos en escuelas donde una gran parte de los estudiantes han probado una sustancia tóxica. Normalizamos el comenzar a beber alcohol o fumar en esta etapa que cuando escuchamos que alguno de ellos lo hizo simplemente decimos "Bueno a esta edad ya sabíamos que podía pasar". Pero ahora no

solo es alcohol, ya son drogas las que los alumnos están probando y entre ellos mismos ven raro que alguno de sus compañeros aún no lo haya hecho.

3. El mal manejo de las emociones es el factor que más influye para que los dos pasados y otros más se produzcan cada vez de manera más común. El miedo a ser rechazados por sus compañeros o a ser molestados por decir no a algo que no se sienten seguros de hacer e incluso la ira que les provoca una situación y que en ese momento no los deja pensar con claridad (por mencionar solo dos de las emociones básicas) desencadena una serie de malas decisiones que dan un alto porcentaje a los factores que intervienen para el desarrollo adolescente.

Simplemente los adolescentes están pasando por infinitos cambios propios de esta etapa, donde empiezan a descubrir un mundo totalmente diferente al que estaban acostumbrados y todo ese descontrol que tienen en sus emociones provocan que en ocasiones actúen por impulsos complicando situaciones que pueden ser en principio sencillas de resolver.

Es por esto que la etapa de la adolescencia suele ser vista por algunas personas como una "enfermedad" en donde se le presentan cambios a esta; tanta física, emocional y socialmente que son difíciles de sobrellevar, pues es una etapa donde empiezan a definir su identidad, descubrir que es lo que les gusta de lo que no.

2.2 Teorías de la adolescencia

"Los adolescentes no tienen al día de hoy, una tarea definida ni tampoco un encargo social específico que cumplir, lo que ha conducido a que los adultos observemos esta etapa transicional con aprensiva desconfianza, que necesita tutela protección y control" (Pereira, adolescentes del siglo XXI- pág. 24)

En la edad media los adolescentes eran tratados como adultos miniatura, con una disciplina muy fuerte, fue después que Rousseau ofreció una visión restableciendo que no es lo mismo un adulto y un adolescente.

Así que delimito ciertas etapas que él consideraba iban formando partes de la personalidad de una persona, decía que de los 12 años a los 15 se debía fomentar la curiosidad en la persona y de los 15 a los 20 madurar emocionalmente.

En el siglo XX se comenzó a estudiar científicamente la adolescencia y esos primeros años del siglo fueron fundamentales para la construcción del concepto que al día de hoy conocemos como adolescencia. G. Stanley Hall es considerado como el pionero de la adolescencia dentro del campo de la ciencia.

G. Stanley Hall

Hall estaba altamente influido por Darwin; ya que él creía que el desarrollo del ser humano estaba controlado por factores fisiológicos y que muy poco tenía que ver el contexto en el que la persona se desenvolvía en sus primeros años de vida.

Para Hall la adolescencia es un periodo que va de los 13 a los 20 años y que se caracteriza por "la tempestad y el estrés", el enfoque de la tempestad y el estrés es la idea que tiene Hall para referirse a los conflictos y cambios anímicos que se dan durante esta etapa.

Pensaba que la adolescencia era hereditaria y todo lo que es el adolescente era así porque biológicamente alguno de sus familiares fue así, y mezclado con el ambiente en el que se encontraba podía ser amable con un compañero y al minuto hablarle de forma grosera.

Margared Mead

A diferencia de Hall ella creía que la cultura era la que determinaba como iba a ser la etapa de la adolescencia, decía que si una cultura enseñaba a los adolescentes como es la vida de adulto (apoyando en tareas de mayores, viendo el nacimiento de un bebé, las relaciones sexuales, la muerte, entre otras cosas) como algo totalmente normal, estos crecerían sin ningún tipo de estrés por los cambios que atraviesan.

Esto lo concluyo después de realizar estudios en Samoa y Occidente, pues veía como en la primera trataban a los adolescentes como adultos y no presentaban ningún tipo de estrés y donde en occidente tenían muy marcada la separación de cada etapa y vivían una adolescencia tormentosa.

Diversos investigadores criticaron los trabajos de Margared Mead, pues decían que estaban llenos de errores; sin embargo, el trabajo de Hall y Mead se complementan, pues tanto tienen

que ver los procesos biológicos como el contexto en el que se desenvuelve un adolescente y es de aquí de donde se desarrollan las demás investigaciones sobre la adolescencia.

Al día de hoy se conoce a los adolescentes por sus diferentes facetas, etiquetándolos de mal educados, indisciplinados, poco respetuosos, entre otras cosas.

Se mantienen estas etiquetas del adolescente debido a los constantes cambios por los que atraviesa éste en su ambiente, por el manejo de la tecnología y por ciertos modelos que estos toman en cuenta para definir su personalidad; ya que los padres, crecieron en un ambiente totalmente diferente, el cual era más conservador y lineal, esto hace que les cueste trabajo comprender el nuevo estilo de vida que adquieren sus hijos al querer ser más liberales y adoptar nuevas formas de vida.

Muchos adolescentes no se preocupan ya por el futuro; si no que se preocupan por vivir el presente, sobre todo en la etapa de secundaria, donde no es preocupante el ser expulsado de su institución por consumir alcohol dentro de las instalaciones, porque para ellos no es tan grave ya que es muy común ver esas acciones en diferentes lugares.

Todo esto debido al contexto en el que se están desarrollando y que capacidad tienen de visualizar la dimensión de las acciones que están realizando. Como puede verse la teoría de Hall no está peleada con la Mead; ya que estas dos influyen de manera contundente en el adolescente.

2.3 Cultura y adolescencia

Para tratar el tema de cultura y adolescencia es importante saber ¿Qué es la cultura? Y ¿Cómo influye sobre el adolescente?

Pues bien, la cultura es el comportamiento, las pautas, creencias y todas las demás normas que regulan el funcionamiento de un grupo particular de personas, que se transmite de generación en generación.⁶ Y como bien sabemos, este comportamiento es el resultado de la interacción entre las personas y el ambiente a lo largo de los años.

Richard Brislin (1993) identificó una serie de características que tiene la cultura, las más importantes son:⁷

- La cultura está compuesta por ideales, valores y asunciones sobre la vida que guían el comportamiento de las personas.
- La cultura se transmite de generación en generación y la responsabilidad de esta transmisión reside en los padres los profesores y los líderes del grupo.
- Las influencias de la cultura se ponen de manifiesto fundamentalmente en los conflictos que tienen lugar entre las personas con antecedentes culturales muy diferentes.
- A pesar de que se pueden hacer concesiones recíprocas, los valores culturales prevalecen.

⁶ Santrock, J. Psicología del desarrollo en la adolescencia

⁷ Retomado de Santrock, J. Psicología del desarrollo en la adolescencia, pág. 215

- Cuando se violan los valores culturales de las personas o se ignoran, estas reaccionan emocionalmente.

Ahora; la influencia que estas tienen sobre el adolescente se debe a tres componentes importantes de la cultura, que son: La familia, los iguales y la institución educativa. Al estar rodeados el adolescente todo el día y todo el tiempo de estos tres ámbitos se va a provocar que estas influyan de manera consciente o inconsciente en el desarrollo del individuo.

Desde la niñez se dictan diferentes normas que se deben seguir dentro de nuestra cultura, los padres son los primeros que van guiando al niño y estos se dejan llevar por el que entonces es el modelo a seguir, después conforme el tiempo va pasando y se llega a la etapa de la adolescencia, los pensamientos van cambiando creyendo que todos están mal y que así no deberían de ser las cosas, porque son muy exigentes.

Empiezan a interactuar con sus iguales que están pasando por los mismos cambios y que llegan a ver las cosas de manera similar y al no estar de acuerdo con ciertas normas, comienzan a romperlas, lo que aquí pasa es que cuando vienen las consecuencias, en la educación de algunos se les marca que eso no está bien y no deben de volverlo a hacer y para otros eso no es tan grave.

Pasa entonces, que comienzan a romper más normas y a los adolescentes que en un principio no se le explicó el motivo del por qué es incorrecto que rompan ciertas normas o pierdan ciertos valores, les parece divertido ya que perciben que están tomando su libertad correspondiente.

Estos adolescentes que se vuelven rebeldes, comienzan a ser vistos como gente "Cool" y muchos quieren ser como ellos porque les parece atractivo ver algo diferente a lo que estaban acostumbrados, y al dejarse llevar por esa imagen o ese ideal de una persona que es su igual comienza verse esa etiqueta tan marcada que se tiene sobre los adolescentes.

Y dentro de la institución educativa, no se preocupan por ver cuáles son las problemáticas por las que puede estar pasando uno de sus alumnos e intentar guiar a este para la resolución del conflicto, se interesan más por querer ganarles y demostrar que la verdadera "autoridad" son ellos, imponiéndoles sanciones en lugar de ver más allá de un simple comportamiento.

La institución educativa es clave fundamental para dar tranquilidad al adolescente y hacerle ver que no está solo y que por lo que está pasando es completamente normal, pero que lo más importante es que aprenda a guiar su vida, porque claro que va a cometer errores, pero debe ser capaz de aceptar sus errores y aprender de ellos.

Estos tres ejes son los que van a determinar al final de la etapa, en qué tipo de persona se convirtió en adolescente y cuáles son las aspiraciones que tiene para su futuro, de aquí la importancia de ser un buen guía para el adolescente, ser un buen familiar, amigo o profesor.

Los medios de comunicación están muy inmersos en la vida diaria y los contenidos que se presentan no siempre son los más adecuados para un adolescente; ya que se puede tener acceso a demasiadas cosas por medio del internet.

La cultura está adoptando toda esta tecnología como un estilo de vida, existen al día de hoy muchas acciones que los adolescentes practican por influencia del internet, son los llamados "Challenge" que constan en seguir cadenas de diferentes actividades que en muchas ocasiones no son nada productivas para el desarrollo cognitivo y físico de estos.

Esto se debe a un factor que tiempo atrás no era tan relevante para un adolescente, pero que hoy en día la sociedad se ha encargado de levantarlos a tal punto de hacerlos modelos a seguir de muchos adolescentes, me refiero a los artistas.

Estos deberían estar en segundo plano dentro de la influencia que ejercen para un adolescente, pero al estar los medios de comunicación tan inmersos en la vida de las personas, se vuelven tan importantes, que los adolescentes quieren imitar sus estilos de vida y no siempre son buenos ejemplos.

Las drogas, adulterio, los valores no apropiados y la irresponsabilidad son transmitidas por algunos de estos artistas, que sin medir las consecuencias de sus actos y sin saber cuánta gente quiere ser como esta persona, hacen de su vida una fiesta de malos hábitos que transmiten y que los medios de comunicación se encargan de hacer visibles.

Es aquí donde los padres y la sociedad en general debe estar al pendiente para que no se repitan estas conductas, que al ver en otros quieren imitar porque es lo que transmiten y que aparentan estar bien, aunque no lo estén.

2.4 La adolescencia y la toma de decisiones

Del punto anterior se desprende este que es importante desde tiempos ancestrales porque todos tomamos decisiones a toda hora y todo el tiempo, algunas más importantes que otras; sin embargo, existen factores que influyen a que la toma de decisiones de un adolescente sea menos consciente que la de un adulto.

Como punto principal esta la poca experiencia que tienen los adolescentes al tomar una decisión, en segundo lugar, está el visualizar la consecuencia a largo plazo que implicara cierta decisión, en ocasiones ante una muy complicada de tomar; y, en tercer lugar, el equilibrio emocional que tenga este para tomar una decisión.

Mucho tiene que ver el involucrar solamente a la emoción y dejar de lado la parte racional cuando debe de decidir un adolescente y si no se logra controlar ese factor importante, es probable que lleguen a la vida adulta tomando decisiones de esa manera y generarle conflictos.

Mann, Harmoni y Power (1989) realizaron diversas investigaciones sobre cuáles son los factores que influyen en la toma de decisiones de los adolescentes, en los cuales incluía: *Comprensión de lo que implica tomar una decisión, capacidad para encontrar soluciones creativas a los problemas, consideración de las consecuencias, capacidad para evaluar la credibilidad de una información, consistencia de la elección y reconocimiento de que las decisiones entrañan un compromiso.*⁸

⁸ Gambara, H. y Gonzales, E. 2003. ¿Qué y cómo deciden los adolescentes?

En dicha investigación se concluyó que los adolescentes menos hábiles para realizar una toma de decisiones son los que se encuentran entre los 12 y los 15 años, quienes normalmente están muy influenciados por el mal manejo de sus emociones y la separación con su lado racional.

Ya que las decisiones más importantes a las que le dan peso son a las que se tratan de amistad, familia o escolares, categorizando como menos difíciles de tomar las que se tratan de sustancias nocivas, sexualidad, entre otras.

Y también se hace énfasis en el momento que tienen que tomar una decisión que les provoca estrés o son decisiones peligrosas, pues no actúan de forma madura de acuerdo a su edad y no identifican los riesgos o beneficios de diversas decisiones.

Por ejemplo, están los adolescentes de 12 a 15 años que se dejan llevar por la presión de los amigos o de la misma sociedad y los adolescentes entre los 16 y 20 años son más conscientes de los riesgos a largo plazo que pueden traer.

Se debe guiar al adolescente para que vaya aprendiendo a tomar las decisiones por sí mismo y visualizando todas las posibles opciones para tomar la mejor en la medida de lo posible, porque alrededor de los 14 y 15 años van a tomar una de las decisiones más importantes en su vida porque debe ser solo suya, que es la elección de escuela para nivel medio superior.

Tratando de guiarlo para que tome la mejor decisión en las que no les producen mayor dificultad, (como el ingerir

alcohol o iniciar su vida amorosa a esa edad, que son de las mal asesoradas) al enfrentarse a esta que para ellos es más importante, lo harán conscientemente y de acuerdo a sus proyectos de vida.

Uno de los problemas que más aquejan a los adolescentes por la mala toma de decisiones es el embarazo. De acuerdo a la OMS (Organización Mundial de la salud) en 2018 México ocupó el primer lugar en embarazos en adolescentes; lo que obviamente les trae consecuencias no solo físicas, también socio-económicas y emocionales.

Al no poder terminar sus estudios, tienen trabajos informales y viven en pobreza lo que les genera inconformidad y resentimiento que en ocasiones suelen desquitar con sus hijos y van generando más y más problemas conforme el paso del tiempo.

Es por eso que la toma de decisiones es importante no solo en los adultos; si no, y en especial en los adolescentes porque las diferentes situaciones son las que marcan su futuro y es mucho mejor prevenir y asesorar de manera adecuada, tanto en casa como en la escuela, para llevar a construir un buen futuro al individuo.

Aprender una forma de equilibrar nuestras emociones para obtener un buen resultado al enfrentar una toma de decisiones es bastante importante; ya que el pensar de manera racional de la mano de las emociones genera en el individuo la capacidad de saber resolver diferentes problemáticas, teniendo en cuenta las consecuencias que cada una de las diferentes opciones generarán con la diferencia que sabrán elegir la que más le beneficiará.

Capítulo 3: Inteligencia emocional

El tratar el tema de la inteligencia suele ser complicado por el simple hecho de tratar de definir ¿Qué es la inteligencia? Por supuesto que en este capítulo que es la base fundamental de este trabajo, se logran retomar los puntos más importantes para concretar la importancia de la inteligencia emocional.

Debido a esto se desglosa el concepto de inteligencia, emoción y cuál fue el detonante por el cual se destacó la inteligencia emocional como una de las más importantes; así como quienes se han dedicado a investigarla y que es lo que han conseguido a través de esto, dando así las herramientas para colocar las piezas fundamentales para entender la importancia que esta tiene para la toma de decisiones en la adolescencia y darles el soporte a los próximos dos capítulos.

Inteligencia emocional

Para tratar el tema de inteligencia emocional es importante tener claro, primeramente, que es la inteligencia general, ya que los dos tipos de inteligencia son importantes para el desarrollo personal, como lo mencionaba Goleman en su libro "inteligencia emocional" que el ser humano tiene dos cerebros o dos tipos de inteligencia: la racional y la emocional, mencionando que nuestro desempeño en la vida está determinado por ambas.

En su libro Goleman nos menciona muchos ejemplos para demostrarnos la importancia de mantener un buen equilibrio emocional, en uno de ellos nos relata que se realizó un

estudio con unos alumnos que tenían un cociente intelectual por arriba de la media, sin embargo dentro del aula estos alumnos eran ansiosos, impulsivos y conflictivos; por lo que su desempeño escolar era bajo, se descubrió por medio de pruebas psicológicas que estos niños tenían deteriorado el funcionamiento de la corteza frontal, lo que significaba que su control emocional estaba deteriorado.

Esto significa que no importa que tan alto sea su cociente intelectual, si tienen un mal manejo en sus emociones se tiene mayor posibilidad de padecer problemas como el fracaso escolar, alcoholismo o criminalidad.

3.1 Inteligencia

El definir que es la inteligencia general no es sencillo, en los orígenes se decía que la inteligencia en principio era considerada por Epicuro como "Una parte constructiva del alma, que era formada por un conjunto de átomos".

De acuerdo a Descartes la inteligencia era como una función del ser humano que puede aprender a aprovechar para su beneficio.

Sin embargo, recupero la siguiente definición sobre inteligencia debido a que me parece la más completa de las que se han planteado en un libro llamado: Actualización en inteligencia emocional

"Se considera la inteligencia como la capacidad de asimilar, guardar, elaborar información y utilizarla para resolver problemas. Aprendemos, reconocemos, relacionamos, mantenemos el equilibrio y muchas cosas más sin saber cómo

lo hacemos. Pero tenemos además la capacidad de integrar estas actividades mentales y de hacerlas voluntarias, en definitiva, de controlarlas, como ocurre con nuestra atención o con el aprendizaje, que deja de ser automático para focalizarlo hacia determinados objetivos deseados.”
(Pág. 21)

A lo largo de los años se han desarrollado diversos estudios donde se demuestra que la emoción afecta al pensamiento y todos los procesos que implican esto.

También que al hablar de inteligencia se centraba solamente en la parte cognitiva y se dejó de lado la parte emocional sin entender todavía como afectaba o influía en la inteligencia general; ya que se decía mucho que obstaculizaban la información objetiva y perjudicaba al ser humano, afortunadamente se han realizado muchos estudios que demuestran la importancia de la IE en el desarrollo del éxito de la persona.

3.2 Inteligencia inter e intra personal

En 1983 Gardner formuló su modelo de inteligencias múltiples, porque consideraba que un test de inteligencia no puede predecir el éxito que obtendrás en el futuro y que la inteligencia general no puede explicar todas las capacidades que posee el ser humano, por lo que incluyó 7 tipos de inteligencia, y con cada una de ellas vendría una habilidad para resolver los problemas que se presentan en las diferentes áreas: verbal, lógico-matemática, espacial, cenestésica, musical, interpersonal e intrapersonal.

La inteligencia interpersonal y la intrapersonal son las que dieron pauta para el desarrollo de la inteligencia emocional.

“Define la inteligencia interpersonal como la capacidad de comprender a los demás: que los motiva, como actúan, como relacionarse o cooperar satisfactoriamente con ellos. La inteligencia intrapersonal es definida como la capacidad de formarse una idea rigurosa y verídica de uno mismo y ser capaz de usar esta idea para operar de forma efectiva en la vida.”⁹

Estos tipos de inteligencias personales (como las llama Gardner) no pueden ser tratadas de manera separada porque, aunque la interpersonal es la capacidad de comprender y reconocer las emociones de los otros, no se podría hacer eso sin antes reconocer y comprender las nuestras, que es de lo que trata de desarrollar la intrapersonal.

Estos dos tipos de inteligencia dieron pauta para que se le diera importancia a la inteligencia emocional precisamente porque es lo que pretende desarrollar en el ser humano y que a través de esto se consiga mejorar muchas cuestiones que aquejan la vida cotidiana del humano; la tolerancia a la frustración y al estrés, la empatía por el ser vivo, apoyarse y motivarse por todo el que lo rodea y sobre todo el saber que las acciones traen consigo consecuencias, sean buenas o malas y que se deben asumir con responsabilidad.

Por eso al desarrollar estos puntos de las inteligencias personales en la inteligencia emocional ayudará a que aprendan a manejar las emociones racionalmente, pensar antes

⁹ Howard, G. Inteligencias múltiples, pág. 30

de llevar acabo la acción y asumir con responsabilidad el fruto de su decisión.

"La adolescencia es el periodo de la vida en el que los individuos deben reunir estas dos formas de conocimiento personal, para llegar a un sentido de identidad" (Gardner, pág. 313)

En los adolescentes es importante dar ese apoyo para que desarrollen estas inteligencias personales, porque es de ahí cuando se puede enseñar a equilibrar las emociones; ya que está en la búsqueda de la identidad y es cuando necesita sentirse escuchado y querido.

La necesidad del adolescente por encajar en la sociedad lo obliga a buscar la amistad de los otros para ser escuchados y comprendidos, es importante que reconozca que si al momento de buscar ser reconocido por los demás está dañando a un tercero o si se está dañando a él mismo.

La necesidad de desarrollar la inteligencia intrapersonal, para plantear nuestras metas reconociendo nuestras capacidades, nos va a ayudar a desarrollar la inteligencia interpersonal, para comprender a los demás y saber establecer límites.

3.3 ¿Qué es la emoción?

"Es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación" (Fernández-Abascal y Palomero, 1999)

Esto quiere decir que las emociones funcionan de manera automática y con rapidez en situaciones inesperadas, cada emoción provoca en el cuerpo humano distintas respuestas.

Por ejemplo; el miedo provoca un aumento del latido cardiaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida.

Las emociones son inherentes a la naturaleza humana, nuestros antepasados las producían de forma automática y es lo que les permitió sobrevivir; sin embargo, en nuestros tiempos esto puede generarnos problemas.

Las emociones son innatas y aparecen de manera inmediata frente a diversas situaciones que se presentan en nuestra vida diaria.

Hay diversas clasificaciones de las emociones, una de ellas son las positivas y negativas, pero son más las agradables/desagradables esto, de acuerdo a si benefician o provocan malestar en el ser humano, pero cada una de ellas cumple funciones importantes en la vida, teniendo tres funciones importantes para el desarrollo de cualquier persona.

1.- Función adaptativa que nos ayuda a identificar los cambios que suceden a nuestro alrededor para integrarnos a ellos de manera adecuada y reaccionar frente a las situaciones que se nos van presentando.

2.- Función social que nos ayuda a relacionarnos y comunicarnos con los demás; así como el respetar y valorar a

todo ser vivo que habita en la tierra.

3.- Función motivacional la cual permite direccionar nuestras metas y nuestras conductas dándoles mayor impulso, logrando así ir consiguiendo nuestros objetivos dándole a nuestra vida el sentimiento de satisfacción.

No podemos evitar las emociones, algunas personas tratan de hacerlo consumiendo tabaco, alcohol u otras sustancias toxicas, pero a largo plazo esto va a generar consecuencias más importantes, es por eso la importancia de aprender a manejar nuestras emociones.

3.3.1 Emociones básicas

Paul Ekman fue el pionero del estudio del lenguaje no verbal proveniente de las emociones que las provocan.

Entre las muchas emociones que se distinguen del ser humano el concluye que son 6 categorías básicas de las emociones que experimenta el ser humano de manera universal, las cuales son: El miedo, la ira, el asco, la felicidad, la sorpresa y la tristeza.

Para él estas seis categorías son las principales que posee todo ser humano, en algunos están más desarrolladas unas que otras y por eso las experimentamos de manera diferente, pero las expresiones faciales que distinguen a cada emoción son muy similares entre el ser humano.

Tras sus investigaciones sostiene que esas emociones son universales porque no se aprenden de la cultura, son

biológicas y son involuntarias.

Sin embargo, a lo largo de los años se han simplificado a 4 las emociones básicas, debido a que las expresiones faciales que expresan unas de otras son un tanto similares.

De acuerdo a diversas investigaciones que se han desarrollado en torno a las emociones un grupo de científicos del *Instituto de Neurociencias y Psicología* ha afirmado que, "El miedo y la sorpresa comparten una señal base, los ojos totalmente abiertos, al principio de producirse ambas expresiones. Asimismo, el asco y la ira tienen en común la nariz arrugada en los primeros instantes en que se emiten. Estas señales podrían ajustarse a una ancestral señal que emitimos cuando estamos ante un peligro."

Las cuatro emociones básicas que se reconocen son las siguientes

<ul style="list-style-type: none">• Miedo:	Nos sirve para anticipar una amenaza o como advertencia, para protegernos del peligro, si no se maneja de manera adecuada provocara vivir alejada de ciertas circunstancias y no hacerlo plenamente
<ul style="list-style-type: none">• Tristeza	Hacernos conscientes de alguna cosa, situación o persona que hayamos perdido o que añoremos.

<ul style="list-style-type: none"> • Felicidad 	<p>Crear vínculos con los demás. Nos induce a reproducir aquello que nos hace sentir bien</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Ira 	<p>La provoca algo que nos molesta o nos daña, suele ser una de las emociones más difíciles de controlar y que en ocasiones nos provoca actuar por impulso</p>

3.3.2 Diferencia entre emociones y sentimientos

Ahora bien, un sentimiento es la comprensión consciente de una emoción básica, que incluso puede durar toda la vida (amor, odio, fe, vergüenza, etc.) las emociones básicas dan paso a los sentimientos como los colores primarios, dan paso a toda la demás gama de colores que existen en el mundo.

Ambas van de la mano, después de una emoción viene un sentimiento, tres diferencias son lo que caracteriza a cada una, las cuales son:

1.- Temporalidad: Un sentimiento puede durar desde horas hasta días; ya que de estas podemos pensar y reflexionar de manera consciente que es lo que sentimos y que es lo que nos provoca.

Las emociones, como ya se había mencionado, son primitivas. Lo que esto se refiere a que aparecen como reacción a cierto estímulo determinado, y son de muy corta duración, como máximo pueden durar una hora.

Por ejemplo, al presentarse un animal que nos pica, inmediatamente nos abarca el miedo, que nos hace reaccionar matando al animal y después de eso viene el sentimiento, puede ser de angustia, al no saber que nos puede provocar su picadura y ese sentimiento nos puede durar por horas hasta que nos informemos o nos tranquilice un familiar.

2.- Intensidad: Los sentimientos tienen una intensidad baja pero estable, lo que esto se refiere es que si nos sentimos nostálgicos; aunque no es para ponernos a llorar tampoco nos hace sentir alegres, los sentimientos nos afectan, aunque sea muy poca la intensidad.

Las emociones tienen una intensidad mucho mayor y es por esto mismo que es tan necesaria su regulación; pues si nos enojamos a un alto grado de intensidad, no nos permite pensar racionalmente y podemos expandir el enojo que teníamos con una persona hasta con cinco más, y todo esto en el poco tiempo que nos duró la emoción.

3.- Cambios fisiológicos que producen: Los sentimientos afectan en general nuestra comunicación no verbal; esto quiere decir que, si podemos sentir vergüenza, pero solo se notara en nuestro rostro o en nuestras manos al jugarlas.

En cambio, las emociones afectan nuestro organismo y cuando es muy recurrente tener emociones desagradables para nosotros incluso nuestra salud, la ira nos acelera el corazón, respiramos de manera diferente e incluso podemos sentir calor, las emociones se pueden sentir físicamente en nuestro cuerpo, producen en nosotros un cambio en nuestro cuerpo que podemos distinguir.

3.4 Inteligencia emocional y desarrollo personal

"El sistema educativo está más interesado en enseñar conocimientos que en educar a los jóvenes para aprender a utilizar y controlar sus emociones" (analfabetismo emocional, Goleman. 1995, pág.231)

Encontramos que en España es donde se han interesado más por desarrollar programas de educación emocional, debido a que han notado que la sociedad va a cambiando de manera acelerada debido a las tecnologías y creen que la escuela es incapaz de afrontar los desafíos de la sociedad actual.

Los beneficios que se obtienen de desarrollar una inteligencia emocional son importantes para todos los ámbitos del desarrollo humano, pues favorece el rendimiento académico, el bienestar emocional y las relaciones interpersonales.

Dentro del ámbito escolar mantener una buena relación con el alumno es esencial para apoyar al desarrollo del mismo, tanto el profesor como el alumno son seres humanos que tienen sentimientos y problemas y entender al alumno como la persona que le ayudará a que confié sus problemas y se le pueda orientar para que aprenda a resolverlos y así evitar muchas situaciones que en ocasiones terminan en desgracia.

"Su acción no puede limitarse a sancionar conductas inadecuadas o puntuar fríamente unos conocimientos del alumno, el diálogo profesor-alumno y alumno-profesor es esencial" (Marta Tejido, pág. 30)

De aquí la importancia de ayudar al adolescente a desarrollar su Inteligencia emocional, que le va a ser de utilidad para toda la vida.

En el ámbito laboral no solo se requiere de una persona que tenga muchos conocimientos; se requiere de personas que sepan trabajar en equipo y generar un buen ambiente laboral.

Cuantas veces como adultos al estar en un trabajo intentamos convivir de manera sana con nuestros compañeros, pero siempre habrá uno con el que se dificulte de alguna manera la comunicación o convivencia, y es precisamente porque ellos se preocupan solamente por sí mismos y de alguna forma hacen imposible estar con ellos, lo que provoca que buenos elementos dispuestos a trabajar en equipo salgan huyendo de ahí.

"El que dirige debe ser capaz de manejar situaciones complejas de relaciones y comportamientos humanos para lo cual es necesario, entre otras habilidades, saber establecer una relación de comprensión y confianza entre la gente que dirige, saber escuchar, ser capaz de persuadir en forma convincente, y de generar entusiasmo y compromiso en la gente." (Marta Tejido, pág. 34)

Para conseguirlo es fundamental que primero aprendamos a reconocernos a nosotros mismos, a aceptarnos, identificar mis emociones, explotar mis fortalezas y trabajar en mis debilidades, darnos cuenta que las emociones no están separadas de la razón y trabajando un equilibrio entre las dos se pueden lograr grandes cosas.

3.5 Teorías de la inteligencia emocional

En la década de los 90's se comenzó a considerar que el cociente intelectual no es garantía de éxito a pesar de que en las instituciones educativas se diga lo contrario; ya que en el ámbito laboral necesitas de otras habilidades para mantener un buen nivel, también se partió del hecho que la sociedad va cambiando constantemente.

Al darse todo este fenómeno de que lo emocional y lo racional interactúan para un mejor desarrollo humano, rescató algunos autores que considero piezas fundamentales para el desarrollo del concepto.

Como se mencionó anteriormente la inteligencia inter e intra personal son las que dieron pauta para desarrollar sus teorías a otros autores sobre la importancia de la inteligencia emocional en el ser humano, como por ejemplo John Mayer y Peter Salovey.

Según estos autores, *"la inteligencia emocional incluye la habilidad para 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"* (1997)

Desarrollaron su teoría con 4 dimensiones:

- Percepción emocional: Consiste en reconocer tanto

nuestros sentimientos como los de las personas que están en nuestro alrededor, este punto requiere gran observación ya que se necesita de una gran atención para descifrar las emociones de acuerdo al tono de voz y las expresiones faciales.

- **Asimilación emocional:** Esta parte implica la forma en como usamos nuestras emociones cuando solucionamos problemas o razonamos y como las emociones afectan nuestra toma de decisiones.
- **La comprensión emocional:** Implica conocer nuestras emociones y saber las causas generadoras del estado anímico y las futuras consecuencias de nuestras acciones.
- **La regulación emocional:** Es la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña.

"Incluye la habilidad para regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas. Abarca pues el manejo de nuestro mundo intrapersonal y también el interpersonal, esto es, la capacidad para regular las emociones de los demás, poniendo en práctica diversas estrategias de regulación emocional que modifican tanto nuestros sentimientos como los de los demás (Mayer y Salovey, 1997)

Fue después que Daniel Goleman popularizo el concepto destacando la Inteligencia emocional por encima del cociente Intelectual para alcanzar el éxito tanto personal como profesional, si puntualiza como más importante a lo emocional, pero no deja de lado la parte cognitiva, el piensa que estas dos se complementan para obtener mayor éxito.

Según Goleman los componentes que constituyen la IE son:

- Consciencia de uno mismo: Este punto se trata de la consciencia que tenemos de nuestras emociones e intuiciones.
- Autorregulación: Que es el saber manejar nuestras emociones.
- Motivación: Aquí se trata de las tendencias emocionales que guían y facilitan el logro de los objetivos que nos proponemos.
- Empatía: Tener consciencia de los sentimientos y necesidades de los demás.
- Habilidades sociales: Se trata de mantener las relaciones sociales con los demás.

Goleman explica en su libro "Inteligencia emocional" porqué en ocasiones cuando nos enfrentamos a alguna situación de peligro actuamos por instinto, sin pensar en futuras consecuencias.

En principio se pensaba que las situaciones iban directamente al neo córtex que es el que *"registra y analiza la situación, acude a los lóbulos pre frontales para comprender y organizar los estímulos, en orden a ofrecer una respuesta analítica y proporcionada, enviando luego las señales al sistema límbico para que produzca e irradie las respuestas hormonales al resto del cuerpo"*. (Goleman, pág. 39)

Pero esto no siempre es así, Goleman hace mención a Joseph Ledoux, ya que en un estudio que realizó sobre las emociones descubrió que las situaciones que percibimos no van directamente hacia el neo córtex, sino que existe otra vía

más rápida que nos proporciona respuestas inmediatas, y esa es la que va hacia la amígdala, encargada de las emociones, las cuales determinan nuestro comportamiento.

El problema de esto es que como las respuestas suelen ser inmediatas no se tiene consciencia de toda la situación y solamente lo asocia con las experiencias emocionales previas y así genera la respuesta que considera adecuada, y aunque esto era lo fundamental para la supervivencia de nuestros ancestros, en la actualidad esto resulta problemático.

Goleman nos dice que tenemos dos tipos de mente, una que piensa y la otra que siente, las cuales se complementan y aunque estas dos tienen que estar en completa armonía para que funcionen adecuadamente; existen veces en que la emoción se apodera de la mente racional, lo que nos lleva a comportarnos de manera indeseable.

Es por eso que Goleman define la inteligencia emocional como *"un conjunto de disposiciones o habilidades que nos permite, entre otras cosas, tomar las riendas de nuestros impulsos emocionales, comprender los sentimientos más profundos de nuestros semejantes, manejar amablemente nuestras relaciones o dominar esa capacidad que señaló Aristóteles de enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto"*. (Goleman, 1995)

El modelo de Bar-On considera a la Inteligencia emocional como "Una sección transversal de competencias y habilidades emocionales, sociales interrelacionadas, y los facilitadores que determinan la eficiencia con que comprendemos y expresamos nuestras propias emociones, entendemos las de los

demás y hacemos frente a las necesidades diarias" (2006).

Este modelo se concentra en mantener la relación de la inteligencia emocional y la sociedad, ya que hace referencia a las competencias sociales que se deben tener para desarrollarse en la vida y al igual que los dos autores anteriores, considera que la I.E es superior que la cognitiva, sin embargo, ambas se necesitan.

Bar-On considera que los componentes que integran este modelo sean 5, cada uno con sus características correspondientes.

1. Intrapersonal:

- Comprensión emocional de sí mismo: se trata de la habilidad que se tiene para comprender, diferenciar y conocer el porqué de tus sentimientos y emociones
- Asertividad: Es la habilidad que se tiene para expresar sentimientos, creencias y defender nuestros derechos sin dañar los sentimientos de los demás
- Auto concepto: Se trata de reconocer los defectos, virtudes y limitaciones propias
- Autorrealización: se trata de realizar lo que realmente puedes y disfrutarlo
- Independencia: Es la habilidad de sentirse seguro de sí mismo tanto en pensamientos como en acciones y ser independientes emocionalmente para tomar decisiones.

2. Componente interpersonal

- Empatía: Habilidad para comprender los sentimientos

de los demás.

- Relaciones interpersonales: Es la habilidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias, caracterizándose por la cercanía emocional.
- Responsabilidad social: Se trata de tener esa habilidad para ser una persona cooperativa y constructiva de un grupo social.

3. Componente de adaptabilidad

- Solución de problemas: La capacidad que se tiene para identificar las problemáticas, así como para generar soluciones e implementar soluciones satisfactorias.
- Flexibilidad: Es la habilidad para realizar ajustes necesarios a nuestras emociones, pensamientos y conductas de acuerdo a la situación

4. Componentes del manejo del estrés

- Tolerancia al estrés: Es la capacidad para soportar los eventos y situaciones que te provoquen gran estrés.
- Control de los impulsos: Habilidad para controlar las emociones en determinados momentos

5. Componente del estado del animo

- Felicidad: Sentir satisfacción con nuestra vida
- Optimismo: ver el lado positivo de la vida

Antonio Damasio llego a la conclusión de que las emociones y los sentimientos son piezas fundamentales para la toma de decisiones.

"Quizás sea exacto decir que el propósito de razonar sea decidir, y que la esencia de la decisión es seleccionar una opción de respuesta, esto es, escoger una acción no verbal, una palabra, una frase o una combinación de todo ello en una situación determinada. Razonar y decidir están tan entrelazados que con frecuencia se les usa indistintamente". (El error de Descartes, pág. 191).

Considera que las personas que van a tomar una decisión deben tener clara la situación, las distintas opciones que se tiene para la resolución del problema y las consecuencias que se pueden generar.

Comenta que para tomar una decisión no necesariamente se deben dejar las emociones fuera como lo decían, Platón, Descartes y Kant; se trata más bien de tomar una decisión en compañía con las emociones, no dejándose invadir por estas últimas, pero tampoco dejándolas de lado.

Damasio crea una hipótesis llamada "Marcadores Somáticos" que "son experiencias emocionales que el cerebro asocia y archiva junto al estado fisiológico que se experimentó en aquel momento" esto quiere decir que cuando se te presente una situación similar a una antes experimentada resurgirán las emociones no conscientemente que desencadenaran los estímulos fisiológicos, haciéndote actuar de determinada manera.

Como estos marcadores se van dando de tus experiencias el considera que determinan la forma en cómo te relacionas con los demás, tomas decisiones, en tu conducta y en otras cosas más, sin embargo, con la inteligencia emocional es posible modificar los marcadores somáticos negativos.

Estos autores coinciden en la importancia que tiene la inteligencia emocional equilibrada con el cociente intelectual; los componentes que integran cada modelo son muy similares, algunos más desarrollados que otros, pero son prácticamente lo mismo. De igual forma la importancia de mantener una inteligencia emocional equilibrada para tomar decisiones asertivas

3.6 La inteligencia emocional aplicada a la toma de decisiones

El tomar una decisión significa elegir entre varias alternativas por la mejor, basándonos en la información que tenemos en ese momento.

La toma de decisiones está presente en la vida diaria, en todo momento y a toda hora, hay decisiones más importantes que otras y por eso mismo consecuencias que nos pueden beneficiar o afectar en mayor medida.

Las emociones son innatas y el hablar del cómo estas nos pueden beneficiar o afectar en nuestra vida es fundamental; ya que se ha comprobado que estas influyen de manera directa en la construcción de nuestra vida adulta y es la que va a determinar el éxito en nuestro futuro.

Cuando se trata de decisiones importantes es fundamental no dejar las cosas a la ligera, se deben tener en cuenta las posibles soluciones y de esas analizar cuál es la más viable para su bienestar.

Cuando una emoción nos invade sea positiva o negativamente y tenemos que tomar una decisión, nos dejamos llevar muchas veces por esa emoción que nos puede llevar a tomar una mala elección.

Es importante equilibrar nuestras emociones en todo momento y antes que nada tranquilizarnos para poder analizar las diferentes opciones que se nos están presentando y poder así seleccionar la que nos beneficie más.

Se dan muchos problemas por no pensar en las consecuencias antes de actuar, problemas que nos pueden generar daños tanto física como emocionalmente, consecuencias que pueden cambiar nuestra vida rotundamente y no siempre para bien.

En la adolescencia no se está maduro emocionalmente y cuando actúan es para impresionar a los demás y ser aceptado, pocos adolescentes son asertivos cuando se trata de decidir y eso es un problema grave, porque no se le enseña a saber elegir; en la escuela se enseñan operaciones básicas, cultura general, entre otras cosas enfocándose solamente a lo cognitivo, no se le brinda la importancia que se necesita a lo emocional, porque no se tiene consciencia de la importancia que esta tiene para el desarrollo del adolescente.

Pongamos un ejemplo; el sujeto está en la etapa donde busca su identidad se siente solo, abandonado por su familia y amigos, puede tener pensamientos negativos dónde crea que no es relevante para la vida de sus familiares y puede llegar a cortarse porque de alguna forma lo hace liberar toda esa frustración que trae dentro de sí, esa es la primera decisión que toma de manera equivocada, dejándose llevar por la

tristeza.

En esa parte la mayoría de las dimensiones de la inteligencia emocional no está en el adolescente y eso es lo que puede ocasionar que él esté tomando malas decisiones en su vida, es por esto que necesita un apoyo por parte de los padres, amigos y profesorado.

En el caso de la ira, el ejemplo más común se da cuando se presenta una discusión entre compañeros y en lugar de ver la situación desde la empatía, lo que deciden es irse a los golpes, sin tomar en cuenta las múltiples consecuencias negativas que se pueden presentar. Por ejemplo; manteniendo la pelea en las calles de la ciudad se los puede llevar la patrulla por alterar el orden público, dentro de las instalaciones escolares se da la expulsión y están casos más graves como golpes que dejen afectada a la persona con la que se peleó o incluso a la misma persona.

Así como la ira y la tristeza pueden nublar el juicio para mal, también el amor puede afectar; un embarazo no deseado puede ser el ejemplo más común.

Pero no son los únicos problemas que se tiene por un desequilibrio en la toma de decisiones, en casos más graves tenemos el sexting, la drogadicción, la bulimia, anorexia, suicidio o asesinato; que, aunque parezcan situaciones muy extremas, no están tan alejadas de nuestra realidad.

Al enseñar a nuestros adolescentes a mantener un equilibrio en lo emocional y en lo cognitivo se pueden disminuir estos

problemas, ellos necesitan ser escuchados y aprender que las decisiones que tomen deben de ser conscientemente, buscar la mejor opción para ellos y responsabilizarse de las repercusiones que estás tengan.

Que no actúen por impulso, para caerle mejor a los compañeros o porque simplemente no sabían que hacer en el momento o que hagan las cosas porque todos lo hacen y para ellos es normal.

3.7 Aprendizaje, resolución de conflictos y motivación

La inteligencia emocional al igual que el aprendizaje se va adquiriendo y desarrollando conforme el paso de los años, no es innata, se debe de ir trabajando en ella para aprender a equilibrarla y que nuestra vida sea mucho mejor.

Etimológicamente el término de emoción viene del latín *emotio - onis* que significa "el impulso que induce a la acción"

La falta de inteligencia emocional trae consigo consecuencias algunas de ellas tienen que ver con que te lleva a un fracaso académico, implica una baja concentración, dificultad de retención de la memoria y complicadas relaciones interpersonales.

La inteligencia emocional para el aprendizaje es de suma importancia, como se ha mencionado anteriormente el tener un IQ por arriba de la media, no garantiza el éxito en la persona si tiene un mal manejo de las emociones.

Puede haber un alumno con IQ alto y con buenas notas, pero ser muy retraído socialmente, lo que lo lleva a desarrollar

ciertas inseguridades y al salir de la escuela no conseguir un empleo por esa falta de empatía, motivación o el saber mantener sus relaciones sociales.

El aprendizaje significativo del alumno se da por esa interacción que se da entre el docente y el alumno, comparten un vínculo emocional que los lleva a apropiarse de las clases, es por esto que lo cognitivo y lo emocional son tan importantes para la adquisición de conocimiento.

Es importante desarrollar en los alumnos las emociones positivas, pues dependiendo de esto es que los alumnos llegan a amar la materia o a detestarla.

Salovey y Mayer (1997), Goleman (1998), Bar-On, Fernández Berrocal (2009) y otros autores, plantean dentro de sus obras que en la vida los seres humanos deben adquirir ciertas competencias socio-emocionales, las plantean con diferentes nombres, sin embargo, todas tienen entre sus objetivos:

“Potenciar las actitudes de respeto, la tolerancia y la pro-socialidad, favorecer el desarrollo de habilidades de equilibrio personal y la potenciación de la autoestima, conocer los fenómenos emocionales, aumentar la capacidad de ponerse en lugar de los demás, desarrollar la conciencia emocional, armonizar las emociones y los comportamientos; ampliar la capacidad para controlar las emociones; potenciar la capacidad de esfuerzo ante las tareas; fomentar una actitud positiva ante la vida y otras.”

La resolución de conflictos de manera asertiva para el alumno va a ser de gran utilidad no solamente en el ámbito académico; la forma en cómo se relacione con las personas va a ser fundamental para su desarrollo personal.

La comunicación siempre va a estar presente en la vida de las personas, hay facilitadores como obstaculizadores dentro de la misma, los tres tipos son los siguientes:

- *Agresivo: Se comunican agresivamente para forzar a otra persona y salirse con la suya.*
- *Pasivo: No se comunican adecuadamente, son incapaces de expresar sus sentimientos y de decir que NO. Se dejan llevar por los demás*
- *Asertivo: Se comunican bien, expresan lo que sienten, sus necesidades, sus derechos y opiniones, sin violar los sentimientos de los demás.*

Normalmente se considera como algo negativo entrar en algún conflicto, pero no lo es. El tener conflictos y aprender a resolverlos de manera asertiva en el ámbito educativo nos va a facilitar nuestra vida adulta.

El identificar y el saber canalizar nuestras emociones de manera adecuada nos permite reflexionar y revalorar las situaciones por las que atravesamos antes de tomar alguna decisión precipitada.

Los adolescentes al reconocer sus emociones, que las provoca y como pueden manejarlas empiezan a ser más conscientes sobre el entorno en el que se encuentran y como pueden manejar distintas situaciones.

Es común que en secundaria los alumnos sin pensar antes de actuar al entrar en conflicto con algún compañero se vallan a los golpes sin antes haber reflexionado si el problema que se generó es lo bastante grave para no resolverse con un diálogo y tener que llegar a golpearse.

Creen con certeza que el diálogo no sirve para la resolución de conflictos y lo único que consideran adecuado es pelearse para dejar en claro "quien tuvo la razón", no consideran que pueden golpear a un compañero y causarle un daño irreparable o el llegar a ser expulsados de la escuela por solamente una pelea, que pudo haber terminado de manera simple y es porque los adolescentes no son maduros emocionalmente y les pasa lo que Goleman denomina "secuestro emocional"

El secuestro emocional no es otra cosa más que el ser invadido por alguna emoción, en alguna circunstancia específica, como otros dirían: no pensar correctamente o con la cabeza fría.

Pero no solo la ira complica la resolución de conflictos, tenemos también el miedo. Y es aquí donde se desarrolla el acoso escolar, él porque es difícil de comprender ya que ¿Cómo puede permitir una persona ser abusada física y emocionalmente tan constantemente?

Bien pongamos un ejemplo: un compañero me empieza a molestar burlándose de algún aspecto físico, yo no comprendo por qué lo hace y en mi ignorancia no hago nada en el momento; pero al pasar del tiempo no para y más compañeros me molestan ahora, me intimidan, me hieren y comienzo a creer que me lo merezco.

Me vence el miedo y la tristeza cada vez más y ya no lo puedo parar porqué si digo algo me va a ir peor y decido pasar así lo que resta de mi educación secundaria o decido hablar, pero prefiero cambiarme a otra escuela y tomar terapia.

¿Por qué un alumno no puede poner un alto al abuso? Es porque

comienzan a bajar su autoestima y las emociones que se pueden considerar como negativas cuando hay un exceso (ira, tristeza, etc.) comienzan a invadirle a tal punto en el que ya no pueden pensar en soluciones al problema y al creer que lo que le dicen es cierto no encuentra motivos para desmentirlos.

Pero cuando una persona comienza a manejar de manera adecuada sus emociones, empieza a ser asertivo y a decir basta cuando nota que algo lo está perjudicando.

La motivación en el alumno es también pieza clave para la inteligencia emocional.

"Hablar de motivación es hablar de un componente de la Inteligencia Emocional que conforma la parte socio-personal de las competencias emocionales" (Bisquerra y Pérez-Escoda, 2007).

La motivación va a hacer que un alumno consiga el éxito o llegue al fracaso. Cuando no estamos anímicamente bien, la motivación es eso que nos empuja a conseguir nuestras metas y el motivar a las personas que nos rodean nos lleva a tener buenas relaciones personales.

Cuando tenemos esa motivación por más difícil que sean las circunstancias puedes conseguir lo que deseas, se puede estar pasando por algunos problemas económicos que te dificulte continuar con los estudios y estar furiosa o triste, encontrando como solución dos cosas: abandonar los estudios y dedicarte a trabajar o buscar soluciones para que puedas

cumplir tus sueños, la motivación que tengas tanto tuya como de tus familiares y amigos es pieza clave para la decisión que vas a tomar; puedes abandonar o continuar.

Se debe trabajar arduamente con los alumnos para elevar su motivación a salir adelante por medio de su inteligencia emocional; ya que se dan casos en los que el alumno no cuenta con el apoyo emocional de sus padres y esto repercute de manera significativa en el alumno y sus relaciones sociales.

Tener cierto grado de motivación nos ayuda en las relaciones sociales, pues una persona que tiene esa empatía para ponerse en los zapatos de los demás y motivarlos para salir de algún conflicto, es una persona que es capaz de mantener y hacer nuevas amistades.

Capítulo 4: Investigación de campo

Dentro del capítulo 4 se desarrolla la investigación de campo, la cual permitió identificar cuáles eran los problemas a los que se enfrentaban los adolescentes de una secundaria ubicada en la alcaldía de Coyoacán y determinar la relación que de tenía con el desequilibrio emocional.

La aplicación de instrumentos y la información que ya se conocía sobre el tema; los datos que se encontraron resultaron interesantes, permitiendo que el análisis de datos resultará adecuado para la presentación de la propuesta pedagógica.

4.1 Metodología

"La meta de la investigación mixta no es reemplazar a la investigación cuantitativa ni a la investigación cualitativa, sino utilizar las fortalezas de ambos tipos de indagación, combinándolas y tratando de minimizar sus debilidades potenciales." (Roberto Sampieri. Pág. 532. "Metodología de la investigación).

En la gran mayoría de las investigaciones se utiliza la metodología mixta para obtener resultados más satisfactorios y completos; pues se retoman datos cuantitativos que permiten obtener porcentajes y números concretos y datos cualitativos, los cuales aportan a la investigación una visión más amplia por medio de las entrevistas, grabaciones, fotografías, entre otras cosas, que se usan para obtener resultados con una mayor riqueza interpretativa y no solo quedarse con los que arroja lo cuantitativo.

Otras de las ventajas que se presenta la metodología mixta, según diversos autores, son las siguientes:

- Producir datos más "ricos" y variados mediante la multiplicidad de observaciones, ya que se consideran diversas fuentes y tipos de datos, contextos o ambientes y análisis (Todd, Nerlich y McKeown, 2004).
- Potenciar la creatividad teórica por medio de suficientes procedimientos críticos de valoración (Clarke, 2004).
- Permitir una mejor "exploración y explotación" de los datos (Todd, Nerlich y McKeown, 2004).
- Desarrollar nuevas destrezas o competencias en materia de investigación, o bien reforzarlas (Brannen, 2008).

Los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio.

La investigación que a continuación se presenta está basada en la metodología mixta; ya que permite obtener una investigación más profunda, tanto en observación de las conductas por medio de la interpretación, como por estadísticas más objetivas de la gestión emocional de los adolescentes.

4.2 Planteamiento del problema

¿Cómo repercute la Inteligencia Emocional en los adolescentes para la toma de decisiones?

Escuchamos con frecuencia a diferentes personas decir que las buenas calificaciones significan inteligencia, toda persona con altas calificaciones quiere decir que tiene un alto cociente intelectual y por lo tanto triunfará en la vida, pero ¿Es totalmente cierto?

Dentro del ámbito escolar normalmente el profesorado se concentra en que el estudiante mantenga sus buenas calificaciones, pero pocas veces e incluso de manera esporádica, se preocupan por su bienestar emocional y esto es una parte fundamental para el desarrollo del adolescente.

En la etapa de la adolescencia se pasa por cambios que son difíciles para este mismo, cambios físicos y mentales, que no habían experimentado y no tienen idea de cómo manejarlo. Aunado a esto si le sumamos el desequilibrio emocional convierte a esta etapa en una aún más difícil de sobrellevar, puede darse el caso de adolescentes que practiquen el *bullying*, una mala relación con sus padres, compañeros o maestros que desarrollan agresividad y ambiente negativo en el aula, consumo de drogas o alcohol, hasta casos más graves como suicidio o asesinato.

Como podemos ver, son cambios muy importantes por los que pasa el adolescente y el saber controlar las emociones sería una gran ayuda tanto para padres como para los adolescentes, haciendo un poco más amena esta etapa y evitando que se generen problemas graves en un futuro próximo.

4.3 Objetivo

Objetivo general:

- Mostrar la importancia de la Orientación Educativa para el favorecimiento de la Inteligencia Emocional hacia la toma de decisiones.

4.4 Preguntas de investigación

1. ¿Cómo puede ayudar el orientador educativo al adolescente para el manejo y control de las emociones?
2. ¿Por qué es importante ser inteligentemente emocionales para la toma de decisiones?
3. ¿Por qué es importante resolver esta problemática para la educación?

4.5 Descripción del estudio

Para la presente investigación se tomaron tres meses para recoger la información necesaria; por medio del registro anecdótico y la convivencia con los alumnos para seleccionar los grupos muestra; como trabajo desde el área de orientación educativa, se tenía el deber de conocer a los alumnos y detectar sus necesidades y así seleccionar los grupos que se notaban con mayores problemáticas.

Para llegar a la aplicación y análisis de los datos dentro de esos tres meses se dividió en tres fases el desarrollo de los instrumentos a aplicar

4.5.1 Fase 1: Selección y construcción del instrumento

Para delimitar las preguntas y opciones que serían clave para la interpretación de datos se delimito que es lo que queríamos identificar con cada cuestionario.

De igual forma se recopilaron algunas posibles preguntas de un instrumento que se tomó como ejemplo; algunas fueron modificadas completamente y otras solo un poco, siempre teniendo claro que es lo que se necesitaba identificar y estableciendo el tipo de respuestas que incitara a dar una respuesta acercada a la realidad que viven.

La guía de observación se concretó debido a las dudas que surgieron durante el registro anecdótico y los meses de acercamiento a los alumnos.

La guía fue en función de todos esos datos y comportamientos que se deseaban detectar, se establecieron preguntas guía que apoyarían cuando se estuviera en la observación y que por medio de cuestionarios no se pudieran identificar.

Se enfocó a los grupos a los que se estaría investigando y para obtener una observación lo más verdadera posible, se entablaron lazos con los sujetos identificados como los "líderes" siendo empáticos con ellos y tomando casos que los involucraran; así se comportarían de una manera más natural.

4.5.2 Fase 2: Piloteo

Para verificar que las preguntas de los cuestionarios fueran comprensibles y detonaran respuestas concretas para obtener el análisis de datos, se realizó un piloteo con tres grupos de tercer grado; ya existieron diversos momentos que se tenía que cubrir el grupo por alguna ausencia del profesorado, gracias a este piloteo se logró detectar los fallos que tenían los instrumentos que dificultaban la comprensión de los alumnos y los que impedían realizar un análisis de estos.

Con el primer grupo se identificaron los fallos, preguntas incomprensibles o redundantes y dificultad para el desarrollo del análisis.

Una vez corregidos los errores se aplicó con otro grupo, del cual se notó una mejoría para los fallos anteriores. Una vez revisados y analizados se realizó la aplicación con el siguiente grupo y al ver que también les resultaba comprensible se estableció como oficial.

La guía de observación, a diferencia de los cuestionarios no fue piloteada, esta era la guía de que es a lo que se necesitaba enfocar para no desviarse con algunas otras situaciones.

Simplemente se desarrolló la guía con puntos o preguntas claves y se llevó directamente a la práctica.

4.5.3 Fase 3: Aplicación

Población

Dados los tres meses en los que se dedicó a observar a la comunidad estudiantil de segundo y tercer grado, se detectó un mayor índice de problemáticas tanto internas como externas con los sujetos de segundo grado, por lo que la investigación y el diseño del taller está dedicado para ayudar al desarrollo de estos.

La población se encuentra entre los 13 y los 15 años; ya que existen sujetos que se encuentran repitiendo año, provenientes de la misma escuela o de secundarias cercanas a esta.

Los adolescentes encuentran su vivienda en los alrededores de la secundaria "José Enrique Rodó" y por la cual han pasado diversos miembros de su familia.

Dentro de los motivos por los cuales se eligió esta población, es por el alto índice de consumo de sustancias nocivas, no solo fuera de la escuela, también dentro de esta y a los cuales no se les brinda la atención suficiente por parte del profesorado como para notar la rareza de su comportamiento durante las clases.

Se puede notar también, una falta de atención por parte de los padres, pues los sujetos realizaban este tipo de acciones inadecuadas; no obstante, existía un alto porcentaje de alumnos que se acercaban para pedir consejos de diferentes temas personales e incluso tenían la confianza de platicar cuando compraban, consumían o compartían sustancias ilegales.

Aprovechando la confianza depositada se fue indagando para conocer los orígenes de diversos problemas y así enfocar nuestro muestreo en donde se detectó a los sujetos con mayor influencia hacia sus demás compañeros.

Muestra

Para la muestra se seleccionaron tres grupos donde se encontraban los alumnos con menor control emocional y mayor índice de problemática e influencia hacia los demás grupos.

202, 203 y 204 fueron los grupos seleccionados para la aplicación de los test, pues aquí estaban concentrados alumnos con características similares: existían grupos de amigos que dominaban por encima de todos y de los cuales tenían "amigos" que se dejaban llevar solo por el hecho de permanecer con ellos para evitar ser molestados por estos, en pocas palabras preferían molestar a ser molestados.

Entre estos tres grupos se generaban a diario un mínimo de 20 reportes por diferentes asignaturas debido a su mal comportamiento dentro del aula.

Se detectaron al menos 3 casos de cada grupo por consumo de diferentes sustancias dentro de la institución, además de diferentes peleas a golpes con sus compañeros.

Estos tres grupos sobresalían sobre los otros dos, pero uno de los puntos más interesantes es que estos tres mantenían una gran comunicación, específicamente los grupos dominantes de cada uno.

4.6 Marco contextual

La escuela secundaria diurna "José Enrique Rodo" está ubicada en la calle selva s/n, colonia Insurgentes Cuicuilco, alcaldía Coyoacán, Ciudad de México.

Fue construida junto con la escuela primaria "República del Senegal" y el jardín de niños "Berta Von Glumer"; durante el mandato del presidente Gustavo Díaz Ordaz y estas obras corrieron a cargo del Departamento del Distrito Federal (DDF), estas instituciones fueron creadas debido al hecho de que el presidente consideraba importante ampliar las oportunidades en la educación, ayudando económicamente a la capacitación de los maestros y construyendo nuevas escuelas como éstas.

Esta secundaria alberga un total de 564 alumnos, 67 personas en la institución y maneja 15 grupos (5 de cada grado)

Caracterización cuantitativa de la institución ciclo 2017-2018

Composición de la planta funcional: 1 director 2 subdirectores, 4 secretarias, 2 orientadores educativos, 1 trabajador social, 1 medico escolar, 1 contralora, 3 prefectos y 44 profesores

Cantidad de alumnos matriculados: 569

Porcentaje de repeticiones (Por año, ciclo u otra periodización):6%

Índice de deserción:14%

La fachada de la escuela es color azul, hay una caseta de vigilancia en la puerta y para acceder a la escuela sin

previa cita, el vigilante va a dirección o a orientación para que autoricen la entrada y se debe dejar una identificación en la caseta.

La escuela cuenta con laboratorios, salones para los talleres como lo son: diseño arquitectónico, cultura de belleza, diseño de interiores, electrónica, entre otras cosas. También cuenta con biblioteca, sala de computo, canchas de basquetbol, gimnasio, servicio médico y sala de maestros, en la cual se encuentran casilleros para que estos guarden sus cosas y puedan estar ahí mientras tienen clase libre.

Las calles que rodean a la institución se encuentran pavimentadas, cuentan con poca iluminación alrededor de esta, pero el ambiente se torna tranquilo.

Los servicios públicos que se encuentran fuera de la institución son: papelerías, lavanderías, tiendas de abarrotes y unos metros hacia arriba está una parada de camiones con diferentes destinos, metros adelante se encuentra el Instituto Nacional de Pediatría (INP), el Metrobús y plaza Perisur.

La escuela está bien ubicada por lo que no se dificulta llegar a ella viniendo de distintas partes de la ciudad, además se tiene contratado un transporte extraescolar (lo que se refiere a no ser por parte de la escuela; si no, por contratación de los padres de familia).

Alrededor de ella existen tres avenidas importantes de la zona sur: Avenida del imán, anillo periférico e insurgentes sur.

Sobre avenida del imán está ubicado el I.N.P., cerca de ahí hay una base de taxis, la ruta 13 de microbuses rumbo a taxqueña y un módulo de vigilancia. En periférico sur se encuentra la Escuela Nacional de Antropología e Historia (ENAH) y la plaza comercial Perisur, además del edificio de SAGARPA, cerca de la secundaria. Sobre insurgentes, encontramos en metro bus Perisur y toda la extensión de la UNAM.

Cabe mencionar que a pesar de que se cuenta con módulo de vigilancia a escasos metros de la escuela, es muy raro ver que durante la hora de entrada o salida estén patrullando, lo que podría llegar a ser contra productivo para el acercamiento de las drogas o las adicciones en los adolescentes.

Se cuenta con diversidad en cuanto a características socio-económicas de la población; lo que facilita a los alumnos la convivencia sin discriminación, en los salones hay alumnos tanto de bajos recursos como de recursos altos.

El lado contrario a la institución está poblado por departamentos, edificios de aproximadamente 8 pisos cada uno y del lado de la institución esta una primaria, más adelante un terreno baldío y de su otro lado se encuentra la fundación "John Langdon Down" y en frente de esta el edificio de SAGARPA, todas las edificaciones se encuentran en buen estado independientemente del temblor suscitado el pasado 19 de septiembre del 2017.

La actividad socioeconómica de la zona varia, desde tiendas de abarrotes, papelerías, servicio mecánico, dentista, fondas de comida, hasta el trabajo en empresas u hoteles.

Hasta septiembre del 2017 la escuela no habría tenido modificaciones en las instalaciones, después del sismo el edificio principal, cooperativa y laboratorios sufrieron daños por lo que hicieron adecuaciones para que las clases continuaran.

Los alumnos de primer grado se reubicaron en la secundaria 229 "Ludmila Yivkova" a la cual le adaptaron tres aulas provisionales para que se instalaran tres de los cinco grupos y dejando a los restantes en los antiguos talleres de dicha escuela.

En cuanto a los alumnos de segundo y tercer grado, se quedaron en su escuela de origen instalándose donde tomaban sus talleres escolares y a dos de los cinco terceros los reubicaron en aulas provisionales que adaptaron en el patio principal.

La mitad de la escuela tiene cintas de seguridad y los alumnos se han tenido acomodar y adaptar en ese espacio que se considera limitado.

¿Cómo es la interacción con los padres, alumnos y el personal de la institución?

La gran mayoría de los padres no tienen alguna problemática con el personal de la institución, suelen ser muy conscientes de las actitudes de sus hijos y se comprometen a hacer lo posible por mejorarlo.

En cuanto a los alumnos con el personal (en especial con los docentes) parece ser que todo lo que le dicen los docentes

les molesta y son pocos quienes después de realizar una acción acepta la responsabilidad.

¿Se identificaron los personajes fuertes o líderes en la institución?

Al menos uno y no me refiero al director; si no al subdirector escolar, esta persona ha demostrado que se puede ser querido, respetado y saber llevar los problemas a la mejor solución para la institución.

Los maestros y alumnos han identificado que este estará ahí para escucharlos y guiarlos en la resolución de los conflictos, es por eso que muchos se acercan a solicitar su apoyo.

Desde el interior de la escuela ¿Cómo es la entrada a la institución?

La institución abre sus puertas para el turno vespertino a la 1:50 pm; sin embargo, los alumnos comienzan su entrada a la 1:55 pm aproximadamente.

A unos metros de la entrada los alumnos se van formando para mostrar su credencial y permitirles el libre acceso a la institución, cuando no portan la credencial se les anota en una lista para ponerle su reporte correspondiente.

Una vez que van entrando, se forman en el patio principal por grupos a esperar las indicaciones del director o del prefecto que les da el paso a sus salones.

¿Qué características tienen los momentos previos fuera de la escuela?

Conforme los alumnos van llegando a la institución se van juntando por grupos de amigos, algunos de ellos compran en puestos y tiendas que se encuentran fuera de la escuela; otros se dirigen a un OXXO para realizar recargas telefónicas o hacer alguna compra, y pocos se dirigen al puesto de flores para comprar algún detalle a novio/as y amigos y poco a poco todos van regresando a la escuela para comenzar con su jornada escolar.

¿Cómo es la llegada a la escuela, con padres, en grupos?

La mayoría de los alumnos llegan en transporte escolar y los que no son acompañados de sus padres o llegan solos en el transporte público

¿Cómo realizan la entrada a las aulas?

Una vez que están formados por grupos el director o el prefecto se encargan de mantenerlos en orden y pasar grupo por grupo a su salón, del más ordenado al que está más inquieto.

¿Se cumplen los horarios de entrada y de salida formales?

La gran mayoría de veces se cumple el horario de entrada; sin embargo, en días donde hay mucho tráfico, no siempre puede llegar a tiempo el personal comisionado para brindar la entrada por lo que en raras ocasiones se llega a atrasar por mucho de 5 a 10 minutos. La hora de salida se cumple bien.

Los recesos esta programados para empezar a las 17:20 y

terminar a las 17:40, aunque por diferentes motivos en ocasiones suelen alargarlos hasta 15 minutos más.

¿Cómo se dan las interacciones entre los alumnos?

Durante el descanso, ceremonias o clases se llegan a dar pequeñas riñas entre los alumnos, esto puede ser entre grados y es muy poco común que se den riñas entre alumnos del mismo grado escolar, entre ellos suelen llevarse bien.

¿Cuáles son las modalidades adoptadas para cada ciclo al momento de la salida?

5 minutos antes de la hora de la salida, los alumnos comienzan a guardar sus cosas, se ponen sus abrigos y permanecen en su lugar platicando con su compañero de a un lado o a la distancia hasta que dan el toque de salida y los profesores dan la indicación para salir del aula.

Observación de recesos: Reglas explícitas o prescriptas

Dentro del reglamento se encuentra el que los alumnos no tienen por qué estar dentro del salón de clases o en áreas restringidas, los docentes son los encargados de hacer guardias para cuidar la integridad del alumno. Observando que no corra o que permanezca libre de peligro evitando realizar acciones que no debería.

Espacios asignados para el receso: seguridad, amplitud, al aire libre, techado, uso compartido.

Después del sismo el área para receso solamente es el patio principal, donde se encuentran seguros, al aire libre.

Observación de la salida de la escuela

Al estar a la misma distancia 8 de los 10 grupos se acumulan mucho los alumnos, esto no impide que salgan de forma ordenada, platicando entre ellos e incluso esperando a compañeros de otros grupos. Los profesores salen hasta el último ya que revisaron que todos los alumnos hayan salido.

Personal encargado de la salida

El portero abre la puerta al oír el timbre de salida, vigila que salgan en orden y avancen para no obstruir el paso.

¿Quién los espera? ¿En qué se va? ¿En qué clima salen?

A las 8 de la noche el clima es frío, fuera de la escuela hay padres, familiares y amigos que esperan a los alumnos que no regresan en transporte escolar, algunos de ellos vienen en carro propio, pero los demás se van en transporte público o caminando junto con los alumnos que se van solos a sus casas.

Las interacciones en los alrededores de la escuela

Los alumnos que tienen novio/a se despiden fuera de la institución, pero no solo ellos se quedan después que la escuela cierra sus puertas, algunos de los alumnos que se van solos se quedan platicando con amigos.

4.7 Instrumentos

Encontrada la muestra que compartía características similares en muchos más aspectos, se comenzó con la aplicación de diversos instrumentos previamente seleccionados para el tema central de esta tesis.

Cuestionario

Es escogido por muchos investigadores, pues te otorga respuestas concretas para que no se dé una mala interpretación del resultado como se haría en una entrevista, además de que puede realizarse a un grupo de personas numerosas y obtener más datos en menor tiempo.

De acuerdo a la información que se desee recolectar se pueden formular las preguntas de dos distintas opciones: cerradas y abiertas.

Para la investigación de campo se realizó un cuestionario con preguntas concretas y cerradas, con la finalidad de obtener la información de manera más precisa y objetiva sobre la toma de decisiones.

Y se realizó otro dónde las preguntas estaban dirigidas a medir actitudes de los individuos sobre nuestro tema Inteligencia emocional aplicando la siguiente escala:

- Muy de acuerdo (5)
- De acuerdo (4)
- Ni de acuerdo, ni en desacuerdo..... (3)
- En desacuerdo (2)
- Muy en desacuerdo (1)

Observación

La observación es un elemento fundamental para el desarrollo de esta investigación, pues se busca observar atentamente el fenómeno detectado para recabar información y registrarla para después analizar la información.

Para determinar el instrumento que sería de apoyo para nuestra investigación se tomaron en cuenta las siguientes preguntas: ¿Qué se va a observar? ¿Para qué? ¿Cómo se van a registrar los datos?; así mismo se realizó una observación objetiva y crítica para realizar el análisis e interpretación de los datos recabados.

Registro anecdótico

Esta breve descripción que se hace con el registro anecdótico ayudo principalmente a la recolección de una conducta específica que era aportación para el desarrollo de la tesis; ya que cuando se identificaba la situación relacionada al tema, debía tomarse nota de lo observado y en seguida realizarse el comentario o interpretación objetiva del suceso.

Considero de gran importancia este instrumento; ya que se estuvo seis meses en la institución donde se realizó la investigación y tener estos registros ayudo a guiar el desarrollo de los otros instrumentos. A continuación, se presentan los resultados que nos arrojaron los instrumentos antes mencionados

4.8 presentación de resultados

Test sobre inteligencia emocional		No regulo adecuadamente mis sentimientos impulsivos		No pienso con claridad y no permanezco concentrado a pesar de las presiones		No soy una persona con alto grado de motivación		No actué desde la perspectiva del éxito, si no desde el miedo al fracaso		No soy una persona sensible que comprende los puntos de vista de los demás		No sé decir que "no" de manera asertiva	
		12	44%	13	48%	7	25%	7	25%	9	33%	13	48%
202		12	44%	13	48%	7	25%	7	25%	9	33%	13	48%
203		17	50%	12	35%	13	38%	16	47%	15	44%	19	55%
204		22	62%	25	71%	20	57%	25	71%	11	31%	19	54%
Total		51	53%	50	52%	40	41%	48	50%	35	36%	51	53%
Análisis de resultados		Es un gran porcentaje el que no es capaz de controlar sus impulsos, por lo cual cuando una emoción invade les sucede lo que Damasio llama "Secuestro emocional" y actúan de manera errónea y en ocasiones equivocada		Se habla también del mal manejo de las emociones, pues los alumnos no son tolerantes a la frustración y comienzan a desesperarse y dejar las cosas sin terminar o a analizar la situación que los está poniendo tensos y actúan sin pensar		Considero que este es el foco rojo principal y más aún en el grupo 204, donde a simple vista no se observa con problemas de disciplina, pero cuanto a ver más allá probablemente se podría decir que es un salón "tranquilo" porque se sienten más cómodos ocultos donde nadie puede ver si llegan a fracasar		Va de nuevo relacionado con el mal manejo que tienen los alumnos sobre las emociones que los invaden, pues el actuar pensando que lo hiciste está mal si quisiera estar seguro del resultado es lo que a veces los lleva a mejorarse y no arriesgarse y no hacer las cosas, aunque a veces lo quieren		Los roces que tienen con sus compañeros, el no aprender a escucharlos y sentir empatía por ellos es lo que los lleva a entrar en conflicto en ocasiones sin un buen motivo y llegar incluso a los golpes para que no los llamen cobardes. También el tener roces con sus compañeros que desencadenan ambiente negativo		Este es uno de los problemas principales para la toma de decisiones en los alumnos, se dejan llevar por sus compañeros y el decirles que no quieren hacer algo o que no les parece correcto para ellos es peor que el hacerlo	
		202		203		204		total, general de alumnos		204		96	
Total, de alumnos por grupo		27		34		35		96					

Test sobre toma de decisiones

<u>Test sobre toma de decisiones</u>	Siempre afronto una decisión difícil me siento pesimista respecto a la solución	Después de tomar una decisión diferente a la de un amigo tiempo convenciéndome de que era la correcta	Al tener que tomar una decisión importante no investigo lo suficiente sobre el tema	Si un amigo está consumiendo alguna sustancia tóxica y me invita, acepto para que no me haga a un lado	Mis amigos molestan a una compañera y sé que no es correcto, pero sigo el juego para que no me molesten a mi	Mis amigos están haciendo algo que no es correcto, hago lo mismo, aunque esto pueda dañar mi integridad
202	14 51%	15 55%	12 44%	7 25%	9 33%	7 25%
203	19 55%	27 79%	11 32%	11 32%	7 20%	11 32%
204	18 52%	25 73%	14 41%	3 8%	6 17%	5 14%
Total	51 53%	67 70%	37 38%	21 22%	22 23%	23 24%
Análisis de resultados	El no tener una I.E equilibrada al tener que tomar una decisión, les da inseguridad de no saber si eligieron bien, debido a que en ocasiones su percepción de ellos mismos es baja y si eligen algo arriesgado creen que no pueden realizarlo	La capacidad de tomar decisiones sin influencias no está desarrollada el 100% ni en una persona adulta, mucho menos en un adolescente que no siempre se guía por la razón, es por ello por lo que al haber decidido y no coincidir con un amigo, le causa conflicto sabiendo que tienen gran posibilidad de que hubiese elegido bien	En lo que menos van a perder tiempo al enfrentarse a una decisión es en buscar información sobre la situación, y es aquí donde se dejan llevar, si van a ingerir alguna sustancia tóxica, la emoción de ver que es lo que sucederá y el papel que juegan las amistades en ese momento es lo que decide que es lo que va a pasar y los números lo afirman	La repercusión del no saber manejar nuestras emociones guía nuestros pensamientos a resolver los problemas que se nos presentan de manera errónea, ante esta pregunta no debería de haber cifras así, ellos tendrían que ser capaces de decir que no a estas situaciones, y ser capaces de usar sus emociones con eficacia	El autoconcepto de los alumnos bajo en el sentido que necesitan seguir el juego de sus compañeros, aunque estén conscientes de que no es correcto, y el miedo de saber "es esa persona o yo" los obliga a adoptar posturas con las que no se sienten bien, especialmente en los dos grupos más conflictivos	De decir no a cosas que los dañen y perder a sus "amigos" para ellos puede no ser una posibilidad, en esta pregunta se puede percibir que definitivamente no tienen esa madurez para alejarse de las personas tóxicas y prefieren dañarse a sí mismos, el problema de motivación está presente
Total, de alumnos por grupo	202	203	204	Total, general de alumnos		
	27	34	34	95		

Análisis de resultados

Nos podemos dar cuenta que los alumnos al tener un problema de motivación el tomar decisiones se vuelve complicado; pues temen y sufren al pensar que se equivocaron o que podrían hacer más cosas de las que creen o llegar más lejos, es por eso que el no saber cuándo decir que no ante diferentes cuestiones les resulta complicado, ya que el necesitar tener la aprobación de otros es muy importante.

Los tres grupos tienen dificultades similares y es un tanto preocupante, pero comprueba que algo sucede con ellos, pues son de los grupos más problemáticos; se nota en su comportamiento, en su manera de expresarse y dirigirse a sus compañeros y profesores.

Del grupo que me sorprenden los números es del 204; pues de acuerdo con el registro anecdótico de los seis meses de servicio social, no aparentan tener estas problemáticas como tal. Lo que nos deja ver que si 71% de miedo al fracaso es lo que los limita a tener comportamientos tan impulsivos y agresivos dentro del salón de clases.

Ese miedo es lo que permite que ellos regulen su comportamiento, sin embargo, eso no significa que no tengan problemas más graves de lo que se podría llegar a creer.

Son conscientes que algunas cosas son arriesgadas o socialmente mal vistas y prefieren seguir el juego que quedarse sin amigos, no tienen en cuenta los riesgos que algunas situaciones traen a su vida.

Es bien sabido que en la etapa de la adolescencia el socializar con sus pares es incluso más importante que el aprender, y al estar en un círculo de amigos que ellos consideran "populares" deben acoplarse y hacer lo que los demás hacen y está también la necesidad de sentirse observados por los demás y que algunos compañeros los admiren por las cosas que a nosotros nos parecerían absurdas, pero para ellos es algo valiente.

Este análisis nos permite identificar de una manera más precisa los errores que cometen al dejarse llevar sin razonar la situación; el consumir sustancias tóxicas, molestar a sus compañeros o hacer cosas que no quieren solo por pertenecer a un círculo social y nos lleva a definir el punto de apoyo del orientador educativo, en donde es que debe apoyarlo para erradicar estas problemáticas.

Los puntos que tienen más importancia de la inteligencia emocional para tomar decisiones son precisamente el ser conscientes de sus emociones e identificar lo que los hace sentir bien de lo que no, saber cuándo parar y esto es algo que estos alumnos aún no tienen bien definido.

Estos datos concuerdan totalmente con los observado durante seis meses, pues los alumnos de los grupos 202 y 203, suelen dejarse influenciar fácilmente por sus compañeros que se identificó como líderes de grupo; pues son ellos quienes incitan a sus compañeros a hacer determinadas cosas y al juntarse y repetir las mismas acciones es cuando el grupo presenta problemas de conducta.

Esto no pasa en el grupo 204, que, aunque los alumnos se dejan llevar fácilmente por su falta de motivación, autorregulación y consciencia de sí mismo, el temor a que sean expuestos ante la autoridad o el ser expulsados es lo que hace que piensen un poco más las cosas o en dado caso que lo llegaran a hacer, el ser sancionados los regula un poco más.

El grupo 203 es el que se ha presentado con más problemas de disciplina tanto dentro como fuera de la institución educativa y esto solo es por un grupo de personas que no supera los 15 alumnos, siendo estos con los que se tiene más dificultad para trabajar, en este grupo se identifican tres principales líderes y al manipular fácilmente a los demás el grupo se vuelve difícil de controlar.

El grupo 202 no se puede definir problemático como el 203, pues generalmente este grupo no se nota tan unido, está dividido por los alumnos que quieren aprender y los que quieren platicar y son normalmente estos últimos los que están envueltos en los problemas cotidianamente porque también se dejan llevar por un alumno, aunque este pequeño grupo sabe identificar más lo que no les parece y se lo expresan, aunque terminan haciéndolo.

A los alumnos les hace falta desarrollar su inteligencia emocional, muchos no tienen ni idea de que se trate, no saben que el aprender a ser empáticos con sus compañeros es importante para su desarrollo, el tener esa habilidad social les genera tranquilidad tanto a ellos como al grupo.

Desarrollar su auto concepto para que se conozcan y no solo crean que lo hacen, de igual forma tener esa percepción

emocional que les ayudará a reconocer cuando lastiman a algún compañero o identificar cuando alguien está triste o enojado y brindarle ese apoyo que tal vez ese compañero no se atreve a pedir.

Les hace falta desarrollar su inteligencia emocional porque existen muchas problemáticas dentro del aula que dependen de esto, de acuerdo con estas pruebas se nota que tienen problemas de motivación que desencadena su dificultad para enfrentarse a una decisión considerando todas las alternativas, esa motivación que los lleva a dudar de sus elecciones y reforzando este miedo a elegir porque anteriormente se han equivocado.

El ser impulsivos es otro factor fundamental en esta etapa, pues cuando se dejan invadir por una emoción no piensan claramente y los lleva en demasiadas ocasiones a actuar de manera equivocada, incluso poniendo su vida o la de los demás en peligro.

Estos son los motivos para el desarrollo de un taller que ayude a promover personas integrales, conocedoras de todas sus fortalezas, debilidades y que, además; sean capaces de tomar decisiones racionales, manteniendo un buen equilibrio entre sus dos mentes.

Capítulo 5: Estrategia de intervención

Se presenta una propuesta pedagógica desarrollada en España y la cual se adecua a la investigación presentada. Se desglosan los elementos que estructuran un taller y se fundamenta este teóricamente, así como la problemática, justificación y objetivo por el cual se plantea la propuesta.

5.1 Planteamiento del problema

La falta de educación emocional ha generado en la sociedad una serie de problemáticas, unas más complicadas que otras y que traen dificultades en la vida adulta al no poder mantener relaciones sociales de manera adecuada, la falta de motivación para ir por objetivos más grandes a los de la zona de confort, la falta de empatía y solidaridad hacia cualquier persona incluso familiares, entre otras cosas.

El aprender a desarrollar la inteligencia emocional es un tema que se debe desarrollar con igual importancia que cualquier otra materia, porque este es algo que nos va a impulsar no solo durante nuestra infancia; si no durante toda la vida.

Como ya se vio tiene mucho que ver en la vida que elegimos y el empezar con esa cultura donde se aprecia un alto nivel de control emocional en su comunidad es importante, pues este tema no solo se debe tratar en la escuela; también debe de haber participación por parte de todos los miembros de la familia, no sirve de nada el motivar a los niños, el alimentar su autoestima, enseñarles la empatía, si en casa

les bajan la autoestima o no les enseñan valores.

La problemática se trata dentro de la adolescencia, porque se ha identificado que es donde el sujeto está confundido y las emociones logran dominarlo más, y si no se enseña a controlar las emociones de manera eficaz es poco probable que de adulto mantenga o genere un equilibrio entre la razón y la emoción, pues ya género y creo su personalidad que es difícil cambiar.

En algunas ocasiones van a preferir alejarse de las personas que no acepten su forma de ser, antes de analizarse y detectar su debilidad para intentar cambiarlas.

Es por esto que se decidió centrarse en esta etapa y así ayudar al sujeto a definir su personalidad, para que reconozca su valor como persona, el valor de las personas que lo rodean, el aprender que se puede estar triste o enojado sin herir a los demás o a sí mismo y que algunas decisiones pueden cambiar su vida de manera radical, por lo que siempre deberán analizar determinadamente cada una para elegir la que les traiga menores consecuencias; porque todas siempre van a generar una, pero no de la misma intensidad.

5.2 Justificación

De acuerdo con Howard Gardner en su teoría de "Las inteligencias múltiples", el ser humano requiere el desarrollo de varios tipos de inteligencia, él nos dice que "El cociente intelectual no determina quién es más inteligente qué quien; y que cada persona desarrolla un tipo de capacidad diferente" (1995), una persona con altas calificaciones es igual de inteligente que una que no tiene tan buenas.

El desarrollo de la inteligencia emocional es ese plus que le va a dar al adolescente una vida más satisfactoria tanto en lo social, como en lo escolar; aprendiendo a tomar decisiones tanto por lo racional como por lo emocional y no dejándose invadir por estas últimas, que en ocasiones suelen nublar nuestro juicio haciéndonos elegir erróneamente.

“La inteligencia emocional es 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.” (Guilera, 2007)

El propósito de este taller es hacer ver al orientador educativo la importancia que tiene su papel en la institución para el desarrollo de los adolescentes en su toma de decisiones y ayudar a estos últimos a reconocer las emociones de los demás y las propias, así como el darle la importancia que tienen las emociones sobre su vida.

Los adolescentes se enfrentan a una serie de cambios que llegan a modificar su personalidad y experimentan las emociones más intensamente afectando su toma de decisiones y haciéndolos actuar por impulso, contar con la información necesaria sobre el manejo de las emociones es un gran apoyo para ellos, no se trata de que el adolescente tenga la información porque no es un tema de su interés, necesita una persona que le oriente hacia las cosas que van a favorecerle, y este puede llegar a ser es el orientador escolar.

Él va a guiar al adolescente, porque nos interesa que el alumno tenga esa confianza para enfrentar las dificultades

que se le van a presentar en el camino y lo haga racionalmente, nos interesa que el alumno se desempeñe de manera adecuada en el ámbito escolar; no solo intelectualmente, sino que mantenga buenas relaciones con sus compañeros y maestros, y que no actúe por impulso sino; que entienda que las acciones que lleve a cabo a partir de la toma de decisiones tienen consecuencias y se deben asumir con responsabilidad.

5.3 Objetivos

Objetivo general

Desarrollar en los alumnos las herramientas necesarias para reconocer y regular sus emociones de manera adecuada para su bienestar personal y social

Objetivos específicos

Para este taller se retomarán los objetivos que tiene la educación emocional de acuerdo con Bisquerra:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones
- Desarrollar la habilidad de auto motivarse
- Mejorar las relaciones interpersonales

5.4 Fundamentación teórica

La toma de decisiones dentro de la etapa de la adolescencia se ha vuelto cada vez más problemática, al no tener las herramientas necesarias para resolver diferentes situaciones que se le presentan al individuo.

Goleman explica por qué en ocasiones cuando nos enfrentamos a alguna situación de peligro actuamos por instinto, sin pensar en futuras consecuencias.

En principio se pensaba que las situaciones iban directamente al neo córtex que es el que *“registra y analiza la situación, acude a los lóbulos pre frontales para comprender y organizar los estímulos, en orden a ofrecer una respuesta analítica y proporcionada, enviando luego las señales al sistema límbico para que produzca e irradie las respuestas hormonales al resto del cuerpo”*. (Goleman, pág. 39)

Pero esto no siempre es así, Goleman hace mención a Joseph Ledoux, ya que en un estudio que realizó sobre las emociones descubrió que las situaciones que percibimos no van directamente hacia el neo córtex, sino que existe otra vía más rápida que nos proporciona respuestas inmediatas, y esa es la que va hacia la amígdala, encargada de las emociones, las cuales determinan nuestro comportamiento.

El problema de esto es que como las respuestas suelen ser inmediatas no se tiene consciencia de toda la situación y solamente lo asocia con las experiencias emocionales previas y así genera la respuesta que considera adecuada, y aunque

esto era lo fundamental para la supervivencia de nuestros ancestros, en la actualidad esto llega a resultar problemático.

Nos dice que tenemos dos tipos de mente, una que piensa y la otra que siente, las cuales se complementan y aunque estas dos tienen que estar en completa armonía para que funcionen adecuadamente; existen veces en que la emoción se apodera de la mente racional, lo que nos lleva a comportarnos de manera indeseable.

Antonio Damasio llegó a la conclusión de que las emociones y los sentimientos son piezas fundamentales para la toma de decisiones.

“Quizás sea exacto decir que el propósito de razonar sea decidir, y que la esencia de la decisión es seleccionar una opción de respuesta, esto es, escoger una acción no verbal, una palabra, una frase o una combinación de todo ello en una situación determinada. Razonar y decidir están tan entrelazados que con frecuencia se les usa indistintamente”. (El error de Descartes, pág. 191)

Considera que las personas que van a tomar una decisión deben tener clara la situación, las distintas opciones que se tiene para la resolución del problema y las consecuencias que se pueden generar.

Comenta que para tomar una decisión no necesariamente se deben dejar las emociones fuera como lo decían, Platón, Descartes y Kant; se trata más bien de tomar una decisión en compañía de las emociones, no dejándose invadir por estas últimas, pero tampoco dejándolas de lado.

De acuerdo a los instrumentos aplicados con los alumnos del segundo grado se logra distinguir la falta de balance que se tiene entre la emoción y la razón, pues al no tener clara la importancia de conocerse a sí mismo y saber lo que te beneficia de lo que no, estos optan por seguir sus impulsos o lo que realmente sienten en ese momento.

Si uno de sus amigos lleva cocaína a la escuela y les ofrece un poco, ellos se dejan llevar por la emoción de probar cosas nuevas, aunque estén conscientes de que eso no es correcto, porque no miden las consecuencias de la situación en ese momento y prefiere probar a tener que ser llamado "gallina" por sus amigos, aunque no siempre lo van a etiquetar de esa forma.

Otro punto que los instrumentos nos permitieron analizar es por qué acceden a las peleas los sujetos, pues el ser llamados cobardes no lo pueden procesar y piensan que entre más problemas se generen más miedo van a provocar en sus compañeros y así no los molestarán, lo que están haciendo aquí es dejarse invadir por la emociones, sin tener claro que las consecuencias que esto le puede generar, podrían llegar a ser graves si se les considera como un "Niño problema" y deciden cambiarlo de escuela o expulsarlo.

¿Qué pasaría si los alumnos tuvieran un equilibrio entre su mente que piensa y la que siente? Simplemente se bajaría el índice de varios problemas que rodean a la institución, pues la teoría sobre la inteligencia emocional que desarrollan al día de hoy infinidad de autores demuestra que esto puede llegar a ser posible, no por nada se le está dando un papel a las emociones dentro del modelo educativo.

Se han dado cuenta que los problemas que existen no se resuelven con castigos o reportes, porque a los alumnos ya no les interesa si mandan a llamar a su mama, ya no les preocupa tener 20 hojas llenas de reportes, les interesa que alguien se preocupe por ellos y vean lo que realmente necesitan, comprensión, motivación, autoestima, mantener buenas relaciones con sus compañeros sin la necesidad de arriesgar su futuro.

Ayudar al alumno en esta etapa donde los impulsos son los compañeros de viaje es importante, pues Goleman nos explica la importancia de enseñar la inteligencia emocional desde temprana edad para influir de manera positiva en su futuro y eso es lo que se pretende con este taller; ayudar al alumno a ser consciente de sus actos, de sí mismo, de las emociones de los demás y empezar a desarrollar las habilidades de una persona inteligentemente emocional antes de que los problemas se agraven, porque tratamos con alumnos que consumen marihuana, cocaína y son impulsivos hasta con sus profesores.

La problemática esta y es tarea del orientador darle una solución dentro de la institución para que se extienda hasta sus hogares, empezar a crear personas que se hagan responsables de sus actos porque la adolescencia no siempre tiene que ser vista como un tormento.

5.5 Diseño del taller

TALLER SOBRE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA ALUMNOS

5.5.1 ¿Qué es un taller?

"El taller se constituye en la actividad más importante desde el punto de vista del proceso pedagógico, pues además de conocimientos aporta experiencias de vida que exigen la relación de lo intelectual con lo emocional y activo e implica una formación integral del alumno" (Nidia Aylwin, citado por Arnobio Maya).

Un taller debe tener en cuenta que cada alumno es diferente al igual que sus problemas y necesidades; sin embargo, se puede ayudar a superar por medio de este.

El taller es actuar, hacer, es una actividad que está centrada en los participantes, si no es así dejaría de ser taller y se convertiría en una clase más; se debe tener una adecuada planificación de las actividades de acuerdo con la problemática y los objetivos sobre los cuales se organizó el taller.

Lo que hace interesante a este es que el docente u orientador no refuerza la dependencia del alumno al imponer su autoridad; si no que estimula al alumno a ser autónomo, a pensar y actuar por sí mismo de una manera crítica. El docente debe ser aquel que asesora, que orienta, que guía y no el que ordena.

"Si bien el aprender haciendo por el cual propugnaron pedagogos como John Dewey es un buen método, no debe convertirse en un instrumento o medio mecánico, no debe excluir el análisis de lo que se hace, de cómo se hace, de por qué se hace; se debe tener presente la relación teórica"
Arnobio Maya

Es por eso por lo que cuando los alumnos estén tomando el taller es importante explicar que es lo que trata, el por qué se decidió realizar el taller sobre determinado tema y cuál es la finalidad.

5.5.2 ¿Cómo se estructura un taller?

A partir de los objetivos establecidos para el taller y la conformación de grupo y características de los participantes se deberá preparar:

- Diagnóstico: el cual permite seleccionar a las personas que tengan una necesidad en común, en este caso el mal equilibrio emocional
- Perfil de egreso: Se debe ubicar que es lo que el alumno será capaz de hacer y/o las habilidades que va a obtener al concluir el taller
- Objetivos: Se determinará lo que la población será capaz de hacer o lo que sabrá
- Se hará la selección de contenidos de acuerdo con:
 - Experiencias e intereses de la población
 - Considerar que la población tiene inteligencias diferentes
 - Lo cultural (la visión que transmite el mundo)

- Tareas (instrumentos): Estrategias para el logro de los objetivos y se adecuara al contexto de la población
- Se determinarán los recursos que se utilizarán para la realización de las actividades, así como el tiempo que se empleara para cada sesión
- Evaluación: - Inicial; Diagnostico (Identificar problemáticas)
 - Formativa; durante el proceso E-A para identificar las estrategias que están dando resultados de las que no y hacer modificaciones
 - Sumativa; en esta se podrá ver si se llegaron a los objetivos planteados y en cuales no, para así en el próximo taller hacer las correcciones pertinentes.

5.5.3 Desarrollo del taller

Perfil de egreso

Al término del taller los jóvenes serán capaces de

- Reconocer sus emociones y las de los demás
- Ser empáticos con las personas que le rodean
- Expresar sin temor sus emociones; así como el respetar los sentimientos de los demás
- Ser tolerantes a la frustración

Los efectos esperados, los retomo de un programa que está incluido en el ámbito escolar en España llamado "Programa de inteligencia emocional en secundaria de 12 -14 años" y los cuales considero ser fundamentales para el bien estar del alumno son:

- Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias
- Disminución de pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima
- Disminución del índice de violencia y agresiones
- Mejora del rendimiento académico
- Disminución en la iniciación al consumo de drogas
- Mejor adaptación escolar, social y familiar
- Disminución de la tristeza y la sintomatología depresiva
- Disminución de la ansiedad y el estrés
- Disminución de los desórdenes relacionados con la comida

Evaluación

La evaluación es una actividad valorativa que nos permite determinar en qué medida se han logrado nuestros objetivos. La evaluación debería ser continua y formativa, estar integrada en el proceso educativo y formar un instrumento de acción pedagógica.

Por supuesto que al hablar de evaluar las emociones resulta algo difícil de creer, ya que están son subjetivas; sin embargo, diversos autores se han propuesto diseñar diversos instrumentos que midan la educación emocional de las personas, y para la evaluación de este taller se apoyara en diversas herramientas que darán una visión de lo que se logró con este taller.

En la actualidad existen pocos instrumentos de medida de la educación emocional. Uno de ellos es el CEE (Cuestionario de Educación Emocional) del GROPE (2000).

A continuación, presentamos las herramientas cualitativas utilizadas para la evaluación del proceso de este programa.

Los fundamentos de este procedimiento se encuentran en la elaboración sistemática de un "Diario de Sesiones" y en "Análisis de los productos de las actividades". Para ello se proponen dos herramientas:

- El diario, en el que se describirá todo lo que ocurra. Mediante un registro narrativo, el diario recoge las conductas aparecidas, los contenidos que se expresan y los productos de cada actividad (dibujos, cuentos, caretas...). Si las dimensiones son mayores que las del diario, se aconseja realizar la foto correspondiente al producto realizado.

EVALUACIÓN

educación secundaria obligatoria

- El cuestionario es la herramienta que al término de cada actividad nos ofrece una reflexión sobre el funcionamiento del programa, ayudándonos a identificar modos de mejora y desarrollando nuevas estrategias de acción frente a las dificultades o situaciones observadas. Teniendo en cuenta el diario de actividades, el cuestionario contiene diversos indicadores de evaluación que deberían tomarse en consideración en cada actividad y que ayudan a evaluar la actividad: grado de placer, grado de participación, clima del grupo, comunicación-escucha y grado de obtención de los objetivos.

- Grado de placer: observar qué emociones manifiestan las personas participantes del grupo ante el desarrollo de la actividad. Valorar las manifestaciones emocionales espontáneas, como la risa, expresiones faciales, felicidad..

- Grado de participación: observar si en las actividades en grupos pequeños o con todo el grupo participan todos los/as alumnos/as.

- Clima del grupo: observar la expresión emocional de los y las alumnas. Observar si en las actividades de grupo se aprecian el respeto, el diálogo, la coordinación o conductas de resistencia o agresividad o incluso de pasividad.

- Comunicación y escucha: valorar si las instrucciones de la actividad que la persona adulta ofrece son escuchadas, si en la puesta en común o reflexión las personas participantes del grupo se escuchan activamente, y si en el desarrollo de la actividad la comunicación dentro del grupo es efectiva.

- Grado de obtención de los objetivos: valorar si los objetivos propuestos al principio de la actividad se han conseguido y en qué medida.

Estos indicadores serán evaluados en una escala de estimación del 1 al 10. Para finalizar con el cuestionario, se proponen dos aspectos más a valorar por la persona adulta:

- Elementos positivos y dificultades de la sesión y cómo mejorar las mismas.

- Descripción de la impresión subjetiva de la sesión.

A continuación, se expone un ejemplo del cuestionario de evaluación:

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Grado de placer										
Grado de participación										
Clima del grupo										
Comunicación y escucha										
Grado de obtención de los objetivos										

ELEMENTOS POSITIVOS, DIFICULTADES Y FORMAS DE MEJORA

DESCRIPCIÓN SUBJETIVA DE LA SESIÓN

Planeación del taller

Temporalización:

El taller sobre inteligencia emocional está programado para 10 sesiones para cada grupo, para trabajar todas las áreas de la inteligencia emocional, dando un total de 30 días para el taller, 2 veces a la semana y cada sesión de 1hr se trabajará los alumnos de tres grupos de tercer grado **(302, 303 y 305)**, (si requiere más tiempo puede tomarlo de acuerdo con su necesidad).

Las actividades que a continuación se presentaran son retomadas del programa antes mencionado que se lleva a cabo en España.

Planeación del taller

- Habilidad a desarrollar: **Conciencia emocional**, que nos permite darnos cuenta y ser conscientes de: Lo que sentimos, identificar y ser conscientes de las emociones de las demás personas, conciencia del propio estado emocional, comprender el significado y las ventajas o desventajas de cada una de las emociones.

PRIMERA SESIÓN: Empiezo a ser consciente de mis emociones.

- Tiempo dedicado a la sesión: 1 hora
- Materiales: Papel y bolígrafo
- Aprendizaje esperado: Aprender a identificar emociones.
-Saber identificar qué emociones estamos sintiendo en cada momento.

Introducción: En nuestra vida diaria, en las vivencias, siempre nos surgen emociones, sentimientos. Muchas veces no nos damos cuenta, pero están ahí. Constantemente estamos pensando, estamos sintiendo algo.

Metodología. Individualmente: Cada alumno y alumna, en silencio, pensará en la emoción que le ha surgido de algún sueño o hecho real y describirá la situación. Para ello, estas preguntas pueden servirnos de ayuda:

- ¿Dónde estabas?
- ¿Qué pasaba?
- ¿Quién más estaba?
- ¿Cómo actuaste?
- ¿Cómo actuaron las demás personas?
- ¿Qué hacías?

- ¿Cómo eran los estímulos de tu cuerpo?
- ¿Cómo supiste que tenías esa emoción?
- ¿Por qué crees que sentiste esa emoción?
- ¿Alguna otra vez te ha pasado lo mismo?
- Si te volviera a pasar, ¿sentirías la misma emoción?
- ¿Se lo has contado a alguien? ¿A quién?

En grupos pequeños: Por parejas, cada alumno y alumna contará sus vivencias a su compañero o compañera. ¿Qué has sentido al recordar esta vivencia? ¿Cómo te has sentido mientras lo contabas? ¿Y después de contarlo? ¿Te molesta que tus compañeros y compañeras se den cuenta de tus emociones?

Para terminar, el alumno que lo desee contará al resto su sueño o hecho real. El resto de las personas escucharán atentamente, sin hacer valoraciones de lo que dice.

Orientaciones: El Orientador puede pedir al alumnado que escriba el sueño o el suceso. Para trabajar individualmente, es conveniente que algunas preguntas se respondan por escrito. Cuando se trabaje por parejas, conviene que cada uno o una decida a quién quiere contárselo, alguien en quien confíe. Con todo el grupo, los alumnos y alumnas que quieran podrán comentar las reflexiones ante el resto.

SEGUNDA SESIÓN: Estoy conociendo las emociones del resto

Tiempo dedicado a la sesión: 1 hora

Materiales: Música alegre, un espacio abierto

Aprendizaje esperado: Conocer nuestros sentimientos en este contexto. Comprender los sentimientos del resto cuando se queda sin amigos/as.

Introducción: Muchas veces hacemos cosas sin pensar qué sienten otros y otras, y no nos damos cuenta de sus sentimientos a no ser que nosotros y nosotras pasemos por una situación parecida. Por tanto, es importante comprender nuestras emociones para comprender al resto. A esta edad todos y todas sabemos lo importante que es tener amigos y amigas

Metodología: **Grupal** En grupo En un espacio grande, imaginaremos que vamos detrás de una fila (pondremos música de carnaval, o alegre). El profesor o profesora hará grupos, como si fuera un bloque, y agarrados por los brazos o por los hombros, iremos tras la fila.

Tres alumnos/as estarán solos/as e intentarán meterse en algún grupo, sin hablar, y los del grupo les aceptarán o no, también sin hablar. Si alguien que está en un grupo no se encuentra a gusto, saldrá del mismo y buscará otro grupo, a ver si consigue la aceptación del resto. Al terminar el ejercicio, los alumnos y alumnas se sentarán en el suelo.

Individualmente: El alumno y alumna que lo desee responderá a estas preguntas en voz alta: ¿Cómo me he sentido cuando he estado en el grupo? ¿Cómo me he sentido cuando estaba solo/a? ¿Cómo se ha sentido mi compañero cuando estaba solo?

Con todo el grupo Después, reflexionaremos entre todos y todas respondiendo a la siguiente pregunta: Cuando tomamos decisiones en grupo, ¿tenemos en cuenta los sentimientos del resto?

Orientación: Cuando desarrollemos el ejercicio, los alumnos y alumnas que hagan el papel de solitarios/as serán aquellos/as que no lo sean en realidad. Por ello, es conveniente que sea el orientador quien elija los y las protagonistas.

- Habilidad a desarrollar: **regulación emocional**, que nos permite responder de manera adecuada a las distintas situaciones emocionalmente intensas (estrés, frustración, cansancio, enfado, debilidad, miedo, inseguridad, alegría, ilusión). Estrategias de regulación emocional: diálogo interno, relajación, reestructuración cognitiva. Estrategias para el desarrollo de emociones positivas. Regulación de sentimientos e impulsos.

TERCERA SESIÓN: Soy consciente de la interacción entre emoción, pensamiento y comportamiento.

- Tiempo dedicado a la sesión: 1 hora
- Materiales: hojas y bolígrafo
- Aprendizaje esperado: Saber distinguir las emociones, el comportamiento y el pensamiento. Ser consciente de la influencia de las emociones sobre el comportamiento y del comportamiento sobre las emociones. Saber que tanto las emociones como el comportamiento pueden ser controlados a través del pensamiento.

Introducción: A menudo nos damos cuenta de que no tenemos el mismo ánimo para hacer actividades cotidianas. Algunas veces nos sentimos contentos/as y eso nos motiva a hacer las tareas de buena gana; otras, sin embargo, nos sentimos sin ganas de hacer nada y nos damos cuenta de que estamos tristes.

Es cierto que nuestras emociones condicionan nuestro comportamiento y que nuestro comportamiento crea nuevas emociones. Sin embargo, mediante el razonamiento podemos conseguir que nuestra actitud sea la adecuada, y también modificar nuestras emociones.

Metodología: El orientador expondrá la siguiente situación:

“Esta mañana, a Alex le ha costado mucho levantarse, vestirse y prepararse para desayunar. Su padre se ha enfadado y le ha gritado: -es un vago y que como siempre llegará tarde a clase, que está harto de su falta de interés.

Alex se ha sentido triste, tiene una especie de nudo en el estómago y ganas de llorar por lo mal que le ha tratado su padre. Ha pensado que su padre no sabe que la víspera estuvo trabajando hasta tarde para terminar los deberes de matemáticas. Ha comenzado a explicarle la razón de su retraso, pero enfadado, ha dado un portazo y se ha ido al colegio sin desayunar”

Analícemos individualmente:

- ¿Qué ha pensado el padre?
- ¿Qué ha sentido?
- ¿Cuál ha sido su comportamiento?
- ¿Qué ha pensado Alex?
- ¿Qué ha sentido?
- ¿Cuál ha sido su comportamiento?
- ¿Qué consecuencias ha tenido la actitud del padre?
- ¿Qué consecuencias ha tenido la actitud de Alex?

Inventaremos diferentes emociones, pensamientos y comportamientos, teniendo en cuenta estos ejemplos.

Completa los huecos:

“Cuando me enteré de aquello sentí miedo y” (Comportamiento)

“Cuando no me hiciste caso al cruzarnos en la calle, pensé que no querías ser mi amiga/o y sentí”

“Hoy, al levantarme temprano, he pensado....., lo cual me ha alegrado, y me he puesto a dar saltos.”

Juego de rol. En grupos pequeños En parejas, los alumnos y alumnas prepararán un diálogo para esa situación y la representarán.

Con todo el grupo Tomando en cuenta las situaciones de las representaciones y los comportamientos, reflexionaremos.

Orientación: Es conveniente que todos los alumnos y alumnas participen en las representaciones, aunque no les diremos que es obligatorio. Intercambiarán los dos personajes; después de hacer el papel de Alex, harán el del padre. Hay otra opción para realizar el ejercicio: inventar nuevos hechos. Historias parecidas a la que hemos leído son habituales en nuestras relaciones cotidianas: profesorado-alumnado, entre amigos/as. Cuenta algún hecho parecido que te haya pasado a ti o inventa alguno que pueda darse en la vida real.

Cuarta Sesión: Hacer frente a situaciones creadas por emociones intensas.

Tiempo dedicado a la sesión: 1 hora

Aprendizaje esperado: Ser capaces de controlar nuestras reacciones. Saber encontrar momentos de tranquilidad.

Introducción: En más de una ocasión puede ocurrirnos que tengamos un mal día: se nos ha acumulado el trabajo, tenemos los exámenes encima, nos sentimos nerviosos/as y eso nos provoca emociones intensas. Muchas veces proyectamos esas emociones en las otras personas y nos enfadamos con el resto, respondiéndoles con mucho genio quiero un momento de tranquilidad, quiero controlar los pensamientos que me ponen nervioso/a, tanto en ese momento como a largo plazo.

Metodología: Este ejercicio se realizará en tres partes:

1. PARTE: - Este ejercicio se hará en grupos reducidos: "Los alumnos y alumnas se pondrán en grupos de 2-3 compañeros y compañeras. Sobre la base de su realidad, describirán las situaciones que les ocurren, situaciones que les vuelven a provocar ira, enfado, emociones.

Se pedirá al grupo que escoja una situación y que la represente. Las representaciones se harán ante toda la clase. En esta primera situación, los alumnos y alumnas no han canalizado su ira, la situación ha finalizado con una emoción negativa. Son conscientes de que esa emoción ha quedado dentro y que la tienen ahí.

2. PARTE - Este ejercicio se realizará individualmente: "Se les planteará hacer un ejercicio de visualización. Se le indica al alumno o alumna que se tumbe en el suelo. "Descripción de la visualización:

"Te tumarás tranquilamente, sentirás tu cuerpo libre, no hay nada que te apriete, ni cinturón, ni pantalones, ni zapatos... ahora tienes la boca cerrada y comienzas a respirar por la nariz... despacio, tranquilamente... sientes cómo el aire llega hasta el vientre, y tu imaginación empieza a alejarse. Estás en el monte, es un precioso día de primavera... un sol radiante... el viento peina tu cuerpo... estás respirando, miras el paisaje es verde... tiene diferentes tonos verdes... verde claro... verde oscuro... verde hierba... estás respirando, ves los árboles... están llenos de colores... en los prados hay diferentes flores... margaritas... claveles... lirios... Atraviesas el prado dando saltos... libremente... mientras notas el viento en la cara... estás respirando, estás tranquilo/a, a gusto... el sol calienta cada vez más y tú notas su suavidad en la cara... en los brazos... en los muslos... estás respirando tranquilamente... respiras el oxígeno de los árboles, aire fresco, verde, relajante... tus piernas caminan solas por la hierba, miras a lo lejos y ves el mar, el color del mar y es distinto... azul... azul claro... azul oscuro... estás respirando y tomando aire sientes el olor del mar... el mar azul mientras estás en el monte, pero tu imaginación va del monte hacia el mar... ves el azul del mar... poco a poco entras en el mar... sientes la frescura del agua... estás respirando... hueles el mar... el color del mar... la frescura del mar... estás respirando... poco a poco comienzas a mover el cuerpo... las piernas... la cadera... los brazos... las manos... el cuello... las mejillas... vas despertando..."

3. PARTE. Con todo el grupo, al igual que en la primera parte, se pondrán en grupos de tres o cuatro y representarán el mismo rol playing, pero según aumente la ira, el enfado.. intentarán dar otro final a la representación, que deberá terminar en positivo, con un final que suponga que ellos y ellas controlan la situación.

Para finalizar el ejercicio, cada grupo contará ante el resto qué han hecho para controlar la situación: qué estrategia han utilizado, qué técnicas de control. Cada grupo expondrá lo suyo, y después sacaremos conclusiones entre todos y todas. Esas conclusiones se escribirán en murales y se colgarán en una esquina de la clase.

Orientación: Debemos repetir el ejercicio de visualización una vez más, para que los alumnos y alumnas se acostumbren a él y puedan aplicarlo cada vez que lo necesiten. Conviene realizar el ejercicio en la primera hora del día.

- Habilidad a desarrollar: **autonomía emocional**, que nos permite tener confianza en nosotros/as mismos/as, tener autoestima, pensar positivamente, auto motivarnos, tomar decisiones de manera adecuada y responsabilizarnos de forma relajada y tranquila. Noción de identidad, conocimiento de uno/a mismo/a (auto concepto). Valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones.

Quinta Sesión: Automotivación: ¿La botella este medio llena o medio vacía?

Tiempo dedicado a la sesión: 1 hora

Materiales: Hojas con canciones

- CD
- Aparatos de música
- Cornetas, matasuegras, y elementos que animen
- Salón grande

Aprendizaje esperado: Encontrar los recursos para auto motivarnos y para tener una actitud positiva ante la vida. Encontrar la forma que nos ayude a hacer frente a los retos diarios. Tratar de ser bondadoso/a, compasivo/a y agradable con el resto.

Introducción: Cada día nos pasan cosas buenas y malas, pero si aprendemos a quedarnos con la parte buena de la situación, es seguro que viviremos mucho mejor. Cada mañana, al levantarnos, debemos tratar de que el día que nos viene no sea una réplica del día anterior

Metodología:

Individualmente Algunas personas nos transmiten mucha energía negativa, y después de estar con ellas nos sentimos mal, enfadados/as, tristes, nerviosos/as. Por una parte, debemos

saber cuáles son esas personas, para poder estar preparados/as cuando nos relacionemos con ellos y ellas; y, por otra parte, debemos encontrar las palabras, colores, olores, o paisajes que nos hagan sentir bien, para aquellas ocasiones en que los/las necesitemos.

Completa esta tabla después de reflexionar acerca de esto:

<p>Color que me proporciona energía</p>	<p>Paisaje que me transmite tranquilidad</p>
<p>Palabras que utilizo para animarme a mí mismo/a</p>	<p>Olor que me hace sentirme bien</p>

En grupos pequeños, escoge una canción de tu gusto y trae la letra y la melodía; después, sustituye la letra con mensajes positivos. Escribe al menos un párrafo.

Con todo el grupo Cada grupo, en una gran sala, cantará al resto el fragmento de la canción inventada. Tras escuchar la canción, el resto deberá aplaudir, silbar y animar a sus compañeros y compañeras, sin decir nada negativo. Después, se escogerá la canción para la clase y se colocará en la pared

Orientación: El objetivo es pasárselo bien, y darnos ánimos y aplaudirnos mutuamente, para sentirnos mejor al final.

Sexta Sesión: La verdad, no me las arreglo nada mal.

Tiempo dedicado a la sesión: 1 hora

Materiales: Folio

- Bolígrafo
- Cartulina
- Un podium hecho con una caja de fruta
- Papel especial para escribir la carta
- Chiflo, matasuegras

Aprendizaje esperado: Hacer que cada uno/a sea consciente de su capacidad para motivarse o animarse a sí mismo/a. Hacer que cada uno/a identifique las estrategias que puede utilizar para estimularse.

Introducción: Para sentirnos contentos/as, a gusto no debemos esperar a que la motivación llegue de fuera, sino que debemos aprender a animarnos, estimularnos a nosotros/as mismos/as. A fin de cuentas, debemos reforzar lo que ya poseemos; sin embargo, eso no quiere decir que no debamos aprender más estrategias; aprender estrategias para motivarnos a nosotros/as mismos/as no perjudica que mantengamos y reforzcemos lo que ya poseemos

Metodología: Individualmente Cada alumno/a identificará una actividad que puede hacer bien y pensará cómo la haría delante de las demás personas.

En grupos pequeños Cada grupo, formado por cinco alumnos/as, hará un círculo y en la mitad pondrá una especie de "podium". Cada miembro del grupo se subirá al podium y escenificará, contará, representará su actividad, mientras el resto de compañeros y compañeras le animarán con aplausos o silbidos.

Después, cada alumno/a reflexionará sobre sí mismo/a: identificará diferentes características personales que le estimulan o le motivan y plasmará en un papel estas características uniéndolas con palabras y colores diferentes que deberán representar fuerza, energía o ganas de seguir adelante.

Cada alumno/a se escribirá una carta a sí mismo/a, donde tratará de plasmar todo lo trabajado anteriormente. Asimismo, se dará permiso para expresar sus cualidades más bonitas.

Con todo el grupo Todos los compañeros y compañeras de clase adornarán la pared con las palabras y los colores que corresponden, identifican y estimulan a la clase.

Orientación:

En el trabajo a realizar en grupos pequeños, no obligaremos a los alumnos y alumnas a que suban al podium. La carta será privada; si alguien quiere enseñarla o leerla, le daremos permiso, y si no, la guardarán.

Habilidades a desarrollar: **habilidades socioemocionales.** Consiste en ser capaces de manejar cada una de las distintas y variadas situaciones sociales con el conjunto de emociones positivas y negativas que ello conlleva. El desarrollo de esta competencia implica: Escuchar activa y dinámicamente a las otras personas. Así, les haremos sentirse importantes. Comprender al resto y conseguir que nos comprendan. Ser asertivo/a en nuestro comportamiento, estando dispuestos a ser sinceros/as y expresar lo que pensamos, sentimos y hacemos ante el resto y a lo que representan. Enfrentarnos inteligentemente a cada uno de los conflictos que tenemos en nuestro día a día. Mantener buenas relaciones interpersonales con las personas con las que vivimos o trabajamos. Trabajar en equipo e implicar a las personas en proyectos y objetivos.

Séptima Sesión: Empatía: Te comprendo chica ¡Cómo no voy a comprenderte!

Tiempo dedicado a la sesión: 1 hora

Materiales:

Reproductor de música

papel

Lápiz

Pinturas

Micrófono

Aprendizaje esperado: Tras identificar nuestras emociones, ser capaces de identificar también las de las demás personas. Ser capaces de comprender lo que puede sentir una persona en una situación concreta.

Introducción: Si queremos que los alumnos y alumnas desarrollen la conciencia social, y si queremos evitar comportamientos agresivos, es necesario que trabajen la habilidad de la empatía, es decir, que sepan comprender las emociones que sienten el resto.

Metodología: Individualmente Pondremos partes de canciones a los alumnos y alumnas (más de una canción). Después de escucharlo todo, los alumnos y las alumnas escogerán uno. Después, reflexionarán sobre la canción que han elegido. Para ello, sugerimos las siguientes preguntas:

- ¿Por qué escogiste esta canción?
- ¿Qué mensaje ha querido transmitirnos, según tú, el autor o autora de la canción?
- Teniendo en cuenta el mensaje que quería transmitirnos, ¿en qué situación emocional estaría el autor o autora?
- ¿Quién habrá escrito la canción?
- ¿Por qué lo habrá escrito?
- ¿Qué habrá querido expresar o compartir?
- Cuando has escuchado la canción, ¿has sentido algo? ¿Qué? (no olvidemos que también pueden sentir indiferencia).
- ¿Qué le preguntaríamos al autor o autora de la canción si lo tuviéramos aquí?
- ¿Qué mensaje le transmitirías tú?

En grupos pequeños Quienes hayan escogido una misma parte de canción y hayan reflexionado, formarán un grupo, y compartirán opiniones. Cuando terminen, cada grupo tratará de comprender los sentimientos que expresa cada canción y harán un "collage".

Debate: por grupos, cada grupo expondrá la canción que ha escogido antes el resto, representando los sentimientos que expresa. Además, hablarán sobre las emociones que les han creado las canciones escogidas por los otros grupos.

Lo escribirán todo en la siguiente tabla:

Nombre de la canción	Emoción que transmite

Orientación:

Es muy importante respetar la emoción que siente cada alumno y alumna cuando escucha la canción. La música pueden traerla los propios alumnos y alumnas, pero también puede hacerlo el orientador.

Octava Sesión: Asertividad: Ni pensarlo, no pienso hacerlo

Tiempo dedicado a la sesión: 1 hora

Materiales:

Aprendizaje esperado: Aprenderemos a ser asertivos/as, es decir, diremos de forma clara nuestro pensamiento, sentimiento y opinión, en la ocasión más adecuada, aceptando las consecuencias de nuestro comportamiento y sin herir al resto. Diremos que no cuando sea necesario.

Introducción: En casa, en el colegio, en la calle, a veces nos piden que hagamos cosas que no podemos o no queremos, pero aun así las hacemos, por temor a perder la relación que tenemos con el resto. Eso nos produce frustración y nos hace sentir mal. Tenemos todo el derecho a decir que no.

Metodología: Individualmente ¿Qué tal te ves en el tema del asertividad? Aquí tienes un ejemplo para probarte.

Digamos que un día tienes que hacer un trabajo especial en el

cole, y que un compañero o compañera está repartiendo las hojas que necesitas. Cuando llega a tu sitio, te da unas hojas sucias; se nota que se han caído al suelo y que alguien las ha pisado, porque se ven las huellas de los zapatos. Cuando recoges las hojas:

- a) No dices nada, las limpias como puedas y listo.
- b) Le dices de todo.
- c) Le pides de buenas maneras que te dé otras hojas.

Tenemos tres respuestas; una es agresiva, la otra asertiva y la tercera pasiva. ¿Te das cuenta de cuál es cada una? Piensa en cuál utilizas más a menudo en tu vida diaria.

Por otra parte, para ser asertivo/a hay que saber decir que no; para ello, aquí tienes algunas técnicas. Utilizaremos este ejemplo para entenderlo mejor: "tus amigos/as te dicen que fumes un porro, pero tú has decidido que nunca lo harás. Ellos y ellas te repiten "fuma" y te dicen que si no lo haces serás un/a gallina. Para ti es difícil decir que no, porque ellos y ellas te dicen lo mismo una y otra vez".

Estas son las técnicas:

1. Decir que no, sin más.

Cuando nos piden algo que no queremos hacer, decir simplemente "no", sin enfadarte con el grupo, sin poner mala cara, sin dar explicaciones.

2. Disco defectuoso.

Cuando nos quieren convencer, y son muy hábiles en su argumentación (sin levantar la voz, puede que nos digan lo que pensamos nosotros y nosotras).

... no fumaré... ... no fumaré... ... no fumaré... ... no fumaré...

3. Ofrece otras cosas.

Cuando te ofrezcan algo que no quieres hacer, ofrece otra alternativa, pero atractiva, porque si no, no lo aceptarán.

Vamos a jugar un buen partido de fútbol, y déjate de fumar.

4. Para ti, para mí. Si alguna vez sufrimos agresiones, insultos y mentiras, una buena forma es decir "eso será para ti, y no para mí".

Te parecerá a ti que fumar es algo bueno, pero a mí no me gusta.

5. Nube.

Si para decir que no tenemos que aceptar duras críticas, o agresiones, es mejor dar la razón en algo, y luego dar nuestra opinión de forma clara.

Pues yo también he oído que con un porro te vas a un viaje súper guapo, y que luego te quedas relajado/a y bien, pero yo ahora no necesito eso.

Por parejas

Formaremos grupos de dos y tomaremos un ejemplo de la vida diaria para preparar el diálogo: queremos convencer a un alumno o alumna para que haga algo. El trabajo del otro alumno o alumna será decir que no. Los temas pueden ser los siguientes:

- Tu amigo/a te ha pedido la calculadora justo cuando la necesitas para un examen.
- Te piden que fumes tu primer porro.
- Te piden que bebas un shot de tequila.
- El chico/a que te gusta te pide que le des un beso.
- Al salir del colegio, tu amigo/a te pide la bicicleta para volver a casa.
- Te piden cincuenta pesos para comprar algo.

- Te piden que inhales cocaína.
- Te piden que les dejes la tarea para copiarlos.
- Te piden que hagas la parte de otro/a en un trabajo de grupo.
- Te piden que te dejes copiar en un examen.

Con todo el grupo

A) Role-playing

Cada pareja representará lo preparado y tratarán de convencer al otro u otra. Éste último o última será cualquier alumno o alumna, no debe tener nada preparado, simplemente decir que no de buenas maneras, aplicando lo aprendido.

B) Puesta en común

Sobre todo, les preguntaremos si les ha sido fácil decir que no, y por qué. Con las personas que han pedido cosas, comentaremos si les ha sido fácil convencer. Si alguien quiere comentar un caso real, será muy enriquecedor.

Orientación:

Lo más importante es llevar a cabo el Role-playing y analizar las situaciones que han vivido, pueden tomarlo como entrenamiento para aprender a decir que no.

Novena Sesión: Resolución de conflictos: El sentido de entendernos mutuamente: ¿Hay algo más duro que quien no quiere escuchar?

Tiempo dedicado a la sesión: 2 horas

Materiales:

Papel

Bolígrafo

Ropa y material para representar a cada personaje

Decorado

Aprendizaje esperado:

Cuando trabajemos en grupo, es importante reflexionar en torno a las decisiones que debemos tomar y analizar las diversas alternativas. El objetivo no es dejar en evidencia las diferencias entre las personas participantes del grupo, sino tomar decisiones analizando las perspectivas de cada participante y sus alternativas.

Introducción: Trabajar en equipo supone aprender tomar decisiones en consenso. Es muy importante que todos y todas participen en la toma de decisiones, todos y todas deben implicarse, aunque la decisión adoptada no sea la más adecuada.

Metodología: Individualmente Presentaremos a los alumnos y alumnas la siguiente situación:

Cada uno/a de nosotros/as somos capitanes/as de un barco; cada uno/a tenemos la responsabilidad de capitanear un barco.

Nos acaban de comunicar que el barco tiene un agujero, y que en cinco minutos se hundirá. Todos los chalecos y botes salvavidas están estropeados, excepto uno.

En el bote que no está estropeado pueden entrar hasta cinco personas. Pero en el barco hay doce: nosotros y nosotras (capitán/a), una abuela de 85 años, una madre y su hijo, una persona toxicómana, una persona empresaria, un cantante de rock, un alumno, una persona agricultora, una persona científica, una persona discapacitada y un cura.

Haremos las siguientes preguntas al alumnado:

Dado que eres la persona que capitanea, ¿qué decisión tomarás? Razónalo.

En grupos pequeños Los alumnos y alumnas harán grupos de cuatro. Cada alumno y alumna expondrá su opinión y la comparará con la del resto. Elegirán entre todos y todas a quién salvar.

Expondremos a los alumnos y alumnas las siguientes estrategias para que puedan llegar al consenso más fácilmente: cada grupo se escogerá una persona portavoz, por sorteo. Sus funciones serán las siguientes:

- La persona portavoz recogerá por escrito lo que diga cada participante.
- Podrá preguntar lo que quiera a las personas participantes. Podrá organizar el grupo.
- Se le podrá asignar cuantas funciones se quiera.

Como estrategia, les daremos una pista. Cada participante tendrá en cuenta lo que ha dicho el anterior; hacer una aportación a lo que ha dicho la última persona puede ser una forma muy adecuada de lograr el consenso.

Debate Después, los/las portavoces se colocarán en la mitad del círculo creado por el resto del alumnado y analizarán los resultados. Las personas portavoces deberán llegar al consenso, eligiendo uno de los resultados.

Que la mayoría apueste por una opción puede ser una buena manera de llegar al consenso. Por último, pueden representar todo lo que ocurre en el barco, utilizando ropa adecuada y preparando un decorado.

Orientación: Para el ejercicio necesitaremos un salón grande, a ser posible sin mesas; deberemos tener sillas para que los y las alumnas puedan tomar notas, así que sería conveniente que fueran sillas con pupitre. Cada alumno y alumna se encargará de la ropa y el material para la representación, y sería conveniente que se ayudaran unas personas a otras.

- **Habilidades a desarrollar: habilidades para la vida y el bienestar personal.** El fin último al cual todas las personas aspiramos con cada uno de nuestros actos es conseguir la felicidad (desde la dimensión emocional, hablaríamos de experimentar un bienestar subjetivo). Se trata de ofrecer recursos que ayuden a organizar una vida sana y equilibrada, superando posibles obstáculos que la vida pueda deparar.

Decima Sesión:

Tiempo dedicado a la sesión: 1 hora

Aprendizaje esperado: Cuando queremos obtener algo, ser conscientes de que previamente deberemos hacer un plan de acción. Prever las dificultades, ayudas y medios. Establecer objetivos importantes (relacionados con la salud, el trabajo o las relaciones).

Introducción: Cuando alguien consigue algo (ganar una carrera, un premio de literatura, un sobresaliente...), achacamos el logro a la suerte: decimos cosas como "Vaya suerte ha tenido". Pero la realidad nos muestra que, sin hacer un esfuerzo, sin dedicar muchas horas, nadie obtiene buenos resultados. El trabajo tiene más importancia que la suerte y la habilidad.

Metodología: Individualmente: El alumno o alumna pensará en el objetivo que quiere lograr; no será un objetivo fácil, sino importante para la vida, y definirá los pasos a dar para conseguirlo.

PLAN DE ACCIÓN

1. ¿Qué quiero conseguir?

Este objetivo:

- Alcanzable
- Mensurable
- Me ayudará a conseguir un objetivo importante
- Realista
- Propio
- Fecha de logro

2. ¿Qué beneficios me aportará este objetivo?

- Económico
- Satisfacción personal
- Integración social

3. ¿Qué obstáculos voy a tener?

4. Voy a solucionar cada obstáculo.

5. ¿Qué recursos necesitare para obtener mi objetivo? ¿Cuáles tengo y cuáles no?

6. ¿Qué ayuda necesitare para conseguir este objetivo?
(Es decir, ¿a quién pedire ayuda para conseguir este objetivo?)

7. ¿Qué pasos debo dar para conseguirlo?

8. ¿Qué emociones me ayudarán a conseguir este objetivo? ¿Cómo voy a desarrollarlas?
¿Qué emociones negativas pueden aparecer y cómo voy a ahuyentarlas?

9. Mientras vaya consiguiendo mi objetivo, ¿cómo evaluaré el proceso?
¿Quién me ayudará a comprobar que sigo el camino correcto?

Con todo el grupo Comentaremos entre todos y todas en qué nos ayudará un plan de acción. ¿Se hace fácilmente? ¿Qué pasos son los más difíciles? ¿Qué pasos son los que normalmente no tenemos en cuenta? ¿Por qué no hacemos esto más a menudo?

Orientación: El plan de acción puede utilizarse en las tutorías individuales, para que los alumnos y alumnas puedan concretar sus objetivos. A los alumnos y alumnas de esta edad les resulta difícil utilizar este instrumento y suelen requerir la ayuda del orientador para concretar las dificultades, medios necesarios, etc.

Conclusiones Finales

En todo mi proceso educativo tanto formal como informal me he dado cuenta de una situación, las emociones no tienen peso dentro de la sociedad, porque tradicionalmente se cree que no influyen en la vida de las personas; pero ahora sabemos que esto no es así, y que las emociones ocupan un papel de igual importancia como las matemáticas o el español.

La falta de inteligencia emocional en las personas adultas resulta ser evidente por sus comportamientos y actitudes, no solo en el ámbito familiar; sino también en el laboral, la falta de motivación les genera el creer que no pueden hacer más de lo que están haciendo ahora y dejan ir muchas oportunidades laborales por miedo al fracaso.

En ocasiones se tiene la inteligencia emocional tan desequilibrada que el ver que personas luchan por sus sueños, les parece absurdo, si un hombre quiere estudiar teatro automáticamente les genera la idea de que es homosexual, cuando no es así, sabemos que existen diferentes tipos de inteligencias y todos somos buenos para alguna de ellas.

Algunas de las dificultades que enfrentamos como sociedad se genera por la falta de inteligencia emocional y es un hecho que la adolescencia cada vez está más inmersa en problemas de drogadicción, embarazos y peleas escolares.

Es por eso que esta investigación está enfocada en ellos; sin embargo, esto no quiere decir que una persona adulta tenga la oportunidad de desarrollar un equilibrio entre la razón y la emoción.

Esta tesis lo que pretende es demostrar que las emociones cubren un papel importante para desarrollar personas integrales a la sociedad y nosotros como profesionales de la educación, no nos podemos dar el lujo de ignorar todos estos aspectos que construyen a todo individuo.

Encontrar el equilibrio entre la razón y la emoción, darle el peso a cada sentimiento que fluya en nosotros es vital para desarrollar una buena toma de decisiones que nos van formando y marcando durante nuestra vida.

El orientador educativo es el que tendría la obligación de desarrollar en sus alumnos este equilibrio y no solo etiquetarlo de problemático, se puede ver en esta investigación que el trabajo del orientador educativo solo era el dar reportes y citatorios por su bajo desempeño, pero no se ponía a investigar cuales eran los motivos que desencadenaban esto y eso no es correcto.

Todos debemos involucrarnos en las emociones, investigar y desarrollarlas para que la formación de nuestros adolescentes no sea pausada y que solo se trabaje en la escuela, pero con los familiares y amigos no se lleve a cabo.

Durante mi formación académica como pedagoga me di cuenta de todas las deficiencias que tenemos como sociedad en el ámbito educativo, el intentar enfocarme solo en una de ellas para desarrollar la tesis fue complicado, pero al encontrar una que desencadenaba diversas problemáticas fue lo que me llevo a desarrollar esta investigación.

Y aunque mucho se está hablando de las emociones, no se les da la importancia que en realidad tienen porque no se les informa realmente que es lo que implica mantener un equilibrio emocional y las personas no lo toman como debería este tema

Me siento entusiasmada de lo enriquecedor que me resultó este trabajo y creo que me sentiría satisfecha al ver que el propósito de esta tesis y sobre todo este taller fue cumplido.

Y bueno como diría Cortázar *"De la solución de continuidad que se vive entre la lógica y la afectividad nace un lenguaje que nos ennoblece y nos dignifica"*

Bibliografía

- (S/A). Actualización en inteligencia emocional. Málaga, Esp. ICB, (2010).
- Álvarez, M. y Bisquerra, R. (1996). *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (1995). *Orígenes y desarrollo de la orientación psicopedagógica*. Madrid; Narcea.
- Damasio, A. R. (2010). *El error de Descartes*. Barcelona: Drakontos.
- Delagrave, M. (2009). "Adolescentes: Manual de instrucciones". Medici, Madrid
- Gardner, H. (1993). *Estructuras de la mente: La teoría de las inteligencias múltiples*. Págs. 298-338. México: Fondo de Cultura Económica
- Guilera, Ll. (2007). *Más allá de la inteligencia emocional*. Madrid: Thomson.
- Goleman, D. (1995). *La Inteligencia emocional*. Argentina: Panamericana formas e impresos S.A
- Pineda, S. y Aliño, M. (1999). "Concepto de adolescencia" en Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud en la adolescencia. La Habana, Cuba. MINSAP
- Rivas, F. (1988). *Psicología vocacional: enfoques del asesoramiento*. Universidad de Valencia
- Santrock, J. (2003). *Psicología del Desarrollo en la adolescencia*. Universidad Autónoma de Madrid
- Valles, A. y Valles, C. (S/F). *Inteligencia emocional: Aplicaciones educativas*. Madrid: EOS

Cibergrafía

- Berrocal, P. (2009). *La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad*. Recuperado de http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF35estudio_felicidad.pdf. Consultado el 18/10/17
- Bisquerra, R. (S/F). *La inteligencia emocional según Salovey y Mayer*. Recuperado de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional-segun-salovey-mayer.html>. Consultado el 22/10/17
- Bisquerra, R. (coord.) (1998). *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica*. Barcelona: Praxis recuperada de. <http://www.remo.ws/revista/n6/n6-bisquerra.html> Consultado el 22/10/17
- Guillen, C. (2017). *El orientador educativo*. Recuperado de <http://formacionyestudios/el-orientador-educativo.html/amp>. Consultado el 13/01/2019
- Ferrer, J. (2010). *Conceptos básicos de la metodología de la investigación*. Recuperado de <http://metodologia02.blogspot.com/p/tecnicas-de-la-investigacion.html>. Consultado el 20/03/2019.
- Gambara, H. y Gonzales, E. 2003. ¿Qué y cómo deciden los adolescentes? *Revistas UAM*. Retomado de <https://revistas.uam.es/tarbiya/article/viewFile/7330/7664>. Consultado el 12/03/2019
- García, M y Giménez, S. (2010). *La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador*. Volumen, 3. Número, 6. Pág. 1-10. Recuperado de <http://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/80090/00820103010841.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Consultado el 25/11/17

- López, D. (S/F). Capítulo 1. Color, sonido, razón, emoción y sentimiento. En *Emociones y sentimientos*. Planeta. Recuperado de <https://www.planetadelibros.com.ar/libros contenido extra/36/35798 EmocionYSentimientos PrimerCap.pdf>. Consultado el 18/02/2017
- Olguin, M y Rojas, D. (2018). *Mexico ocupa el primer lugar en embarazo adolescente a nivel mundial*. Revista UNAM global. Recuperado de <http://www.unamglobal.unam.mx/?p=41566>. Consultado el 16/03/2019.
- Ortiz, A. (S/F). *Inteligencia emocional, habilidades sociales y resolución de conflictos*. Recuperado de <https://educrea.cl/inteligencia-emocional-habilidades-sociales-y-resolucion-de-conflictos-en-el-aula/>. Consultado el 13/05/2018
- Peñaloza, M. (2010). *Teoría de las decisiones*, núm. 25, pp. 227-240 Universidad Católica Boliviana San Pablo Cochabamba, Bolivia. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/4259/425942454012.pdf>. Consultado el 16/11/2018
- Ramírez, L. (2012). *Técnicas de entrevista y observación*. Recuperado de <http://metodologia02.blogspot.com/p/tecnicas-de-la-investigacion.html>. Consultado el 20/03/2019.
- Sampieri, R. (2014). *Metodología de la investigación*. Sexta edición. Mc Graw Hill Education. Mexico. Recuperado de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>. Consultado el 20/03/2019

- Tejido, M. (S/F). *Inteligencia emocional*. Recuperado de <http://www.redem.org/boletin/files/Marta%20Teijido%20%20-%20inteligencia%20emocional.pdf>. Consultado el 22/10/17
- Zarco, J. (2012). *La inteligencia emocional y la orientación escolar en la ESO*. Recuperado de <https://aosma.wordpress.com/2012/04/03/inteligencia-emocional-y-orientacion-escolar-en-la-eso/>. Consultado el 26/10/17

ANEXOS

Observación en el aula

Objetivo de observación: Comparar el comportamiento de los alumnos dentro del salón de clases de acuerdo al profesor a cargo

- Identificar los factores que influyen el comportamiento de los alumnos
- Interpretar las relaciones sociales que existen en el aula de acuerdo a la I.E
- Establecer la relación de la I.E con las actitudes y aptitudes de los alumnos

Grupo: 204

Clase: Física

Fecha de observación: 6 de junio del 2018

En el momento en el que entro al aula los alumnos hablan conmigo sin saber aún, que voy a estar observándolos, una vez entrando el profesor le doy las gracias por permitirme observar su clase y le comento el lugar donde voy a estar ubicada.

Al comienzo todos están sentados en su lugar, aunque me llama un poco la atención que dos alumnas están totalmente separadas de la clase trabajando en otra actividad, aunque es un poco comprensible porque en esa materia ya están evaluados y calificados.

Aún sin entender muy bien solo se me quedan viendo y algunos se acercan a preguntarme ¿Qué es lo que voy a hacer ahí? Y solamente me limito a decirles que voy a observar su clase y que hagan de cuenta que yo no estoy ahí, lo que es imposible porque se siguen acercando conmigo o me hablan, aunque no les hablo.

El profesor comienza a dar su clase y es muy notable que es diferente de como acostumbra, ya que en los seis meses de servicio social cuando pasaba cerca del salón donde estuviera impartiendo su materia observe otra dinámica de clase, donde los alumnos estaban dispersos, platicando entre ellos o incluso jugando.

Los alumnos al comienzo están atentos a la explicación del profesor y cuando este se acerca a cada lugar a mostrarles un experimento comienzan a platicar entre ellos y distraerse, poco a poco se van notando más relajados por mi presencia y comienzan a actuar de manera más normal.

Conforme va pasando el tiempo todos se van olvidando más de mi presencia; poco a poco los alumnos comienzan a socializar más entre ellos, no hay gritos pero se perciben sus murmullos, los alumnos de ese salón respetan las reglas del salón de clases sin embargo, una alumna del grupo 205 comienza a hablar afuera con una de sus amigas del salón 204, al ver que ella no entiende lo que dice se pasa sin más al salón a hablar con ella sin ningún problema con el profesor y él tampoco le dice nada, esta alumna se queda aproximadamente 10 minutos moviéndose por todo el salón como si fuera una compañera más de ellos.

Al estar platicando los alumnos dicen groserías, que para ellos ahora es algo normal, se levantan tres de ellos a ver el trabajo de sus dos compañeras que estaban realizando otra actividad desde el comienzo de la clase, sin embargo, no hacen escándalo.

Lo que me ha llamado la atención es que tres alumnos me piden permiso para hacer algunas actividades que no corresponden

a ningún contenido escolar (baraja), argumentando que como estoy yo aquí el profesor no los deja y les comento que yo no puedo darles esa autorización ya que solamente estoy haciendo la observación, se dan la vuelta y juntan sus bancas para platicar entre ellos.

De los alumnos que se observan totalmente distantes de sus demás compañeros es solo uno, porque, aunque si están conviviendo por grupitos, ella totalmente sola, no platica con nadie y solamente está realizando escritos en una libreta, es un poco inquietante, me causa incertidumbre el verla sola, pero al parecer a ella no le molesta en nada.

Faltando cinco minutos el profesor guarda sus cosas para salir del salón, me levanto de mi lugar y le doy las gracias nuevamente por permitirme observar la clase y me retiro del salón, justo detrás de mí y aún sin tocar el timbre de cambio de hora, el profesor sale atrás de mí.

Observación en el aula

Objetivo de observación: Comparar el comportamiento de los alumnos dentro del salón de clases de acuerdo al profesor a cargo

- Identificar los factores que influyen el comportamiento de los alumnos
- Interpretar las relaciones sociales que existen en el aula de acuerdo a la I.E
- Establecer la relación de la I.E con las actitudes y aptitudes de los alumnos

Grupo: 204

Clase: Música

Fecha de observación: 6 de junio del 2018

La clase de la profesora normalmente son en el auditorio, donde tocan la flauta; sin embargo, esta ocasión argumenta que será en el salón debido a que no le dará tiempo de colocar su material de trabajo.

Los alumnos permanecen de pie mientras les da la explicación; manteniendo aún algunas conductas tradicionales que para ella es imponer el orden en el aula, les indica que se sienten y comienza con la clase.

En definitiva, el salón está mucho más ordenado que en la clase pasada, aunque dos alumnos hablan bastante a pesar de que la profesora les llamó la atención 12 veces.

La clase de la profesora trataba básicamente de los diferentes tipos de voces e identificar ciertos géneros en diferentes canciones, la clase comenzaba a complicarse debido a que en el salón de a un lado los alumnos estaban haciendo demasiado ruido porque se encontraban jugando

(curiosamente el profesor que estaba a cargo de ese grupo es el que observamos unas horas antes) ese ruido provocaba que los alumnos comenzarán a dispersarse.

La gran mayoría está realizando el trabajo que la profesora les dejó y es en ese momento en que un alumno aprovecha para decirme que nunca habían tenido una clase así; ya que normalmente se dedican únicamente a tocar la flauta y me dice "Deberías venir más seguido y así aprendemos más que canciones."

La clase termina y la profesora la saca del salón hasta que estén bien sentados y callados.

Observación en el aula

Objetivo de observación: Comparar el comportamiento de los alumnos dentro del salón de clases de acuerdo al profesor a cargo

- Identificar los factores que influyen el comportamiento de los alumnos
- Interpretar las relaciones sociales que existen en el aula de acuerdo a la I.E
- Establecer la relación de la I.E con las actitudes y aptitudes de los alumnos

Grupo: 203 **Clase:** Formación Cívica y Ética

Fecha de observación: 12 de junio del 2018

Esta clase es completamente diferente en cuanto llego al salón los alumnos únicamente me voltean a ver, me sonríen y prestan atención a la clase.

Esta clase trataba de elegir a un jefe de grupo, anteriormente los alumnos ya habían realizado sus campañas, esta actividad me parece bastante acertada ya que las elecciones por presidente nacional estaban cerca y la profesora les mostraba la importancia de la democracia y de ejercer su voto, así de cómo deberían de ser las campañas políticas.

Por supuesto que al estar haciendo "campaña" no todo es silencio en el salón, a pesar de que los alumnos están alegando y hablando no es un escándalo incontrolable, la profesora sabe manejar perfectamente a ese grupo que podría parecer muy activo.

Hay alumnos que están haciendo chistes o se les escapan

algunas groserías; pero son mínimas y lo dicen en voz baja, pues si la profesora los escucha se les sanciona; sin embargo un alumno que llega a tener un comportamiento un tanto inadecuado, pues hace lo que él llama chistes, ofreciéndome alguna droga y tiende a burlarse de prefectos, maestros y directores; lo que sus compañeros celebran, se percibe inmediatamente que él es un líder dentro del salón de clases y sus compañeros adoptan sus mismas actitudes y comportamientos.

Se puede ver que los alumnos disfrutan la clase y les gusta cómo trata la maestra la clase porque controlan un poco más sus actitudes.

Observación en el aula

Objetivo de observación: Comparar el comportamiento de los alumnos dentro del salón de clases de acuerdo al profesor a cargo

- Identificar los factores que influyen el comportamiento de los alumnos
- Interpretar las relaciones sociales que existen en el aula de acuerdo a la I.E
- Establecer la relación de la I.E con las actitudes y aptitudes de los alumnos

Grupo: 203

Clase: Historia

Fecha de observación: 6 de junio del 2018

Entrando al salón los alumnos comienzan a rodearme y a platicar conmigo; aunque la profesora está dentro del salón de clases dando indicaciones no les dice nada, trato de alejarlos, pero es imposible y la autoridad en ese momento no hace nada al respecto.

No hay absolutamente nada de control de grupo, los alumnos que normalmente son los que ponen el relajo están aventando papeles babeados con los popotes que les dan el señor de las aguas de fruta, están jugando y solo de vez en cuando intentan trabajar.

Una profesora que se jubiló recientemente pasa por afuera del salón y la gran mayoría sale a abrazarla y hacen un ruido tremendo.

Regresan al salón y se sientan en grupitos nuevamente, siguen jugando y viendo el celular sin ningún inconveniente, se aprecia que los alumnos están sentados en círculos de acuerdo con su grupo de amigos.

En un momento determinado el grupo de alumnos que ha estado haciendo escándalo se sientan y comienzan a realizar la corrección de su examen, pues según comentan vale un punto extra

Cuando el salón está un poco en silencio la maestra se pone a repasar las respuestas y genera molestias en los alumnos que tienen la respuesta correcta y la profesora se las colocó mal, les comento que vallan con la profesora y le expongan la situación y solo me dicen "¿Para qué? Si ni me lo va a corregir", sin embargo, este error de la maestra genero un conflicto entre ella y diversos alumnos, ella por echarle la culpa a la forma en la que escriben y ellos por su inconformidad.

A lo largo de la hora de observación la maestra se portaba grosera con los alumnos y ellos se molestaban y le respondían igual; por ejemplo, hubo un momento en que la maestra le dijo a un alumno "Por eso México es un país pobre; por tanta ignorancia, piensa antes de hablar", lo que genero que este le contestará de una manera no acertada diciéndole: "Se supone que su trabajo es enseñarnos y usted nunca lo ha hecho, siempre nos deja peor, yo no sé cómo puede ser maestra"

Eso genero una disputa de palabras entre los dos, que siguió con el apoyo de otros de sus compañeros, notando así que a la profesora no le tienen ningún tipo de respeto y la actitud denigrante de la profesora hacia ellos nos deja ver un poco

el porqué.

Muchas veces los alumnos salen de sus casas llenas de problemáticas y violencia camino a la escuela, donde se supone que debe de ser un lugar lleno de armonía entre todos, pero al llegar a la escuela y tratar con las actitudes molestas y groseras no les deja estar bien.

Por supuesto que ninguna de las dos actitudes fue correcta y en este grupo es donde he visto a lo largo de mis seis meses de servicio, que los algunos alumnos no tienen respeto por diversos profesores, debido a que ellos se imponen mucho más que los profesores y realmente los tratan como quieren; son contados los que pueden mantener el control del grupo, incluso han llegado a meter bebidas alcohólicas al salón de clases e incluso drogas y las consumen en la clase que ellos saben que pueden.

Sus compañeros saben que lo hacen y que están haciendo mal y no lo dicen por alguna de las siguientes razones: 1) Siguen las mismas actitudes, 2) Les da temor que sus compañeros les hagan algo por delatarlos, 3) Simplemente no les importa.

Tuve pláticas con diversos alumnos de este grupo sobre el consumo de drogas y la conducta de sus compañeros y en la mayoría de los casos me decían alguna de las tres opciones anteriores.

Observación en el aula

Objetivo de observación: Comparar el comportamiento de los alumnos dentro del salón de clases de acuerdo al profesor a cargo

- Identificar los factores que influyen el comportamiento de los alumnos
- Interpretar las relaciones sociales que existen en el aula de acuerdo a la I.E
- Establecer la relación de la I.E con las actitudes y aptitudes de los alumnos

Grupo: 202

Clase: Matemáticas

Fecha de observación: 7 de junio del 2018

Antes de la clase de matemáticas los alumnos no tenían clase por lo que cuando la maestra aún no llegaba estaban inquietos, aventándose cosas y empujándose entre ellos, una vez que ven que la profesora se acerca al salón se meten y se acomodan en sus lugares.

Algunos alumnos hablan mientras la profesora dibuja una tabla, pues el tema de la clase eran las gráficas y a pesar de que están hablando no provocan un ruido molesto y se levantan únicamente para tirar su basura.

Cuando la profesora comienza a dar la clase, la gran mayoría le presta atención, solo un alumno se nota algo disperso, pero comprende completamente el tema a pesar de eso.

Un alumno que la mayoría de los profesores describen como retador, rebelde e incluso molesto en su actitud; se puede apreciar que es de los más interesados en terminar su trabajo

y junta su silla con uno de sus amigos con lo que se puede observar que trabaja mucho mejor e incluso le explica a su amigo lo que no entiende e incluso termina primero que los demás.

Otros alumnos al estar realizando la actividad, se colocan los audífonos, lo que para ellos trae mayor concentración y la maestra lo aprueba.

Durante la clase hay dos alumnos en los que se nota hay conductas agresivas (groserías, señas obscenas y golpes mínimos) y aunque parece se llevan así, también se percibe que existe un poco de enojo entre ellos.

Entre todos ellos se nota que hay un alumno que esta callado y no se comunica más que con un compañero, por lo que pude ver es que existe bullying hacia él pues alcance a escuchar que lo llamarón "Topo" y el solo encogió los hombros, además que muchos compañeros no se quieren sentar cerca del pues dicen "Huele feo", a este alumno le afecta se nota inmediatamente en su postura al estar sentado y el mantenerse callado para pasar desapercibido.

En el registro de los reportes de ese salón se puede ver antecedentes de acoso escolar a otra de sus compañeras, de los nombres de los agresores solo hay uno que, en la observación, sigue con la misma conducta y es precisamente el líder de su grupo de amigos.

Si bien sus amigos se ríen de lo que dice y en ocasiones le siguen el juego, ellos tratan de evitarlo un poco más, aunque tampoco miden las consecuencias de algunos de sus actos.

Observación en el aula

Objetivo de observación: Comparar el comportamiento de los alumnos dentro del salón de clases de acuerdo al profesor a cargo

- Identificar los factores que influyen el comportamiento de los alumnos
- Interpretar las relaciones sociales que existen en el aula de acuerdo a la I.E
- Establecer la relación de la I.E con las actitudes y aptitudes de los alumnos

Grupo: 202

Clase: Ingles

Fecha de observación: 8 de junio del 2018

Antes de la clase de inglés los alumnos se encontraban jugando "Uno" por lo que se dificulto la organización durante la clase, pues no hacían caso al profesor y hablaban bastante fuerte, en esta clase no hay un orden para sentarse como lo había en la de matemáticas se sientan con sus amigos.

Mientras algunos alumnos pasan a exponer, otros juegan y el que realmente le presta atención a la exposición es el profesor, aunque en momentos este les pide que guarden silencio sin conseguirlo.

Los alumnos se relacionan jugando un poco agresivos, pero sin exceder un límite, forcejean una botella de agua, se dicen algunos insultos y de repente se salen del salón un momento.

En un momento dado una alumna le grita a un compañero y uno

de sus amigos de ella se mete a defenderla y le da un zape a ese compañero, lo que es algo impulsivo, pues en realidad no la estaba molestando tanto como se molestan entre ellos. Un alumno que la mayoría de los profesores etiqueta como "el más problemático" tiene unas actitudes hacia los profesores parecidas a la de los alumnos del grupo 203, queriendo llamar la atención de sus compañeros y diciendo "Como me traten los voy a tratar" y es una frase que parece respetar mucho; pues a los profesores que le regañan los reta y solamente a los que le piden las cosas de favor les hace caso

En general este grupo se nota mucho la diferencia de los que realizan las actividades y los que se dedican a todo menos a estudiar.

REGISTRO ANECDÓTICO

Fecha: 19 de diciembre 2017 **Lugar:** Secundaria "José Enrique Rodó" **Hora:** 15:00 hrs **Grupo:** 201

Descripción del hecho o incidente: Dos alumnas del grupo 201 mantuvieron una pelea fuera de la institución, en donde salió lastimada una de ellas. La madre de la niña que al parecer es la agresora fue a reportar la situación, pues comenta que a ella le avisaron y exigía que se sancionara a la otra alumna

Se investigó la situación y una de las alumnas golpeó con su celular a la otra hasta que sangro, afortunadamente no paso a mayores y las dos alumnas se fueron sancionadas de acuerdo al marco de convivencia.

Comentario o interpretación: En definitiva la alumna a quien llamaremos "M" se dejó llevar por su ira a tal grado de usar su celular como arma blanca sin tomar en cuenta que pudo herir de una manera más grave a su otra compañera, lo que aquí causa más impresión y refuerza la frase "Las calificaciones no son lo más importante" es que la alumna que perdió el control es una alumna de buenas calificaciones y es por eso que su mamá no creía posible que ella hubiese hecho eso.

Otra de las cosas más tristes es que la pelea fue por un muchacho, una cosa insignificante que les causo consecuencias a las dos.

Fecha: 8 de febrero 2018 **Lugar:** Departamento de orientación **Hora:** 17:00 **Grupo:** 204

Descripción del hecho o incidente: La mamá de un alumno de este salón fue a informarnos que a su hijo le habían detectado un problema en su corazón, por lo que se les informo a sus profesores y se le brindo el apoyo que necesitaba el alumno emocionalmente

Comentario o interpretación: Al comienzo el alumno "M" no se notaba triste, pero conforme fueron pasando los meses comenzaba a hablar conmigo de una manera diferente, con problemas de autoestima, comenzaba su depresión y su motivación bajo.

Todo en consecuencia de su problema, pues decía "No sé si voy a llegar a los 18 años" y comenzaba a dificultarse y a ver obstáculos en su futuro. El necesita mucho apoyo que en su casa no en ocasiones no tiene

Fecha: 15 de febrero 2018 **Lugar:** Secundaria "José Enrique Rodó" **Hora:** 15:00 hrs **Grupo:** 203

Descripción del hecho o incidente: El subdirector le decomisó a un alumno del grupo 203 una pipa de marihuana, se habló con el alumno y nos comentó que se la encontró y se la iba a vender a un compañero

Comentario o interpretación: el alumno "L" fue llevado al departamento de orientación ya que un profesor le quitó una pipa de marihuana. A primer momento el alumno se notaba bastante preocupado, platiqué con él para que me diera más información de lo sucedido y me comentó que se la encontró tirada, sin embargo al ir por las cosas del alumno "L" se encontró el empaque de la pipa y se vio que el alumno estaba mintiendo.

En sí es malo que alumnos de esta edad consuman cualquier tipo de sustancias alucinógenas, pero es incluso peor que lo hagan dentro de la institución educativa y esto es específico para esta comunidad estudiantil no es algo nuevo ni raro de ver, me he dado cuenta que las drogas están muy metidas en sus jóvenes vidas y esto es un problema que debe preocupar tanto a padres como a el personal educativo y yo no veo que sea así. Puede que los padres estén enterados de esta problemática, pero creen que no les va a pasar a sus hijos y a algunos profesores no es algo que les interese

Fecha: 21 de febrero 2018 **Lugar:** Secundaria "José Enrique Rodó" **Hora:** 18:30 hrs **Grupo:** 203

Descripción del hecho o incidente: Cubrimos el grupo 203 dando el tema sobre el bullying

Comentario o interpretación: Algunos alumnos no tomaban la actividad en serio y eso dificultaba aún más la atención de sus compañeros.

Es en este momento en el que me di cuenta lo difícil que es trabajar con este grupo si no les interesa lo que estás diciendo o mejor dicho, si no le interesa a los tres líderes de grupo que se identificaron, debes saber llamar su atención o de lo contrario la clase se dará por perdida.

A los tres líderes de grupo "O", "E" y "R" se notan con bastantes problemas pero no familiares si no, con ellos mismos y con su falta de inteligencia emocional, son un difícil caso para tratar pero con mucho esfuerzo y dedicación se pueden lograr grandes cosas

Fecha: 22 de febrero 2018 **Lugar:** Secundaria "José Enrique Rodó" **Hora:** 19:00 hrs **Grupo:** 203

Descripción del hecho o incidente: Platica con el alumno "L" del grupo 203 respecto a la pipa de marihuana

Comentario o interpretación: El alumno me platico el miedo que le generaba el estar su salón después de que se le encontrará la pipa, pues el mencionaba que su compañero "O" lo estaba amenazando y a otros compañeros; ya que la pipa era para él y según nos comentaba, él le conseguía la marihuana.

Después de que me expresara su preocupación ole comente esto al director, sin embargo, al no tener pruebas suficientes y pasado unos días de investigación esto se olvidó.

Yo considero que el alumno "L" nos decía la verdad, pues pasado este problema y concluyendo su sanción él se notaba decaído y disperso de sus compañeros alejándose de "o", por supuesto que de suposiciones no se resuelven casos y deberíamos tener grandes pruebas contra ello.

Fecha: 26 de febrero 2018 **Lugar:** Secundaria "José Enrique Rodó" **Hora:** 17:40 hrs **Grupo:** 202

Descripción del hecho o incidente: Cubrimos un pequeño grupo que sancionaron por una problemática en el aula provisional

Comentario o interpretación: Estos cinco alumnos incurrieron en una falta grave al molestar y "extorsionar" a una alumna (según lo cuenta ella misma), sin embargo, la versión que ellos me dijeron es muy diferente y más creíble reconociendo las actitudes de esta niña "C", ya que ella necesita afecto y ser visible para los demás.

Los alumnos son muy inquietos y por supuesto que su comportamiento no les ayuda en mucho, sin embargo "H", "X" "Alf" "P" y en ocasiones "J" se ponen a hacer los trabajos de sanción, el que cuesta más trabajo; pero que sin embargo, cuando le pides las cosas de manera amable y observa que ningún compañero le está siguiendo el juego se pone a trabajar es "Co".

Lo que me deja ver que en efecto él es un líder, pero sus compañeros de alguna forma saben marcar un poco sus límites obligando a "Co" a actuar de manera diferente.

Fecha: 1 de marzo 2018 **Lugar:** Secundaria "José Enrique Rodó" **Hora:** 15:00 hrs **Grupo:** 202

Descripción del hecho o incidente: La alumna "I" nos dio información sobre que cinco de sus compañeros estaban inhalando cocaína en el salón de clases

Comentario o interpretación: Me parece que este comportamiento por parte de los alumnos a los que se acusa es bastante extremo, pues solo tienen 15 años, le comuniqué esto al director y tomamos el testimonio de "I" donde nos contaba lo sucedido, unas semanas después tuve una charla con todos ellos y me confesaron que si lo habían hecho; sin embargo es esa plática llegamos a un acuerdo, en donde si me enteraba de nuevo que estaban consumiendo alguna sustancia toxica tanto dentro como fuera de la escuela lo iba a comunicar directamente al director para que hicieran su traslado, firmaron el acuerdo y en el resto del tiempo que estuve en servicio no tuve ninguna queja sobre ellos.

Son buenas personas, pero se dejan llevar mucho por la curiosidad de saber qué efectos tienen ciertas cosas.

Fecha: 8 de marzo 2018 **Lugar:** Secundaria "José Enrique Rodó" **Hora:** 18:30 hrs **Grupo:** 202

Descripción del hecho o incidente: Plática con alumna "C" que se encuentra triste y con graves problemas de motivación, autoestima y consciencia de sí misma

Comentario o interpretación: Ella fue a la alumna a la que extorsionaban sus compañeros de salón, lo que más impacto da es que ella al hablar conmigo se notaba que se sentía culpable porque los castigaran y ella quería seguir hablando con ellos, pero por obvias razones ellos ya no lo hacían.

Ella tiene muchísimos problemas de motivación y autoestima, la inteligencia emocional de ella está muy desbalanceada, se siente mal por cosas que pasan en su casa, tiene actitudes raras como el cortarse el cabello en el salón de clases, crear chismes entre compañeros/as y obsesionarse hasta llegar incluso a acosar a compañeros que le atraigan y aunque le digan directamente que no les interesa nada con ellas, ella sigue atrás de ellos.

Ella ha mandado packs a muchos jóvenes de su escuela. Se debe trabajar mucho con ella porque, aunque está yendo al psicólogo sigue inventando cosas tanto de su familia como de sus "amigas"

Fecha: 22 de marzo 2018 **Lugar:** Secundaria "José Enrique Rodó" **Hora:** 18:00 hrs **Grupo:** 203

Descripción del hecho o incidente: El alumno "E" ahorco "jugando" a una compañera y esto a ella le molesto por obvias razones, mantuve una plática con "E"

Comentario o interpretación: Esta fue una situación bastante inusual y muy complicada, "E" comenzó jugando, pero a medida que "S" le decía que parara porque lo estaba lastimando, él lo hacía con más fuerza y lastimo ligeramente a su compañera.

"E" tiene problemas, pues él cree que debe ser agresivo y provocar el miedo para que sus amigos lo respeten y nadie lo moleste y para él esto está bien.

Después de esta situación comenzó a ir al psicólogo y a instituciones antidrogas, pues ya se había comprobado que el consumía, aunque era consciente que eso no estaba bien y pensaba en ya no hacerlo por su hermanita, pero el saber que era "respetado" siempre ganaba.

Después de ir a sus terapias cambio totalmente, se concentraba más en sus clases y aprendió a decir que no

Fecha: 10 de abril 2018 **Lugar:** Secundaria "José Enrique Rodó" **Hora:** 16:00 hrs **Grupo:** 203

Descripción del hecho o incidente: Platique con "N" ya que tenía mucha insistencia para cambiarse de grupo

Comentario o interpretación: Después de un incidente donde este alumno salió afectado injustamente, comenzó a tener una insistencia anormal para cambiarse grupo, diario me iba a ver cuatro o más veces para pedirme que le dijera al director que lo cambiara de salón.

Me empecé a preguntar si alguien lo estaba molestando o amenazando mantuve una ligera plática con él, donde solamente me dijo que el motivo era por el problema donde lo inculparon y no quería que eso volviera a pasar en algo tal vez más grave y tuviera que irse de la escuela.

No sé qué habrá pasado porque ya no quiso decirme nada más después de dos semanas que dejó de insistirme en su cambio de salón.

Fecha: 13 de abril 2018 **Lugar:** Secundaria "José Enrique Rodó" **Hora:** 18:00 hrs **Grupo:** 204

Descripción del hecho o incidente: Se realizó operación mochila en el grupo 204 y encontré un cigarro electrónico escondido, las alumnas "MF" y F" me dijeron a quien le pertenecía ese cigarro

Comentario o interpretación: La operación mochila se realizó debido a que una profesora nos informó que se encontraba ese artefacto dentro del salón de clases y efectivamente se encontró.

Al salir del salón unas alumnas se me acercaron y me dijeron que ese cigarro le pertenecía a "X" persona porque en una clase anterior lo estaba fumando con otros 6 compañeros, le pedimos que nos dieran los nombres de todos y temerosas lo hicieron.

Les aseguramos que no le íbamos a decir a nadie que ellas nos dijeron, no tanto porque temieran que les hicieran un tipo de venganza hacia ellas; si no porque no querían perder su amistad, pero estaban conscientes de que lo que hacían no estaba bien.

Fecha: 30 de abril 2018 **Lugar:** Secundaria "José Enrique Rodó" **Hora:** 15:00 hrs **Grupo:** 204

Descripción del hecho o incidente: Hable con los alumnos implicados en lo del cigarro electrónico, tres de ellos confesaron y los otros tres lo negaban rotundamente, pues me dijeron después que entre ellos quedaron en no decir nada

Comentario o interpretación: Con una investigación previa sobre el cigarrillo electrónico, mandamos a hablar a los implicados, los separamos para que no pudieran escuchar nuestra plática con sus amigos y al mismo tiempo no platicarán entre ellos.

"S" al decirle todo lo que sabíamos del caso, acepto su culpa y me dijo que, si lo había hecho en clase y hasta ahí todo bien, cuando platique con "Sa" y mi compañera hablo con "I" ni uno de los dos acepto nada y se rehusaban rotundamente a asumir su culpa, aun sabiendo que sus demás compañeros habían confesado.

Se fueron a su salón y regresaron a los 10 min, hablaron conmigo y me dijeron que iban a decir lo que sabían, cuando los cuestioné del porque no lo habían dicho antes, me dijeron que habían quedado en no echarse de cabeza, pero al ver que ya todos lo había hecho no les quedó otro remedio