

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD AJUSCO

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

LA INFLUENCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL
EN LA AUTOESTIMA Y DESEMPEÑO ESCOLAR EN LOS
ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:

XAVIER SAÚL IBÁÑEZ AGUILAR

ASESOR:

DR. RAYMUNDO IBÁÑEZ PÉREZ

CIUDAD DE MÉXICO, DICIEMBRE, 2018

“La paz comienza en el corazón”

S.S. el XIV Dalai Lama.

“Que los que sienten temor no experimenten más
miedo. Que los cautivos se liberen de sus
cadenas. Que los débiles reciban fortaleza y los
seres vivos se ayuden entre sí con la bondad.

Que los viajeros en el camino encuentren
felicidad sin importar dónde vayan, y que
alcancen, sin esfuerzo, las metas que han puesto
en su corazón.

Mientras perdure el espacio y haya seres que
vivan en él, que pueda yo permanecer para
aliviar el sufrimiento del mundo”

Shantideva.

Agradecimientos.

Agradezco y dedico este trabajo a:

La manifestación espontánea de la vida, a la luz total del universo y sus causas y circunstancias para que se manifieste la vida y existencia.

Con todo respeto y humildad a mi gran maestro raíz Chogyal Namkhai Norbu Rimpoche (que en paz descanse), que gracias a sus enseñanzas, consejos y amor bondadoso logré completar este camino y no escapar de mis circunstancias, como él solía decir.

Mis padres María de la Luz y Raymundo por darme la vida, el apoyo total, cariño y amor en la constante lucha en mi camino de vida.

Mis hermanos Omar (Soco) y Alexis (Chino) por regalarme cada día una sonrisa, por su inspiración, motivación, consejos y lo más importante por su compañía y apoyo durante toda mi vida.

Mis abuelos papá Esteban y mamá Faus por cuidar de mí y darme su inmenso cariño.

Mis tíos Mario y Paty por su total apoyo, cariño, y también por hacerme siempre sonreír.

Mis dos hermanos galácticos Alex y Charls por su compañía y por comenzar juntos el camino hacia la búsqueda de la espiritualidad y la verdad.

Mi compañera cósmica Anayeli por darme el último impulso en concluir este trabajo y también por reglarme muchas sonrisas, comprensión y cariño.

Mi hermana cósmica Stef por los momentos magníficos de apoyo y crecimiento personal.

Mi asesor de Tesis Dr. Raymundo Ibáñez Pérez por su constante apoyo académico y proporcionarme la motivación e inspiración que me faltaba en concluir este ciclo.

Mis profesores de la carrera y sinodales Clara M. González, Luz María Ramírez Á. y Oscar J. López C. por leer y corregir mi trabajo.

ÍNDICE

Introducción.....	6
Capítulo 1. Adolescencia y autoestima.....	10
1.1 Concepción de adolescencia.....	11
1.1.1 Características generales de la adolescencia.....	14
1.1.2 Etapas de la adolescencia.....	17
1.1.3 Cambios biológicos, psicológicos y sociales.....	20
1.2 Concepto de autoestima.....	23
1.2.1 Características generales de la autoestima.....	25
1.3 Relación entre autoestima y adolescencia	28
1.4 Las emociones en los adolescentes.....	32
Capítulo 2. Educación Emocional y Desempeño escolar.....	37
2.1 Concepción de Educación Emocional.....	38
2.1.1 Componentes generales de la Educación Emocional.....	41
2.1.2 Inteligencia Emocional.....	44
2.2 La práctica del Mindfulness.....	47
2.2.1 Característica fundamental del Mindfulness.....	48
2.2.2 Mindfulness como una práctica fundamental de la Inteligencia Emocional...51	
2.3 Concepto y significado de Desempeño escolar.....	53
2.3.1 Factores que influyen en el Desempeño escolar.....	55
2.4 Educación Emocional y Desempeño escolar en adolescentes.....	60
2.4.1 Alternativas de la Educación emocional para un buen desempeño escolar..63	
Capítulo 3. La Educación Media Superior y proyecto de vida en los alumnos- adolescentes.....	67
3.1 Educación Media Superior.....	68
3.1.1 Propósitos y modalidades de la EMS.....	70

3.1.2 Reforma Integral de la Educación Media Superior (RIEMS).....	73
3.1.2.1 Ejes y principios básicos de la Reforma Integral de la Educación Media Superior.....	75
3.2 La importancia de un proyecto de vida en los adolescentes.....	79
3.2.1 Concepción y características generales del proyecto de vida.....	81
3.3 La Orientación Educativa como alternativa para la construcción de un proyecto de vida.....	85
3.3.1 La influencia de la Orientación Vocacional para el proyecto de vida en los adolescentes-estudiantes de la EMS.....	87
Capítulo 4. Trabajo de Campo.....	91
4.1 Metodología.....	92
4.2 Sujetos.....	94
4.3 Procedimiento.....	94
4.4 Instrumentos.....	95
4.5 Resultados.....	97
4.6 Reflexión de resultados.....	114
4.7 Propuesta y diseño de Taller.....	117
4.7.1 Presentación.....	117
4.7.2 Objetivos.....	120
4.7.3 Temas.....	120
4.7.4 Desarrollo de las sesiones.....	121
4.7.5 Evaluación del Taller.....	124
Conclusiones.....	125
Referencias.....	129
Anexos.....	137

Introducción

En el actual siglo XXI el modelo tradicional-conductual de enseñanza-aprendizaje aún sigue estado vigente en el sistema educativo Mexicano, basándose en las mismas prácticas educativas de “memoria y razonamiento”, donde el docente sólo deposita los conocimientos en el alumno sin que entre ambos haya un diálogo o se interioricen con base a la crítica, reflexión y autonomía, esto debido a la influencia del pensamiento occidental donde la razón ante todo es primero, por lo cual es complicado ir rompiendo ese paradigma con nuevas propuestas con enfoques humanistas comunicativos con una visión más integral y holística del ser humano.

La influencia del sistema tradicional junto con el modelo neoliberal-globalizador ha hecho que muchos problemas entre los adolescentes se manifiesten, tales como: embarazos precoces, violencia escolar, no planificación de vida, abandono escolar, alcoholismo, drogadicción, etc., los cuales en su mayoría se deben a la falta de información, de concientización y de estabilidad personal psicológica y emocional del ser humano, así como a la falta de orientación educativa que contribuya en guiar a los adolescentes para que tengan un mejor rendimiento escolar y un mejor desarrollo personal.

Por lo anterior, la Educación Emocional es una disciplina innovadora surgida a finales del siglo XX y con mucho auge en este siglo XXI, que contribuye a resolver problemas o a plantear medidas preventivas y solidificar un sentido de vida, pues sus objetivos radican en lograr el bienestar personal, bienestar emocional y bienestar con los demás. Por tanto en este contexto esta disciplina es vista desde dos enfoques, el primero con fines personales, que busca el autoconocimiento e introspección para una vida más plena y el segundo con fines educativos, cuya intención es ayudar al estudiante a su interiorización personal, conocimiento de sí mismo y bienestar emocional, para que así se desenvuelva con motivación y eficacia en su trayecto escolar y no pierda de vista los objetivos así como metas personales.

Como se mencionó, los problemas por los cuales los adolescentes pasan son de diversas índoles y circunstancias, estos en efecto se vinculan para que los estudiantes-adolescentes ya no puedan concluir de manera eficaz sus estudios y peor aún, de que no alcancen sus metas de vida, por tanto este trabajo se enfoca en los alumnos de primer año de Educación Media Superior (EMS), ya que es en ese nivel educativo donde el abandono escolar representa un mayor problema (Moreno, 2017). Por lo cual este trabajo propone algunos elementos de ayuda para que los estudiantes-adolescentes se conozcan mejor a través de la Educación Emocional, que aprendan a conocer sus estados emocionales para que a su vez lo integren a la práctica cotidiana y sea de ayuda y utilidad, esto para que se motiven en sus estudios académicos, acrecienten su autoestima, mejoren sus relaciones personales y prosigan en su trayecto de vida con bienestar personal y emocional.

El objetivo general de este trabajo es, analizar la forma en que la Educación Emocional repercute en el desempeño escolar y la autoestima de los alumnos-adolescentes de educación media superior, es decir, conocer la influencia de la Educación Emocional como disciplina y herramienta pedagógica para la mejoría de la autoestima y desempeño escolar en los alumnos-adolescentes de EMS; en este caso nos enfocamos en lo alumnos de primer año. Aquí los temas de Educación Emocional y autoestima los relacionamos con la toma de decisiones, la cual repercute en demasía para que los alumnos adquieran las herramientas necesarias para la construcción de un proyecto de vida. Para el desarrollo de la investigación se plantearon las siguientes preguntas: ¿Cómo ayudar a los adolescentes a desarrollar la estabilidad emocional y su bienestar personal?, ¿cómo se puede mejorar la autoestima y la motivación de los adolescentes para que se desempeñen adecuadamente en la escuela?, y ¿cómo fortalecer las habilidades emocionales y cognitivas para el bienestar personal en los adolescentes de educación media superior?

La etapa de la adolescencia es complicada en todos los sentidos, ya que en ésta se sufren cambios extremos a nivel físico-biológico, psico-emocional y social,

por tanto es necesario que los adolescentes comiencen con un autodescubrimiento personal, un descubrimiento interno que atañe los aspectos afectivos, mentales y corporales, para que puedan identificar sus necesidades e intereses emocionales para un buen desarrollo de bienestar personal. Para esto la educación de las emociones en los adolescentes implica que éstos aprendan a controlar los impulsos emocionales que nacen del cuerpo, para poder tener un equilibrio corporal y mental ante los influjos que se presentan, “la toma de conciencia y expresión de las propias emociones es la capacidad de reconocer una emoción, un sentimiento en el mismo momento en el que se aparece” (Ardila, et al., 2007, p.139).

Con base a lo anterior la presente investigación se organiza en cuatro capítulos. En el primer capítulo, llamado “Adolescencia y autoestima”, se hace una indagación acerca de la concepción y características de la etapa adolescente, también se enfatiza en la conceptualización de la autoestima y por consiguiente la profunda relación que existe entre la adolescencia y autoestima.

El segundo capítulo, llamado “Educación Emocional y Desempeño escolar”, tiene como contenido la descripción general de la Educación emocional, es decir, su marco teórico, los beneficios que contiene y su práctica principal, la Atención Plena “Mindfulness” como guía excepcional para mantener la calma mental y la conciencia emocional. Dentro del mismo capítulo, se da una explicación de lo que entiende por desempeño escolar en el contexto educativo, así como sus características y por último la relación que tiene dicho desempeño con la Educación emocional.

En el tercer capítulo, “Educación Media Superior y proyecto de vida en los alumnos-adolescentes”, se enfatiza en los propósitos y finalidades que tiene la EMS, también se hace mención en las finalidades e intereses que tiene la Reforma Integral de la Educación Media Superior (RIEMS). En la segunda parte del mismo capítulo, se desarrolla el tema de la importancia del proyecto de vida en los alumnos como una guía para que éstos no se desmotiven en sus aspiraciones y metas de vida.

Por último, en el cuarto capítulo, llamado “Trabajo de Campo”, se describe detalladamente la metodología que se utilizó, el instrumento que se llevó a cabo, en este caso la aplicación de un cuestionario a los alumnos de primer año de EMS, también se describen los resultados que se obtuvieron del mismo y por último el desarrollo de una propuesta de taller haciendo énfasis en las necesidades educativas que se observaron en los resultados del trabajo de campo.

Se concluye con la propuesta de taller que se desarrolla en este presente trabajo en una alternativa pedagógica que pretende acercar e invitar al estudiante pero también al docente como aplicador, de tal modo que pueda mirar de una manera más pacífica la situación, de que pueda contrarrestar los problemas personales que afectan en el desempeño escolar y por supuesto la vida personal. Finalmente se presentan las conclusiones generales del presente trabajo y los anexos del mismo.

Capítulo 1: Adolescencia y autoestima

“Porque sucede que el Pájaro del Alma nos llama,
y nosotros no lo oímos.

¡Qué lástima!

Él quiere hablarnos de nosotros mismos,
quiere platicarnos de los sentimientos que encierra en sus cajones.

Un pájaro que se siente mal,
abre cajones desagradables,
un pájaro que se siente bien,
elige cajones agradables.

Y lo que es más importante:
hay que escuchar atentamente al pájaro”

Mijal Snunit.

Capítulo 1. Adolescencia y Autoestima

En este capítulo se tratará de esclarecer los conceptos generales de la adolescencia y autoestima, así como la relación que hay entre ambos. En el primer apartado se hace el tratamiento del concepto y las diferentes perspectivas que se tiene de la adolescencia, así como sus características generales y cambios biológicos, psicológicos y sociológicos que se encuentran presentes en el desarrollo y crecimiento del ser humano. En el segundo apartado se analiza la concepción de autoestima y sus características generales en que acontece tal fenómeno. En el tercer apartado se especifica más en la relación que existe en la autoestima y sus implicaciones en la adolescencia. En el último apartado se explora acerca de las emociones que experimenta el ser humano en la etapa de la adolescencia, por tanto se tomará en cuenta el término de emoción en sí para poder vincularlo con la etapa del adolescente.

1.1 Concepción de adolescencia

La adolescencia se ha estudiado desde diferentes enfoques y disciplinas científicas, como es el enfoque biogenético; al respecto Staney Hall (1940, citado por Saavedra, 2004), menciona que la experiencia humana se incorpora a la estructura genética de cada individuo, en ésta la adolescencia es una sucesión de crisis tensionales y aflicciones mentales. Desde el enfoque psicoanalítico, Freud (1905, citado en Saavedra, 2004), sostiene que la personalidad se estructura en los primeros cinco años de edad y que la pubertad es una recapitulación de esas experiencias. De cualquier modo ninguna teoría es inválida por el carácter científico que tiene, ya que se ha llevado tiempo y trabajo para realizar dichas teorías, no obstante el metabolismo del ser humano cambia constantemente, así como la materia viva del universo, por tanto: “la evolución no es un proceso lineal, y la aparición de un nuevo desarrollo no implica la desaparición de todo vestigio de la organización previa” (Aréchiga, 2001, p.17).

Como se ha mencionado en el párrafo anterior, existen muchos enfoques referentes a la adolescencia, están el psicológico, psicoanalítico, biogenético, etc., todos se entrelazan entre sí, pero en este caso la fuente principal de estudio es el Desarrollo Evolutivo y más a detalle en su manera general es el enfoque del Curso Vital del ser humano, de modo que abarca todos los aspectos del mismo: biológico, psicológico y social.

Urbano y Yuni (2005) mencionan que el desarrollo evolutivo entendido como el despliegue/repliegue de las potencialidades/limitaciones del sujeto se realiza a través de un vector temporal, es decir, se comete en un lapso temporal en el que los seres humanos experimentan múltiples cambios y diversas transformaciones en las distintas esferas constitutivas de su existencia. En este contexto el estudio de la adolescencia no se limita solo a la composición biológica, psicológica, sino también influye en el transcurso y espacio donde se desenvuelve el sujeto, por ende, Moreno y del Barrio (2005, p. 23) mencionan que: “no puede estudiarse la adolescencia sin tener en cuenta el contexto socio-cultural”.

El desarrollo evolutivo del ser humano normalmente está compuesto por el nacimiento, niñez, adolescencia, juventud, adultez, vejez y muerte, estas etapas van acompañadas por procesos físico-biológicos, psicológicos-emocionales y sociales-culturales, los cuales con un buen cuidado desde la fecundación entre los padres e hijo/a hasta la muerte se podría “llegar a ser un ser humano pleno”, sin embargo las condiciones y circunstancias de la vida por la cual cada sujeto pasa a veces no son favorables para su desarrollo, por ejemplo el Síndrome de Russell-Silver que es un trastorno natural desde el nacimiento que impide que el sujeto se desarrolle eficazmente, causando que las partes del cuerpo sean unas más grandes que otras; por tanto no todos los seres humanos nacemos y nos desarrollamos en las mismas condiciones.

Los seres humanos estamos compuestos de materia y energía al igual que todos los seres que habitan este planeta tierra, los cambios físico-corporales y biológicos que se presentan son de manera innata, esto hace que al cambiar la estructura completa del cuerpo se alteren sus interconexiones psíquicas, así que

las etapas de desarrollo cuando se presentan los grandes cambios físico-corporales, psicológicos y sociales son desde el nacimiento hasta la juventud, desarrollando en su plenitud la estructura biológica del ser humano, claro está que este periodo tiene sus implicaciones en sus diferentes aspectos psicológicos, emocionales y socio-culturales.

De acuerdo a lo mencionado en el párrafo de arriba, del nacimiento a la niñez y de ésta a la adolescencia, son etapas por las cuales el cuerpo y la mente se desarrollan en todos sus aspectos; en la infancia es el reconocimiento del sexo, el aparato reproductivo se identifica como tal, los niños saben que son niños por su parte genital y viceversa, esto va acompañado de la representación socio-cultural que se tiene por el sexo y género. Otro aspecto es el desarrollo del sistema nervioso, el lenguaje y la psicomotricidad, el niño/a apenas comienza con el proceso de aprendizaje y sus diferentes asociaciones mentales con el contexto.

En la etapa de la adolescencia, a diferencia de la infancia, ya se tiene un cuerpo y una mente más desarrollados, la cual consiste en la transición de la niñez a la edad adulta, se manifiesta como una etapa de reestructuración psíquica que conducirá al individuo en la adaptación de la metamorfosis de los aspectos físicos, emocionales, cognitivos y sociales (Garibay, 2004).

La adolescencia se caracteriza no sólo por la transición de la niñez a la edad adulta, sino por las implicaciones que tiene tal proceso, me refiero a que su característica general es “cuando el individuo accede a la madurez sexual y culmina cuando se independiza legalmente de la autoridad de los adultos” (Hurlock, 2001, p.15), porque ya debería de existir una mayor capacidad cognitiva y emocional que hace que el sujeto pueda asumir las consecuencias de sus actos y así también pueda resolver cualquier problema que se le vaya presentando, ya sin depender de los padres.

“La palabra adolescente está tomada del latín *adolescens*, participio presente del verbo *adolescere*, que significa crecer” (González, 2001, p.1), se podría clasificar como sinónimo del término desarrollar: desarrollar la madurez sexual, la

parte emocional-afectiva, mental y social; estos aspectos a su vez van ligados en conjunto, ya que el individuo comienza en la transición de dejar atrás sus comportamientos de infante, porque se da cuenta de que algo en su persona está cambiando, por ejemplo la capacidad reproductiva, la cual hace que ya no pueda tener la misma actitud e identificación personal como la tenía cuando era niño ante sí mismo y los demás.

Hurlock (2001, p.19) menciona que la adolescencia es un proceso de muchas complicaciones porque el individuo sabe que está cambiando, por tanto tiene que afrontar tal proceso, es decir, “no puede permanecer para siempre en la etapa infantil”. En ésta “suceden múltiples transformaciones: biológicas (corporales y hormonales), psicológicas (emocionales, construcción de identidad, pensamiento abstracto, uso de razonamiento complejo, autonomía) y sociales (relaciones familiares, identificación con grupos de amigos)” (Oldak, 2017, p.13).

Para resumir este apartado, en la adolescencia, aparte de ser una etapa con múltiples cambios morfológicos, físicos y psicológicos, también se adquiere una nueva forma de ver la vida, es decir, la energía misma hace que el sujeto pueda lograr obtener una visión distinta acerca de la vida y su relación con su entorno, por ejemplo, las metas personales ya no se ven fantasiosas como lo eran en la infancia, sino una posibilidad alcanzable. En este sentido, es necesario que los padres, profesores o personas próximas orienten a los chicos en su forma de ver la vida, que sean influyentes en la formación de su ideología para que así mismo sean exitosos en el futuro y puedan alcanzar lo que se propongan.

1.1.1 Características generales de la adolescencia

Retomando lo mencionado, la adolescencia se caracteriza por los cambios que se presentan en el sujeto, estos son “morfológicos, que se relacionan con el crecimiento glandular en donde las gónadas inician su funcionamiento dando al individuo una nueva fisionomía corporal, sexual y emocional” (Ibáñez, 2014, p. 56). En este sentido, la nueva tarea que presenta el adolescente es enfrentar el

cambio, no solo biológico, sino también psicológico y social, donde tiene que poner en marcha las capacidades psicométricas e inteligencia en su adaptación e interacción con el medio ambiente y su reconocimiento personal.

Una de las características más importantes en el adolescente es la capacidad de enfrentamiento consigo mismo, empieza a dejar las representaciones sociales infantiles, también se siente en la incertidumbre de desprotección del medio ambiente que lo rodea, es decir, los padres dejan de ser su máxima figura de autoridad, ya que comienza a tener más consciencia de sí mismo y busca relacionarse e identificarse con diferentes grupos sociales (amigos, profesores, vecinos), ya sea por una nueva forma de vestir, hablar, expresar, etc., que le transmiten ideas de cambio, en este sentido la autoestima adquiere un sentido importante, esto es el desarrollo de la seguridad y responsabilidad personal.

El cambio en el adolescente en términos generales para muchos autores se conoce como el proceso de “duelo”, al respecto, Fernández (2002, p. 19) menciona que “es la lucha por la reconstrucción de su realidad psíquica [mundo interno] y la lucha por la reconstrucción de sus vínculos con el mundo externo, ambas supeditadas a una tercera básica, que es la lucha por la identidad”. La lucha constante con la construcción de la identidad personal es tarea fundamental del adolescente, quien se enfrenta a la vez con un cuerpo extraño en constante cambio, nueva adquisición del rol social (autonomía y responsabilidad personal) y confusión de cambiar la ideología infantil a la de un adulto combinado con sus nuevos impulsos, emociones y sensaciones que le provocan los cambios hormonales y corporales.

Bolwby (1990, citado en Fernández, 2002, p. 21), menciona que el adolescente experimenta cuatro etapas de duelo, estas son:

- “Pubertad (protesta),
- Adolescencia propiamente dicha (desesperación),
- Fin de la adolescencia (separación) y
- Postadolescencia (reparación)”.

Para centrar las características generales del adolescente, como lo hemos mencionado son: la maduración sexual, la incertidumbre de la personalidad (que puede denominarse como la identificación personal), el desarrollo de la responsabilidad personal acompañada de la autonomía y autoestima, el desarrollo afectivo-emocional (que es la relación interna que vive el sujeto ante la crisis de cambio) y el desarrollo cognitivo e intelectual, que es la aparición de cambios de estructuras en el pensamiento, a la que Piaget (citado por Dávila, 2004) lo denominó como periodo de operaciones formales, el cual se caracteriza por el pensamiento lógico científico.

El desarrollo cognitivo se presenta en la adolescencia con la configuración del razonamiento social, al respecto Moreno y Del Barrio (2000, citados por Dávila, 2004, p. 88) señalan que:

Teniendo como relevancia los procesos identitarios individuales, colectivos y sociales, los cuales aportan en la comprensión de nosotros mismos, las relaciones interpersonales, las instituciones y costumbres sociales; donde el razonamiento social del adolescente se vincula con el conocimiento del yo y los otros, la adquisición de las habilidades sociales, el conocimiento y aceptación/negación de los principios de orden social, y con la adquisición y el desarrollo moral y valórico de los adolescentes.

A continuación indicaremos las etapas por las cuales el adolescente va pasando y sus diferentes cambios al respecto, también se mencionarán más a detalle los cambios biológicos, psicológicos y socio-culturales que en ella se producen.

1.1.2 Etapas de la adolescencia

Varios estudios realizados se han cuestionado sobre la etapa de desarrollo de la adolescencia, por lo regular la mayoría de autores la marcan de los 9 a los 20 años de edad, así tenemos que Jean Piaget (2005) la establece de los 11 a los 20 años, concibiéndola como la etapa de las “operaciones formales”, cuando el individuo madura su cognición. Aunque hay que tomar en cuenta que el fin de tal etapa no se puede catalogar como tal por un análisis clínico-científico, primero a que todos los seres humanos estamos en proceso de evolución; segundo, la etapa termina hasta que el individuo tenga una maduración emocional y autonomía económica; y tercero, porque en el actual siglo XXI, conocido como periodo tecnológico-neoliberal, el desarrollo de los jóvenes se ve perjudicado debido a que se presentan varias disfunciones familiares y distracciones tecnológicas, lo cual desorienta al individuo para tener un sano crecimiento emocional y mental.

Ramírez (1994, p. 4) divide las etapas y edades aproximadas de la adolescencia donde se da el crecimiento de una persona en una regla general: “1) pre adolescencia de 10 a 12 años, 2) adolescencia inicial de 13 a 16, y 3) adolescencia final de los 16 hasta el inicio de la adultez”. Este último periodo es como el apogeo porque es el que da paso al inicio de la edad adulta, dado a que es ahí donde se supondría que el individuo tiene las capacidades desarrolladas para prepararse ante los retos que exigen las responsabilidades de la vida misma, es decir, estar en el proceso de maduración tanto orgánica como psicológicamente.

Como se ha visto existen muchas perspectivas sobre la categorización de las etapas de la adolescencia, aunque para los fines del presente trabajo retomaré algunos rasgos psicológicos y emocionales de los adolescentes, al respecto González Núñez (2001) menciona lo siguiente:

- Preadolescencia de los 9 a 11 años. Se tienen grandes impulsos emocionales, cualquier experiencia se convierte en un impulso sexual. La sensación de culpa se presenta ante los demás, es la época de un episodio

homosexual (niños se juntan con niños y viceversa). El preadolescente pasa por un máximo duelo de abandono ante los deseos de seguir siendo infante y dependiendo del vínculo materno. Se presentan grandes sentimientos y emociones como: coraje, envidia y rivalidad, características de agresión y destrucción.

- Adolescencia temprana de los 12 a 15 años. Es el periodo de la etapa narcisista, el individuo necesita objetos que pueda admirar y amar que estén fuera del ámbito familiar. Pasa por un periodo bisexual de manera inconsciente, donde se promueve la identificación del progenitor del mismo sexo. El varón identifica al padre para salir de tal periodo bisexual, al igual que la mujer se identifica con la madre logrando una identificación psicosexual. La figura paterna del sexo contrario favorecen el inicio de madurez emotiva, ya que el adolescente debe aprender a expresar sus afectos y emociones de manera menos infantil haciendo uso de la tolerancia y la frustración.
- Adolescencia como tal de los 16 a los 18 años. En esta etapa culmina la identidad sexual, logrando así una etapa impulsiva que es la procreación. La vida emocional se vuelve más intensa, los afectos resurgen, los deseos edípicos, los celos, la envidia y la culpa reaparecen y los conflictos internos sobre la identidad y heterosexualidad alcanzan su máximo desarrollo. La valoración así también aumenta llegando a una soledad intensa, las percepciones biológicas, psicológicas y sociales deprimen al individuo. El periodo narcisista tiene efectos negativos como la arrogancia y la rebeldía, pero también efectos positivos emocionales que favorecen la identidad, separación e independencia. El adolescente oscila entre la impulsividad y control ante sus deseos, acciones, pensamientos y valores, la organización de la edad adulta supone una renuncia a objetos de amor primario y encuentro de nuevos objetos; predomina la ternura y devoción, puede que haya dependencia ante ellos.
- Adolescencia tardía de los 19 a 21 años. Se unifican los procesos afectivos, volitivos y de acción, se cristaliza una posición sexual (constancia de

identidad). Hay acomodo jerárquico de los afectos de acuerdo con la identidad lograda. Hay una mayor integración de diversos fenómenos como el trabajo, el amor y afirmación de una ideología; el ambiente colabora con el adolescente en favorecer que la vocación decidida y establecida se integre a una ocupación que le permita satisfacer las necesidades de seguridad económica tanto en el presente como el futuro. Las diferencias individuales son notorias a simple vista, la tolerancia al conflicto, la ansiedad y las descargas matizan las fuerzas y la cualidad individual.

- Postadolescencia de los 22 a los 25 años. Las identificaciones son plenamente aceptadas y se fortalecen; el individuo queda al fin integrado a su rol social, el enamoramiento y decisión de comprometerse con una pareja, así como se orienta a su vocación y ocupación. El uso de tiempo libre como satisfactor para la personalidad; quedan afectos y actitudes ambivalentes o actitudes hacia las instituciones o tradiciones.

Como podemos observar en las fases de la adolescencia de acuerdo con González Núñez (2001), tienen dos variantes importantes que es necesario destacar en el presente trabajo, estas son: la canalización de las emociones y el desarrollo de la autoestima. Comenzando primero con la preadolescencia, el sujeto se va desprendiendo de los deseos infantiles y del vínculo materno para poder asimilar el proceso de cambio y así poder comenzar a ser independiente en sus actitudes, emociones y toma de decisiones.

Después viene la adolescencia temprana, aquí el sujeto necesita de los padres para que le den firmeza en su madurez emotiva, pues ellos lo llevarán a que tenga la emotividad para sentirse seguro de sí mismo y poder lograr buenos cimientos para una autoestima estable. Por último, llegamos a la adolescencia como tal, ya que en estas últimas dos fases es donde se enfoca y centra este trabajo, en los alumnos-adolescentes de Educación Media Superior. En ellos se experimenta un abismo de soledad, se deprimen por las nuevas percepciones sociales y psicológicas, saben que los padres dejaron de ser su fuente de identidad, así mismo el narcisismo opera de manera inmediata haciendo que la valoración por si

mismos sea de gran potencial, tanto que necesitan de grupos iguales que favorezcan la identidad personal, la socialización y el acompañamiento para la independencia y autonomía.

Es necesario que en la adolescencia como tal, los padres y los profesores apoyen a los adolescentes para que sigan adelante con sus proyectos de vida, aunque es posible que en esta etapa haya muchos distractores que afecten a los chicos y las chicas a que sigan con un buen desempeño académico; por ejemplo querer seguir teniendo una figura de identidad, que a la vez afecta en su autoestima porque no se sienten seguros de sí mismos, por tanto los padres, profesores u orientadores deben de apoyar a los adolescentes con su proceso de maduración emocional y seguridad personal.

1.1.3 Cambios biológicos, psicológicos y sociales

En este apartado hablaremos a grandes rasgos de los cambios biológicos, psicológicos y sociales que experimenta el adolescente, estos son:

- **Biológicos.** Involucran cambios físicos en el cuerpo humano a nivel general en ambos sexos, estos son: “genes heredados de los padres, el desarrollo del cerebro, el aumento de peso y estatura, las habilidades motoras y los cambios hormonales de la pubertad” (Santrock, 2003, p.13). En su particularidad el desarrollo biológico se presenta en las mujeres con la menstruación y ovulación, aparece vello axilar y púbico, los genitales crecen, los pechos se agrandan, las caderas se expanden. En lo hombres se da la eyaculación, el pene se alarga y los testículos crecen, aparece vello púbico y axilar, así como crecimiento de barba y la voz se hace grave (Santrock, 2003).
- **Psicológicos.** Estos procesos se dan en la psique, es decir que se involucran con el sistema nervioso, a su vez atañen a lo cognitivo, afectivo-emocional y personal:

- a) Cognitivo. Se caracteriza porque el individuo adquiere una turbación mental de todo lo que le rodea y su relación con el mismo, Piaget (citado en Santrock, 2000) lo denominó como el pensamiento operacional formal, compuesto por 1) lo abstracto: los adolescentes pueden plantearse situaciones que no han vivido y en contextos diferentes a su realidad; 2) lo ideológico: piensan sobre lo que puede ser posible, ideales sobre sí mismos, los otros y el mundo, y por último 3) lo lógico: pueden resolver problemas matemáticos, hacer hipótesis y deducciones.
- b) Afectivo-emocional. Es el desarrollo de autocontrol y expresión de las emociones, sensaciones y sentimientos, por lo que “ya no puede sentir las mismas cosas de la misma manera como las sintió de niño y tendrá que aprender a identificar y controlar las nuevas emociones” (Garibay, 2004, p. 47). En este cambio es importante atender la forma y canalización por las cuales los adolescentes experimentan sus nuevas emociones para poder ayudarlos a no contestar impulsivamente hacia lo que se presenta, no me refiero a que sea malo expresar impulsivamente una emoción, sino a la forma como se hace; por ejemplo, no es lo mismo agarrar y aventar un jarro en la cabeza de un compañero, a gritar fuerte lo que se quiera expresar o correr espontáneamente por una avenida.
- c) Personal. Es el desarrollo de la personalidad o identidad personal, es el meollo de la etapa de la adolescencia; “el desarrollo físico, cognitivo y social llegan a un punto en el que el individuo puede organizar y sintetizar las identidades e identificaciones de la vida infantil para construir un camino que le lleve hacia la madurez adulta” (Santrock, 2003, p. 255). Así mismo, la identidad se va construyendo con base al vínculo previo y autonomía nueva, Marcía (1980, 1994, citado en Santrock, 2003), sintetizó las fases de identidad de acuerdo a la teoría de Erikson, estas son: a) la difusión de la identidad, el adolescente no ha experimentado una crisis de ansiedad, b) la delegación de la

identidad, los adolescentes han asumido un compromiso sin pasar una crisis, c) la moratoria de la identidad, el adolescente se encuentra en la crisis de identidad sin que el compromiso esté plenamente presente, y d) la consecución de la identidad, el adolescente asume un compromiso atravesando la crisis de identidad (Santrock, 2003).

- Sociales. El cambio de carácter social en la adolescencia se puede caracterizar como la comprensión y camaradería entre iguales, de asociación entre los miembros de grupos de adolescentes para la comprensión de sí mismos por el cambio que se está viviendo (aunque en este proceso no sea consciente)¹. El enfoque psicoanalítico ha estudiado el proceso de socialización entre familia, amistades y grupos de pares, su principal funcionamiento es establecer confianza recíproca, identidad e igualdad (Saavedra, 2004). Aunque Nickel (1980) considera que las agrupaciones sociales en la adolescencia pueden facilitar el apoyo mutuo y el descubrimiento de sí mismo, este proceso va acompañado de inclinaciones emocionales hacia el otro, marcando seguridad y satisfacción emocional.

Cabe mencionar que los cambios biológicos generales hacen hincapié desde el comienzo de la pubertad hasta la edad adulta, los cambios psicológicos y sociales van relacionados los unos a los otros, debido a que el ser humano conforme va creciendo y aprendiendo asimila todo de acuerdo a su contexto en el que se desenvuelve, un ejemplo claro es la identidad personal. Ésta se va construyendo de acuerdo a la imagen personal que se tenga de uno mismo, por tanto no se solidifica sola, sino con los argumentos y perspectivas que tienen sus amigos de la escuela, la familia o cualquier entorno con el que se relacione, por ende todos los cambios morfológicos que se van produciendo en la etapa adolescente se desarrollan en conjunto.

¹ Vygotsky (1978, citado en Meece, 2000) lo denominó como la Zona de Desarrollo Próximo, donde el niño pasa por la etapa social, la cual necesita del lenguaje para realizar actividades cognoscitivas por su cuenta y con la ayuda de otros.

1.2 Concepto de autoestima

En la actualidad la autoestima se ha adaptado a diferentes investigaciones con fines clínicos, educativos, sociales, etc.; aunque su principal fuente de estudio es desde la psicología, esto hace que adquiera diferentes formas de ser vista, por esto trataremos de conceptualizarla de manera general y amena.

El *Diccionario de Psicología y Pedagogía* (2004, p. 75) define la autoestima en términos generales como “el valor que cada quien da a sus características, aptitudes y conductas”. Es decir, que dependiendo del sujeto y su desenvolvimiento en su contexto va adquiriendo la capacidad de autopercepción de su comportamiento ante él mismo y los demás.

Como se mencionó en el párrafo anterior, la autoestima es una valoración personal que se ejecuta mediante la percepción de uno mismo ante el mundo, sin embargo Beaugergard, Bouffard y Duclos (2005), mencionan a la consciencia del valor personal no como un valor ante un objeto como tal, sino de la consciencia misma; por ejemplo, muchas personas, en especial los niños tienen competencias y habilidades impresionantes, pero al no ser conscientes de ello, sienten poca estima por sí mismos. Con esto podemos decir que si queremos que las personas desarrollen una alta autoestima se tienen que entrenar en el autoconocimiento y reconocimiento de sí mismas.

El desarrollo de la autoestima es un proceso individual desde la infancia hasta la edad adulta, la valoración, perspectiva o evaluación dependen de la confianza y seguridad que se tenga de sí mismo, en este sentido se atribuye a las cualidades personales, sean positivas o negativas; “la opinión que tengamos de nosotros mismos va a determinar cómo nos sintamos y esto, a su vez tendrá repercusiones en todos los aspectos de nuestra vida, ya sean biológicos, psicológicos o sociales” (Lorenzo, 2007, p. 6).

Según Nathaniel (1994), la autoestima tiene dos componentes principales, los cuales están relacionados entre sí, el primero es la eficacia personal y el segundo el respeto a uno mismo. La eficacia personal es la confianza en el funcionamiento

de la mente, la capacidad de pensar y entender para aprender, elegir y tomar decisiones, es decir, es la capacidad de confiar en uno mismo. El respeto a uno mismo es la actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz; es el reafirmar en el sujeto los pensamientos, los deseos y necesidades, esto hace que uno se conozca cada vez más para estar seguro de lo que se quiere y se desea.

Siguiendo el párrafo anterior, la autoestima es un constante trabajo interno e individual más allá de una valoración personal, es una relación consigo mismo, es decir, son los recursos cognitivos y actitudinales con los cuales cada sujeto cuenta para interactuar consigo mismo y determinarse ante él y el contexto socio-cultural que lo rodea. Hay que aclarar que un ser humano no nace con autoestima, sino ésta se va desarrollando con la ayuda de los padres, amigos, etc., los cuales hacen que el entorno sirva de soporte para que el sujeto tenga confianza, actitud y capacidad de enfrentar las cosas.

Montoya y Sol (2001, citados por Silvia y Mejía, 2015, p. 243) definen la autoestima como “la capacidad de actitud interna que un individuo relaciona consigo mismo y lo que hace que se perciba dentro del mundo, de una forma positiva o bien con una orientación negativa”. De acuerdo con esta definición la autoestima aparte de ser una autoobservación que debe estar en una evaluación constante, también es una actitud individual, lo traduciría como una automotivación que puede surgir del exterior, ya sea por las influencias externas (padres, profesores, figura ideológica, etc.) o también por nuestras acciones que realizamos para alcanzar nuestras metas propuestas. En este caso la ayuda de la mamá y el papá, orientadores o personas cercanas son de gran influencia para mantener o desarrollar una autoestima positiva y eficaz en el sujeto.

En relación con la actitud personal, a grandes rasgos la autoestima “es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo” (Alcántara, 2004, p. 17). En mi consideración es una práctica de autoobservación y reflexión de la actitud personal ante la relación que se vive con el entorno.

Para resumir, Alcántara (2004) menciona que la autoestima constituye la raíz de la conducta humana, pero no del comportamiento mismo, es decir, que a través de nuestra motivación, seguridad, actitud, cognición, valoración y capacidad personal se puede llevar a cabo “una vida con sentido”, claro, para nosotros mismos, ya que es ahí donde la toma de decisiones importa mucho para elegir y dirigir nuestro transcurso y camino de vida. De este modo es importante desarrollar una autoestima estable y positiva para plantearse metas y objetivos claros y congruentes acerca del futuro personal de cada persona, o también en pareja o familia; sin embargo, es necesario que desde la infancia y la adolescencia el chico/a pueda adquirir dichas habilidades para que no encuentre tantas dificultades y obstáculos durante su trayecto de vida.

1.2.1 Características generales de la autoestima

En el apartado anterior revisamos el concepto de autoestima, que es contextualizado desde una perspectiva psicológica dando lugar a los fines educativos, en este apartado revisaremos las características generales de la autoestima, comenzando primero por sus componentes básicos.

Alcántara (2004, p. 19) plantea tres componentes básicos de la autoestima, estos son el cognitivo, afectivo y conductual: el primero se refiere a “la idea, opinión, creencias, percepción y procesamiento de la información [ante el mismo sujeto]”. Esta definición puede asimilarse con lo que muchos denominan “auto concepto”. El segundo es el afectivo, que es la valoración hacia uno mismo, conlleva un sentimiento negativo o positivo, favorable o desfavorable hacia uno mismo; el tercero y último es el conductual, que es la “tensión, intención y decisión de actuar o de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente” (Alcántara, 2004, p. 20)².

² Smelser (1989, citado por Mruk, 1999, p. 20), cambia solo el último componente “conductual” por un “elemento evaluador”, este hace énfasis en la relación al segundo (afectivo), notando la atribución de “un valor en base a algún modelo ideal”.

Los componentes generales de la autoestima como los plantea Alcántara (2004) a la vez se entrelazan con las características específicas que menciona Rodríguez, (1988, citado por Quintero, 2010), la diferencia de éstas es que actúan de una manera más introspectiva en el sujeto, las denomina *escalera de la autoestima* y estas son: autoconocimiento, autoaceptación, autoconcepto, autoevaluación y autorrespeto. Las retomo porque considero que contienen los elementos esenciales de la autoestima de manera más general.

- Autoconocimiento. Es considerado como la base de la autoestima, ya que no se pueden apreciar las capacidades del otro si no se reconocen en uno, para este punto debe haber un conocimiento interno o introspectivo de uno mismo. Quintero (2010, p. 107) lo denomina como “conocerse a sí mismo es la base del bienestar y satisfacción de cada persona, así como el desarrollo del potencial humano”. Prácticamente autoconocerse es la esencia de la autoestima y conlleva una constante autoobservación, a la vez no solo se desarrolla mediante la etapa adolescente, sino durante toda la vida, podríamos suponer que si se conoce uno mismo se llega a la autonomía y responsabilidad personal.
- Autoconcepto. Es el “conjunto de ideas, creencias y pensamientos que tenemos acerca de nosotros mismos, los cuales se expresan de manera directa o indirectamente en nuestro comportamiento” (Quintero, 2010, p. 108)³. Estas ideas y creencias repercuten de una manera muy particular en nuestra apariencia física, en este sentido la etapa adolescente toma relevancia en este aspecto, ya que el individuo tomará mucho de la creencia e idea que tiene de sí mismo para determinar su identidad personal. Esnaola (2005, p. 265) define el autoconcepto como “las percepciones de una persona que se forman a partir de la experiencia y las interpretaciones de su ambiente”.

³ “Este autoconcepto funciona como una pequeña reserva de autoestima, ya que nos proporciona una pequeña dosis para formar nuestra autoestima y, además, en momentos de crisis puede funcionar como un seguro de autoestima, algo en que apoyarnos para que no nos derrumbemos del todo” (Lorenzo, 2007, p. 9).

- Autoevaluación. Está ligada de la manera en la que los padres y entorno han educado al chico/a atribuyéndole ya sean cosas negativas o positivas de su persona y sus demás capacidades. La autoevaluación dependerá de los juicios y perspectivas que una persona siente ante sus propias habilidades y capacidades, en este caso se podría determinar autoestima alta al individuo que asume responsabilidades, se siente orgulloso de sus éxitos, afronta metas con optimismo, rechaza actitudes negativas, expresa con sinceridad el afecto, se quiere como es, no es envidioso, tolera la frustración y confía en su influencia sobre los demás (Lorenzo, 2007). En la autoestima baja, el individuo desprecia sus capacidades, se deja influir fácilmente, no es amable consigo mismo, culpa a los demás por sus faltas y debilidades, es crítico ante él mismo y a la vez es sensible ante las críticas, necesitando aprobación de los demás (Lorenzo, 2007).
- Autoaceptación. Es la aprobación de las habilidades, capacidades y condición física ante uno mismo, es un aspecto muy importante, ya que si “una persona no se acepta a sí misma, difícilmente podrían aceptarla los demás, porque ella misma emite ideas y actitudes de rechazo hacia su persona” (Quintero, 2010, p. 109). Aquí la ayuda de los padres es de suma importancia, ya que éstos le deben dar confianza a su hijo/hija para que tome fuerza y seguridad, que se acepte tal como es y no quiera escapar de su imagen personal como es.
- Autorrespeto. Quintero (2010, p. 110) lo menciona como “respetarnos a nosotros mismos en nuestros gustos y preferencias, metas, ideales, proyectos, habilidades y talentos, pensamientos y sentimientos, así como nuestra forma de vestir, comer, relacionarnos con los demás y vivir en general”. Esto es, el individuo debe ser cuidadoso con su forma de relacionarse con los demás, así como él se respeta ante sí mismo debe respetar el espacio, ideas, pensamientos y toma de decisiones de los demás.

De acuerdo con las características generales descritas que contiene la autoestima, el desenvolvimiento de la misma depende en mayor medida del contexto socio-cultural, y más de la influencia de la familia y la escuela, que en gran medida son fuente de motivación, seguridad y confianza en el individuo. Hay que aclarar que la autoestima no es igual para todos los seres humanos ni en cada momento debido a la educación personal y el contexto particular, la influencia de estas dos variantes repercuten en la formación de la autoestima individual, por ejemplo una persona puede estimarse mucho en el trabajo pero no valorarse en el ámbito familiar (Lorenzo, 2007).

Para resumir, las características generales de la autoestima no se pueden analizar por separado, sino desde la interdependencia de todas las partes, ya que su esencia tiene el mismo origen, ésta es la conducta humana, por la cual se asimila y se reproduce cualquier aprendizaje.

1.3 Relación entre autoestima y adolescencia

Se ha revisado que en la etapa llamada adolescencia el individuo vivencia muchos cambios morfológicos, estos de carácter biológico, psicológico y social, los cuales alteran el estado emocional y actitudinal del sujeto.

La autoestima en este sentido se ve vulnerable ante los cambios bio-psico-sociales que presenta el sujeto, ya que tal etapa es cuando el individuo comienza con el proceso de identidad personal y adquiere firmeza en su estructura cognitiva. Saavedra (2004) menciona que la adolescencia es una etapa clave para el desarrollo de la autoestima, porque aparte de experimentar la identificación personal, también existe una autoafirmación del mismo individuo ante los demás.

El desarrollo de la identidad durante la adolescencia es punto clave para el manejo y equilibrio de la autoestima, es cuando el sujeto comienza a identificarse con sus iguales ya sean del mismo sexo o del sexo opuesto, se diferencia entre

sus padres; sin embargo, el apoyo de ellos le permite adquirir firmeza y seguridad para actuar con más responsabilidad en la vida.

Durante el proceso de asimilación y desenvolvimiento de la autoestima del adolescente: primero debe comenzar a conocerse sus hábitos, fortalezas, debilidades, etc., antes de poder reconocerse (autoestima), es decir, aprender a notar y autoevaluar lo que va descubriendo de sí mismo (Duclos, Laporte y Ross, 2011).

Cuando el individuo entra en la etapa de la adolescencia, su autoestima ya viene integrada y se encuentra en proceso de transformación, pues ésta proviene de la infancia. Al respecto Vernieri (2006, p. 48) menciona:

Si bien la autoestima se va construyendo desde el mismo día en que nacemos, es a partir de los 5 ó 6 años que los niños comienzan a formar el concepto de cómo son, basados en las respuestas que recibieron y reciben en principio de sus padres y allegados, y luego de los maestros y pares que comienzan a tener a partir de esa edad, una importancia fundamental.

Lo importante es que desde la infancia el sujeto recibe los cimientos necesarios para seguir con la continuidad de la autoestima en la adolescencia, el afecto recibido por parte de los padres es un complemento importante para la confianza y seguridad en los adolescentes, ya que en esta etapa es el despliegue de los padres e independencia emocional (Lorenzo, 2007).

Lorenzo (2007) clasifica cuatro áreas relevantes en el desarrollo de la autoestima en los adolescentes: el aspecto físico, académico intelectual, social y emocional. Dentro del primero, la apariencia y presencia física será imprescindible para determinar el autoconcepto y motivación en las habilidades y competencias de distintos tipos de actividad física. En lo académico intelectual se comparará con sus semejantes en cuanto a cuestiones de habilidades y capacidades a desarrollar. En las relaciones sociales la y el adolescente establecen grandes vínculos con el grupo perteneciente y con personas del sexo opuesto, así también el sujeto adquiere seguridad y responsabilidad en cuanto a la toma de decisiones

personales, y por último lo emocional, “los adolescentes son capaces de expresar abiertamente sus emociones y sentimientos e incluso algunas veces no están seguros de lo que sienten, tienen sentimientos pero muchas veces son incapaces de identificarlos” (Lorenzo, 2007, p. 28)⁴.

Los adolescentes no pueden consigo mismos llevar a cabo el proceso de estabilidad y mejora de la autoestima, ya que están en pleno proceso y se encuentran con mucha vulnerabilidad emocional, física y mental, por tanto siguen y seguirán necesitando de la ayuda de sus padres en cuanto a que ellos les den firmeza y motivación de afrontar las cosas por sí mismos. Duclos, Laporte y Ross (2011) mencionan que los padres deben de ayudar a su hijo (adolescente) a confiar en sí mismo y conocerse.

Para que los adolescentes confíen en ellos mismos, primero los padres deben de tener confianza en ellos mismos, marcando el ejemplo a seguir. La confianza del adolescente no surge espontáneamente, ésta se va desarrollando desde la infancia, tanto que es un proceso gradual y para ello es menester establecer una relación de seguridad y confianza entre ambos, de modo que los padres reconozcan las competencias, habilidades y los talentos de los adolescentes (Duclos, Laporte y Ross, 2011).

Aparte de ayudar a los hijos a confiar en ellos mismos, los padres deben de darles las herramientas para que se conozcan a sí mismos. Antes que nada los padres deben escuchar atentamente a sus hijos para que ellos sientan que se les quiere y se le comprende, así también permitirles ir adquiriendo autonomía poco a poco, para que con el transcurso del tiempo puedan buscar la autoafirmación personal y descubrimiento de su identidad (Duclos, Laporte y Ross, 2011). En este contexto, ser autónomo significa:

Romper vínculos de dependencia, reflexionar sobre lo que es importante para uno, para poder expresar y mantener una opinión (...), expresar abiertamente lo que

⁴ Los adolescentes conforme van creciendo, van aprendiendo a identificar sus emociones y convivir con ellas. Saavedra (2007), menciona que ellos quieren ser queridos, escuchados y aceptados. En este sentido la Educación Emocional adquiere relevancia, ya que se encarga de identificar y regular las emociones.

siente (pensamientos, emociones, necesidades, elecciones, decisiones, etc.), afirmar sus límites (hacerse respetar, rechazar una falta de cortesía, una palabra hiriente, etc.), expresar voluntad, sin dejar de respetar los deseos y las opiniones del otro, tomar decisiones personales (Duclos, Laporte y Ross, 2011, p. 49).

Hemos revisado que la apariencia física, el estado emocional, la capacidad académica e intelectual y las relaciones sociales para la autoestima de los adolescentes son de mayor cuidado y vulnerabilidad, por tanto los padres deben de acompañar y guiar a sus hijos durante tal etapa para un buen desarrollo pleno. Silvia y Mejía (2015) señalan cuatro elementos que conforman y nutren también la autoestima adolescente, estos son (ver Tabla 1).

Tabla 1. Cuatro elementos de la autoestima adolescente.

<i>Autoeficacia</i>	Es una motivación intrínseca que lleva al ser humano a emprender acciones en función de metas que éste pretende obtener. La inestabilidad emocional y cambios hormonales en el sujeto generan apatía y pereza, la automotivación escolar sería de gran utilidad para la eficacia y buen desempeño académico.
<i>Autodignidad</i>	La dignidad es la cualidad de las personas para hacerse valer por sí mismas, pues la autodignidad sería el autoreconocimiento de tal valía. En este sentido la y el adolescente deberán aprender a conocerse y respetarse ante ellos mismos para reconocerse como únicos y valiosos, también facilitará la convivencia con los otros.
<i>Autoconcepto</i>	“El autoconcepto suele estar asociado a diferentes niveles: cognitivo, emocional-afectivo y conductual, y los factores que lo determinan tienen que ver con la actitud, la motivación, el esquema corporal, el concentrado de aptitudes y el conjunto de valoraciones externas a las que tenemos acceso” (Silvia y Mejía, 2015, p. 249).
<i>Autorrealización</i>	Ésta traza un camino hacia el éxito, la felicidad y la plenitud, va acompañada de la autovaloración y juicio de nosotros mismos. Es un estado mental idóneo a alcanzar en el proceso de desarrollo. Aquí los y las adolescentes deberán determinar un proyecto de vida así como las acciones que requieren para realizarlo.

Elaboración propia

El desarrollo de la autoestima en la etapa de la adolescencia no es cualquier tarea, ya que se involucra desde la parte emocional-afectiva hasta lo actitudinal-conductual, el proceso es largo como se había mencionado, desde un trabajo

interior, es decir personal, hasta en equipo, junto con la ayuda de los padres, profesores, compañeros y otras personas con las que también se interactúa.

En cuanto al último elemento visto, la autorrealización, el sujeto deberá determinar un proyecto de vida, proponiéndose metas a corto y largo plazo susceptibles a alcanzar. También en tal etapa los adolescentes deben de contar con herramientas que les faciliten su estado emocional y bienestar óptimos y con esto realizar los objetivos que se van proponiendo.

1.4 Las emociones en los adolescentes

Antes de determinar las características de las emociones que surgen en la etapa adolescente, es menester señalar primero qué se entiende por emociones. El estudio de las emociones se ha abordado desde los tiempos más remotos que existen en la humanidad, desde la perspectiva occidental y oriental se ha tratado el tema desde muchos enfoques, los cuales han sido de carácter psicológico, filosófico, espiritual, antropológico, etc.

“La palabra *emoción* se deriva del verbo *emocionar*, que significa poner en *movimiento* (...), comprende también el término *moción*, que tiene la misma raíz de la palabra *motor*” (Chabot y Chabot, 2009, p. 37). En este sentido, las emociones o la emoción proviene desde la experiencia del ser humano, desde la vibración interna que surge dentro del cuerpo ya sea desapercibida inconscientemente o viceversa.

En la infancia apenas se van descubriendo cosas nuevas, las cuales no todas pasan desapercibidas dado a que en nuestro cuerpo se va quedando el registro de las sensaciones y emociones que producen cuando se entra en contacto con ellas, por ejemplo cuando se prueba algo agradable como el dulce o algo desagradable, el gusto canaliza la sensación y luego la mente la cataloga como agradable o desagradable. Lo mismo pasa con otras cosas más o situaciones, ya sean objetos,

percepciones, sonidos, olores, etc., con las que también se relacionan con los cinco sentidos del ser humano.

De cualquier modo el contacto sensorial entra al cuerpo y la psique de manera automática va desprendiendo una sensación y emoción, por lo tanto Casassus (2007) determina que una emoción es una “energía vital”, más allá de una experiencia psicológica y biológica. Esta se desprende desde los acontecimientos externos canalizados por los eventos internos, de modo que tal relación interna/externa acontece a una fuerza a disposición de actuar.

Las emociones comienzan por ser una vibración que sentimos en el cuerpo. Así, lo primero que hay que notar es que se caracterizan por tener un componente sensorial. Este componente puede ser lo visto, lo oído, lo olfateado, lo tocado, lo saboreado. Las sensaciones nos indican la presencia de una emoción. Cuando entramos en contacto con algo agradable, sentimos felicidad. Cuando entramos en contacto con algo desagradable, sentimos [incomodidad, o tristeza] (Casassus, 2007, p. 99).

Como se mencionó en la cita anterior, los sentidos del ser humano son como una puerta para percibir y sentir cualquier cosa, objeto o fenómeno de cualquier naturaleza. En este caso es a través del cuerpo donde cada sensación es canalizada por una o más emociones, eso depende de cada organismo particular. Dentro de la Psicología budista tales percepciones y sensaciones que entran en la psique y el cuerpo se denominan como la “conciencia sensorial”⁵, que implica tres elementos: el primero el órgano sensorial (oídos, ojos, nariz, lengua o cuerpo); el segundo, el objeto sensorial en sí (el objeto con el que entramos en contacto, el sonido que escuchamos, el objeto que olemos, etc.), y finalmente, nuestra experiencia de lo que vemos, oímos, olemos, saboreamos o tocamos (Nhat Hanh, 2010).

⁵ Aparte de la conciencia sensorial, según la psicología budista también existen otras tres, la conciencia mental, la conciencia-almacén y *manas*, conciencia traducida como “cavilación” (Nhat Hanh, 2010). Para su mayor profundidad acerca del tema revisar “El corazón de las enseñanzas del Buda” por el mismo autor.

Las emociones provienen de las experiencias sensoriales archivadas y ligadas en la psique, que se dan o acaecen después de cualquier evento sucedido en la vida. Cada experiencia humana es muy particular, por tanto no significa que las emociones se expresan del mismo modo en todos, por ejemplo para un chico el escuchar una canción le puede producir emociones de tristeza debido a que la asocia con un evento muy desagradable de su vida, sin embargo, para una chica la canción la pone muy contenta porque la asocia con una experiencia grata que le haya pasado en su vida. Es decir no todas las emociones son iguales para todos, independientemente de la etapa por la cual se pasa, estas se expresan de manera muy particular pero con algunas similitudes; tampoco hay que señalar que son algo fuera de este mundo, sino que hay coincidencias muy similares pero no del todo.

En la etapa adolescente las emociones se hacen muy vulnerables debido a los cambios hormonales y físicos que se presentan en el organismo, esto conlleva a presentar altas y bajas en los estados de ánimo debido a que los adolescentes se encuentran en una fragilidad de autoestima, es decir, no logran aun completar la autonomía personal y además se encuentran en búsqueda de la identidad personal, lo cual hace que todo lo que les rodee sea muy estremecedor en su experiencia de vida y su canalización de las mismas emociones y las sensaciones se vean muy alteradas y sensibles.

Paul Ekman (1982, 2003, citado por Chabot y Chabot, 2009) define seis emociones primarias en el ser humano: el miedo, la cólera, la tristeza, la aversión, la sorpresa y la felicidad; aparte de estas le agrega una más denominada como el “desdén” presente en la comunicación humana. El miedo surge de una amenaza de algo, por lo regular es impedir entrar en una dimensión fuera de lo común, el comportamiento humano es evadir la realidad o huir de la misma. La cólera y la aversión surgen de la ira, es el rechazo ante algo que nos disgusta, esto puede ser un obstáculo que nos impide hacer lo que queremos hacer o también una situación incómoda o vergonzosa, lo cual hace que nos sintamos desprotegidos o amenazados provocando un comportamiento de ataque.

La sorpresa surge de la espontaneidad ante las cosas no previstas en la mente, provocando orientación y estado de alerta. La tristeza proviene de la pérdida de algo, esto puede ser de un deseo mental o algo material notando un comportamiento desganado. La felicidad surge de la notoriedad de una situación cumplida o con ansias de cumplir, también a partir de ésta surge la euforia que “motiva a querer hacer muchas cosas, relacionarse con nuevas personas y aventurarse en nuevas experiencias y aventuras” (Ibáñez, 2014, p. 71). Por último, Ekman (2003, citado por Chabot y Chabot, 2009, p. 38), agrega el desdén como otra emoción, esta proviene de “alguna cosa repulsiva y produce un comportamiento de condescendencia hacia la persona que inspira esa repulsión”.

En la etapa de la adolescencia suele haber altas y bajas de los estados emocionales, lo cual hace que cualquier situación que se le presente a los adolescentes reaccionen con una alta carga emocional o viceversa. Por ejemplo, la tristeza suele surgir mucho en tal etapa, el individuo trata de pertenecer a algún grupo social debido a la identidad pero no lo obtiene o también siente que no es escuchado, por tanto se deprime ante estas circunstancias. O por lo contrario surge la euforia de los logros obtenidos, por la aceptación de un grupo social o logro de un noviazgo, etc.

Otra emoción particular en dicha etapa es la timidez, que proviene de la inseguridad y falta de confianza en uno mismo, esto es debido a que el cuerpo del sujeto está cambiando, éste se siente desprotegido ante el contexto que le rodea, por tanto es incapaz de integrarse a un equipo o cualquier actividad que le cause desconfianza, en este sentido el miedo impera en los y las jóvenes. La ira, enojo y cólera son emociones muy notables, más en la pubertad cuando los adolescentes sienten repulsión ante ellos mismos y el entorno que les rodea sin alguna razón; una de las causas que detonan tal enojo es que se sienten amenazados por la presión de sus padres por la escuela, que sus compañeros se burlen de su aspecto físico o creer que no son comprendidos por nadie.

Como se revisó, las emociones más notables en la etapa adolescente son la tristeza, el miedo, la alegría, la euforia, el enojo y la ira, las cuales son de carácter

normal, sin embargo es necesario orientar a los y las adolescentes en el autoconocimiento introspectivo de su cuerpo y su ser en general, para que así mismo puedan notar y canalizar los estados emocionales y de ánimo por los que pasan. En este contexto, la educación emocional, las artes y la actividad física son herramientas que ayudan a los adolescentes a enfrentar de manera inteligente sus emociones y poder llevar una vida más tranquila y armónica.

Como se pudo observar, en el primer capítulo, se revisó de manera sencilla y general la etapa de la adolescencia, sus características, sus cambios biológicos, psicológicos y sociales que se producen. Después se analizó de manera amena la autoestima, las características generales de la misma, así como sus repercusiones en la etapa de la adolescencia. De acuerdo a lo mencionado se interconectó la relación que existe entre la adolescencia y la autoestima, es decir, cuál es el papel que juega la autoestima en la adolescencia; en este punto es imprescindible aclarar que la etapa de la adolescencia es una oportunidad para poder acrecentar en su máxima expresión la autoestima, ya que el individuo conforme va descubriendo sus cambios bio-psico-sociales también va interiorizando y reforzando su personalidad, es por eso que el asesoramiento tanto familiar como escolar son de mayor utilidad en el adolescente. Por último se indagó acerca de lo que son las emociones y su repercusión en la adolescencia.

Capítulo 2: Educación Emocional y Desempeño escolar

“No podemos controlar el estado emocional
de las personas que nos rodean,
ellos viven su propio proceso....
sin embargo, el hecho de que tú estés en armonía
hace que seas una influencia positiva para ellos....
y esa es la mejor aportación que podemos dar a los demás”

Siria Grandet.

Capítulo 2. Educación Emocional y Desempeño escolar

En este capítulo se abordará en primer lugar la concepción y significado de la Educación Emocional, la cual es aprender a descubrir las emociones individuales para poder mediarlas y expresarlas adecuadamente ante cualquier contexto que se presente, por tanto se explicarán sus características principales y algunas herramientas destacables como lo es la Inteligencia Emocional y la práctica de la Atención Plena (Mindfulness), pues en estas herramientas se enfatizará sobre la importancia que existe en utilizarlas en el contexto escolar para que así también los estudiantes adquieran las habilidades de las mismas y haya un mejor rendimiento/aprovechamiento escolar. Por consiguiente, en segundo lugar se desarrollará el concepto y significado del desempeño escolar haciendo énfasis en los adolescentes, ya que para fines de este trabajo es necesario incluirlo para contextualizar de manera más amplia el tema. Aquí las implicaciones que tiene tal etapa (adolescencia) repercuten mucho para que los sujetos salgan adelante en sus estudios académicos, por último se mostrará la estrecha relación que existe entre la repercusión que puede tener la Educación Emocional para un buen desempeño escolar que es muy importante, es decir, cómo las herramientas que ofrece la Educación Emocional pueden de manera gradual ayudar al estudiante en su desarrollo escolar.

2.1 Concepción de Educación Emocional

La experiencia humana se obtiene a través del contacto de los cinco sentidos (vista, olfato, gusto, tacto y oído) con un fenómeno u objeto, así como de la interacción que establece la persona con su entorno, esto conlleva a que exista una conexión entre la psique y el cuerpo sumamente importante, ya que tal conexión (cuerpo, mente) es la puerta para percibir, canalizar e interiorizar las emociones, afectos y sentimientos que surgen de nuestra vida diaria, también el grado de intensidad emocional depende mucho de las circunstancias y el ambiente donde se viven tales experiencias.

De acuerdo a lo mencionado, nadie nos enseña como tal una estrategia para canalizar, percibir y enfocar de manera óptima la energía de las emociones que surgen en nuestro cuerpo. Además cada persona es diferente en la manera de vivir y expresar una emoción o sentimiento debido a la educación familiar y social que haya adquirido durante el trayecto de su vida particular.

Hablar de emociones es un tema complejo, ya que se ha estudiado desde diferentes perspectivas: clínico, psicológico, educativo y de salud en general, por tanto para llevar a cabo un tratamiento es necesario especificar el enfoque.

Antes de adentrarnos sobre la descripción de la Educación Emocional es menester especificar la diferencia que existe en el término de educación y escolarización. La escolarización se enfatiza en un proceso educativo formal, es decir una formación institucional (primaria, secundaria, preparatoria, etc.) y la educación es un proceso de enseñanza/aprendizaje que se presenta en cualquier contexto (Bisquerra, 2013), es la manera en la que aprendemos ya sea con la ayuda de alguien o de manera propia, por ejemplo, cómo aprender a desarrollar la lengua materna o aprender otro idioma.

La Educación Emocional se concentra en un proceso individual, es una interiorización hacia uno mismo, se podría decir que es un “viaje hacia adentro”, es la manera de aprender a conocer, descubrir, percibir las emociones, para poder así canalizarlas óptimamente.

Casassus (2007) menciona que la Educación Emocional comienza de manera individual, porque es el aprendizaje del conocimiento de las propias emociones de cada persona, que ocurre con la observación de cómo se desenvuelven las expresiones y emociones de uno mismo. En este caso la “reflexión intelectual acerca de las emociones es algo que afecta a nuestro cerebro cognitivo, pero la experiencia afecta a nuestro cerebro emocional⁶” (Casassus, 2007, p. 154), es decir, que dentro del descubrimiento emocional lo que más nos trae ventaja para

⁶ Existe una diferencia entre reflexionar las cosas que se vincula con la cognición y tener una experiencia directa que se vincula con la consciencia emocional y corporal.

poder aprender de nuestras emociones es la forma de sentir y vivir experiencias conscientemente, claro acompañado de la reflexión e introspección de las mismas.

“El conocimiento de las emociones es crucial para vivir porque es un puente en nuestra realidad interior y la realidad externa que nos rodea y habitamos” (Casassus, 2007, p.154). Es un hecho saber que no podemos vivir sin desahogarnos emocionalmente con algo o con alguien, de tal modo que de alguna forma u otra debemos de aprender a conocernos poco a poco para poder expresar de manera armónica la consciencia emocional y no dañar a personas cercanas y lejanas y para vivir de manera tranquila y menos estresante.

Bisquerra (2013 y 2006) señala que el eje central de la Educación Emocional es el bienestar personal y social con el objetivo de experimentar emociones óptimas, es decir, reducir los niveles de tensión que provocan las emociones destructivas y enfocarlas en positivas. También señala que la Educación Emocional es un proceso educativo y continuo que tiene como fin o pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como “elemento esencial de desarrollo integral de la persona, con objetivo de capacitarle para la vida” (Bisquerra, 2006, p.15). En este sentido lo que se busca con la Educación Emocional es poder adquirir tal enseñanza e integrarla a nuestra vida para que tenga efectos positivos y duraderos.

Por otro lado, las competencias emocionales son el desarrollo de las cualidades de cada persona, es decir, es un proceso de transformación que pasa por la consciencia personal y comprensión emocional en sí mismo (Casassus, 2007)⁷. Así mismo como existen emociones destructivas (ira, orgullo, celos, envidia, apego, etc.), también están las competencias para reducir el impacto energético de tales emociones aflitivas como: la empatía, el optimismo, la compasión, la paciencia, la disciplina, etc. “Una persona con competencia emocional es una persona en transformación que incorpora nuevas características en su

⁷ La competencia emocional a diferencia de la inteligencia emocional, es que ésta es la adquisición de destrezas con respecto a cada emoción y la competencia es un proceso integral de transformación individual (Casassus, 2007).

personalidad” (Casassus, 2007, p. 156). Adquirir un mayor conocimiento de las emociones en educación emocional es:

Identificar las emociones [propias y de los demás]; desarrollar la habilidad para regular las emociones; prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas; desarrollar la habilidad para generar emociones positivas; desarrollar la habilidad para automotivarse; adoptar una actitud positiva ante la vida (Bisquerra, 2006, p. 18).

En resumen, la adquisición de la Educación Emocional no es un instrumento predeterminado que pueda tener un resultado exacto, ya que cada persona tiene su propia forma de percibir y expresar sus emociones, sentimientos y afectos. En este sentido la forma de “sanar” una herida emocional o impacto de alto grado depende en gran medida de la voluntad y confianza de cada persona en particular.

2.1.1 Componentes generales de la Educación Emocional

La Educación Emocional más allá de una enseñanza o aprendizaje lineal, es una forma de adquirir un modo de vida con más responsabilidad social y personal ante nuestros propios actos y de los demás; es un aprendizaje dentro del ciclo vital, es decir, se va integrando a la vida poco a poco.

La Educación Emocional no se fundamenta en una sola disciplina, sino que está sustentada en aportes de tipo psicológico, terapéutico, social y pedagógico. Se fundamenta en las teorías de las emociones a finales del Siglo XIX, en las neurociencias que es el mejorar el funcionamiento cerebral de las emociones, también en psiconeuroinmunología que indica cómo las emociones afectan al sistema inmunitario; otras muy importantes son las teorías sobre el bienestar y teorías sobre inteligencias múltiples por Gardner y por último la inteligencia emocional por Slovey y Mayer y Goleman (Bisquerra, 2006).

Con base en lo mencionado, la Educación Emocional se ha sustentado en las teorías descritas, sin embargo su campo de estudio no se limita a investigar otras

fuentes de conocimiento de gran aportación para seguir analizando el comportamiento humano y su relación con las emociones, es decir, no hay un parámetro exacto que determine cuáles son los antídotos correctos para saber controlar, medir y mejorar el estado emocional de cada persona.

Para dar una idea general de cuáles son los conceptos generales de la Educación Emocional, es imprescindible señalar dos cualidades en el ser humano descritas por Howard Gardner, que se encuentran dentro de las inteligencias múltiples, estas son la inteligencia intrapersonal e interpersonal que juntas, son la capacidad de tener un adecuado control de la propia experiencia y de la forma de relacionarse con los demás (Bacon y Dawson, 2009).

La inteligencia intrapersonal es referida al autoconocimiento que permite averiguar lo que ocurre en el interior de cada persona, es decir, los sentimientos, sensaciones, pensamientos, etc., o también la experiencia individual y la capacidad de decidir. Ayuda a desarrollar la atención, observación y un poco de control de los propios actos, pensamientos, sentimientos y de las emociones (Bacon y Dawson, 2009).

La inteligencia interpersonal es la que permite identificar lo que sienten las personas en general y tomar decisiones inteligentes sobre cómo actuar ante las circunstancias que se presentan (Bacon y Dawson, 2009). Considero que las dos inteligencias descritas por Gardner son interesantes porque las dos se aplican conjuntamente, por una parte cuando uno mismo comienza a conocer las intenciones, motivaciones de sí y tomar decisiones con respecto a la vida misma a la vez conocemos y descubrimos las de los demás.

Dentro del campo de la Educación Emocional aprender a conocerse y descubrir es tener la cualidad de inteligencia intrapersonal, pues con ésta podemos en primer instancia conocer qué es lo que sentimos y pensamos cuando se nos presenta un determinado fenómeno, después es reconocer cómo reaccionamos ante tal fenómeno y autorregular o enfocar tal emoción o emociones para lograr una buena decisión. La inteligencia interpersonal es la que permite desarrollar la

habilidad de notar las intenciones y pensamientos de los demás para poder actuar eficazmente ante ellos y tomar una decisión, ya sea individual o en equipo.

Dentro de los componentes generales de la Educación Emocional, Cappi, Christello y Marino (2009, pp. 21-22) consideran los conceptos claves de este enfoque de estudio, estos son:

- Conciencia emocional. Es la capacidad de conocerse a uno mismo emocionalmente, esto hace más sensible la parte empática hacia la interacción con los demás. El entrenamiento de estar observándose y reconociéndose ante uno mismo no es tarea fácil, es un proceso continuo con efectos de bienestar a largo plazo. Es la “toma de conciencia de cambios orgánicos que se dan durante una emoción (nudo en el estómago o en la garganta, respiración agitada), los gestos y posturas que los caracterizan (lenguaje no verbal), y pensamientos que subyacen a las emociones, así como la mejor manera de expresarlas”.
- Regulación de las emociones. No significa negarlas, suprimirlas o más aun esconderlas, sino por el contrario, encauzarlas y expresarlas de modo que resulte positivo o más allá de esto, neutral, que no sean positivas o negativas, que solo sean espontáneas ante cualquier circunstancia pero eso sí, sin causar daño alguno a los demás.
- Autocontrol. Es “pensar antes de actuar y poder reorientar las acciones y emociones”. En primera instancia, es el reconocimiento de los estados emocionales en los que nos encontramos en determinada situación (ira, agresión, etc.); aparte de notar la emoción como tal, es imprescindible saber cuáles fueron las influencias exteriores para reaccionar de tal modo. Segundo, una vez de haber sabido cuáles son los motivos por los que se reacciona de un determinado modo, se puede desarrollar la capacidad de aprender a frenar y detener tal impulso, es decir, relajarse antes de actuar para pasar al tercer aspecto, que es la transformación o liberación consciente de la emoción implicada.

- Autoestima. Junto con el reconocimiento de las propias emociones, la autoestima se ve influenciada de manera óptima, pues en ella la autovaloración y autoconocimiento se enriquecen, ya que el conocimiento emocional hace que la persona pueda tener más noción de sí mismo y aprender a valorarse más y entablar mayor seguridad.
- Habilidades sociales. Junto con el conocimiento emocional e inteligencia interpersonal, las habilidades sociales consisten en la capacidad de poder empatizar armónicamente con los demás sin llegar a la agresión, falta de respeto o cualquier molestia ante el contexto.

Cabe mencionar que estos conceptos que mencionamos de la Educación Emocional por Cappi, Christello y Marino (2009) son un marco de referencia que permiten explicarla de manera general, por ejemplo la regulación de las emociones y autocontrol están vinculadas porque parten de la misma fuente que es el autoconocimiento y a la vez forman parte de la autoestima. De cualquier modo, los sustentos teóricos de la Educación Emocional son considerados como prácticos, porque parten de la experiencia para que después lleguen a ser teoría, por ejemplo la práctica de la Atención Plena (Mindfulness) que es la capacidad de estar consciente en cualquier momento. Esta práctica es una ayuda para optimizar la Educación Emocional, pues permite conocer nuestro comportamiento con sus respectivas emociones.

Para resumir, los componentes claves de la Educación Emocional son todos aquellos que puedan ayudar a conocer y descubrir las propias emociones para poder integrarlas de manera pacífica ante la vida.

2.1.2 Inteligencia Emocional

La Inteligencia Emocional dentro del siglo XX y XXI es un tema emergente para las necesidades del presente y del futuro, ya que la influencia de la ideología de la “razón” por parte del pensamiento occidental prevaleció por mucho y sigue predominando en estos tiempos con la perspectiva de que la razón es primordial

ante todo. Pues esta ideología ha hecho creer que la mente sea vista como primer factor determinante para poder hacer cualquier cosa y actuar ante ello, por tanto es difícil cambiar de paradigma donde ahora la razón no tiene que ser la primera fuente de reflexión sino también el cuerpo, el sentir, la parte afectiva, el mundo de las emociones, no quedarse limitado con solo el pensar y reflexionar sino tratar de unir la mente y el cuerpo en un todo integral y hacer introspección.

De acuerdo al párrafo anterior, la Inteligencia Emocional es un tema novedoso para nuestros días, rompe con el paradigma del pensamiento occidental, ésta consiste en “la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y agudeza de las emociones como fuente de energía humana, información, conexión e influencia” (Mayer y Salovey, 1993, citado por S/A, 2012, p. 26). No trata o busca evadir las emociones o solo tomar lo positivo, sino notarlas para abrirse inteligentemente ante estas y ser audaz y eficaz en su ejecución.

La manera de ser inteligente emocionalmente hablando, es la capacidad de conocimiento individual, puesto que cada ser humano es diferente, donde las emociones se manifiestan de manera distinta y la expresión de las mismas es aún más compleja y abstracta. Así que, la Inteligencia Emocional en ejecución es cuando un individuo maneja sus emociones de manera adecuada y logro en la capacidad de adaptación ante situaciones de cambio que pueden presentarse en diferentes aspectos de su existencia como en la educación, salud, etc., cualquier tipo de actividad que requiera organización (S/A, 2012).

Hay dos aspectos importantes de la Inteligencia Emocional, estos son la relación personal y social, pues lo que se pretende es brindar una herramienta poderosa para conocerse mejor a través de las emociones, también su función se ve reflejada en la interacción con el contexto en el que nos encontramos, es decir, nos ayuda para poder manejar mejor las relaciones familiares, sociales y laborales (Acosta, 2015).

La capacidad de autoconocimiento es un desarrollo gradual, con la Inteligencia Emocional éste se desarrolla en mayor medida, pues aparte de ser un gran motor

para la capacidad de relacionarse con las personas (conocer sentimientos y respuestas de los demás) (Bacon y Dawson, 2009), también mejora la autoestima y la comprensión de uno mismo (Acosta, 2015). El conocerse mejor es un factor determinante de la Inteligencia Emocional y la autoestima, porque ayuda a estabilizar los impulsos emocionales y reaccionar de manera neutra u óptima ante cualquier circunstancia o evento acaecido, el cual supone una adquisición de hábitos nuevos en nuestro comportamiento y nuevas maneras de expresar las emociones, también es una tarea individual que toma tiempo y constancia en nuestra forma de ser ante uno mismo y los demás.

Mayer y Salovey (1990, citados por S/A, 2012) se basaron en la tesis de Inteligencias Múltiples de Gardner para definir cinco dimensiones de la Inteligencia Emocional: 1) el conocimiento de las propias emociones, 2) la autorregulación, 3) motivación de uno mismo, 4) comprensión de las emociones de los demás y 5) gestión de las relaciones; sin embargo Goleman (1996, citado por S/A, 2012), plantea igual cinco elementos complementarios: la conciencia de uno mismo, la motivación, el autocontrol, la empatía y la capacidad de relación.

Como podemos observar, los componentes de la Inteligencia Emocional en gran medida se basan en aspectos claves para el desarrollo pleno del ser humano, estos son de manera general: el autoconocimiento, el autocontrol, la autoestima (motivación y empatía) y la habilidad de relacionarse. Cabe mencionar que las herramientas de la Educación e Inteligencia Emocionales se pueden adaptar en las circunstancias reales de cada persona, sin embargo no garantizan el éxito al cien por ciento en un determinado caso.

Al igual que la Educación Emocional, el propósito de la Inteligencia Emocional es el desarrollo pleno del ser humano, me refiero a la capacidad de ser conscientes de la condición humana y la circunstancia en la que se vive, por tanto la responsabilidad individual como parte de la autoestima al igual que el autoconocimiento son pilares fundamentales para lograr la plenitud.

2.2 La práctica del Mindfulness

La práctica del Mindfulness conocida en castellano como “atención plena” ha tenido éxito durante este siglo XXI por sus efectos positivos y su capacidad sanadora de la salud mental, ante las necesidades emocionales y sociales de este mundo actual. Uno de estos efectos por ejemplo es la posibilidad de estar en comunión con uno mismo y los demás, así como también poder enfrentar los problemas personales de manera inteligente.

Mindfulness no es un descubrimiento moderno de la cultura occidental, sino una ligera adaptación de una práctica milenaria, que desde hace unos 2500 años Siddharta Gautama (el Buda histórico Shakyamuni) fue el iniciador de una tradición religiosa y filosófica ampliamente extendida por el mundo (budismo) y cuya importancia radica en la práctica del Mindfulness (Simón, 2006), no en el sentido de mantener una ideología filosófica, sino un estilo de vida adaptable para todos los seres humanos, por tanto no es un descubrimiento actual, sino un ajuste al mundo occidental para cubrir las necesidades psico-emocionales actuales de la sociedad moderna.

Dentro de la terminología no existe todavía en castellano una traducción consensuada o literal de la palabra inglesa “Mindfulness” que, a su vez, hace referencia al término “*sati*” (en pali). La mayoría de los autores se elogian por traducirla como “conciencia plena” o “atención plena” y otros prefieren no traducirla y dejar el término en inglés (Ramos, Ramírez y Recondo, 2012), sin embargo el significado central es el mismo, que es la: “[capacidad] y posibilidad de ser conscientes de nuestros contenidos de la mente momento a momento” (Simon, 2006, p. 5).

El objetivo central de la práctica del Mindfulness es poder estabilizar la capacidad de estar consciente del momento presente el mayor tiempo posible, sin embargo esto no es posible si no hay una dedicación y tiempo para querer lograrlo. Se fundamenta en dos componentes básicos, estos son: por un lado se enfatiza “en prestar atención a lo que estamos haciendo, [por el otro] se refiere

también a recordarnos, prestar atención a lo que tenemos que estar haciendo si hemos dejado de hacerlo. Con frecuencia, estas dos funciones se traducen como atender y darse cuenta” (Ramos, Ramírez y Recondo, 2012, p. 60). Por ejemplo, la técnica más utilizada en todas las instituciones especializadas en el tema es prestar atención a la respiración, en la cual si la mente se distrae o se aparta de su objeto que en este caso es la respiración, se tiene que volver otra vez a dirigir la concentración y atención a la respiración como lo fue en un primer momento. Otro ejemplo sería prestar atención en una imagen que facilite la concentración y calma en la mente, por lo regular se hace en una imagen de una divinidad o de un “*mandala*”⁸ o en otro punto de atención más directo como la llama de una vela.

Como se mencionó en el párrafo de arriba, la práctica del Mindfulness radica en prestar atención en lo que estamos haciendo, hay que aclarar que primero se comienza desde un objeto básico como lo es la respiración para poder pasar a notar otros estados mentales de mayor concentración, por ejemplo: las emociones, las sensaciones, las intenciones, etc. Por tanto la práctica no se limita a un cierto nivel de concentración, también es una herramienta abierta para cualquier ser humano independientemente de su creencia religiosa, ideológica o filosófica, ya que atiende lo más fundamental del ser humano, esto es la salud mental.

2.2.1 Característica fundamental del Mindfulness

Para comprender de manera más amplia el tema, es imprescindible comenzar entendiendo por qué es importante poner atención en la respiración y cómo se puede lograr.

Se mencionó en el apartado anterior que la práctica del Mindfulness es una ligera adaptación del budismo del oriente al mundo occidental en cuanto a su

⁸ Un “*mandala*” es un diagrama simbólico complemento del budismo y tantrismo que se pinta en el piso para hacer símbolo del centro del universo. Representa la suprema consciencia “*bodhi*” (Eliade, 1960). En este caso se utiliza para facilitar la concentración en la mente.

práctica, no ideología y filosofía, pues consiste en el rescate de una herramienta práctica fundamental para la salud mental, esta es la “meditación” como punto de partida para atender cualquier conflicto mental u observación de la misma mente.

Al igual que la palabra de Mindfulness no hay una traducción literal de meditación en castellano ni en inglés, en el idioma *sánscrito pali* se asimila el nombre de “*bhavana*” como un cultivo o desarrollo de algo, en este contexto es el desarrollo de la mente, sin embargo en el contexto de la cultura tibetana se relaciona con el nombre de “*Zhine*”, no como una palabra que se asimila a la traducción, sino un estado mental el cual se obtiene al hacer la práctica, pues “*zhi*” significa tranquilidad y “*ne*” alcanzar o mantener, que quiere decir adquirir la calma, permanecer en estado de calma, dar a la conciencia un lugar de calma (Rimpoche, 2008).

En este sentido, la meditación es una práctica que ayuda a calmar la mente en cuanto a los pensamientos discursivos y estados aflictivos, para así poder tener más claridad de la misma y su proceso en general⁹. Chogyam Trungpa (2007, pp. 58 y 59.) menciona al respecto:

Cuando meditamos, simplemente adoptamos una postura adecuada y despertamos nuestra capacidad de estar presentes. Nos sentamos [con una postura cómoda] y erguimos nuestra cabeza y espalda; entonces, sencillamente sentimos nuestro cuerpo, nuestra habla y nuestra mente, y centramos nuestra atención, por lo general, en la respiración. Al inspirar y espirar, sólo sentimos la respiración de forma natural.

En este sentido la meditación “*Zhine*” en tibetano o “*Shamata*” en sánscrito significa “estar en bienestar”, no como un estado de bienestar sentimental o felicidad por estar de un buen humor, sino notar la capacidad de estar en presencia del cuerpo y mente, también de notar el estado de la mente más calmada sin tanto disturbio mental, es decir, que los pensamientos no nos

⁹ La meditación “dentro del Budismo no se considera como una práctica religiosa, sino una forma de descubrir la naturaleza de la mente y de la experiencia” (Trungpa, 2007, p.41). Para una mayor información en el tema consultar *El Libro Tibetano de la Vida y de la Muerte*, por Sogyal Rimpoche (2006) edición Urano.

acarreen de aquí y allá como si fuéramos un barco sin rumbo en medio de una tormenta, al respecto Trungpa (2007, p. 59) menciona:

Cuando nos sentamos en silencio y [observamos los pensamientos], sin juzgarlos y sin ningún objetivo –sólo los observamos-, se disuelven por sí mismos. Los pensamientos a veces son agradables o desagradables, pues en la práctica no hay un juez que denomina si son buenos o malos, simplemente son pensamientos, la mente entra más allá del juicio.

De este modo, comenzar la práctica prestando atención en la respiración durante la meditación al igual que en Mindfulness, es con el fin de que la conciencia en la respiración nos recuerda el hecho de estar vivos, de mantener un punto de atención vital, por tanto si dejamos de respirar dejamos de sentir la vitalidad de la vida, por la cual la respiración nos conecta con la experiencia de la vida (Trungpa, 2015).

Cuando relacionamos la práctica fundamental de la meditación con Mindfulness, notaremos que no hay tanta discrepancia entre ambas, ya que las dos se caracterizan por una cosa, ésta es la atención consciente, mantener la presencia dentro del cuerpo y capacidad de sostenerla en la mente. Pues ambas son la misma, su objetivo es el bienestar humano, claro que el concepto Mindfulness se formalizó ya en este siglo XXI en la cultura occidental para atender las demandas de salud mental, emocional y social para la población en general, aplicándose en cualquier centro de salud, institución educativa, de gobierno, etc.

Para resumir, “el punto central del mindfulness es estar completamente, totalmente, en contacto con lo que ocurre en nuestro cuerpo y en el entorno” (Trungpa, 2015, p. 108); pues de la concentración y disciplina dependerá la forma gradual de avanzar de manera individual. Bishop (2004, citado en Ramos, et al., 2012), menciona dos componentes de la práctica, el primero es la autorregulación, que es prestar atención hacia el momento presente, es decir, mantener la atención centrada en la experiencia inmediata del presente y la otra es la actitud de curiosidad, apertura y aceptación de la experiencia en el momento presente, la actitud con la que se aborda el ejercicio, es decir, cómo se viven esas

experiencias del momento presente¹⁰. La práctica del Mindfulness es adaptable para distintos fines, estos pueden ser terapéuticos, clínicos, educativos, etc., no hay una catalogación o restricción personal de algún tipo o limitación especial para su aplicación, así también está abierta a cualquier edad y sociedad que esté disponible.

2.2.2 Mindfulness como una práctica fundamental de la Inteligencia Emocional

Como hemos mencionado, la Inteligencia Emocional es la capacidad de reconocer conscientemente las emociones para poder canalizar y actuar de manera neutral u óptima ante los impulsos que desatan las mismas, aquí la práctica del Mindfulness sirve como un recurso para poder saber qué hacer ante un impulso emocional o adaptar individualmente de manera armónica tal emoción ante cualquier circunstancia posible.

Tanto las emociones positivas como las negativas son un gran motor de práctica para la Inteligencia Emocional y la Atención Plena, pues la práctica aquí consiste en trabajar atentamente con las emociones conflictivas, ya que son las que más nos obstaculizan en la vida y sus consecuencias que desembocan, por ejemplo los pensamientos que produce una emoción aflictiva, en este caso se trata de tener la capacidad de controlar el impulso emocional hasta llegar a un equilibrio mental para quedar solo en la observación neutral del pensamiento y no dejarse llevar por el mismo.

Dentro del planteamiento de Mindfulness compartido con la Inteligencia Emocional que exponen el valor adaptativo de las emociones tanto negativas como positivas, de modo que no solo se trata de clasificar las emociones como buenas o malas, sino que llevar a cabo la comprensión de su valor adaptativo. Mayer y Salovey (1997, citados por Ramos, Ramírez y Recondo, 2012, p. 125)

¹⁰ "Tradicionalmente, [dentro del Budismo] se considera que el aprendizaje de la meditación consta de tres partes: *shila* (la disciplina), *samadhi* (la práctica en sí de la meditación) y *prajña* (la comprensión)" (Trungpa, 2007, p. 41).

mencionan que la Inteligencia Emocional podría beneficiarse de “la inclusión de Mindfulness como un elemento para hacer énfasis en la forma de percibir las emociones que realmente irá acompañaría la claridad y reparación de los estados emocionales”, pues Ramos, Ramírez y Recondo (2012, pp. 125 y 126) destacan la relación que existe:

- 1) “Percepción y expresión emocional: reconocimiento consciente de las emociones.
- 2) Facilitación emocional: hacer uso de las emociones a fin de facilitar procesos cognitivos-mentales.
- 3) Comprensión emocional: comprensión de la información y evolución emocional.
- 4) Regulación emocional: habilidad de dirigir y manejar las emociones”.

La regulación emocional es una herramienta que forma parte de la Inteligencia y Educación Emocionales como fuente de trabajo de uno mismo, pues junto con la práctica del Mindfulness puede ser el centro de atención para llevar y equilibrar las emociones que surgen en el sujeto, la regulación emocional se define como “el conjunto de procesos a través de los cuales influimos en las emociones que tenemos, cuándo las tenemos y cómo las experimentamos y expresamos” (Gross, 1998, citado por Campos y Cebolla, 2016, p. 109).

Siguiendo la perspectiva de regulación emocional, la atención centrada en el propio estado afectivo momentáneo desempeña un papel importante en la autorregulación, es decir, puede disminuir el efecto dependiendo de la emoción que surja, una emoción positiva puede conducirse a mayor conciencia y disfrute de la misma, de lo contrario, en una negativa puede disminuir el efecto nocivo o llevarla a un mejor equilibrio. La práctica de Mindfulness guarda una relación fundamental con la regulación y comprensión de los estados emocionales, “en este sentido, la comprensión emocional se logra cuando el individuo es capaz de analizar su realidad tomando cierta perspectiva frente a lo que le está ocurriendo” (Ramos, et. al., 2012, p.130).

Una de las mayores razones por la cual la práctica de la Atención Plena (Mindfulness) es utilizada es porque contribuye al restablecimiento del equilibrio emocional (como sucede con la ansiedad o trastorno de personalidad) y también porque fortalece y favorece los estados de ánimo positivos y actitudes de aproximación frente a los estados depresivos (Segal, Williamsy Teasdal, 2002, Simon 2002, citado en Simon, 2006).

Para concluir, el objetivo de la práctica del Mindfulness en Inteligencia Emocional es armonizar e integrar los estados emocionales de una manera más amable consigo mismo y a la vez reconocer y aprender del mecanismo por el cual transita tal proceso de la introspección el aprendizaje emocional.

2.3 Concepto y significado del Desempeño escolar

En este apartado expondremos de manera general el término de desempeño escolar, así como las causas por los cuales puede haber un bajo rendimiento o desaprovechamiento académico en los alumnos.

Antes de definir y contextualizar el desempeño escolar es necesario resaltar que las diferentes fuentes de investigación y estudio acerca de éste hacen hincapié en dos formas de considerarlo, la primera es que se utilizan desempeño y rendimiento como sinónimo de aprovechamiento y la segunda es que entre estos hay una clara distinción (Palacios y Andrade, 2007). En este apartado nos focalizaremos en tomar la primera consideración, ya que los términos desempeño y rendimiento etimológicamente no son sinónimos totalmente parecidos, pero que en el contexto educativo ambos son utilizados.

Por Desempeño escolar se entiende como un conjunto de prácticas en un espacio educativo específico, por el cual las actividades que ejecutan los sujetos inmersos en el proceso de enseñanza-aprendizaje son para alcanzar los objetivos y propósitos educativos establecidos en Planes y Programas de Estudio en los diferentes niveles educativos correspondientes al sistema educativo nacional

(Ibáñez Pérez, 2002). En este sentido, más allá del objetivo y propósito establecido ya sea en una asignatura, un semestre, por ejemplo, su fin esencial es que el estudiante adquiera un determinado aprendizaje y que lo haga suyo mediante un proceso cognitivo.

Al respecto, Caballero, Abello y Palacio (2007, citado en Lamas, 2015), consideran que el cumplimiento de las metas, logros y objetivos establecidos en el programa o curso que toma el alumno son valorados en los resultados, esto se traduce como calificaciones que no tienen otro objetivo específico más que el de evaluar, el de determinar si se lograron o no los aprendizajes esperados, esto es si hubo o no desempeño y esfuerzo aceptables para los fines de cualquier materia.

Como vimos las descripciones anteriores acerca del desempeño escolar nos dan apertura para analizar de una manera más amplia, ya que existe una gran deserción, fracaso o abandono escolar en un nivel general pero más en educación básica y media superior.

Una de las razones fundamentales a grandes rasgos por las cuales hay un bajo desempeño, abandono o fracaso escolar, es porque algunos alumnos a medida en que van desenvolviéndose en el ámbito escolar no encuentran un sentido real entre lo que se ve en la escuela y su vida cotidiana; otro aspecto fundamental es que desde que hay una inclusión al sistema educativo, los alumnos no encuentran una lógica o asimilación del por qué van a la escuela o para qué sirve el estudiar, en varios casos el contexto sociocultural y económico en el que se encuentran inmersos los sujetos es desfavorable, hay algunos que no ponen el interés y dedicación suficiente a las actividades de aprendizaje propuestas por los profesores.

De acuerdo al párrafo anterior, los alumnos desde la educación básica hasta la superior deben de comprender el significado real de la educación en términos formativos, es decir, la importancia de estudiar, que implica “preparar al individuo para luchar en las mejores condiciones posibles en el escenario social” (Sacristán y Pérez, 2008, p. 30), pues los alumnos deben comprender que la institución

escolar prepara al individuo para el mundo social y contar con mayores oportunidades en el mundo laboral, también aparte la una preparación formal es una herramienta indispensable para adquirir destrezas y habilidades para enriquecer el intelecto a través del conocimiento y desarrollar el potencial humano.

En este contexto, otra gran dificultad que sufren los alumnos además de la falta de comprensión del por qué estudiar, consiste en que los contenidos escolares y métodos de enseñanza más allá de lo científico no son los adecuados al contexto por el cual el sujeto transita; aunado a esto el interés, la motivación y actitud de los mismos educandos a veces no son lo suficientemente reforzados para el desarrollo del mismo estudio (Delval, 2006), y por último la riqueza sociocultural (correlacionada con el nivel socioeconómico) es un factor determinante de obtener o no en un buen desempeño escolar (Rodríguez, 1998, citado en Lamas, 2015).

Como se puede observar, hay una gama de dificultades y obstáculos por los cuales los alumnos pasan durante su vida académica para obtener un buen desempeño escolar y avanzar en la conclusión de sus estudios, por tanto el desempeño de los alumnos tiene que ser analizado “en relación a la forma en que éstos se desenvuelven en las actividades del proceso de enseñanza/aprendizaje y consecución de los objetivos planteados” (Ibáñez Pérez, 2002, p. 55), es decir, ayudarlos y orientarlos en su desarrollo personal en el seguimiento y cumplimiento de actividades logrando adaptar su contexto en el que se encuentran para que bajo la marcha puedan adquirir confianza de sí mismos y poco a poco autonomía al respecto.

2.3.1 Factores que influyen en el Desempeño escolar

Se revisó que el desempeño escolar más allá de ser utilizado por cuestiones de medición y evaluación de aprovechamiento académico en los estudiantes, también en éste se involucran los factores exteriores e interiores que afectan a la persona en su rendimiento, por ejemplo su contexto familiar, su estado emocional y

actitudinal entre otros, esto es, el desempeño escolar es una situación multifactorial.

Existen muchas investigaciones que resaltan diferentes factores que influyen en las dificultades escolares que presentan los alumnos en una estructura del sistema educativo; por ejemplo, algunos de estos son factores socioculturales, económicos y familiares, factores escolares que traen como consecuencia los problemas de los muchachos y por último, factores individuales (Florenzano, 1998 y Sikorski, 1996, citados por Palacios y Andrade, 2007). Los factores individuales son los que influyen significativamente para que se presente un bajo desempeño escolar, entre los cuales tenemos la motivación, una baja autoestima, problemas de personalidad, cambios físicos, psicológicos y emocionales (como en el caso de la adolescencia).

En este apartado se retomarán los factores que se consideran más generales e importantes que influyen de manera directa e indirecta en los alumnos para tener un bajo o alto desempeño escolar, así como también un rezago o deserción escolar, pues el objetivo no es definir estos conceptos, sino enfatizar que los factores externos e individuales influyen en el sujeto en su conjunto, para el aprovechamiento general y su desarrollo académico.

Para precisar, considero que existen cuatro factores elementales que intervienen en el desempeño escolar del sujeto-estudiante: el sociocultural, físico-biológico, psicológico y pedagógico, ya que estos factores son interdependientes y por lo mismo, propician a que el sujeto, en un proceso educativo y formativo en cualquier nivel escolar, altere el funcionamiento del proceso de enseñanza/aprendizaje del mismo, lo cual hace que el mismo individuo pueda desde tener un alto aprovechamiento hasta llegar al abandono escolar. Por eso hay que enfatizar que no significa que los obstáculos o dificultades que se atraviesan en el camino escolar de una persona sean estos mismos al de los demás. Aquí las variables influyen y determinan cualquier resultado, por ejemplo el nivel de dificultad aumenta dependiendo el grado de estudios o también el ambiente donde se desenvuelve el individuo hacen que éste sea tedioso o

apropiado para el aprendizaje del mismo. A continuación se describen las características elementales de cada factor:

- a) Factor sociocultural. Durkheim (2006) considera que la función educativa es educar a los individuos presentando problemas históricos, a fin de que puedan comprender las acciones de su pasado y así transformar la enseñanza con las nuevas necesidades e intereses de su época, es decir, que los individuos de una sociedad tienen que aprender del legado cultural de su sociedad actual en la que conviven, para poder transformar su contexto real de acuerdo a las circunstancias en las que se encuentran. En este sentido la sociedad determina en forma general el comportamiento de un individuo ante cualquier circunstancia en su contexto, pues factores culturales, políticos, económicos y familiares influyen en la adaptación social y desempeño escolar del individuo. En los factores políticos la forma de gobierno por el cual se rige cada nación es diferente; sin embargo, el aspecto político afecta a un margen estructural en el desenvolvimiento escolar del sujeto y se involucra con la política educativa pública, porque a través de ésta es como se establecen los objetivos y propósitos curriculares al marcar los Planes y Programas de Estudio, por los cuales se rigen bajo una norma para seguir un determinado comportamiento sociocultural, por ejemplo el modelo neoliberal y globalizador actual por el que cruzamos en el mundo. Los factores económicos mayormente relacionados con los políticos son a veces los que limitan más a los estudiantes para avanzar en sus estudios, como es el caso del nivel básico y media superior donde hay mayor deserción y fracaso escolar, al respecto Delval (2006), considera que el mayor fracaso escolar se produce en los individuos que vienen de los sectores más desfavorecidos. Por último los factores familiares, ya que estos son de mayor influencia tanto interna como externa en el sujeto para su buen desempeño escolar. Pues como podemos observar en la familia se aprenden normas, conductas, valores, hábitos, comportamientos (Ibáñez, 2002) que se relacionan entre todos, que hacen que el sujeto se discipline o no en el estudio o que tenga el apoyo para mostrar un interés por el mismo.

- b) Factor físico-biológico. Se relaciona con el crecimiento y desarrollo del cuerpo del ser humano a nivel físico y biológico, pueden ser situaciones en seres humanos que nazcan en condiciones desfavorecidas como las que se “originan por una lesión o un mal funcionamiento de alguna de las partes del cerebro, las que están relacionadas con el metabolismo del organismo y retrasos en la maduración” (Ponce, 2012), por ejemplo enfermedades como: síndrome de Down, lesiones prenatales ocurridas en el embarazo, autismo, etc., que hacen que el individuo tenga dificultades cognitivas en el momento de desempeñarse ordinariamente en la escuela en los procesos de enseñanza-aprendizaje.
- c) Factores psicológicos. En este factor se involucra la parte cognitiva y emocional del sujeto. La cognición es una característica especialmente de la especie humana, sin embargo en el aprendizaje ésta se nutre desde las formas y estrategias de aprender el conocimiento hasta la alimentación del organismo y cuidado mental, es decir, no desarrollar patologías mentales como trastornos de depresión, de ansiedad, etc. La parte emocional relacionada a la vez con los procesos cognitivos en el cuidado del hijo en una familia, es de mayor importancia desde la fecundación hasta el desarrollo completo del sujeto, pues en esta la relación entre padres e hijos depende mucho para que el hijo tenga las herramientas elementales para estar bien emocionalmente consigo mismo. Por ejemplo la comunicación, la seguridad y entendimiento son claves importantes para que el niño esté alentado y no caer en obstáculos emocionales que le impidan progresar efectivamente en su estudio. En este sentido los procesos emocionales y cognitivos del sujeto influyen mucho para que éste tenga una motivación estable o adecuada para seguir adelante con un buen desempeño en la escuela. Al respecto Ponce (2012, p. 48) menciona que una de las consecuencias por las cuales los alumnos (especialmente los niños/adolescentes) fracasan en la escuela es porque hay una falta de motivación e interés por la escuela, “donde el alumno permanece indiferente ante los programas académicos y las exigencias de sus

maestros”, aquí tanto padres de familia y profesores tienen que estar en constante comunicación para no perder de vista o proporcionar la orientación correcta al estudiante.

- d) Pedagógicos. Los factores pedagógicos son aquellos componentes educativos en un contexto escolar que hacen que el alumno adquiera habilidades y destrezas para que rinda y se desempeñe eficazmente en su proceso académico, tales como: Programas de Estudio (objetivos, métodos y contenidos de enseñanza), desempeño docente, evaluación y planeación educativa, currículum, orientación educativa, evaluación del aprendizaje etc. En este ámbito depende mucho de la intención con la cual se eduque y se forme al estudiante; por ejemplo, los objetivos educativos en una institución escolar no deben de olvidar la formación integral del sujeto, así como la enseñanza de la moral que se encarga de regular “las relaciones entre los individuos en sus aspectos más básicos que tienen que ver con el bienestar, la justicia, la libertad y los derechos de los otros” (Delval, 2006, p. 88).

Como se puede observar, los factores que intervienen en el desempeño escolar de los estudiantes demandan una alta multiplicidad de condiciones para que éstos obtengan éxito o no en sus estudios escolares. Los profesionales de la educación (profesores, pedagogos, psicólogos, orientadores, entre otros) deben de tratar de comprender al alumno desde su contexto, haciendo un esfuerzo para ayudarlo a que adquiera el interés y ganas por seguir estudiando, así como también esclarecer una meta en su vida y construir poco a poco su proyecto de vida.

El reto educativo consistirá en disminuir el alto índice de bajo desempeño, fracaso o deserción escolar, en trabajar más con los factores pedagógicos y los psicológicos de los estudiantes, en el caso de los adolescentes el personal educativo (directivos y docentes) y los padres de familia tienen que comprometerse con la educación de los estudiantes, así como hacer un esfuerzo para entender al sujeto cuya transición de ser adolescente es complicada por todos los cambios físicos, psicológicos y emocionales que le suceden y hacen

que el estudio sea más difícil y tenga mayores dificultades para aprender; por tanto, la ayuda del personal académico y en especial los docentes tienen que facilitar el aprendizaje del alumno incluyendo la comprensión por las características de la etapa por la que atraviesa y también los padres de familia deben darle las herramientas necesarias para que dicho alumno no pierda el interés por seguir con sus estudios.

2.4 Educación Emocional y el Desempeño escolar en adolescentes

Durante el transcurso de este capítulo se mencionó que la Educación Emocional no tiene un solo marco conceptual porque como objeto de estudio y dado el grado de interés por conocer sobre la importancia que ésta tiene en la vida psicoemocional y actitudinal de las personas, ha sido abordada desde diferentes perspectivas tales como: las teorías de las emociones, inteligencias múltiples, inteligencia emocional, psicología intrapersonal, etc., por lo tanto aquí enfatizaremos en hacer notar la relación que guarda con el desempeño escolar de los estudiantes, ya que ayuda en el bienestar de éstos, aun cuando no garantice en su totalidad tener un mejor nivel académico.

Para recordar, la Educación Emocional es el estudio que se encarga de comprender las reacciones, impulsos y consecuencias de las emociones a un nivel cognitivo-sensomotriz para aprender de estas y saber mediarlas en su plenitud. Por tanto el aprender de las emociones con la Educación Emocional es tener noción de un descubrimiento intrapersonal, es decir, la forma en la que estamos con nosotros mismos, que implica conocernos a un nivel meta-cognitivo, lo cual es la reacción corporal de lo que ocurre cuando una emoción se expresa, así como la forma de expresión en una determinada circunstancia. El objetivo principal es aprender herramientas prácticas y útiles que ayuden a contrarrestar y sobrellevar los efectos nocivos que trae una emoción negativa y expresar moderadamente las emociones positivas en su determinada circunstancia y condición de cada persona.

Muchas veces trabajar la Educación Emocional con los adolescentes se torna complicado, ya que como bien sabemos en esa etapa es cuando el estado emocional individual se hace confuso para la persona, pues las transformaciones psicológicas y físicas hacen que afecten su personalidad y autoestima y por lo consiguiente, el desempeño escolar puede llegar a disminuir. Al respecto Guevara (2003, p. 53) menciona que el fracaso escolar con frecuencia se asocia, no a tener una baja inteligencia, sino a la incapacidad del estudiante para manejar sus emociones y estrechamente ligado con su interacción social, esta incapacidad a menudo ha recibido el nombre de “analfabetismo emocional”.

En el caso de los adolescentes, particularmente los que cursan la Educación Media Superior, su estado emocional se vuelve muy vulnerable y riesgoso ante las influencias sociales, y por supuesto repercuten en todos los ámbitos, incluyendo el aprovechamiento en la escuela. En este contexto, Diego (2003, citado por Palacios y Andrade, 2007), muestra en varios estudios que las dificultades académicas tienen una estrecha relación con varias conductas de riesgo; por ejemplo, el consumo de sustancias adictivas en adolescentes se asocia con consecuencias negativas que incluyen problemas emocionales, de salud, laborales y escolares. Por tanto el cuidado emocional de un adolescente en el ámbito escolar no es cualquier cosa, sino todo lo contrario es un trabajo arduo, que requiere la participación tanto del personal educativo (docentes, directivos, orientadores, etc.) como la de los padres de familia, para que juntos puedan sacar adelante a los alumnos en el desempeño y continuidad de estudios y que no caigan ante una situación que ponga en riesgo su salud mental, emocional y orgánica que les impida progresar en su desarrollo escolar y su proyecto de vida.

Buen-Rostro y cols., (2012, p. 36) hicieron un estudio con el objetivo de conocer la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en adolescentes que cursan el primer año de secundaria en dos secundarias públicas de la Zona Metropolitana de Guadalajara, Jalisco; los resultados mostraron que: “a mayor habilidad de conciencia emocional, conciencia social, empatía, manejo de estrés y adaptabilidad y regulación emocional, habrá mayor rendimiento

académico en los alumnos de secundaria”. Esto hace énfasis en que la Educación e Inteligencia Emocionales ayudan a los alumnos para manejar sus emociones y por lo tanto a tener un buen aprovechamiento escolar.

De acuerdo con el párrafo de arriba, se observó que la Inteligencia Emocional influye directamente en ayudar en el desempeño de las actividades escolares de los adolescentes, ya que éstos son vulnerados emocionalmente por la influencia social de su contexto, pues con esfuerzo pueden aprender y lograr la habilidad de integrar las mismas emociones a su condición y que no se sean un impedimento para seguir estudiando. En esta línea de pensamiento, Páez y Castaño (2015, p. 270) mencionan que:

Los alumnos emocionalmente inteligentes presentan mayor autoestima, ajuste, bienestar y satisfacción emocional e interpersonal, calidad de redes interaccionales, apoyo social y menor disposición para presentar comportamientos disruptivos, agresivos o violentos; igualmente, presentan grados menores de síntomas físicos, ansiedad y depresión. Ello incrementa su rendimiento escolar al afrontar adecuadamente situaciones de estrés académico.

Para concluir, la Educación Emocional no solo prepara al individuo para tener un buen logro académico, sino que se mejora y se vincula con un buen desarrollo humano pleno e íntegro, lo cual está incluido al vivir para estar en bienestar personal y emocional. Los objetivos y fines de la educación implican tener calidad en la enseñanza, por lo tanto dicha calidad debe de estar presente entre sus propósitos pedagógicos el enseñar a los alumnos con Educación Emocional, así como darles las herramientas necesarias para que puedan retomarlas para su manejo emocional y por último siempre estar a disposición de ellos en su resolución de conflictos ante los obstáculos que se presenten en su recorrido escolar.

2.4.1 Alternativas de la Educación Emocional para un buen Desempeño escolar

No cabe duda que el proceso de enseñanza/aprendizaje se establece entre el docente y el alumno, sin embargo la comunidad escolar, la familia y otros agentes intervienen de manera indirecta en el proceso formativo del estudiante. En este caso enfatizaremos las alternativas que puede ofrecer la Educación Emocional para un buen desempeño escolar del estudiante y una buena relación entre éste y el docente.

Es necesario mencionar que para que se dé un buen proceso de enseñanza/aprendizaje tiene que haber una reciprocidad entre el alumno y docente, es decir, tiene que haber una comunicación accesible, diálogo, comprensión, empatía y apoyo mutuo para que al docente no se le conciba como una figura autoritaria que solo cumple su papel de trasmisor del conocimiento, sino como un guía que media el proceso de aprendizaje del alumno y en el cual éste y el docente tengan confianza en sí mismos.

Barca y cols., (2003, citados por Lamas, 2015), destacan los enfoques de aprendizaje como determinantes principales del desempeño escolar, así como el método y el objetivo por el que se enseña, para esto resaltan dos: el superficial y profundo. El enfoque superficial se basa en la motivación extrínseca, lo que busca es cumplir y evitar el fracaso escolar, la intención del estudiante solo tiene que ser el cumplimiento como un requisito para su evaluación y su aprendizaje, este es de tipo mecánico y memorístico. En este sentido, el enfoque lo podemos relacionar con la educación tradicional, que solo se forma para cumplir sin que predomine el razonamiento crítico.

El enfoque profundo se basa en la motivación intrínseca, que el interés sea por la materia y el aprendizaje, que sea por interés y satisfacción personal; las estrategias que aquí se usan son para lograr la comprensión y satisfacer la curiosidad personal. El estudiante interactúa con su conocimiento previo y su experiencia, se esfuerza en integrar el nuevo conocimiento y las ideas las

relaciona con evidencia en conclusiones y examina la lógica de su argumento (Lamas, 2015). En este contexto, podemos decir que la Educación integral u holista pretende que además de que el estudiante pase de grado, es que también él aprenda las herramientas necesarias para desarrollarse en la vida, donde los contenidos curriculares de enseñanza estén integrados en un solo fin educativo, esto es, de que la personas tengan una visión ecuánime para que pueda resolver los problemas de la vida y puedan lograr vivir en armonía (Gallegos, 2001).

Como se puede apreciar en los párrafos anteriores, hay una clara distinción entre el enfoque profundo y superficial del aprendizaje, éste es el fin del aprendizaje. La Educación Emocional se caracteriza más con el enfoque profundo, ya que lo que busca es una comprensión real de la condición individual, en este caso es el aspecto emocional del estudiante, el cual le permitirá mediar sus emociones y que éstas no le impidan su progreso en la escuela. En este sentido, una alternativa de gran funcionalidad es que el profesor tiene que enseñar con Educación Emocional, no solo debe de dejar de tarea que sus alumnos regulen y conozcan sus emociones, sino que él mismo debe comenzar también con su proceso emocional, es decir, su autoconocimiento, para que pueda comprender la situación real de sí mismo y la de sus estudiantes, que pueda transmitir con el ejemplo en su forma de comportarse, en sus actitudes que presenta hacia el exterior, en sus intenciones por enseñar y que sus alumnos de verdad aprendan; por ejemplo, las dinámicas de aprendizaje que se lleven a cabo en los estudiantes se deberán realizar junto con el docente para que tengan una mayor funcionalidad.

Otro aspecto importante en la Educación Emocional y más aún en los adolescentes es el tema de la autoestima, pues ante las vulnerabilidades que presentan los alumnos/adolescentes, el docente deberá hacer un gran esfuerzo por comprender su situación y tener la paciencia por ayudarlos a conseguir un logro personal y escolar. Al respecto, Guevara (2003) nos menciona algunas sugerencias para mejorar la autoestima de los adolescentes, éstas son:

- 1) Ser positivo y tener una buena actitud en el trato con los alumnos. Aquí el docente tiene que alentar al estudiante en sus actividades académicas, tiene

que hacerles notar de que tengan confianza ante ellos mismos, es decir, su talento, sus facultades y sus intereses.

- 2) La honestidad. En este aspecto el alumno confiará en el profesor si éste le habla con la verdad, pues aquí el respeto es mutuo, porque el alumno que siente que es respetado podrá comenzar a respetarse ante él mismo y esto tiene una gran función en la autoestima positiva.
- 3) La empatía. El estado de ánimo es fundamental para que la clase tenga un buen ambiente de trabajo, el docente debe lograr tener el entusiasmo por enseñar y demostrarles a sus estudiantes lo positivo.¹¹
- 4) La aceptación de la opinión del alumno. A veces muchos problemas por los que hay una mala relación entre docente/alumno es porque el profesor ignora al estudiante, en este caso el estudiante debe ser escuchado por el docente aunque su opinión no tenga nada que ver con la clase, pues esto adquirirá que el alumno pueda tener más valor y seguridad en expresar lo que siente.
- 5) La responsabilidad. En este caso el docente debe mostrar su responsabilidad ante su actividad académica y enseñarles esto a sus alumnos, pues deberá comprender también la edad de los mismos y darles actividades que se adapten a su edad. La responsabilidad es un factor determinante en el crecimiento personal del adolescente, ya que ésta les da una comprensión real de su situación y poder comenzar su autonomía.
- 6) Mala conducta y equivocación. Aquí el docente ante su compromiso por la educación de sus alumnos deberá marcar las reglas y normas de la clase y señalar los límites que pueden llegar a tener, si éstos los rebasan deberán asumir sus consecuencias, por tanto la seriedad es aquí un factor importante. Si hay un error o equivocación por parte del alumno en su desempeño académico el docente no debe pasar por alto la equivocación, sino por el contrario hacerle notar su falla y corregirla oportunamente con comunicación.
- 7) Evitar rivalidad en el grupo y actitudes intolerantes. En este sentido, el docente debe estar preparado para mediar las situaciones de discriminación, abusos o

¹¹ Aquí no significa que el docente siempre tenga que estar con buen humor, sino tratar de empatizar con las herramientas que tenga.

bullying; ya que éste debe ser un mediador en estos casos, por tanto debe fomentar siempre el significado de los valores como el respeto y tolerancia, así también como la moral, la paz comunitaria e igualdad.

Como se ha señalado, enseñar con Educación Emocional significa que el docente debe de hacer uso de técnicas y estrategias que puedan ayudar a la comprensión y manejo de las emociones de los alumnos, tales como la práctica del Mindfulness, así también, la actitud, el comportamiento, el desempeño laboral y motivación del docente es de suma importancia para facilitar la Educación Emocional. Por ejemplo un buen ambiente de trabajo en el salón de clases ayuda en mayor medida en el desempeño escolar y a la par les da seguridad en su autoestima y confianza ante ellos mismos.

La Educación Emocional no garantiza totalmente el buen desempeño escolar en los alumnos; sin embargo, si contribuye significativamente en los procesos de enseñanza/aprendizaje que se da entre el profesor y los alumnos y más aún de los adolescentes, ya que esta rama ayuda a mediar los procesos emocionales de los mismos para que puedan adquirir los conocimientos, habilidades y actitudes metacognitivas para su buen desempeño escolar y ante la vida.

Para concluir, durante todo el capítulo se revisó el concepto de Educación Emocional abordándola más allá de ser una herramienta para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje también sirve para tener una mejor calidad de salud mental y desarrollo personal. También se revisó la práctica de la Atención plena (Mindfulness) como una herramienta complementaria de la Educación Emocional para desarrollar la consciencia emocional y observar a detalle las sensaciones corporales que producen las emociones, ya sean negativas o positivas. En el tercer apartado se indagó acerca del concepto de desempeño escolar así como sus características generales y por último se hizo una estrecha relación que existe entre la Educación Emocional y el desempeño escolar, donde se observó que el estado de ánimo de los estudiantes o su actitud ante la escuela influye en demasía para obtener un buen desempeño académico.

Capítulo 3. La Educación Media Superior y proyecto de vida en los alumnos- adolescentes

“Si quieres conocer el pasado, entonces mira
tu presente que es el resultado.

Si quieres conocer el futuro,
mira tu presente que es la causa”

Siddharta Gautama.

Capítulo 3. La Educación Media Superior y proyecto de vida en los alumnos-adolescentes

En el presente capítulo se expondrán los propósitos, modalidades y fines de la Educación Media Superior en México (EMS), así como la nueva Reforma Integral de Educación Media Superior, también se explicará la relevancia de la conformación de un proyecto de vida en los estudiantes-adolescentes, ya que en la EMS es indispensable que los estudiantes vayan adquiriendo una actitud responsable de su vida y sus estudios, para poder conformar una vida estable y exitosa. Por último, se hablará de temas como la Orientación Educativa y Profesional como alternativas y herramientas que ayuden a los estudiantes para tener más accesibilidad y facilidad de conformar un proyecto de vida y así también éxito en sus estudios escolares.

3.1 Educación Media Superior

De acuerdo al Artículo Tercero Constitucional de 1917 y la creación de la Secretaría de Educación Pública, en 1921, el Gobierno Mexicano y su sistema educativo consolidó que la educación básica (nivel preescolar, primaria y secundaria) sería gratuita, laica y obligatoria (SEP, 2011), lo cual corresponde a atender las necesidades básicas educativas de toda la sociedad mexicana, por tanto el sistema educativo nacional tiene como propósito alcanzar la cobertura, calidad y consolidación de los estudios de la población.

De acuerdo con el párrafo anterior, el artículo 3ro de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos es modificado el 9 de Febrero del 2012, declarando que no solo la educación básica (preescolar, primaria y secundaria) es obligatoria, sino que también la Educación Media Superior (SEP, 2017) que incluye al Sistema Nacional de Bachillerato, por el cual toda persona tiene derecho a recibir educación gratuita, laica y obligatoria.

El bachillerato o Educación Media Superior (EMS) es creado para que los estudiantes que han concluido la educación básica, es decir, provenientes de la secundaria, puedan seguir estudiando y se orienten hacia una educación más completa e integral. El rango de edad que se estima regularmente para la consecución de los estudios posteriores a la Educación básica es entre quince a dieciocho años de edad, ese período es por el que evolutivamente una persona en lo biológico, físico y psicológico se encuentra en la etapa de la adolescencia y por consiguiente las situaciones personales repercuten en gran escala en los asuntos escolares.

De acuerdo con la Anuiés (2011, citado por Moreno, 2012), el Bachillerato tiene la responsabilidad de preparar al estudiante para el ingreso a los estudios superiores y descubrir sus aptitudes y vocación profesional, para lo cual se deberá contar con las habilidades cognoscitivas de razonamiento crítico y aprendizaje autónomo; sin embargo, a veces el progreso del aprendizaje de los adolescentes-estudiantes se vuelve complicado por causas exteriores a la institución, por ejemplo la economía familiar, la política educativa pública, el sistema neoliberal globalizador, la delincuencia, el vandalismo, las adicciones, entre otros, los cuales son aspectos desfavorables para que los alumnos puedan concluir en tiempo y forma sus estudios, pero también esto puede ser un factor para que el desempeño escolar del estudiante se vea afectado, dado que lo puede llevar a la deserción y al fracaso escolar.

Es necesario hacer hincapié que la EMS o Bachillerato aparte de ser la encargada de propiciar en el estudiante para que tenga un buen nivel escolar y desarrollarse en la vida cotidiana, también cuenta con la oportunidad de incluir en su marco curricular el ámbito laboral, éste se ve reflejado en los Planes y Programas de Estudio y más aún en la escuelas que se enfocan en carreras técnicas, tales como: el CETIS, CONALEP, CBETIS y Escuelas Vocacionales. Éstas son escuelas bivalentes, porque su currículo integra el bachillerato y una carrera técnica. Es imprescindible atender esa necesidad, ya que es notorio que la política pública mexicana no se encarga al cien por ciento de proporcionar los

recursos económicos a la educación; dada la situación económica de varias familias, muchos jóvenes se ven en la necesidad de que una vez que hayan concluido sus estudios en el nivel de EMS se pueden ya desarrollar en el ámbito laboral.

3.1.1. Propósitos y modalidades de la EMS

La EMS es una educación necesaria en el país, en ésta sus estudiantes se encuentran en un constante proceso de descubrimiento personal, es decir, su conformación de la personalidad, por consiguiente la EMS da la oportunidad a los alumnos-adolescente a descubrir una nueva visión de ver las cosas, al integrarse a un nuevo medio social y escolar; así también con el transcurso del tiempo van construyendo para su futuro un proyecto de vida con apoyo de sus compañeros, su entorno escolar, la nueva manera de ver la sociedad y, claro, van definiendo sus aspiraciones, sus actitudes y sus habilidades personales.

La EMS está situada entre la secundaria (educación básica) y la educación superior, y tiene como propósito:

[Promover] la participación creativa de las nuevas generaciones en la economía, el trabajo y la sociedad, [también] refuerza el proceso de la formación de la personalidad en los jóvenes y construir un espacio valioso para la adopción de valores y el desarrollo de las actitudes para la vida (SEP, 2017, p. 5).

De acuerdo al propósito de la EMS, es menester señalar que Vygotsky (1978, citado en Meece, 2000) menciona que el aprendizaje se construye socialmente, por esto hay que resaltar que en la escuela solo se refuerzan los valores, así también no hay que perder de vista que la cuna del aprendizaje de los valores éticos y la moral se da desde la familia, por tanto la EMS ayuda al alumno a adquirir actitudes y aptitudes para la vida e ir definiendo su personalidad y reforzamiento de valores.

De acuerdo a la estructura educativa, la EMS se conforma por dos modelos curriculares diferentes, el primero es de carácter propedéutico y el segundo es bivalente. El de carácter propedéutico se enfoca en el estudio de las disciplinas de tipo tecnológico, científico y humanístico; por otro lado prepara a los estudiantes egresados para la incorporación hacia las instituciones de educación superior y al sector productivo (SEP, 2017). Estas instituciones son:

- “Los Bachillerato de Universidades Autónomas
- Los Colegios de Bachilleres
- Los Bachilleres Estatales
- Las Preparatorias Federales por Cooperación
- Los Centros de Estudios de Bachilleratos
- Los Bachilleratos del Arte
- Los Bachilleratos Militares del Ejército
- El Bachillerato de la Heroica Escuela Naval Militar
- La Preparatoria Abierta
- La Preparatoria de la Ciudad de México
- Los Bachilleratos Federalizados
- Los Bachilleratos Propedéuticos que ofrecen instituciones particulares
- El Telebachillerato”

La modalidad de carácter bivalente “cuenta con una estructura curricular integrada por un componente de formación profesional y otro de carácter propedéutico” (SEP, 2017, p. 6), también, aparte de preparar al estudiante para la continuación de sus estudios superiores esta modalidad otorga una formación tecnológica para la obtención de un título de técnico profesional, aunque en este último punto hay que resaltar que tal obtención del título no es de manera obligatoria. Estas instituciones son:

- “El Instituto Politécnico Nacional (Escuelas Vocacionales)
- Las Instituciones del Gobierno Federal (dependientes de la Subsecretaría de la Educación Media Superior)
- Educación Tecnológica Industrial

- Educación Tecnológica Agropecuaria
- Educación en Ciencia y Tecnología del Mar
- El Colegio de Educación Profesional Técnica (CONALEP)
- Los Centros de Enseñanza Técnica Industrial y de Servicios (CETIS)
- Las Escuelas del Bachillerato Técnico” (SEP, 2017, p.6)

Como se pudo notar en las dos modalidades de la EMS, uno de los propósitos principales es la capacitación hacia el mundo del trabajo, productivo y social, pues una de las finalidades que busca el Bachillerato es que los jóvenes adquieran las herramientas necesarias de carácter técnico, psicológico, laboral y social para que puedan enfrentarse ante la vida y lograr una buena toma de decisiones ante el mundo laboral.

De acuerdo a lo anterior, el Artículo Secretarial número 71, citado en SEP (2017, p. 13) menciona que la finalidad del bachillerato es:

Generar en el educando el desarrollo de una primera síntesis personal y social que le permita su acceso a la educación superior, a la vez que le dé una comprensión de su sociedad y de su tiempo y lo prepare para su posible incorporación al trabajo productivo.

En este contexto la misión de la EMS es que los estudiantes puedan ubicarse en su cultura y sociedad a través de la comprensión del tiempo (SEP, 2017), por lo cual es tarea del personal docente y agentes inmersos en el proceso de la formación de los alumnos de cada institución educativa que no pierdan de vista la misión y objetivo central, que más allá de capacitarlos en la enseñanza de la ciencia, humanidades y tecnología, también se enseñe con el compromiso social a través del reforzamiento básico de los valores esenciales como: la honestidad, respeto, solidaridad y actitudes esenciales como la disciplina, constancia y compromiso hacia el estudio y la sociedad.

3.1.2 Reforma Integral de la Educación Media Superior (RIEMS)

La educación institucional se acopla y se proporciona de acuerdo a los cambios estructurales de los procesos socioculturales actuales en el mundo, es decir a través de los cambios políticos, económicos y educativos que surgen particularmente de una nación y del mundo en general, ya que antes de la primera y segunda guerra mundial las naciones no estaban tan coordinadas como lo están ahora, por tanto es a través de la creación de la Organización de Naciones Unidas (ONU) cuando se estipula que los países tendrán como objetivo facilitar la organización, paz y derechos humanos, entre ellos mediante Acuerdos Internacionales.

Con base a lo anterior, las naciones se coordinan a través de Acuerdos Internacionales mayormente basados en la economía, política y educación, lo que hace que se reproduzca una nueva cultura en general, que sea compatible entre los países asociados, en esta situación en la que vivimos se le concibe como el fenómeno “globalización”, el cual se caracteriza como:

El establecimiento de interconexiones entre países o partes del mundo, intercambiándose las formas de vivir de sus gentes, lo que éstas piensan y hacen generándose interdependencias en la economía, la defensa, la política, la cultura, la tecnología, las comunicaciones, etc. Se trata de una relación que lo mismo afecta a la actividad productiva que a la vida familiar, a la actividad cotidiana, al ocio, al pensamiento, al arte, a las relaciones humanas en general, aunque lo hace de maneras distintas en cada caso (Sacristán, 2001, p. 76).

De acuerdo a esta cita, la globalización es una estructura económica principalmente que afecta las formas de vida de cada persona, en sus diferentes circunstancias de cada país, lo cual se involucra en sus aspectos políticos, educativos, sociales y culturales. Es importante señalar que tal proceso es con el fin de lograr una cultura general entre los países relacionados; sin embargo, la economía de cada país es diferente y los países con un bajo desarrollo o en proceso del mismo no alcanzan tal estadio establecido y en consecuencia tal

fenómeno genera desigualdades económicas, sociales, políticas y por supuesto educativas.

El fenómeno “globalización” busca entre sus fines, que las diferentes sociedades sean competentes en la producción, principalmente de mercancías, también no solo se involucra con lo económico, sino con los medios de información, la cultura, la política, etc., y por supuesto la educación; ahora bien, es importante hacer hincapié en el aspecto educativo porque la RIEMS se consolida a través de los cambios estructurales educativos y políticos emergidos por el fenómeno globalizador, esto con su enfoque por competencias, que busca ser competente, hábil y audaz ante los retos laborales y productivos que se presentan en el mundo mercantil, por lo tanto la educación ante este fenómeno es vista como una herramienta para preparar “al hombre como medio y no como un fin” (Zaragoza, 2013, p. 12).

Los retos educativos son más amplios, porque el objetivo de la educación se ha tornado como no solo formar al individuo para desarrollar su plenitud y lograr una vida estable, sino orientarlo para el mundo laboral y competir en el mundo mercantil, por lo cual Guzmán (2010) menciona que la orientación principal de la educación deberá cambiar de ideología de formar al individuo en el mundo empresarial, industrial y financiero; es por esto que la educación se ha ido privatizando y por tanto el sistema educativo ha sido susceptible al generar instituciones privadas que se encarguen de instruir al individuo a que elija carreras de carácter mercantil, poniendo más énfasis en la cantidad que en la calidad.

En este contexto, la Secretaría de Educación Pública (SEP), junto con el Consejo Nacional de Autoridades Educativas (CONAEDU) y la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES) impulsan a la Subsecretaría de la Educación Media Superior (SEMS) de la SEP para que el 9 de Mayo del 2007 se ponga en marcha:

La Reforma Integral para la Educación Media Superior (RIEMS) a fin de atender los retos de la demanda, calidad, equidad y pertenencia, además que de esta

manera este nivel tendría orden y una identidad propia. Dicha reforma, está orientada a la construcción de un Sistema Nacional de Bachillerato (SNB) en un marco de diversidad (Zaragoza, 2013, p. 26).

La RIEMS es constituida por un marco de diversidad e identidad a través de la integración curricular común entre todas las instituciones que formen parte del Sistema Nacional de Bachillerato (SNB), pues en ello está principalmente desarrollar competencias en los jóvenes, “para que les permitan salir adelante en un mundo cada vez más competitivo, obtener mejores empleos y contribuir exitosamente a un México más equitativo y con mejores oportunidades para el desarrollo” (SEMS, 2008, p. 1).

De acuerdo al marco general de la RIEMS las competencias y capacidades son establecidas por la demanda global del mundo competente, es decir, que con el modelo neoliberal-globalizador el mundo cada vez es más exigente ante el ámbito laboral y lo que quiere es que las nuevas generaciones posean capacidades y habilidades para ser eficientes en un trabajo para el buen rendimiento en el mismo, es por esto que se establece un Sistema Nacional de Bachillerato en un marco de diversidad para que todas las instituciones que lo conformen estén coordinadas y tengan el mismo fin.

3.1.2.1 Ejes y principios básicos de la Reforma Integral de la Educación Media Superior

Dentro del Acuerdo número 442 que establece el Sistema Nacional de Bachillerato (SNB) en un marco de diversidad que incluye la equidad, calidad y cobertura, la RIEMS llevará a cabo un “enfoque basado en competencias, establece el perfil docente y directivo, así como una serie de mecanismos como la orientación y tutoría” (SEP, 2017, p. 8), se apoya en estándares predeterminados de educación de calidad, esto con el fin de que el SNB poco a poco vaya adquiriendo su autonomía en cuanto a la formación de la identidad a través de la integración curricular.

Según Zaragoza (2013, p. 35), la RIEMS determina tres principios básicos que favorecen el marco de diversidad:

- a) Reconocimiento universal de todas las modalidades y subsistemas del bachillerato. Debido a que a través de la historia cada bachillerato ha consolidado su Plan de Estudio y modalidad particular, la EMS debe procurar que a través del tiempo los jóvenes adquieran competencias comunes enfocadas al conocimiento propedéutico y laboral.
- b) Pertinencia y relevancia de los Planes de Estudio. Las competencias y conocimientos deben ser comunes y obligatorios en el bachillerato, la pertinencia se refiere a la cualidad de establecer múltiples relaciones entre la escuela y el entorno.
- c) Tránsito entre subsistemas y escuelas. De acuerdo con el marco de diversidad las escuelas del SNB deben ser compatibles en cuanto a Planes y Programas de Estudio, ya que un factor por el cual ocurre la deserción escolar es porque los jóvenes tienen que cambiar de institución por causas de cambio de domicilio u otra causa externa, para lo cual debe existir una accesibilidad entre el tránsito de alumnos entre planteles y no alentar tal proceso.

El artículo dos del acuerdo 442 de la RIEMS define los principales ejes que determinan de manera general la misma Reforma establecida, estos son:

- a) Marco Curricular Común (MCC). El propósito básico es que los estudiantes puedan adquirir habilidades, competencias y conocimientos comunes dentro del mismo sistema de la EMS en su propio contexto, en este caso sería para la adaptabilidad del desempeño laboral y el mundo globalizado, pues la idea central “no es reemplazar los programas de estudios actuales sino complementarlos y adaptarlos” (Moreno, 2012, p. 78), por esto se establecen las competencias genéricas y disciplinares.

Las competencias genéricas están integradas por tres características principales: “1) clave, aplicables en contextos personales, sociales, académicos y laborales amplios, relevantes a lo largo de la vida; 2)

transversales, relevantes a todas las disciplinas académicas, así como actividades extracurriculares y procesos escolares en apoyo a los estudiantes; y 3) transferibles, refuerzan en adquirir otras competencias ya sean genéricas o disciplinares” (SEMS, 2008, p. 2). Estas competencias particularmente son para la adquisición de habilidades para preparar al estudiante cuando egresa del Bachillerato, es decir le da las herramientas necesarias para la vida y el trabajo.

Las competencias disciplinares están más asociadas a las habilidades, conocimientos y actitudes que cada estudiante debe de tener, es decir, a la adquisición de los conocimientos básicos de las materias, en este sentido hay que aclarar que estas competencias de acuerdo al MCC se acomodan al carácter propedéutico y laboral de cada subsistema y modalidad de la EMS, pues cada uno definirá sus propios objetivos (Moreno, 2012).

- b) Modalidades de oferta. De acuerdo a la Ley General de Educación, la EMS oferta tres modalidades: escolarizada, no escolarizada y mixta, haciendo énfasis en las últimas dos como abierta o a distancia, aunque hay que tomar en cuenta que todas las modalidades de la EMS no tienen que perder de vista las competencias que se establecen en el MCC, esto con el fin de adquirir una identidad (SEMS, 2008).
- c) Mecanismos de la gestión. La SEMS (2008) establece mecanismos de gestión que son estándares y procesos comunes ligados al MCC, los cuales desempeña la planta docente, la administración, los alumnos y la organización educativa de cada plantel, pues éstos son determinados por el SNB, los mecanismos son:
 - 1) Formación y actualización de la planta docente. Aquí el personal docente se tiene que acoplar al modelo por competencias y adecuar sus estrategias de aprendizaje en sus alumnos.
 - 2) Generación de espacios de orientación educativa y atención a las necesidades de los alumnos. Es indispensable notar que a veces el docente no puede cumplir las expectativas de aprendizaje de cada alumno, por lo tanto se necesita de un apoyo de tutoría y orientación

educativa que ayude a los alumnos a que resuelvan problemas personales y escolares e influyan en los ámbitos externos, pues en esta etapa de bachiller, el estudiante se encuentra en un proceso adolescente y sus necesidades afectivas se vuelven más vulnerables que repercuten en su formación escolar.

- 3) Definición de estándares mínimos compartidos aplicables a las instalaciones y el equipamiento. Aquí es importante contar con la infraestructura para el mejoramiento de las instalaciones, ya que no depende de las instalaciones para que el aprendizaje se medie y se concrete, pero sí influye en cuestiones de apoyo para facilitar el aprendizaje; por ejemplo, las actividades didácticas que incluyen recursos didácticos y ambientes cómodos para que se medie con facilidad el aprendizaje.
 - 4) Profesionalización de la gestión escolar. Aquí es indispensable contar con un personal administrativo y pedagógico que oriente los Planes y Programas de Estudio de cada plantel, para que se lleve la gestión de manera exitosa y el logro de los propósitos de la RIEMS.
 - 5) Flexibilización para el tránsito entre subsistemas y escuelas. Este punto se retoma en los principios básicos de la RIEMS, ya que todas las instituciones de la EMS deben de contar con el Marco Curricular Común (MCC) establecido en los Planes y Programas de Estudios para que los alumnos al presentar situaciones de cambio de institución se pueda facilitar tal proceso con mayor accesibilidad y menos demora.
 - 6) Evaluación para la mejora continua. Para que haya siempre una mejora en cualquier Plan y Programa de Estudio es necesario la evaluación permanente, en este contexto la evaluación es indispensable para saber si se está cumpliendo con los propósitos del MCC y más aún para mejorar la calidad de la EMS.
- d) Certificación complementaria del SNB. La certificación es el documento que emite cada institución de la EMS y evidencia la conclusión de estudios en el marco del Sistema Nacional de Bachillerato.

Desde mi punto de vista la RIEMS tiene dos criterios, uno desfavorable y otro favorable; en lo favorable es indispensable que exista una organización entre todas las instituciones de la EMS, ya que esto habla de un proyecto de nación estableciendo una identidad escolar entre todas las modalidades y subsistemas de la EMS. Por otro lado, es desfavorable porque los fines del Marco Curricular Común no son compatibles ante las diversas circunstancias sociales que se viven en las instituciones de la EMS, ya que el enfoque por competencias exige que el alumno se adapte ante una estructura global, ésta es el sector productivo, dejando de lado la adquisición de aprendizajes y otras habilidades como: el arte, las humanidades, la espiritualidad, la filosofía, la reflexión, la introspección, etc., lo cual hace que no se tenga una sólida formación integral del individuo, por lo tanto la potencialidad humana se queda limitada solo por la imposición de un modelo neoliberal-globalizador, es por esto que los fines de la educación no deben dar por visto la formación integral del individuo, más bien que no se descuide y se siga trabajando para que la formación de los estudiantes quede más completa.

3.2 La importancia de un proyecto de vida en los adolescentes

La vida en el planeta Tierra es un gran misterio que la humanidad ha ido descubriendo, me refiero a que la experiencia humana desde sus diferentes formas de percibir la vida es una anomalía, porque se forma a partir de diferentes culturas y sus distintas formas de aprendizaje para la concepción de la misma.

En este sentido, me refiero a que existen influjos de carácter religioso, histórico, cultural, político, económico, etc., dentro de una sociedad y que repercuten en la formación ideológica de diferentes ámbitos y trazar perspectivas individuales acerca de la vida y claro, un camino a recorrer. En este punto, existen muchas concepciones y perspectivas, ya sean sociales, religiosas, políticas, económicas, antropológicas, etc., que contribuyen en gran medida para la construcción ideológica de la concepción de vida y también su recorrido de la misma.

Ahora en el mundo actual, en un mundo globalizado donde la tecnología es uno de los factores principales de comunicación humana, las costumbres y tradiciones de las creencias y prácticas en distintas partes del mundo poco a poco se han desvanecido por la imposición de un modelo capitalista-neoliberal-globalizador que da pie a la desigualdad social, la violencia, las guerras¹², las hambrunas, etc., que han hecho que los jóvenes se pierdan en el abismo por las distracciones tecnológicas y sociales y no logren consolidar una filosofía de vida y mucho menos un proyecto de vida; aquí no me refiero a que todos los jóvenes y adolescentes no puedan consolidarlo, sino que el mundo globalizador a través de darle mucha importancia al materialismo e ideología de vida fantasiosa a seguir¹³ pierdan la verdadera esencia del porqué el vivir o la falta de curiosidad para descubrir los misterios de la vida.

De acuerdo a lo anterior, es menester señalar este aspecto acerca de la concepción y recorrido a seguir de la vida misma es determinante para lograr un vehículo de vida eficaz, porque es un factor preciso para que los adolescentes puedan construirlo a través del tiempo, de hecho la escuela puede ayudar al estudiante-adolescente hacia una orientación de proyecto de vida, pero no del todo, ya que las influencias sociales (globalización, la forma de gobierno, la delincuencia, violencia, vandalismo, drogadicción, etc.) son de mayor peso en la construcción de un proyecto de vida, que conlleve al bienestar de la persona.

Como se señaló en párrafos anteriores, las circunstancias de la sociedad actual son críticas ante un modelo globalizador orientado hacia el consumo y la vida

¹² Por ejemplo: “Durante la Segunda Guerra Mundial, Tíbet permaneció neutral a pesar de la presión internacional por parte de norteamericanos, ingleses y chinos para permitir el paso de materias primas por su territorio. Finalmente, en 1949, comenzó la invasión. El Ejército de Liberación Popular de la República Popular China cruzó la frontera sur, aplastó al pequeño ejército tibetano la mitad del país. En 1951 se impuso un Acuerdo de 17 puntos para la liberación pacífica de Tíbet. Cuarenta mil soldados ocuparon Lhasa. 6,233 monasterios fueron destruidos y sólo 17 continuaron en funcionamiento. Las cifras conservadoras denuncian la muerte de 1.2 millones de soldados, monjes, hombres, mujeres y niños. Con el levantamiento popular de marzo en 1959, se quebró la civilización clásica tibetana y el [actual] XIV Dalai Lama oculto por disfraces [...] cruzó los Himalayas” (Phuntso, S/A, pp. 17- 18).

¹³ Por ejemplo, las empresas (transnacionales) de cosméticos buscan que las mujeres e indirectamente los hombres le den la importancia al aspecto físico del rostro y que esto pueda llevarte a un mejor posicionamiento social.

material, entre otros, que afectan directamente en los planes y proyectos personales de los adolescentes y más aún en la conformación de un proyecto de vida, por esto mismo es importante orientar a los adolescentes para esclarecer su proyecto de vida, sus aspiraciones y metas a seguir durante su recorrido de vida.

3.2.1 Concepción y características generales del proyecto de vida

El tener una vida humana es un caso excepcional a comparación de las distintas formas de existencias que hay en el planeta tierra, como los animales, las plantas, los insectos, etc., cualquier tipo de ser vivo. El ser humano tiene la capacidad de ser consciente de su existencia y su relación con su entorno y esto lo hace un ser moldeable, es decir, que de acuerdo a su contexto sociocultural se va adaptando poco a poco y va determinando su camino a elegir.

Como se mencionó, el ser humano es consciente no solo de las acciones que lo benefician (buena alimentación, educación, hábitos positivos, etc.) y lo perjudican (consumo de drogas, delincuencia, mala alimentación, etc.) para llevar una vida normal y estable, sino que también de mediar o hacer lo posible para encaminarse a tener una vida con sentido. Me refiero a tener noción de lograr metas y aspiraciones que se vaya proponiendo, a esto se le llama “vocación”, que es la exclusividad del ser humano, porque proviene de él mismo para representar la tendencia hacia la autorrealización o la expresión a plenitud de las potencialidades humanas (Vargas, 2005).

Cabe señalar que para que el ser humano pueda construir y emplear un proyecto de vida es necesario primero tener una vocación, lo cual significa:

Un puente que une el ser de la persona humana con el quehacer que elige y desempeña durante su existencia. [...] Una profunda y verdadera vocación es una idea que da frutos, que esclarece los sucesos de la vida y que nos ayuda a comprenderla (Vargas, 2005, p. 437).

De acuerdo a la cita anterior, el ser humano debe descubrir primero sus habilidades y potencialidades con las cuales tiene mayor eficiencia, para que pueda ir determinando su vocación en sí y que estas sean de gran ayuda para situarlo en su proyecto vital de vida, es decir, que teniendo una noción de sus potencialidades a desarrollar e intereses y aspiraciones de vida pueda ir descubriendo y respondiendo la pregunta “¿cuál es el propósito de mi vida en el mundo?” (Vargas, 2015, p. 437).

Ahora, en la etapa adolescente se vuelve complicado el desarrollo de un proyecto o plan de vida por la situación que pasan los chicos y chicas, primero por los estudios escolares, segundo, por las transformaciones psicológicas y físico-biológicas y tercero, por la relaciones sociales que comienzan a vivenciar, las cuales hacen que hallan muchas influencias en su camino y la toma de decisiones ante sus vidas se haga confusa. Al respecto Castillo (2007, citado en Ortiz, 2005, p. 73) menciona: “en la adolescencia el ser humano comienza a tener historia, memoria biográfica, interpretación de las pasadas experiencias y aprovechamiento de las mismas para afrontar los desafíos del presente y las perspectivas del futuro”, en este sentido, el esclarecimiento de una vocación y proyecto de vida de un adolescente se revierte como una carga y preocupación y no como un beneficio.

Cuando se señala que es necesario ir construyendo una vocación y proyecto de vida es por el simple hecho que el 74.2 % y 92.5 % de los jóvenes en México entre 20 a 24 y 25 a 29 años abandonan la escuela (INEGI, 2017), es decir, no concluyen los estudios superiores, primero porque la situación económica del país en México es crítica y esto los obliga a integrarse rápidamente al ámbito laboral y segundo, porque no hay una consolidación de plan de vida ni a corto ni a largo plazo, ni mucho menos un desarrollo de una vocación, proyecto de vida y aspiración personal, lo cual hace que se desmotiven y dejen los estudios.

En este contexto, aunque muchos adolescentes concluyan el bachillerato de manera eficiente, estos ya no continúan en sus estudios porque aún no tienen en mente un proyecto de vida. El proyecto de vida se puede entender como la

planeación de metas a corto y largo plazo incluyendo las aspiraciones, habilidades, aptitudes, actitudes con las cuales una persona cuenta para desarrollarlas durante su vida. Al respecto Estrada (2014, p. 55) define:

La realización del proyecto de vida es a *priori* el poder-ser, de alguien que, efectivamente, se concibe como parte dentro de un futuro que, aunque lejano, espera arribar a él porque se comprende desde el presente como lo que podrá ser y lo que le da significado a su existencia.

De acuerdo a la cita, el proyecto de vida es un plan de acción para desarrollarlo en el futuro, aunque hay que notar que éste se va construyendo con las acciones que se vayan logrando en el presente, también va adquiriendo forma cuando el sujeto de verdad se desempeñe en éste y no esté tan alejado de su contexto en particular; es decir, los aspectos políticos, económicos, culturales y educativos pueden ser un factor que limite al individuo o que le favorezcan para realizar el proyecto de vida con eficacia; la persona debe descubrir sus potencialidades y habilidades personales, ya sean artísticas, humanísticas, etc., que naturalmente le ayuden a desenvolverse adecuadamente.

Al respecto, D' Angelo (2004) señala que el proyecto de vida se compone y caracteriza desde dos perspectivas, la psicológica y la social. La psicológica expresa las direcciones personales, es decir la aspiración personal y en lo social se trata de las relaciones materiales, ideología y objetivos que determina una sociedad. Por lo tanto, las aspiraciones y objetivos personales no tienen que estar tan desarraigadas del contexto sociocultural, económico, educativo y político del individuo.

De acuerdo a lo mencionado, D'Angelo (2004, p.7) enfatiza la vinculación entre lo psicológico y lo social:

La configuración, contenido y dirección del proyecto de vida, por su naturaleza, origen y destino están vinculados a la situación social del individuo, tanto su expresión actual como en la perspectiva anticipada de los conocimientos futuros, abiertos a la definición de su lugar y tareas en una determinada sociedad.

Como se observó, el proyecto de vida no es una tarea fácil, su consolidación depende del propio personaje que lo construye; sin embargo, también influyen factores externos al mismo, como lo son: la familia, la sociedad o la institución escolar. Dentro de la composición de un proyecto de vida, D'Angelo (2004), denomina el aspecto psicológico como posición interna y lo social como posición externa.

La posición interna enfatiza desde las actitudes personales que se van formando desde la niñez, pues son las experiencias, posibilidades, necesidades y aspiraciones emanadas previamente ante el posicionamiento que ocupa la vida y ante lo que se desea ocupar, es decir, que a través de nuestra historia de vida surge la necesidad e interés de llegar a tener una ocupación en la vida, claro esto a través de nuestros motivos, aspiraciones y metas por los cuales se sale adelante. En la posición externa se define por la ubicación en el tiempo dentro de la historia, es decir, nuestra circunstancia de haber nacido en una determinada nación, familia, época, etc., y las interacciones sociales y sus exigencias que se presentan, en este último punto es importante notar que a veces uno como sujeto tiene sueños y aspiraciones muy brillantes, pero no se pueden hacer posibles porque la nación no apoya a tal construcción personal y las relaciones personales no son tan flexibles.

Como se mencionó, las características de un proyecto de vida de cada persona varían dependiendo de su circunstancia personal y social, ya que cada persona es diferente y su contexto por el que atraviesa es muy particular; sin embargo, Pardo (2014) hace énfasis en las dimensiones humanas que influyen en la construcción de un proyecto de vida y más aún en los jóvenes, que es esencial para el desarrollo de la personalidad y fundamental para que puedan ir adquiriendo con más estabilidad su autoestima y apliquen criterios adecuados a la hora de tomar decisiones, estas dimensiones son de carácter social, cultural, educativo, laboral, familiar, emocional y físico.

Para concluir, la consolidación de un proyecto de vida en una persona y más aún en los adolescentes se vuelve complicado, no por el seguimiento de cada uno,

sino que los factores externos son muy cambiantes y esto hace que se modifiquen, por lo cual un proyecto de vida será como una guía de vida a seguir pero no garantiza el logro total. En la EMS se cuenta con la Orientación educativa y tutoría que ayudan al estudiante-adolescente a guiarlo y tener una mejor claridad acerca de sus metas personales y las acciones que lo llevan a las mismas.

3.3 La Orientación Educativa como alternativa para la construcción de un proyecto de vida

Para retomar, el proyecto de vida es la construcción de planes para lograr metas, aspiraciones y motivaciones personales asociadas con la realidad social y capacidades cognoscitivas, hay varias personas que fracasan por no tener éxito en su proyecto de vida por la falta de ayuda profesional o más aun falta de apoyo familiar, escolar y social. Por lo tanto, dentro del sistema escolarizado la Orientación Educativa se encarga de cumplir esta función, en la de ayudar y guiar al estudiante ante sus conflictos personales que influyen para el éxito y eficacia en sus estudios académicos.

Una de las finalidades principales de la Orientación Educativa es:

Prestar la ayuda necesaria para que los procesos de enseñanza y aprendizaje favorezcan el desarrollo integral de los alumnos. [Otra finalidad importante que es inseparable de la primera] es favorecer que la enseñanza ofrezca una atención individualizada a las particulares necesidades educativas de los alumnos (Martín y Tirado, 2000, p. 15).

Tanto el personal docente o personal educativo vea las necesidades educativas que los estudiantes demandan y así partir de ahí para poder progresar con el aprendizaje óptimo, por ejemplo, si un adolescente no tiene ganas de ir a la escuela ni mucho menos de estudiar, el docente u orientador debe investigar cuáles son las causas que están determinando tal situación, para que pueda proponer soluciones concretas para que el aprendizaje no se estanque ni mucho menos que el estudiante caiga en el fracaso.

El proceso de formación de los y las estudiantes no se logra solo con la ayuda de docentes, personal académico, sociedad y familia, por lo tanto la Orientación debe dirigirse hacia los padres de familia de los estudiantes para coordinar tal proceso formativo (Martín y Tirado, 2000) y tener comunicación entre el entorno educativo y la familia, ya que es indispensable que los estudiantes y más los adolescentes sean escuchados para que no se desmotiven en seguir con el proyecto de vida y puedan acercarse a cumplir sus sueños y expectativas que se tiene de la vida misma.

La función de la Orientación es guiar a los estudiantes en su proceso de enseñanza-aprendizaje y que no pierdan de vista sus objetivos que se van proponiendo en su trayectoria no solo escolar sino de vida, por lo tanto la Orientación Educativa es una herramienta pedagógica muy indispensable para que dichos adolescentes-estudiantes se guíen de manera eficiente en el recorrido y construcción de proyecto de vida y no pierdan de vista sus objetivos claros que se van proponiendo y las acciones que las llevan a ello. Al respecto, Lanni (2003, p.57) menciona:

La orientación educativa constituye un aspecto fundamental del proyecto institucional y prioritariamente, debe posibilitar que los alumnos-niños, adolescentes y jóvenes sean reconocidos y considerados como sujetos de derecho y responsabilidad, es decir, sujetos activos en la construcción de su proyecto de vida, comprometidos con su tiempo potenciando las posibilidades y, reconociendo las limitaciones, tanto propias como de sus circunstancias.

De acuerdo a la cita anterior, se debe ayudar a los estudiantes a que sean partícipes y activos en su proyecto de vida, es decir que se les fomente la autonomía considerando su opinión y desarrollando sus propias habilidades y que puedan hacerse cargo de sí mismos y de su propio aprendizaje.

3.3.1 La influencia de la Orientación Vocacional para el proyecto de vida en los adolescentes-estudiantes de la EMS

Como se revisó durante este capítulo, la EMS es un proceso de formación indispensable para los alumnos-adolescentes que la cursan, ya que ésta cuenta con materias que ayudan al estudiante para su formación integral y también para que pueda egresar con las habilidades necesarias para competir ante el mundo que lo espera. La EMS se divide en dos modalidades, la de carácter propedéutico y la bivalente, sin embargo en la bivalente se enfoca más en preparar al estudiante en una determinada carrera técnica que le permita incorporarse si así lo desea al mundo del trabajo, por lo tanto es necesario hacer énfasis que la orientación vocacional ayuda al adolescente-estudiante no solo para guiarlo para esclarecer sus ideas acerca de su vocación y optar por una opción, sino también que le facilite establecer un proyecto de vida acorde a su vocación.

La Orientación Vocacional o también como algunos autores lo mencionan como Orientación Profesional es una herramienta pedagógica que sirve en guiar al estudiante para descubrir primero su vocación, es decir, sus habilidades y cualidades cognitivas, físicas, y emocionales con las que cuenta y así poder enfocarlas en una meta, en este caso en una profesión que le ayude a dar seguimiento a sus habilidades descubiertas. González (2001, p. 55) al respecto menciona que:

La orientación profesional [...] es un proceso que transcurre a lo largo de la vida de la persona, comienza desde las primeras edades y no culmina con el egreso del estudiante de un centro profesional, sino que se extiende hasta los primeros años de su vida profesional. Por otra parte, la orientación profesional es concebida como parte del proceso de educación de la personalidad del sujeto que lo prepara para la elección, formación y actuación profesional responsable, en el que interviene en calidad de orientador no un determinado psicólogo o pedagogo de manera aislada, sino todos los agentes educativos de la escuela, la familia y la comunidad (padres, maestros, representantes de instituciones sociales) que conjuntamente con los psicólogos y pedagogos conforman el equipo de orientadores profesionales.

De acuerdo a la cita, el orientador o persona responsable primero debe notar cuáles son las habilidades del sujeto, en este caso del estudiante-adolescente, después debe de notar su contexto real, es decir, si de verdad cuenta con el apoyo familiar o social y, por último, ofrecer una guía acerca de las instituciones profesionales que trabajen las habilidades o vocación que tiene el sujeto y así poder guiar al mismo para su inserción en la misma o en su defecto, hacia su desarrollo laboral.

Es indispensable resaltar que el desarrollo profesional y vocacional de los estudiantes-adolescentes comienza desde la edad infantil en la forma de determinar sus intereses, aspiraciones, metas, habilidades personales que lo llevan a tomar un camino por recorrer. “El desarrollo profesional se ve como un proceso de toda la vida, que abarca cada aspecto de la maduración social, emocional, física y vocacional” (Borrego y Díaz, 2000, p. 9).

La etapa adolescente como se ha revisado, es un proceso muy complejo para el individuo por sus múltiples cambios físicos, emocionales y psicológicos, por lo tanto la manera de abordar el tema de la vocación y profesión se vuelve complicada, ya que su estructura cognitiva está en constante cambio, así como la forma de ver la realidad social, pues es ahí donde el razonamiento crítico comienza a alcanzar su máximo auge y por tanto establecer metas profesionales se vuelve complicado. Sin embargo, debe tomar decisiones sobre su provenir, así mismo los docentes, orientadores, padres de familia deben de comprender el contexto del adolescente y promocionar lo mejor de él.

En este contexto, la orientación profesional no debe ser como algo tedioso para el estudiante-adolescente, ya que éste se encuentra en su máxima rebeldía y lo que quiere es libertad ante la presión y exigencias sociales como asumir una responsabilidad en la vida, así mismo la orientación vocacional debe ser un acompañamiento de asesoramiento en la construcción del proyecto de vida y la dirección vocacional, delimitando metas realistas y concretas a corto, mediano y largo plazo. Borrego y Díaz (2000), mencionan que en el asesoramiento vocacional se debe considerar los siguientes puntos:

- Realista. Debe dar respuesta a las situaciones de indecisión que la vida académica presente y por lo tanto concretar las habilidades, actitudes y aptitudes del estudiante.
- Flexible. Se debe adaptar a las necesidades del sujeto, no se pueden proponer metas inalcanzables que estén fuera del contexto del sujeto, el orientador debe tener noción acerca de los intereses del sujeto.
- Participativo. En este punto, el estudiante es el que debe tener la máxima disposición para poder darle seguimiento a sus metas propuestas, sin la participación e interés del sujeto no se logrará un objetivo concreto.
- Integrador. No solo se debe enfocar entre el orientador y el sujeto o solo el estudiante, sino que debe haber una integración de todos los elementos de la comunidad educativa: estudiantes, tutores, docentes, padres de familia y sociedad.
- Motivador. Los materiales que se presentan y se trabajan deben facilitar y favorecer la predisposición de los estudiantes, tutores y padres de familia en la realización de sus tareas.

La Orientación Educativa facilita y ayuda al estudiante en el asesoramiento pedagógico de su desarrollo académico, brinda herramientas de enseñanza-aprendizaje al alumno para que éste concluya y siga de manera eficiente sus estudios. La Orientación Vocacional se vincula más con el aspecto de plan de vida en el alumno, lo cual es un asesoramiento individual para que el estudiante descubra sus potencialidades y habilidades para seguir desarrollándolas en una profesión acorde a sus capacidades intelectuales, cognoscitivas, humanísticas, etc.; de cualquier modo la Orientación Educativa y Vocacional ayudan a la par a la construcción y seguimiento de un proyecto de vida en el alumno.

En el transcurso de este capítulo se notó que la Educación Media Superior capacita al adolescente para integrarlo a la vida social, pero también para darle las herramientas necesarias para que éste se desarrolle en el ámbito laboral, también no hay que pasar de visto que la Reforma Integral de la Educación Media Superior (RIEMS) enfatiza en establecer un Marco de diversidad entre todo el Sistema Nacional de Bachillerato (SNB) que tiene como objetivo mantener una sola

estructura entre todas las instituciones de la EMS, esta estructura es el Marco Curricular Común enfatizando en la educación por competencias. Dentro del mismo capítulo también se revisó la importancia de consolidar o dar inicio de un proyecto de vida en los estudiantes, ya que en la etapa adolescente, el individuo se encuentra más confuso acerca de su futuro de vida y su seguimiento escolar en una carrera profesional, por lo tanto se revisó en los últimos apartados que la Orientación Educativa puede ayudar al estudiante a seguir de manera exitosa su desarrollo académico y la Orientación Vocacional ayuda al mismo en el asesoramiento con su elección de carrera profesional y su aspiración o desarrollo vocacional del mismo.

Capítulo 4. Trabajo de Campo

“Uno no es libre porque se quita encima la autoridad
de un gobernante o un tirano,
uno es libre cuando asume los actos de su vida y
sus consecuencias”
Buda.

Capítulo 4. Trabajo de Campo

El presente capítulo se enfocará en el desarrollo del trabajo empírico como parte de la investigación en general. En el primer apartado se desarrolla la metodología empleada, en el segundo apartado y tercero se describe a los sujetos que participaron en la aplicación del instrumento y el procedimiento que se hizo para llegar a tal aplicación. En el cuarto y quinto apartados se explica el contenido del instrumento que se llevó a cabo para dicha aplicación y su correspondiente análisis de los resultados y finalmente, se exponen las reflexiones acerca de tales resultados, los cuales a su vez nos llevan al planteamiento de una propuesta de un taller vinculado al objetivo planteado desde un principio que es, analizar la forma en la que la educación emocional repercute en el desempeño escolar y autoestima de los alumnos-adolescentes de la Educación Media Superior.

4.1 Metodología

De acuerdo al objetivo de averiguar si la educación emocional repercute o no en el desempeño escolar y autoestima de los alumnos-adolescentes de la EMS, se utilizó un enfoque mixto, que consiste en la mezcla del enfoque cuantitativo y el enfoque cualitativo, es decir es un proceso que recolecta, analiza y vincula dichos enfoques en un solo estudio o también en diferentes investigaciones para responder a un planteamiento del problema (Teddlie y Tashkkori, 2003, Creswel, 2005, Mertens, 2005, Williams, Unrau y Grinnell, 2005, citados por Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

El propósito del trabajo empírico consiste en conocer la forma en que los adolescentes-estudiantes de EMS manejan su estado emocional y cómo éste repercute en su autoestima y desempeño escolar, por lo cual y con base al enfoque cuantitativo se necesitó de la aplicación de un cuestionario para la recolección de datos y análisis de tal fenómeno, para así poder establecer y determinar patrones de comportamiento (Hernández, et. al., 2006), es por esto que realizamos una propuesta de taller.

En el enfoque cualitativo el “propósito consiste en reconstruir la realidad, tal como la observan los autores de un sistema social previamente definido” (Hernández, et. al., 2006, p. 9), a la par el cuestionario que se aplicó fue con preguntas abiertas para definir e interpretar en este caso, la experiencia individual y representación emocional de cada sujeto.

Lo que se pretende con el enfoque mixto es precisar en la opinión y argumentación de los estudiantes-adolescentes en cuanto a su estado emocional, ya que el campo de las emociones y autoestima no basta con solo medir y sistematizar, sino es imprescindible la argumentación y descripción para conocer de manera más específica tal fenómeno.

Dentro del carácter cuantitativo, el enfoque se torna descriptivo y explicativo, en primer lugar es descriptivo porque trata de especificar y describir las características de los fenómenos, situaciones, contextos y eventos (Hernández, et. al., 2006) que se sometan al análisis, en este caso sirve para contextualizar el estado personal-emocional de manera más general de los adolescentes de EMS. Por otra parte, el enfoque se torna también explicativo para responder a las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales (Hernández, et. al., 2006), en este sentido el análisis sería para hacer notar en dado caso si las emociones ya sean positivas o negativas influyen en la autoestima y desempeño de los estudiantes.

La investigación se realizó directamente con los alumnos, ya que ellos fueron los que contestaron los cuestionarios y también se contó con el apoyo del personal académico. En el aspecto cuantitativo la muestra representativa se conformó por los estudiantes sujetos participantes para identificar el nivel de autoestima en que se encuentran e indagar sobre sus estados emocionales que influyen de manera directa en su aprovechamiento académico y su proyecto de vida. En cuanto al enfoque cualitativo, éste permite reflexionar las percepciones e ideas que tienen dichos adolescentes acerca de la importancia que le dan a sus estudios académicos y realización o planeación de un proyecto de vida.

4.2 Sujetos

El trabajo de campo se llevó en el Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicios (CETIS) 13, en el turno vespertino, ubicado sobre la calle Enrico Martínez 25, Delegación Cuauhtémoc, colonia Centro, 06000, Ciudad de México CDMX, que a la par comparte las instalaciones con la Escuela Secundaria Técnica No. 6 “Sor Juana Inés de la Cruz”, en el turno matutino.

Los participantes fueron estudiantes del 2do Semestre del ciclo 2017-2018 de la carrera técnica Preparación de Alimentos y Bebidas, se realizó con un total de 66 estudiantes del turno vespertino: 37 del grupo 2 “B” y 29 del grupo 2 “E”, con un promedio de edades que va de los 14 a los 18 años.

El CETIS forma parte de la modalidad bivalente del Sistema Nacional de Bachillerato (SNB), su objetivo en primer lugar, es preparar al estudiante en su forma profesional de una manera crítica y también para la continuación de estudios superiores y en segundo lugar, para la obtención de un título técnico profesional de una manera no obligatoria. El “CETIS 13” integra tres carreras técnicas, la primera es la de Servicio de Hospedaje, la segunda Contabilidad y la tercera Preparación de Alimentos y Bebidas.

4.3 Procedimiento

Para acercarnos a la realidad fue indispensable realizar un cuestionario de carácter mixto para dar a conocer el aspecto emocional y la autoestima de los jóvenes y su relación con el desempeño escolar y proyecto de vida.

En primera instancia se acudió al Departamento de Servicios Docentes del CETIS 13, donde me recibió la Maestra Claudia Tomasini Gómez con toda amabilidad y accesibilidad, después de comunicarle el propósito de la actividad a realizar con los alumnos del plantel, ella se propuso revisar el cuestionario previamente a su consecuente aplicación.

Se contó con el apoyo de la Mtra. Claudia Tomasini G. (Jefa de Oficina de Medios y Métodos) y con el Coordinador de Componente Básico José Luis Garcidueñas. Los cuestionarios dirigidos a los estudiantes-adolescentes se aplicaron en la clase de Tutoría durante dos días distintos y en diferentes horarios, la aplicación al grupo 2 “B” fue el 7 de Mayo del 2018 en un horario de 16:00 a 17:00 hrs., y al grupo 2 “E” fue el día 21 de Mayo del mismo año en un horario de 18:00 a 19:00 hrs.

Junto con la ayuda de los profesores a cargo de cada clase, antes de la aplicación se les dio una breve charla introductoria a los estudiantes acerca de la Educación Emocional y del correspondiente cuestionario, también se les hizo notar a los estudiantes que fueran sinceros con las respuestas, ya que algunos de los jóvenes no mostraban interés por la aplicación o no contaban con la suficiente colaboración de tal dinámica.

En cuanto a la accesibilidad de la aplicación de los cuestionarios, no fue necesario pedir un permiso con su respectivo oficio, ya que la Mtra. Claudia Tomasini G. fue muy amable y dio el apoyo necesario para dicha aplicación.

4.4 Instrumentos

Los instrumentos que se utilizaron en este proceso de investigación fue un cuestionario (ANEXO 1) de carácter mixto, el cuestionario se puede definir “como una técnica estructurada que permite la recogida rápida y abundante de información mediante una serie de preguntas orales o escritas que debe responder un entrevistado con respecto a una o más variables” (Albert, 2007, p. 115).

Dentro de la estructura del cuestionario, en la parte cuantitativa se establecieron preguntas estructuradas y organizadas para la sistematización y estandarización de los resultados de acuerdo a los objetivos planteados de la investigación y la unión de las variables, por otra parte en el aspecto cualitativo las

preguntas fueron abiertas con el fin de explorar y describir de una manera más profunda el fenómeno estudiado (Hernández, et al., 2006).

El cuestionario fue diseñado cuidadosamente integrando las cuatro variables relacionadas con el tema de investigación, el primer bloque comprende la autoestima y el desempeño escolar, el segundo a la educación emocional y el desempeño escolar y el último, proyecto de vida, aunque cabe mencionar que dentro de la estructura del cuestionario la variante del desempeño escolar no tiene en si un bloque específico, sino se intercala entre el bloque de autoestima y educación emocional. El cuestionario se conformó por 25 reactivos los cuales están organizados en cuatro categorías (ANEXO 1):

- I. Datos Generales. Estos fueron el nombre del alumno/a, edad, sexo, estado civil, escuela donde estudia, turno y horario en que realiza sus tareas.
- II. Autoestima en los jóvenes. Se conforma por las preguntas de la 1 a la 4, en la número 1 se estableció la escala Likert que a su vez contiene 8 preguntas cuantitativas y ordenadas del inciso a) al inciso h), se definió la escala Likert con el fin de conocer un “criterio válido, fiable y preciso para medir de alguna forma los fenómenos sociales (...), [el cual consiste en la valoración de actitudes del sujeto, en este caso la autoestima]” (Albert, 2007, p. 108);¹⁴ también se incluyeron las preguntas 2, 3 y 4, de las cuales una es cuantitativa (estructurada) y 2 mixtas (estructurada).
- III. Importancia de la educación emocional para el buen desempeño escolar. Esta categoría va de la pregunta 5 a la 10, con 2 preguntas mixtas (estructurada y abierta), 2 preguntas cualitativas (abierta) y 2 cuantitativas (estructurada).
- IV. Importancia del proyecto de vida en los alumnos de Educación Media Superior que abarca de la pregunta 11 a la 18 donde 5 preguntas son

¹⁴ La escala Likert consiste en agrupar numéricamente los datos que se enuncian de las variables ordinales para poder analizarlos adecuadamente. La escala se construye por una serie de ítems a través de los cuales se identifica el grado de reacción u opinión de los sujetos respecto a un tema específico.

mixtas (estructurada y abierta) y 3 preguntas son cuantitativas (estructurada).

4.5 Resultados

En este apartado se presentan los resultados que se obtuvieron del cuestionario sobre la opinión de los alumnos-adolescentes de EMS acerca de la forma en que la Educación Emocional influye en la mejora de la autoestima, así como en el desempeño escolar y en la construcción del proyecto de vida.

1.- Bloque I: Datos personales

Descripción de la muestra		
Características		Porcentajes
Sexo/Sujetos		
Masculino	29	43.93%
Femenino	37	56.06%
Total	66	100%
Edad / Sujetos		
14	2	3.03%
15	24	36.36%
16	29	43.93%
17	8	12.12%
18	3	4.54%
Total	66	100%
Turno / Sujetos		
Vespertino	66	100%
Matutino	0	0
Total	66	100%
Estado civil / Sujetos		
Solteros	66	100%
Casados	0	0
Total	66	100%

Acerca de los datos personales, la mayoría de la población son mujeres con el 56.06% y el 43.93% son hombres, en ambos sexos su edad oscila entre 14 y 18 años, donde la mayoría de los estudiantes se acentúa entre los 15 y 16 años de edad. Como se observó en los apartados anteriores el 100% de los estudiantes

son solteros y todos estudian el segundo semestre en el turno vespertino, por razones del compartimiento de las instalaciones con la Escuela Secundaria Técnica No. 6.

2.- Bloque II: La autoestima en los jóvenes

1.- Escala Likert (preguntas estructuradas)

Antes de hacer el análisis del primer apartado con ocho preguntas es imprescindible señalar que estas preguntas fueron elaboradas con la intención de explorar la autoestima en los adolescentes y están relacionadas con los 5 componentes generales de la autoestima que plantea Rodríguez (1988, citado en Quintero, 2010), estos son el autoconocimiento, autoevaluación, autoconcepto, autoaceptación y autorrespeto denominadas como escalera de la autoestima.

a) Cuando algo sale mal no doy al cien con mis habilidades y capacidades.

Respuestas /	Sujetos	Porcentajes
A Siempre	12	18.18%
B A veces	41	62.12%
C De vez en cuando	13	9.69%
D Nunca	0	0
Total	66	100%

Los primeros incisos a y b de la escala "Likert" se relacionan con el autoconocimiento y autoevaluación de la autoestima, es decir el reconocimiento y valoración que la persona hace de sí misma. En esta pregunta, la mayoría de los estudiantes con el 62.12% a veces reconocen que no se esfuerzan suficientemente en sí mismos y por lo tanto les salen mal las cosas, el 18.18% siempre lo reconocen, el 9.69% de vez en cuando se entregan con sus habilidades y capacidades para superarse cuando algo les sale mal.

b) Cuando algo me sale bien, soy consciente y doy al cien con mis capacidades y habilidades, reconozco mi eficiencia.

Respuestas /	Sujetos	Porcentajes
A Siempre	40	60.60%
B A veces	23	34.84%
C De vez en cuando	3	4.54%
D Nunca	0	0
Total	66	100%

En este inciso se puede notar que la mayoría de los estudiantes, con el 60.60% siempre se da cuenta o son conscientes de su eficiencia cuando una actividad les sale bien, el 34.84% a veces lo reconoce y el 4.54% de vez en cuando son conscientes y reconocen su eficiencia.

c) Cuando le falto el respeto a alguien o hay un malentendido por parte de mí, reconozco mi error.

Respuestas /	Sujetos	Porcentajes
A Siempre	25	37.87%
B A veces	27	40.90%
C De vez en cuando	12	18.18%
D Nunca	2	3.03%
Total	66	100%

Los incisos c y d de esta escala se relacionan con la autoaceptación de la autoestima, es decir la consideración de sí mismo. En esta pregunta la mayoría de los estudiantes con el 40.90% reconocen a veces su falta de respeto hacia alguien cuando la cometen o hacen un disturbio por parte de ellos, el 37.87% siempre reconocen su error cuando le faltan el respeto a alguien, el 18.18% de vez en cuando reconocen su error cuando le faltan el respeto a alguien, y el 3.03% nunca reconocen su error.

d) Cuando soy honesto, respetuoso y trato de hacer lo mejor de mí, lo reconozco.

Respuestas /	Sujetos	Porcentajes
A Siempre	41	62.12%
B A veces	19	28.78%
C De vez en cuando	6	9.09%
D Nunca	0	0
Total	66	100%

En este inciso la mayoría de los estudiantes con el 62.12% siempre reconocen su honestidad, respeto y mejor esfuerzo hacia uno mismo, el 28.78% a veces lo reconoce y el 9.09% de vez en cuando lo llega a percibir.

e) Cuando alguien me ofende por mi apariencia física, mis habilidades y capacidades mentales y humanísticas, me dejo humillar.

Respuestas /	Sujetos	Porcentajes
A Siempre	1	1.51%
B A veces	5	7.57%
C De vez en cuando	5	7.57%
D Nunca	55	83.33%
Total	66	100%

Los incisos e y f de esta escala se relacionan con el autoconcepto de la autoestima, es decir nuestras creencias o perspectivas que se tiene de uno mismo ante el mundo que lo rodea. En este inciso el 83.33% de los estudiante no se deja humillar cuando los ofenden ya sea por su apariencia física, habilidades y por sus capacidades humanísticas, el 7.57% a veces se deja, el 7.57% de vez en cuando y el 1.51% siempre se deja humillar.

f) Me siento satisfecho como soy, es decir con mi cuerpo, mis habilidades mentales y sentimientos.

Respuestas /	Sujetos	Porcentajes
A Siempre	31	46.96%
B A veces	21	31.81%
C De vez en cuando	9	13.63%
D Nunca	4	6.06%
No contesto	1	1.51%
Total	66	100%

La mayoría de los estudiantes, es decir el 46.96% mencionan que siempre se sienten satisfechos como son, con su cuerpo, sus habilidades mentales y sentimientos, el 31.81% a veces se acepta como son, el 13.63% de vez en cuando, y el 6.06% nunca lo toma en cuenta. Cabe señalar que en esta pregunta 1.51% no contesto.

g) Me cuesta trabajo integrarme a un grupo social.

Respuestas /	Sujetos	Porcentajes
A Siempre	11	16.66%
B A veces	21	31.81%
C De vez en cuando	19	28.78%
D Nunca	14	21.21%
No contesto	1	1.51%
Total	66	100%

Los últimos dos incisos g y h de esta escala se relacionan con la autoaceptación de uno mismo, es decir la estima que se tiene hacia sí mismo. En el inciso g) el 31.81% de los estudiantes por lo regular se les dificulta integrarse a un grupo social que desconocen, el 16.66% siempre se les dificulta, el 28.21% de vez en cuando se les complica y el 21.21% mencionan que no se les dificulta. Cabe señalar que en esta pregunta el 1.51% no contesto.

h) Se me facilita la actitud y motivación de emprender algo nuevo en mi vida, es decir aceptar nuevos retos.

Respuestas /	Sujetos	Porcentajes
A Siempre	16	24.24%
B A veces	35	53.03%
C De vez en cuando	12	18.18%
D Nunca	3	4.54%
Total	66	100%

La mayoría de los estudiantes, con el 53.03% a veces se les facilita aceptar nuevos retos o comenzar algo nuevo, el 24.24% mencionan que siempre se les facilita, el 18.18% de vez en cuando logran que se les facilite aceptar nuevos retos, y el 4.54% se les complica este proceso de emprender algo nuevo en su vida.

2.- ¿Los problemas personales de tu familia afectan en tu desempeño escolar?
(Pregunta estructurada)

Respuestas /	Sujetos	Porcentajes
SÍ	4	6.06%
NO	21	31.82%
A veces	36	54.54%
Casi siempre	5	7.57%
Total	66	100%

Un poco más de la mitad de los estudiantes con el 54.54% contestaron que a veces los problemas familiares afectan su desempeño académico, el 31.82% contestaron que no les afecta para nada, el 7.57% casi siempre y el 6.06% si les afecta.

3.- ¿Consideras que la autoestima influye en tu desarrollo personal y el desempeño escolar? ¿Por qué? (pregunta mixta)

Respuestas /	Sujetos	Porcentajes
SÍ	55	83.33%
NO	11	16.66%
Total	66	100%

El 83.33% de los estudiantes, es decir en su mayoría contestaron que la autoestima sí influye en su desarrollo tanto personal como académico, ellos hacen mucho énfasis en el estado de ánimo en el cual se encuentran, ya sea para seguir adelante con su vida personal y/o tener un buen desempeño académico, y cuando se les cuestiona porqué ellos contestaron: “porque si te sientes mal; no te salen bien las cosas o no las quieres hacer; porque depende cómo te sientas afecta las ganas de trabajar en la escuela; vas a la escuela de una manera molesta; si te sientes bien contigo mismo das lo mejor; dependiendo del estado de ánimo que tengas es como realizarás las actividades; etc.”

El resto de los estudiantes con el 16.66% contestaron que no influye la autoestima para el desempeño académico y personal. Algunas de sus respuestas fueron determinantes y sin interés alguno: “no tiene nada que ver; si quieres estar feliz lo estás y punto; no tengo autoestima baja; etc.”

4.- ¿Consideras que la baja autoestima afecta la vida emocional, afectiva y escolar? ¿Por qué? (pregunta mixta)

Respuestas /	Sujetos	Porcentajes
SÍ	54	81.81%
NO	12	18.18%
Total	66	100%

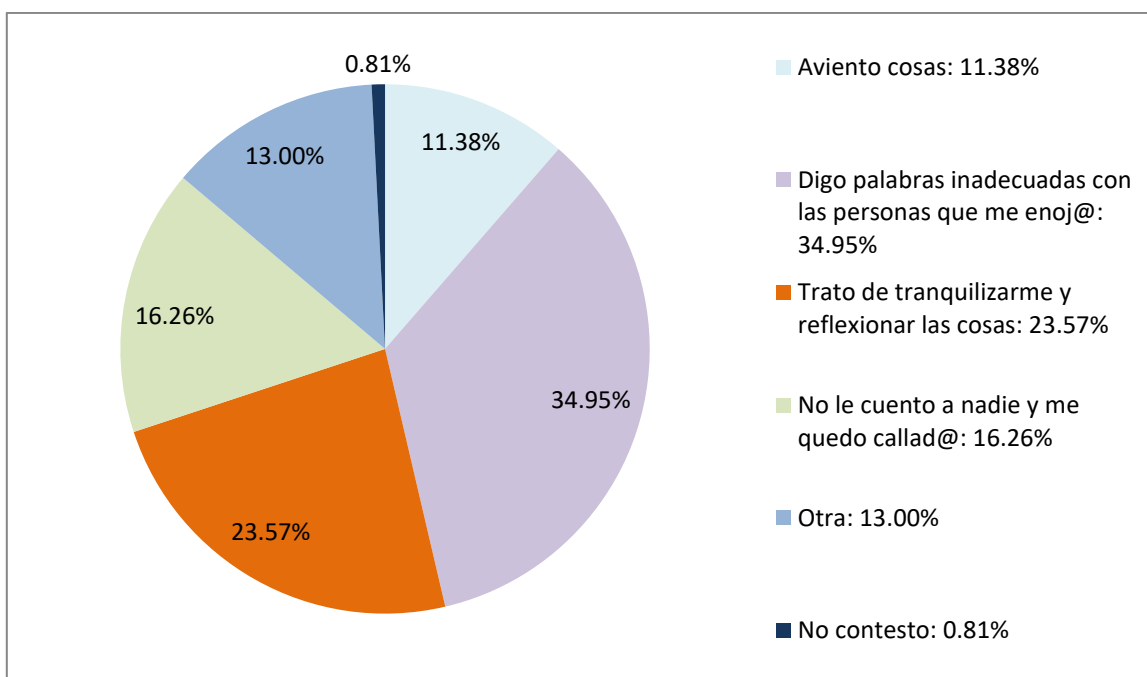
El 81.81% de los estudiantes contestaron que si están de acuerdo en que la baja autoestima afecta la vida emocional, afectiva y escolar de uno mismo, al

preguntarles ¿por qué?, en su mayoría hicieron hincapié en su estado emocional y de ánimo, así también en el humor, la motivación y autoestima, en algunos casos precisaron: “hay días en los que decaemos muy feo y lo que necesitamos es hablar con alguien que nos ayude y que nos escuche; pues no tienes ganas de continuar; no te sientes seguro de ti mismo; falta de tomar decisiones; porque cuando estoy triste no tengo ánimo para nada; es más fácil darte por vencido en las actividades; porque para que alguien te respete y te quiera debes amarte y respetarte cómo eres, y para dar al máximo con la escuela debes motivarte y dar lo mejor de ti; porque con baja autoestima andas depresiva y sin ganas de hacer nada; etc.”

El 18.8% de los estudiantes consideraron que la baja autoestima no les afecta en su vida emocional, afectiva y escolar respondiendo de una forma explícita y desinteresada: “no se me hace algo importante; trato de evitar mi baja autoestima; porque siento que no es pretexto para que afecte; etc.”

3.- Bloque III: Importancia de Educación Emocional para un buen desempeño escolar.

5.- ¿Cuál es tu reacción cuando te enojas? (pregunta estructurada)



De acuerdo con los resultados, el 11.38% de los estudiantes respondieron que avientan cosas cuando se enojan, el 34.95% dicen palabras inadecuadas a las personas con las cuales se enojan, es decir que la única expresión del enojo es a través de la agresión a las demás personas, el 23.57% de ellos hacen el esfuerzo para tranquilizarse y reflexionar las circunstancias, el 16.26% prefiere no comentarlo y quedarse callado y por último el 13.00% lo expresan por otra vía, cabe señalar que el 0.81% no contestó a esta pregunta.

6.- Anota dos emociones fuertes que se te dificulta controlar y también la situación que te hizo ser más susceptible o desató tal emoción. (Pregunta abierta).

Un poco más de la mitad de los adolescentes-estudiantes señalaron que las emociones que más se les dificulta controlar son el enojo (ira, frustración) y la tristeza, por el enojo la mayoría comenta que se debe a causas relacionadas con problemas personales y familiares: “peleas con la familia; cuando mis familiares se desquitan conmigo; cuando mis compañeros no hacen los trabajos o peleo con mi familia es más enojo; por un castigo cuando yo no fui el responsable; cuando mis compañeros no traen el material correspondiente; pues no me gustan cuando se burlan de mí; etc.”; la mayoría de las respuestas relacionadas con el enojo son concretas, sin embargo por otra parte los estudiantes demuestran no tener una justificación, ya que se refleja que la emoción del enojo se les complica controlar o tener consciencia de esto, pues ellos contestaron: “me enojo muy fácilmente; llego a ser muy violento cuando me pongo enojado; cuando me enojo a veces quiero pegar a las personas; cuando me enojo exploto y no lo puedo controlar a veces; me molesto por todo; no sé porque se me desata pero es la ira; etc.” Como se puede observar el enojo como emoción destructiva invade completamente y transforma el estado anímico de los estudiantes y esto hace que se llegue a la violencia o agresión hacia las demás personas y por supuesto hacia uno mismo.

En cuanto a la tristeza como otra emoción muy sentida por los adolescentes, se nota que en estos tiempos la depresión se está expandiendo mucho en los jóvenes, ya que sus respuestas se relacionan con los problemas personales y familiares: “prefiero no contarle ni hablar de ello; no puedo controlar sentirme triste si algo va mal; la ignorancia y engaños de mi padre; pensar en problemas familiares; cuando no me siento bien conmigo misma; etc.”

Como se puede observar, los problemas familiares y personales afectan demasiado para que los jóvenes se sientan deprimidos, tristes y enojados con ellos mismos y claro está que esto los detiene mucho para que no sigan adelante en forma adecuada con sus propósitos o metas y, por supuesto, con su rendimiento académico. De acuerdo a las respuestas de algunos estudiantes, ellos escribieron solo las emociones que les afectan sin mencionar por qué les afectan, por tanto ellos mencionan que aparte del enojo y tristeza también sienten rencor, temor, paciencia, estrés, bipolaridad, llanto, ansiedad, nervios, felicidad y amor.

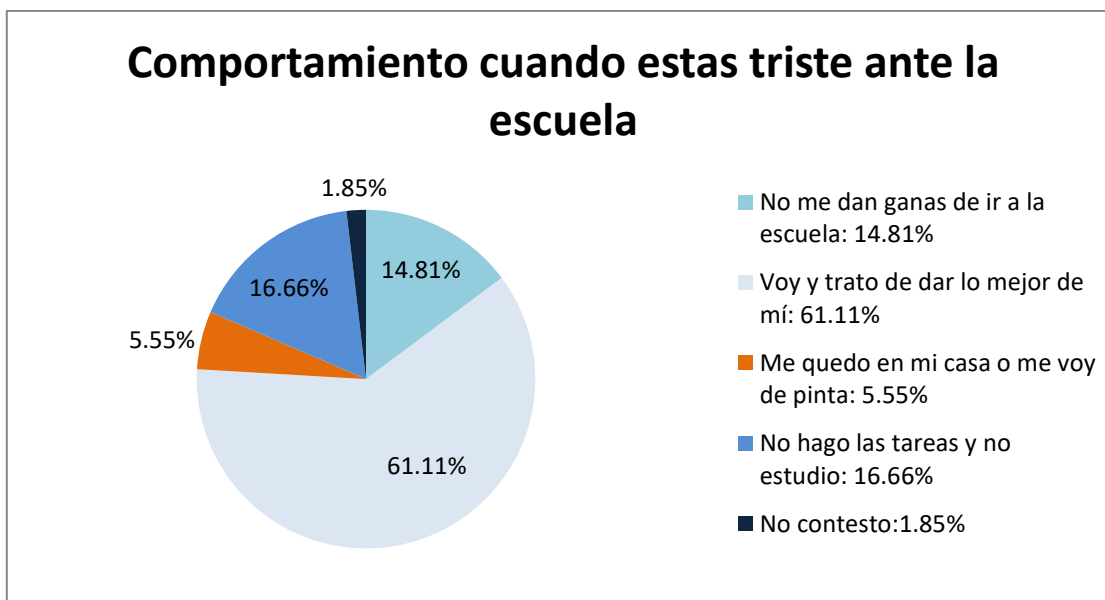
7.- ¿Haz recibido alguna ayuda psicológica o terapéutica que te permitan controlar tu desajuste emocional? ¿Por qué? (pregunta mixta).

Respuestas /	Sujetos	Porcentajes
SÍ	18	27.27%
NO	48	72.72%
Total	66	100%

La mayoría de los estudiantes con un 72.72% contestaron que no han recibido ayuda psicológica o terapéutica para controlar sus desajustes emocionales, aunque no justificaron sus respuestas; sin embargo, el resto con un 27.27% contestaron que sí habían recibido ayuda psicológica y terapéutica por baja autoestima, problemas de conducta, problemas familiares y personales, algunas de sus respuestas fueron: “por baja autoestima y carácter de enojo; porque tuve problemas con mi padre la nueva pareja de mi mamá; porque no podía controlar

mi ansiedad; porque tuve un accidente y me ayudaron a salir adelante; no trabajar en la escuela y estar inquieto; etc.”

8.- ¿Cuál es tu comportamiento cuando estás triste ante la escuela? (pregunta estructurada)



La tristeza es una emoción por la cual el adolescente pasa, ya que sus cambios biopsicosociales son abrumadores y esto hace que cambie de humor más drásticamente y el estado de ánimo se vuelva decaído, por tanto en la gráfica se puede observar que a pesar de estar triste, el 61.11% de los estudiantes tratan de dar lo mejor de sí y se esfuerzan en la escuela, el 16.66% no quieren realizar tareas o seguir esforzándose en la escuela, el 14.81% no quieren ir a la escuela y el 5.55% no van a la escuela o se van de pinta, cabe señalar que el 1.85% no contestó esta pregunta.

9.- ¿Qué cosas te motiva para que dejes de estar triste, enojado o angustiado? (pregunta abierta).

En este caso los estudiantes-adolescentes contestaron que sus familiares, seres queridos, amigos, el deporte o cosas que les gusta hacer los motivan para que puedan salir adelante ante la tristeza, enojo o angustia. De manera específica señalaron: “mi mamá; la gimnasia; pole dance; abuelita; hacer ejercicio; escuchar música; salir a dibujar; juegos futbol o platicar con alguien que me sienta a gusto; mis amigos; la música; salir a caminar; cuando hablan conmigo o cuando me abrazan; los deportes o actividades que me gustan; mi sueño; mi familia; salir adelante es importante; apoyo de mis amigos; mi hermanito y mi mamá; me motivo yo misma al saber que si puedo seguir; etc.”

10.- ¿Consideras importante que los jóvenes fortalezcan sus emociones positivas y valores para tener un mejor bienestar y desarrollo personal, social y escolar? ¿Por qué? (pregunta mixta).

Respuestas /	Sujetos	Porcentajes
SÍ	60	90.90%
NO	4	6.06%
No contesto	2	3.03%
Total	66	100%

La mayoría de los estudiantes, el 90.90% afirmaron que si están de acuerdo en el fortalecimiento de sus emociones positivas y valores para un mejor bienestar y desarrollo personal, social y escolar, el 6.06% confirmaron lo contrario y el 3.03% no contestaron. En cuanto a las explicación de la argumentación de la afirmación se recalcó en el crecimiento personal, la mejora de la autoestima y estado emocional y un futuro mejor, algunas de sus respuestas fueron: “esto ayuda a controlar las emociones y estás mejor con tu persona; para tener una mejor actitud y superarse emocionalmente; porque te hace mejor persona; para poder seguir

adelante; les puede ayudar en el futuro; ser mejor en la vida; estar bien; no salir de control tan rápido; poder expresarnos mejor y aceptarnos; etc.”

Los que contestaron negativamente su respuesta fue desinteresada: “me da igual; dependerá de cada quien; realmente uno da lo mejor esté como esté; etc.” Cabe señalar que el 3.03% no quiso contestar.

4.- Bloque IV: Importancia de proyecto de vida en los alumnos de Educación Media Superior

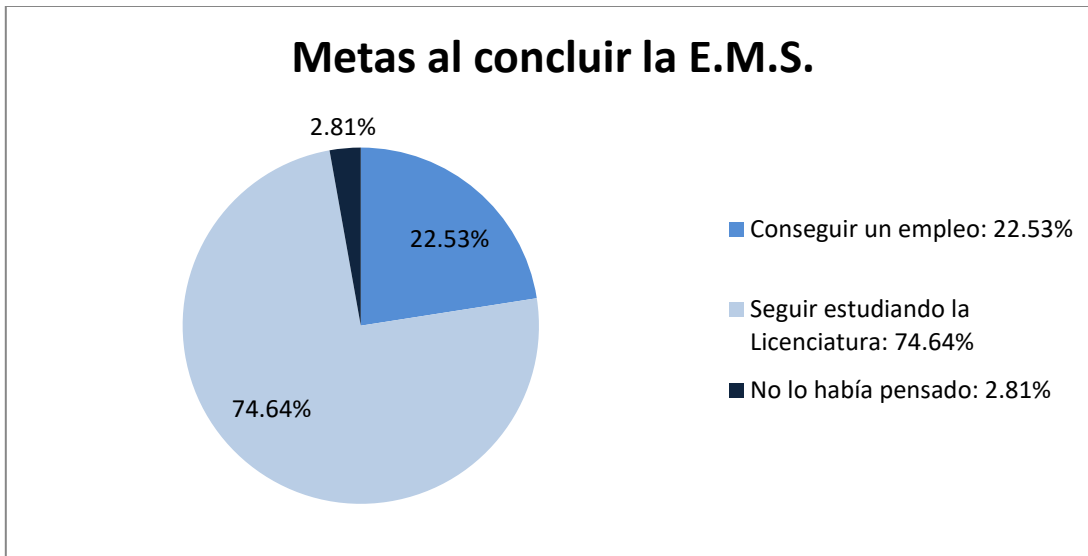
11.- ¿Tienes planes a corto, mediano y largo plazo? Si tu respuesta fue “sí”, explica brevemente en qué consisten dichos planes (pregunta mixta).

Respuestas	/	Sujetos	Porcentajes
SÍ		52	78.78%
NO		8	12.12%
No había pensado		6	9.09%
Total		66	100%

La mayoría de los estudiantes, con un 78.78% mencionan que sí tienen planes ya sea a corto, mediano y largo plazo, el 12.12% no tienen planes y el 9.09% no lo habían pensado. En las respuestas afirmativas la mayoría solo hace mención a un plan o meta ya sea a corto, mediano y largo plazo; algunos si lo detallan bien y sus respuestas fueron: “quiero estudiar en Corea y ejercer mi carrera allá; entrar a la universidad; acabar mi carrera y viajar; salir de la prepa y emprender un negocio; tener un buen trabajo; seguir estudiando; corto: pasar a segundo semestre, mediano plazo: terminar la prepa, y a largo plazo: trabajar de lo que estudie; ser chef; mejorar mis calificaciones; etc.”

En cuanto a las respuestas negativas y con la opción “no lo había pensado” casi todos dejaron en blanco sin justificar por qué contestaron esas respuestas, más que uno contestó: “la vida se vive momento a momento”.

12.- ¿Cuáles son tus metas al concluir la Educación Media Superior? (pregunta estructurada)



El 74.64 % de los estudiantes contestaron que cuando concluyan la Educación Media Superior seguirán estudiando la Licenciatura, el 22.53% conseguirán un empleo y el 2.81% no lo habían pensado.

13.- ¿Tienes aspiraciones o propósitos en la vida? Si tu respuesta fue “sí”, describe las aspiraciones que tienes (pregunta mixta).

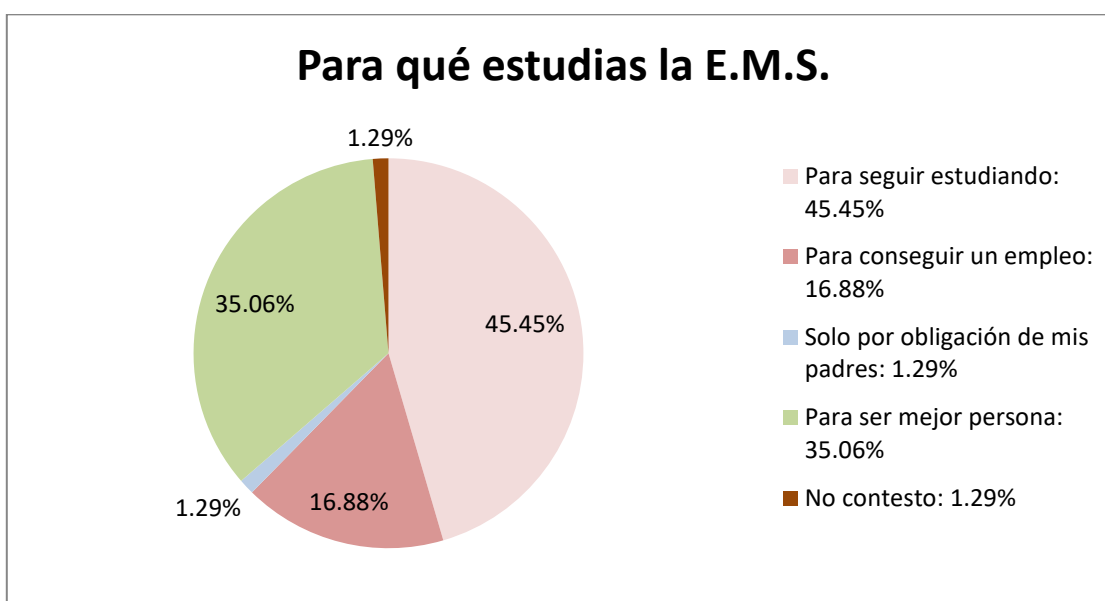
Respuestas /	Sujetos	Porcentajes
SÍ	53	80.30%
NO	5	7.57%
No lo había pensado	8	12.12%
Total	66	100%

La mayoría de los estudiantes con el 80.30% contestaron que sí tienen aspiraciones o propósitos en la vida, el 7.57% contestaron que no y el 12.12% no lo había pensado. En cuanto a la justificación de la respuestas, los que contestaron afirmativamente, lo que indican se relaciona con propósitos laborales, de estudio y de gusto personal, algunas de sus respuestas fueron: “entrar a la marina; tener un trabajo propio; conseguir un empleo acorde a mi carrera; me

gusta mucho la actuación y estoy pensando en hacer varias audiciones; ilustrados y escritor de comics; ser una gran chef; viajar mucho; ser un fotógrafo y tener un restaurante; seguir estudiando gastronomía; quiero poner una panadería y estudiar mercadotecnia; quiero estudiar medicina naval; gran empresario; etc.”

Los estudiantes que contestaron “no” y “no lo había pensado” no justifican sus respuestas.

14.- ¿Para qué estas estudiando la Educación Media Superior? Pregunta Estructurada)



Un poco menos de la mitad de los estudiantes con el 45.45% contestaron que están estudiando la Educación Media Superior para continuar con sus estudios, el 35.06% contestó para ser mejor persona, el 16.88% para conseguir un empleo, el 1.29% menciona que sólo porque sus padres lo o la obligan y el otro 1.29% no contestó.

15.- ¿Haz realizado un plan o proyecto de vida personalmente? Si tu respuesta es “sí”, ¿Cuál es ese plan o proyecto de vida? (Pregunta mixta).

Respuestas /	Sujetos	Porcentajes
SÍ	35	53.03%
NO	13	19.69%
No lo había pensado	17	25.75%
No me interesa	1	1.51%
Total	66	100%

Un poco más de la mitad de los estudiantes con el 53.03% contestó que sí ha realizado un plan o proyecto de vida, el 25.75% no lo había pensado, el 19.69% no lo ha realizado y el 1.51% no le interesa. Estudiantes que contestaron afirmativamente algunos fueron concisos y otros aun no concretizan una meta fija, también hubo otros que prefieren dejar en blanco la respuesta. Algunas respuestas fueron: “comenzar con un negocio y emprender hacia algo más; tener mi propio negocio; terminar una carrera; terminar la media superior y entrar a la marina; independizarme en todos los sentidos; tener una vida estable; tener mi carrera, mis propias cosas y viajar; etc.” El resto de los estudiantes que su respuesta fue negativa y contestó “no lo había pensado” su respuesta se quedó en blanco.

16.- ¿Dentro de tu escuela te brindan orientación vocacional para hacer un proyecto de vida? (estructurada)

Respuestas /	Sujetos	Porcentajes
SÍ	18	27.27%
NO	26	39.39%
Sí hay pero no asisto	9	13.63%
No me interesa	12	18.18%
No contestó	1	1.51%
Total	66	100%

Un poco menos de la mitad de los estudiantes con el 39.39% contestaron que no hay orientación vocacional para hacer un proyecto de vida, el 27.27% contestó que sí existe la orientación vocacional, el 18.18% menciona que no le interesa, el 13.63% menciona que si hay orientación vocacional pero no asiste y, el 1.51% no contestó. En este caso el “CETIS” cuenta con un Departamento de Servicios Escolares y con la Oficina de Orientación Educativa, la cual brinda el apoyo a los estudiantes relacionado a los problemas académicos, también tienen una asignatura de Tutoría, sin embargo en los resultados se puede ver que varios alumnos no están informados, no están interesados y por lo tanto no saben de los programas que tiene el “CETIS”. Al parecer los estudiantes que contestaron que sí conocen el programa de Orientación Vocacional son los que se interesan y buscan esa ayuda.

17.- ¿Consideras que es importante reflexionar antes para tomar una decisión?
¿Por qué? (pregunta mixta)

Respuestas /	Sujetos	Porcentajes
SÍ	65	98.48%
NO	1	1.51%
Total	66	100%

El 98.48% de los estudiantes contestaron que sí es importante reflexionar las cosas antes de tomar una decisión, el otro 1.51% contestó negativamente dejando sin justificación. En cuanto a las justificaciones de las respuestas afirmativas los estudiantes contestaron de una manera precisa y clara: “para pensar las consecuencias; para tener un buen futuro; sabrás a lo que te enfrentas; saber que la decisión que tomas es la mejor; porque una decisión mala podrá afectar tu vida; ya debes de pensar lo que vas a decir y poder decidir bien por ti; porque si te equivocas hay arrepentimiento; etc.”

18.- ¿Consideras que tomar decisiones asertivas repercuten en beneficio de tu vida en general? ¿Por qué? (pregunta mixta)

Respuestas /	Sujetos	Porcentajes
SÍ	61	92.42%
NO	4	6.06%
No contestó	1	1.51%
Total	66	100%

La mayoría de los estudiantes con un 92.42% contestaron que sí consideran que las decisiones asertivas repercuten en beneficio de la vida en uno mismo, el 6.06% contestó lo contrario, y el 1.51% no contestó. En cuanto a la justificación de los estudiantes que contestaron afirmativamente sus respuestas fueron concretas y claras: “porque te vas por el buen camino si la mejoran; sí por los beneficios sabes lo que realmente haces; me saldrían mejor las cosas; sí porque te puedes llevar algo bueno; porque te harán una buena persona; etc.” Las respuestas negativas fueron sin justificación con un: “no sé; no lo sé”, y solo una fue justificable: “porque al fin de cuentas son tus decisiones y tú eres el que las llevará a cabo o aceptará las consecuencias sean malas o buenas”.

4.6 Reflexión de los resultados

La aplicación del cuestionario y sus resultados nos dan evidencia de que sí existe una alternativa para poder ayudar a los adolescentes en su aprovechamiento escolar y seguimiento de metas próximas ante sus vidas; sin embargo, la raíz por las cuales ellos fracasan o tienen un bajo rendimiento académico son por causa de baja autoestima y por falta de seguridad en ellos mismos, también esto va acompañado de que no han tenido una orientación personal y profesional comprometida que se encargue de guiarlos hacia sus propósitos, cabe mencionar que el núcleo central de formación personal es la familia, la cual repercute mucho para que los estudiantes-adolescentes prosigan con ánimos y apoyo en su vida escolar y su vida en general.

Como se observó la edad de los sujetos a los que se les aplicó el cuestionario oscila entre 14 y 18 años, tanto en hombres como en mujeres, teniendo la mayoría entre 15 y 16 años, lo cual nos da a entender que están en plena adolescencia, es decir, aún están cambiando demasiado en su cuestión física, mental y socio-emocional y por lo tanto son más susceptibles a no contar con una alta autoestima y seguridad aceptable. Por consiguiente, dentro del segundo Bloque del análisis de los resultados de la autoestima, se pudo concretizar de acuerdo a los resultados de la escala “Likert”, que un poco más de la mitad de los adolescentes cuentan con una autoestima media/alta y una seguridad aceptables, lo cual se constató por el mayor porcentaje de las respuestas que los alumnos proporcionaron al reconocer sus errores y eficiencias en sí mismos, también por la aceptación corporal, mental y de sus capacidades, así como el reconocimiento del trato amable y agresión hacia los demás; en cuanto al resto de los estudiantes con un poco menos de la mitad, ellos resultaron tener autoestima media/baja por denotar lo contrario a las respuestas revisadas, es decir, no aceptar el error ante sí mismo ni aceptar su eficiencia ante las actividades hechas, no autovalorarse, aceptarse y no tratar de hacer lo mejor ante los retos que se van presentando.

Aunque hay que mencionar que la mayoría de ellos sí están de acuerdo en que la autoestima y la baja autoestima influye y afecta su vida personal y escolar, por consiguiente lo emocional; esto se pudo conocer cuando se les preguntó que si consideraban que la autoestima influye en su desarrollo personal y desempeño escolar y si la baja autoestima afecta la vida emocional, afectiva y escolar.

En el tercer Bloque de análisis de los resultados de Educación Emocional y desempeño escolar, se puede notar que existen dos emociones muy frecuentes en los adolescentes, éstas son: el enojo y la tristeza. En este contexto es entendible que los adolescentes sean muy susceptibles ante la presencia de dichas emociones, ya que en la etapa por la que se encuentran no tienen una personalidad consolidada por los cambios que están pasando, es decir, no hay aún una identidad estable que los pueda caracterizar; sienten que nadie puede comprender el mundo que están viviendo y por lo tanto los arranques de ira, enojo

o frustración los estremece y no son capaces de controlar tal emoción. De este modo en las respuestas revisadas en el tercer Bloque, señalan que la mayoría de los estudiantes muestran agresión ante las personas con las que se enojan diciendo palabras inadecuadas o aventando cualquier objeto que se les presente, el resto trata de reflexionar las cosas que hacen o prefieren no comentarlo con nadie.

La tristeza como estado emocional también es una emoción muy frecuente en los adolescentes, ellos mencionan que a pesar de que estén tristes la mayoría trata de hacer lo mejor ante la escuela y en su desempeño escolar, así mismo la mayoría de ellos no han recibido una ayuda terapéutica o psicológica para sanar su malestar emocional, conductual o psicológico. Sin embargo, hay que rescatar que las actividades que les gusta hacer (deporte, música, pintar, etc.) o la relación con seres queridos (madre, padre, abuelos, amigos, etc.) son de gran ayuda, pues esto contrarresta para que no caigan en situaciones que afecten su salud psicológica, física y emocional, como: la angustia, el estrés, la depresión, etc.

Del mismo modo, se pudo observar que los adolescentes necesitan de mucha ayuda para ser escuchados y que puedan tener un seguimiento para desarrollar actividades que les gusten, ya que ellos sienten que no pueden con tales emociones y explotan o decaen ante ellos mismos, por tanto es imprescindible comprender la etapa por la que pasan, sus circunstancias y proponer actividades que puedan solventar y ayudar las necesidades emocionales de las que carecen.

En el cuarto Bloque relacionado con el proyecto de vida de los alumnos de EMS, la mayoría de los estudiantes menciona que sí tienen un plan de vida, aspiraciones y metas a lograr, muchos de ellos quieren seguir estudiando una licenciatura y terminar una carrera; del lado opuesto, el porcentaje indica que son pocos los alumnos-adolescentes que no tienen ni idea de un proyecto de vida o no le toman importancia. Cabe mencionar que la carrera técnica y modalidad del "CETIS" hace que los estudiantes tengan una visión más amplia del mundo, ya que en sus respuestas sobre aspiración y proyecto de vida algunos mencionan que quieren seguir en la misma línea de estudio de su carrera técnica o conseguir

un empleo; ellos mencionan que quieren ser “chefs, tener restaurantes, seguir estudiando gastronomía, tener un negocio propio, etc.”

Al respecto Bauzá, Babío y Nevarez, 2000, p. 95) mencionan que:

El proceso de orientación debe contribuir a facilitar la toma de decisiones de cada alumno respecto a su itinerario académico y profesional al capacitarle en el aprendizaje de los mecanismos, habilidades y estrategias necesarias [...]. La orientación debe conducir al alumno a una secuencia de opciones o elecciones mediante las cuales éste decidirá su personal proyecto de vida formativo o profesional.

Así mismo, considero que a los adolescentes que no tienen proyecto de vida es fundamental orientarlos vocacionalmente hacia sus metas y a los que tienen uno por desarrollar se deberá seguir en su orientación personal, ya que les falta claridad y objetividad en sus propósitos personales y profesionales.

4.7 Propuesta y diseño de Taller

De acuerdo a la observación y reflexión de los resultados vistos, fue imprescindible proponer y diseñar un taller. Éste “se define como una estrategia de enseñanza-aprendizaje, donde se realizan diversas actividades, en un grupo con una problemática determinada, éste tiene como objetivo de ayuda y posible solución a dicha problemática” (Morales, 2014, p. 101).

4.7.1 Presentación

De acuerdo a la recolección de datos del instrumento aplicado en el “CETIS 13” a los alumnos de primer año para conocer si la educación emocional influye en la mejora de la autoestima, así como en el desempeño escolar y proyecto de vida, se decidió proponer y diseñar un taller. En este caso principalmente para los alumnos de primer año de EMS y también para adolescentes-estudiantes que se encuentren en la EMS. Cabe mencionar que este taller está diseñado con herramientas de enseñanza-aprendizajes fundamentales que consisten en el

autoconocimiento personal y emocional, además las herramientas en las cuales se apoya están abiertas a cualquier profesional de la educación con fines educativos y personales, es decir, pueden emplearse desde un docente en la aplicación hacia un grupo, para el propio desarrollo personal y también para los alumnos que quieran mejorar su calidad emocional y autodescubrimiento personal; sin embargo, está más enfocado para una ejecución del docente hacia el grupo.

Dentro de la categoría de los programas de intervención de Educación Emocional la propuesta de taller de Educación Emocional para mejorar la autoestima, desempeño escolar y proyecto de vida se toma en cuenta como una “Orientación ocasional” que se trata de que “el personal docente aproveche la ocasión del momento para impartir contenidos relativos a la educación emocional” (Álvarez, 2011, p. 52). La propuesta es una base de aprendizaje que se va solidificando en los alumnos y que posteriormente entre el personal académico se den ideas para establecer un programa educativo y por el otro lado se vaya madurando la parte formativa de los alumnos, en este caso en la Educación Emocional.

Este taller se basa principalmente en las necesidades detectadas de los alumnos-adolescentes con objetivos fundamentados y con planteamientos teóricos. El pilar del taller es la Educación Emocional, que consiste en relacionar la teoría con la práctica, teniendo una base teórica sólida como se había visto en el segundo capítulo, en el cual se hace hincapié en “la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner y la inteligencia emocional propuesta por Solovey y Mayer y difundida por D. Goleman” (Álvarez, 2011, p. 51) en el desarrollo de las competencias emocionales que favorece la autoestima y desempeño escolar, estas competencias son cuatro resumidas por Álvarez (2011).

La primera es la conciencia emocional que consiste en el conocimiento de las propias emociones tanto de uno mismo como de los demás, haciendo énfasis en la autoobservación y observación. La segunda competencia es la regulación emocional que viene siendo el epicentro de la Educación Emocional, ésta consiste en poder conocer nuestras emociones, regularlas y expresarlas de manera

adecuada, en este punto se hará énfasis en el manejo de la ira y tristeza como las emociones más concurridas en los adolescentes con dificultad de control, también se empleará el uso de la técnica del Mindfulness (atención plena) como herramienta para ayudar a los adolescentes-estudiantes en su control emocional. La tercera competencia es la motivación, que es el desarrollo de la emoción al realizar las cosas, es decir en lograr tener motivación en hacer las cosas, aquí es imprescindible señalar que está relacionado con acrecentar la autoestima en los adolescentes, como se estimó en los resultados y también darles herramientas necesarias para llegar a la automotivación y poder alentarlos en seguir con un buen desempeño escolar y su planeación de proyecto de vida. La cuarta y última es la competencia de las habilidades socio-emocionales, que es el conjunto de habilidades que se desarrollan para fortalecer las relaciones personales, esto tiene como meta el logro de la seguridad personal y mayor autoestima, por lo tanto hace énfasis en que el adolescente pueda resolver problemas sin mayor dificultad, tomar decisiones relacionadas con su proyecto de vida, toma de decisiones de prevención de algún riesgo (drogas, violencia, sexualidad irresponsable, etc.), así como tener una buena comunicación con sus familiares y su entorno en el que se encuentran.

Como se señaló en el párrafo anterior, el taller se centrará en el desarrollo de las cuatro competencias emocionales para mejorar la autoestima, el desempeño escolar y el proyecto de vida de los alumnos-adolescentes, lo cual se llevará a cabo en el Taller: “La influencia de la Educación Emocional como ayuda para mejorar la autoestima, desempeño escolar y proyecto de vida en los estudiantes-adolescentes de primer año de EMS”.

4.7.2 Objetivos

Objetivo General:

- Acrecentar la autoestima y desempeño escolar mediante herramientas y técnicas básicas de Educación Emocional en los estudiantes-alumnos de primer año de EMS y así mismo dar iniciativa en la construcción de un proyecto de vida.

Objetivos Particulares:

- Proporcionar información acerca de la Educación Emocional y ejecutar técnicas principales de conciencia y regulación emocional, atención plena (mindfulness) y reducción de emociones aflictivas para una mayor introspección y bienestar personal y así mismo que sean de utilidad para la vida diaria.
- Emplear estrategias acerca del planteamiento y futuro desarrollo de proyecto de vida.
- Desarrollar el rendimiento escolar y autoestima mediante el análisis, reflexión y observación.

4.7.3 Temas

Para que se desarrolle el Taller de manera eficiente es necesario seleccionar temas específicos de gran ayuda para que sean de refuerzo y apropiación en los alumnos, esto con base a la práctica y experiencia. Los temas a desarrollar son los siguientes:

- ¿Qué es Educación Emocional?
- ¿Qué es la Autoestima?
- Identificación emocional
- Conciencia emocional

- Autoconocimiento y autoestima
- Respiración consciente
- ¿Qué es la Atención plena (Mindfulness)?
- Prácticas de la Atención Plena (Mindfulness) y reducción de estrés
- Trabajar con la ira y tristeza
- Plantear un proyecto de vida
- Toma de decisiones
- Motivación para un buen desempeño escolar

Cabe señalar que estos temas del Taller están planeados para impartirse en seis sesiones intensivas: dos sesiones de dos horas cada una y las otras cuatro de noventa minutos cada una, ya que lo que le da la eficacia al mismo son los contenidos, las estrategias y técnicas que conducen a la práctica en sí mismo y el logro de objetivos.

4.7.4 Desarrollo de las sesiones

A continuación se describen las sesiones del Taller, describiendo el tema, objetivo y la presentación de cada sesión, también se incluyen las cartas descriptivas del desarrollo de todas las sesiones del Taller en los anexos (ANEXO 2).

Primera sesión

Tema. “Presentación del taller e introducción a la Educación Emocional”

Objetivo. Exponer el taller en general mediante una breve introducción de la Educación Emocional.

Presentación. En esta sesión lo que se pretende es que los participantes conozcan de manera amena cuáles son los objetivos del Taller, así como la Educación Emocional y con base en esto identifiquen las cuatro competencias emocionales con las que se pretende trabajar en el Taller. Por tanto que puedan

adquirir una reflexión acerca de ser conscientes de las consecuencias que puede desatar el estar influenciado por una emoción negativa o simplemente no tener consciencia sobre sí mismo y el estado emocional individual.

Segunda sesión

Tema. Educación Emocional, respiración consciente e introducción a la autoestima.

Objetivo. Reconocer nuestro estado emocional a través de la respiración y consciencia corporal y aprender las características de la autoestima.

Presentación. En esta sesión lo que se pretende es dar a conocer la influencia de la respiración consciente en la Educación Emocional, primeramente porque es de ayuda para calmar el ritmo cardiaco, después ser conscientes de uno mismo y finalmente para tener una mayor concentración en la consciencia emocional. También se dará a conocer el tema de la Autoestima y se realizará una autoevaluación personal de la misma.

Tercera sesión

Tema. Autoestima, Educación Emocional y Atención plena (Mindfulness)

Objetivo. Mejorar la autoestima mediante la Atención Plena (Mindfulness) como técnica principal de la Educación Emocional.

Presentación. Lo que pretende esta sesión es hacer una autoevaluación de la Autoestima para proponer soluciones de mejora, también asimilar el impacto que tiene la Educación Emocional en la mejoría y consciencia de la autoestima y por último brindar la teoría y práctica de la Atención Plena (Mindfulness) como la herramienta fundamental de la Educación Emocional.

Cuarta sesión

Tema. Trabajar con la ira y la tristeza para mejorar nuestro estado emocional.

Objetivo. Conocer y regular nuestro estado emocional, especialmente con la ira y tristeza como emociones más concurrentes en los adolescentes mediante técnicas de Educación Emocional y Atención plena (Mindfulness).

Presentación: Lo que se pretende en esta sesión es profundizar en la práctica de la Educación Emocional con la práctica de la Atención Plena (Mindfulness), para trabajar de manera sencilla la reducción de la ira y la tristeza y comenzar a lograr la calma mental y regulación emocional. Lo importante de esta sesión es aprender las técnicas de manera sólida para seguirlas practicando en la vida cotidiana.

Quinta sesión

Tema. Plantear un proyecto de vida.

Objetivo: Tener claridad en un planteamiento de proyecto de vida mediante el conocimiento de las aptitudes y habilidades personales.

Presentación. En esta sesión lo que se pretende es conocer las habilidades, potencialidades y habilidades que cada persona tiene en general, para que así se pueda indagar un poco acerca de la construcción de un proyecto de vida no desplazado de la realidad actual. Más allá de indagar y plantear un proyecto de vida, lo que se busca es el autoconocimiento personal para que individualmente se dé un seguimiento a las habilidades y capacidades que se tienen en la actualidad.

Sexta sesión

Tema. Conclusión del taller y toma de decisiones

Objetivo. Concluir el taller con base a la reflexión grupal y también indagar un poco en la toma de decisiones.

Presentación. En la última sesión lo que se pretende es realizar una recapitulación de todos los temas vistos durante el taller y que cada participante exponga la relación que existe entre su proyecto de vida, la toma de decisiones para lograrlo, la motivación y la influencia de la consciencia emocional.

4.7.5 Evaluación del Taller

Para cada proceso de enseñanza-aprendizaje es necesaria su evaluación educativa, esto con el fin de obtener calidad y mejora del programa, curso, asignatura o actividad formativa que se realice. Al respecto Mateo (2006), plantea que la evaluación tiene dos propósitos, el primero es conocer los objetivos a los que se orienta la educación y el rendimiento de tal actividad educativa y segundo, como instrumento de mejora y optimización del propio sistema o programa a partir de sus resultados, expresado en forma de calidad educativa.

En este contexto, la propuesta de taller tomará como evaluación los aspectos cualitativos y cuantitativos del desarrollo y desempeño de los participantes acorde a los objetivos propuestos. Como evaluación cualitativa se evaluará el desempeño en las actividades del taller con la participación y entusiasmo de cada participante, y como evaluación cuantitativa se evaluará los resultados que se alcanzaron en todas las actividades del taller que impliquen el esfuerzo de los participantes.

Conclusiones

La presente investigación enfatizó en el estudio de la etapa adolescente enfocada en los estudiantes de primer año de Educación Media Superior, se observó que tal etapa es un proceso complicado para el ser humano en general, ya que en ésta surgen cambios biológicos, psicológicos y sociales transformando la propia personalidad del sujeto, así como la forma de vivir y de percibir el mundo.

En los estudiantes-adolescentes tal proceso se vuelve complicado, porque se transita desde una dimensión infantil a una dimensión adulta, dejando atrás las tendencias de dependencia hacia los padres para transitar hacia la autonomía, responsabilidad y descubrimiento de la propia personalidad ante las nuevas exigencias escolares, sociales y de la vida en general.

Las crisis existenciales que sufren los adolescentes repercuten de manera directa en sus estados de ánimo, autoestima y comportamientos en general, por tanto las escuelas de EMS aun contando con la asistencia y programas de orientación educativa y tutoría difícilmente llevan a cabo una atención en forma personalizada y contextualizada de los alumnos, por lo cual no se logra una verdadera comunicación entre el personal académico y los padres de familia para atender los problemas emocionales, actitudinales y de autoestima que ellos presentan, ante tal situación su desempeño escolar se puede ver afectado de tal modo que a varios de ellos los puede llevar al fracaso o a la deserción escolar.

A lo largo de este trabajo se planteó que la autoestima es un rasgo estructural fundamental de la personalidad humana, la cual se desarrolla desde la confianza que se tiene en uno mismo y valoración personal; de esta manera se encuentra que los estudiantes-adolescentes no cuentan con las herramientas suficientes para desarrollar una mejor autoestima y seguridad de sí mismos ante sus problemas existenciales y de crisis emocional; por lo cual ellos necesitan tanto del apoyo escolar, pero más del familiar, para que no se sientan solos y tengan confianza en ellos mismos y por tanto puedan ser más hábiles en su toma de decisiones, tanto en su vida escolar como personal.

Se observó que los estudiantes-adolescentes necesitan fortalecer su autoestima, ya que se vuelven muy vulnerables por los cambios que presentan en tal etapa, así también porque no son conscientes ante los impulsos emocionales que presentan, por lo cual tienen problemas familiares, escolares y de relaciones personales, también porque aún están consolidando su identidad personal y por tanto suelen tener ideas muy vagas sobre su futuro de vida o planeación de un proyecto de vida.

De esta manera, la Educación Emocional es una herramienta que se utiliza en este trabajo como una alternativa y ayuda pedagógica ante las necesidades educativas que presentan los estudiantes-adolescentes, especialmente con los problemas emocionales y de autoestima que repercuten en su desempeño académico. Pues como se mencionó, la Educación Emocional aparte de ser una herramienta para el bienestar y la toma de consciencia personal, también es una disciplina y un estilo de vida que conlleva a ser una persona más audaz, relajada y con mayor autoconocimiento.

En los estudiantes-adolescentes la Educación Emocional influye mucho para que ellos puedan ser más conscientes de sus impulsos emociones, estados de ánimo y que no se dejen influenciar por actitudes adversas provocadas por las emociones negativas, es decir, que adquieran la habilidad de control y regulación emocional. Al respecto, también planteamos que las emociones que más se les dificulta controlar a los adolescentes son la ira y tristeza. Se distinguió que estas emociones se desatan primero por los cambios que suscita tal etapa, segundo por los problemas personales, escolares y familiares por los que ellos pasan, y tercero, porque no existe una base sólida para autorregularlas de manera pacífica e inteligente y que no repercutan en los demás.

De esta manera, se propuso un Taller dirigido hacia los estudiantes-adolescentes como una guía pero también hacia el docente como aplicador, en ambos casos se propusieron técnicas y estrategias de enseñanza-aprendizaje que ayuden la regulación emocional y mejora de la autoestima, se enfatizó especialmente en la técnica de la Atención Plena (Mindfulness) para fortalecer la

Educación Emocional, su objetivo general es la atención consciente del cuerpo y mente. En el caso de los estudiantes-adolescentes la Atención Plena sirve como un soporte para observar y conocer las intenciones de los impulsos emocionales, así como las emociones negativas para calmarlas y ser conscientes de éstas antes de su posible explosión inconsciente.

También concluimos que en esta investigación se pudo indagar sobre la importancia de la planeación o construcción de un proyecto de vida para los estudiantes, ya que ellos sí presentan iniciativa ante sus estudios actuales, en este caso la importancia de estudiar una carrera técnica influye mucho en el desarrollo personal; sin embargo, hay carencia de claridad ante sus aspiraciones y metas de vida que pueden llegar a proponerse para su posible consecución. Por tanto, es necesario que las instituciones de la EMS fortalezcan esta parte de no dejar al estudiante en su seguimiento de proyecto de vida, también el compromiso familiar es de suma importancia para que los estudiantes prosigan con motivación en sus estudios escolares.

La Educación Emocional no tiene que ser vista como solo una herramienta pedagógica complementaria que ayuda a resolver problemas escolares y personales, sino como una enseñanza que puede ser utilizada por todos los seres humanos para construir un mundo más responsable y más consciente de las acciones que se vayan llevando a cabo a través del transcurso del tiempo, no solo es para poder llevar una vida más pacífica, sino también como un trabajo constante reflexivo sobre las acciones negativas que se han cometido por falta de consciencia, tales como: malos entendidos, discusiones familiares llenas de emociones destructivas, agresiones y violencia entre las relaciones interpersonales.

Finalmente, considero que el mundo necesita de personas conscientes comprometidas por el bienestar del mundo y de todos los seres vivos, por tanto, es necesario inculcar la consciencia y bienestar personal en nuestros familiares y relaciones personales. En el caso de los profesionales de la educación es importante enseñar en los estudiantes con el ejemplo en cualquier nivel educativo,

con una consciencia marcada siempre por los valores fundamentales, la ética, la moral y el sentido humano cimentados en la sabiduría y el amor.

Referencias

- Acosta, V. (2015). *Inteligencia Emocional*. Desmontando tópicos. Madrid: ESIC Editorial.
- Albert, G. (2007). *La investigación educativa*. Claves teóricas. España: McGrawHill.
- Alcántara, J. A. (2004). *Educación la autoestima*. Madrid: Ceac.
- Álvarez, G. (2011). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. España: Wolters Kluwer
- Ardila, S. (2007). *Adolescencia, Desarrollo Emocional. Guía y talleres para padres y docentes*. Bogotá: Ecoe ediciones.
- Aréchiga, H. (2001). *El universo interior*. México D.F.: Fondo de Cultura Económica.
- Bauzá, A., Babío, M. y Nevarez, J. (2000). *La orientación educativa y profesional en la educación secundaria*. Barcelona, España: ICE: Horsori.
- Bacon, A. y Dawson, A. (2009). *Inteligencia Emocional For Rookies*. Madrid: LID.
- Beaugergard L., Bouffard R., y Duclos G. (2005). *Autoestima. Para quererse más y relacionarse mejor*. Madrid: Narcea.
- Bisquerra, R. (2006). *Orientación psicopedagógica y educación emocional*. Estudios sobre Educación, (11), 9-25. Recuperado en:
<http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Orientaci%C3%B3n-psicopedag%C3%B3gica-y-educaci%C3%B3n-emocional.pdf>
- Bisquerra, R. (2013). *Educación Emocional*. Sevilla España: Desclée de Brouwer.
- Borrego, M. y Díaz V. (2000). *Orientación vocacional y profesional. Materiales de asesoramiento para ESO y Bachillerato*. Madrid: Editorial CCS.

Buen-Rostro, G., Valdez, S., Soltero, A., Nava, B., Zambrano, G. y García, G. (2012). *Inteligencia emocional y rendimiento académico en adolescentes*. Revista de Educación y Desarrollo, (20), 29-37. Recuperado en:

http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/20/020_Buenrostro.pdf

Campos, D. y Cebolla, A. (2016). *Enseñar Mindfulness: Contextos de Instrucción y Pedagogía*. Revista de Psicoterapia, 27 (103), 103-118.

Capi, G., Christello, M. y Marino, M. (2009). *Educación emocional. Programa de actividades para nivel inicial y primario*. Buenos Aires: Bonum.

Casassus, J. (2007). *La educación del ser emocional*. Chile: Espacio Índigo

Chabot D. y Chabot M. (2009). *Pedagogía emocional. Sentir para aprender. Integración de la inteligencia emocional en el aprendizaje*. México: Alfaomega.

D'Angelo, H. (2014). *Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social*. La Habana: CIPS, Centro de Investigación Psicológicas y Sociológicas. Recuperado en:

<http://biblioteca.clacso.edu.ar/Cuba/cips/20120827125359/angelo8.pdf>

Dávila, León O. (2004). *ADOLESCENCIA Y JUVENTUD: DE LAS NOCIONES A LOS ABORDAJES*. Última década, 12(21), 83-104. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-22362004000200004>

Delval, J. (2006). *Aprender en la vida y en la escuela*. Madrid: Morata.

Diccionario de Psicología y Pedagogía. (2004). México: EUROMéxico.

Duclos G., Laporte D., y Ross J. (2011). *La autoestima en los adolescentes*. Barcelona: Medeci.

Durkheim É. (2006). *Educación y sociología*. México D.F.: Colofón Editorial

Eliade, Mircea. (1960). *El chamanismo*. México: Fondo de Cultura Económica.

- Esnaola E., Igor. (Abril 2005). *Desarrollo del autoconcepto durante la adolescencia y principio de la juventud*. Revista de Psicología general y aplicada, 58 (2), 265-275.
- Estrada, R. M. (2014). *Educación, política y proyecto de vida en los jóvenes*. Morelos, México: El colegio de Sonora.
- Estudita, C. (2007). *¿Cómo mejorar la autoestima de los alumnos?: Programa para el Desarrollo de habilidades sociales y emocionales*. Madrid: CEP
- Fernández, M. (2002). *Abordaje teórico y clínico del adolescente*. Buenos Aires: Nueva visión.
- Gallegos, R. (2001). *Una visión integral de la educación. El corazón de la Educación Holista*. Guadalajara: Fundación Internacional de la Educación Holista.
- Garibay, Robles Ignacio. (2004). *El adolescente. Desarrollo de la inteligencia cognitiva, emocional y grupal*. México: Gernika.
- González Nuñez. (2001). *Psicopatología de la adolescencia*. México D.F.: Manual Moderno.
- González, M. (2001). *El servicio de la Orientación Profesional Vocacional (SOVP) de la Universidad de la habana: Una estrategia educativa para la elección y desarrollo profesional*. Revista Pedagogía Universitaria, 6 (4), pp. 49-61.
Recuperado de:
- <http://cvi.mes.edu.cu/peduniv/index.php/peduniv/article/viewFile/197/193>
- Guevara, N. (2003). *Lectura para maestros*. México: Cal y Arena.
- Guzmán, P. A. (2010). *Fracaso educativo y políticas públicas en México. Ocho propuestas estratégicas*. México: Horizontes Educativos UPN.
- Hernández, S. Fernández, C., & Baptista, M. (2006). *Metodología de la Investigación*. (4th edición). México: DF.: McGraw Hill.

- Hurlock, E. B. (2001). *Psicología de la adolescencia*. México: Paidós.
- Ibáñez, O. (2014). *El valor amor en los adolescentes que cursan la secundaria mediante la materia de Formación Cívica y Ética como alternativa psicopedagógica ante el modelo globalizador*. (Tesis de licenciatura) México: UPN. Ajusco.
- Ibáñez Pérez, R. (2002). *El bajo desempeño escolar en los alumnos de educación secundaria técnica y diurna del distrito federal*. (Tesis de maestría). México, D.F.: UPN Ajusco.
- INEGI. (Agosto 2017). *Estadística a propósito del día internacional de la juventud. Datos nacionales*. Recuperado en:
http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2017/juventud2017_Nal.pdf
- Lamas, H. (2015). *Sobre el rendimiento escolar*. Propósitos y representaciones, 3(1), 313-386. Recuperado en: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2015.v3n1.74>
- Lanni, D. (2003). *La orientación escolar en tiempos de incertidumbre: una tarea compleja y difícil, necesaria y posible*. En *Discursos y prácticas en orientación educativa*. Buenos Aires Argentina: Ediciones novedades educativas.
- Lorenzo, P. (2007). *Saber para vivir. Autoestima*. España: Nova Galicia Edicions.
- Martín E. y Tirado V. (2000). *La orientación educativa: Naturaleza y funciones en La orientación educativa y profesional en la educación secundaria*. Barcelona: Editorial Horsori.
- Mateo, J. (2006). *La evaluación de los sistemas educativos*. Barcelona: Horsori.
- Meece, J. (2000). *Desarrollo del niño y del adolescente. Compendio para educadores*. México. D.F.: SEP/McGraw-Hill Interamericana.

- Morales, M. (2014). *Orientación vocacional y proyecto de vida. Taller dirigido a adolescentes de la escuela Secundaria Técnica No. 111 del Distrito Federal*. (Tesis de Licenciatura). México: D.F.: UPN Ajusco.
- Moreno, A. y Del Barrio, C. (2005). *La experiencia adolescente. A la búsqueda de un lugar en el mundo*. Buenos Aires: Aique.
- Moreno, T. (21/08/2017). *Deserción escolar, infrenable*: SEP. El universal, s/p. Recuperado en:
www.eluniversal.com.mx/nación/sociedad/dessercion-escolar-infrenable-sep
- Moreno, J. C. (2012). *El papel del orientador educativo ante el fenómeno del suicidio en los jóvenes del nivel Bachillerato en el D.F.* (Tesis de licenciatura). México, D.F: UPN Ajusco.
- Mruk, Chirs. (1999). *Auto-Estima. Investigación, teoría y práctica*. España: Descleé De Brouwer.
- Nathaniel, Branden. (1994). *Los seis pilares de la autoestima*. Paidós. Barcelona.
- Nhat Hanh T. (2010). *La mente y el cuerpo de Buda*. Barcelona: Ediciones Onirio.
- Nhat Hanh, T. (2012). *La paz está en tu interior. Practicas diarias del mindfulness*. Barcelona España: Oniro.
- Nickel, H. (1980). *Psicología del desarrollo de la infancia y de la adolescencia*. Barcelona: Herder.
- Oldak, Finkler E. (2017). *Guía para el docente. Educación secundaria*. Ciudad de México: Secretaría de Educación Pública.
- Ortiz, Q. A. (2005). *El proyecto de vida en adolescentes de nivel bachillerato*. (Tesis de Licenciatura). México, D.F.: UPN Ajusco.
- Páez, C. y Castaño, C. (2015). *Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. *Psicología desde el Caribe*, 32(2), 268-

285.Recuperado

en:<http://www.uacm.kirj.redalyc.redalyc.org/articulo.oa?id=21341030006>

Palacios, D. y Andrade, P. (2007). *Desempeño académico y conductas de riesgo en adolescentes*. Revista de Educación y Desarrollo, (7), 5-16. Recuperado en:http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Palacios.pdf

Pardo, B. I. (2014). *Jóvenes construyendo su proyecto de vida*. México, D.F.: Nueva Editorial Iztaccihuatl, Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

Phuntso, Tsewang. (S/A). *La visita del Dalai Lama y La situación Tibetana. Dalai Lama ¿Quién es y por qué viene a México?* (Número 4), pp. 14- 19.

Piaget, J. (2005). *Inteligencia y afectividad*. Buenos Aires: Anique.

Ponce, L. (2012). *Fracaso escolar. Factores que condicionan el desempeño y la eficiencia en la escuela*. México: Limusa.

Quintero M., L. (2010). *Formación de hábitos y fortalecimiento de la autoestima. Guía para padres y madres*. México: Trillas.

Ramírez, Trujillo. G. (1994). *Realidad y fantasía del Adolescente*. Orientación Educativa. Tercero de Secundaria. México D. F.: Ediciones pedagógicas.

Ramos, N., Ramírez, H. y Recondo, O. (2012). *Inteligencia emocional plena. Mindfulness y la gestión eficaz de las emociones*. Barcelona España: Editorial Kairós.

Rímpoche, Tenzin. W. (2008). *La esencia pura de la mente*. México: Pax.

S/A. (2012). *Actualización en Inteligencia Emocional*. Málaga: ICB Editores.

Sacristán, G. (2001). *Educar y convivir en la cultura global*. Madrid España: Morata.

- Sacristán y Pérez, G. (2008). *Comprender y transformar la enseñanza*. Madrid: Morata.
- Santrock John, W. (2003). *Psicología del desarrollo en la adolescencia*. España: Mc Graw Hill.
- Saavedra R., M. S. (2004). *Cómo entender a los adolescentes para educarlos mejor*. México: Pax
- SEMS. (Septiembre, 2008). *Reforma Integral de la Educación Media Superior. La creación de un Sistema Nacional de Bachillerato para en un Marco de Diversidad*. México: SEP. Recuperado en: <http://cecytem.edomexico.gob.mx/cecytem/PDF/Normateca/7.%20ACUERDOS%20Y%20OTRAS%20DISPOSICIONES%20FEDERALES/2.%20%20ACUERDO%20NO.442%20POR%20EL%20QUE%20SE%20ESTABLECE%20EL%20SISTEMA%20NACIONAL%20DE%20BACHILLERATO.pdf>
- SEP. (2017). *Documento Base del Bachillerato en General*. México: SEP. Recuperado en: http://www.dgb.sep.gob.mx/informacionacademica/pdf/DOC_BASE_22_08_2017.pdf
- SEP. (2011). *Plan de Estudios. Educación Básica*. México.
- Silvia E. y Mejía P. (2015). *Autoestima, adolescencia y pedagogía*. Revista Electrónica Educare, 19(1), 243-256. Recuperado en: doi:<http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-1.13>
- Simón, V. (2006). *Mindfulness y Neurobiología: Mindfulness y Psicoterapia*. Revista de Psicoterapia, 17 (66/67), 5-30.
- Stéphanie, H. (2010). *Tristeza, Miedo, Cólera, actuar sobre nuestras emociones*. España: Desclée de Brouwer.

- Trungpa, Chogyam. (1997). *El entrenamiento de la mente y el cultivo de la bondad*. Argentina: Editorial Troquel.
- Trungpa, C. (2015). *Mindfulness en acción. Guía para la conciencia plena a través de la meditación*. Barcelona: Kairós
- Trungpa, C. (2007). *Nuestra Salud Innata. Un enfoque budista de la psicología*. Barcelona: Kairós.
- Urbano A. y Yuni A. (2005). *Psicología del desarrollo: enfoques y perspectivas del curso vital*. Buenos Aires: Brujas.
- Vernieri, M. (2006). *Adolescencia y autoestima*. Buenos Aires: Bonum.
- Vargas, T. R. (2005). *Proyecto de vida y planteamiento estratégico*. Lima- Perú.
Recuperado
en: <http://www.ntslibrary.com/Proyecto%20de%20Vida%20y%20Planeamiento%20Estrategico%20Personal.pdf>
- Vernieri, M. (2006). *Adolescencia y autoestima*. Buenos Aires: Bonum.
- Zaragoza, G. O. (2013). *La Reforma Integral de Educación Media Superior (RIEMS) y su relación con el desempeño laboral de los docentes del Colegio nacional de Educación Profesional Técnica (Conalep) plantel Ixtapaluca, ciclo escolar 2009-2010*. (Tesis de licenciatura). México. D.F: UPN Unidad 98.

Proyecto de tesis: La influencia de la educación emocional en la autoestima y el desempeño escolar en los alumnos de educación media superior.

Licenciatura que se cursa: Pedagogía

Semestre: 8°

CUESTIONARIO PARA ALUMNOS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

Propósito: El propósito consiste en conocer la opinión de los alumnos de primer año de Educación Media Superior acerca de la forma en que la educación emocional influye en la mejora de la autoestima, así como en el desempeño escolar y en la construcción del proyecto de vida.

Instrucciones: Lee cuidadosamente las preguntas y contesta lo que en cada una de ellas se te pide. Nota: Esta información será estrictamente confidencial, para fines estadísticos del proyecto de investigación.

I.- Datos personales

Nombre del alumno/a: _____ Edad: _____

Sexo: Masculino () Femenino () Estado civil: Soltero () Casado () Otro ()

Escuela donde estudia: _____

Turno: _____ Horario en que realiza sus tareas: _____

II.- La autoestima en los jóvenes

1.- En el siguiente recuadro marca con una X lo que más se asocie contigo o que consideres que es tu forma de ser.

A: Siempre

B: A veces

C: De vez en cuando

D: Nunca

a).- Cuando algo me sale mal, no doy al cien con mis habilidades y capacidades, reconozco mis errores.	A	B	C	D
b).- Cuando algo me sale bien, soy consciente y doy al cien con mis capacidades y habilidades, reconozco mi eficiencia.	A	B	C	D
c).- Cuando le falta el respeto a alguien o hay un malentendido por parte de mí, reconozco mi error.	A	B	C	D
d).- Cuando soy honesto, respetuoso y trato de hacer lo mejor de mí, lo reconozco	A	B	C	D
e).- Cuando alguien me ofende por mi apariencia física, mis habilidades y capacidades mentales y humanísticas, me dejo humillar.	A	B	C	D
f).- Me siento satisfecho como soy, es decir con mi cuerpo, mis habilidades mentales y sentimientos.	A	B	C	D
g).- Me cuesta trabajo integrarme a un grupo social nuevo.	A	B	C	D
h).- Se me facilita la actitud y motivación de emprender algo nuevo en mi vida, es decir, aceptar nuevos retos.	A	B	C	D

2.- ¿Los problemas de tu familia afectan en tu desempeño escolar?

Sí () No () A veces () Casi siempre ()

3.- ¿Consideras que la autoestima influye en tu desarrollo personal y desempeño escolar?
Sí () No () ¿Por qué?

4.- ¿Consideras que la baja autoestima afecta la vida emocional, afectiva y escolar?
Sí () No () ¿Por qué?

III.- Importancia de la educación emocional para el buen desempeño escolar

5.- ¿Cuál es tu reacción cuando te enojas? (Elige todas las que correspondan)
Aviento cosas () Digo palabras inadecuadas con la persona que estoy enojad@ () Trato de tranquilizarme y reflexionar las cosas () No le cuento a nadie y me quedo callad@ () Otra ()

6.- Anota dos emociones fuertes que se te dificulta controlar y también la situación que te hizo ser más susceptible o desató tal emoción.

a) _____

b) _____

7.- ¿Haz recibido alguna ayuda psicológica o terapéutica que te permitan controlar tu desajuste emocional?

Sí () No () Si tu respuesta es "Sí", explica en qué consistió la ayuda psicológica o terapéutica:

8.- ¿Cuál es tu comportamiento cuando estás triste ante la escuela?

No me dan ganas de ir a la escuela () Voy y trato de dar lo mejor de mi ()

Me quedo en mi casa o me voy de pinta () No hago las tareas y no estudio ()

9.- ¿Qué te motiva para que dejes de estar triste, enojado, o angustiado?

10.- ¿Consideras importante que los jóvenes fortalezcan sus emociones positivas y valores para tener un mejor bienestar y desarrollo personal, social y escolar?

Sí () No () ¿Por qué? _____

IV Importancia del proyecto de vida en los alumnos de Educación Media Superior

11.- ¿Tienes planes a corto, mediano y largo plazo?

Sí () No () No la había pensado () Si tu respuesta fue "Sí", explica brevemente en qué consisten dichos planes: _____

12.- ¿Cuáles son tus metas al concluir la Educación Media Superior?

Conseguir un empleo () Seguir estudiando la Licenciatura () No lo había pensado ()

13.- ¿Tienes aspiraciones o propósitos en la vida?

Sí () No () No lo había pensado () Si tu respuesta fue "Sí", describe las aspiraciones que tienes: _____

14.- ¿Para qué estás estudiando la Educación Media Superior?

Para seguir estudiando () Para conseguir un empleo () Sólo por obligación de mis padres () Para ser mejor persona ()

15.- ¿Haz realizado un plan o proyecto de vida por iniciativa propia?

Sí () No () No lo había pensado () No me interesa () Si tu respuesta fue "Sí", ¿cuál es ese plan o proyecto de vida?:

16.- ¿En tu escuela te brindan Orientación Vocacional para hacer un proyecto de vida?

Sí () No () Sí hay, pero no asisto () No me interesa ()

17.- ¿Consideras que es importante reflexionar antes para tomar una decisión?

Sí () No () ¿Por qué?

18.- ¿Consideras que tomar decisiones asertivas, repercuten en beneficio de tu vida en general?

Sí () No () ¿Por qué?

¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!

Elaborado por: Xavier Saúl Ibáñez
Aguilar

ANEXO 2

Primera sesión

Taller. La influencia de la Educación Emocional como ayuda para mejorar la autoestima, desempeño escolar y proyecto de vida en los estudiantes-adolescentes de primer año de EMS

Tema. Presentación de taller e introducción a la Educación Emocional.

Objetivo general. Exponer el taller en general mediante una breve introducción de la Educación Emocional.

Tiempo. 90 minutos.

Tiempo	Tema. Objetivo	Actividades de Enseñanza- Aprendizaje	Material	Evaluación
30 min.	1.- Presentación del taller. Hacer una presentación general del taller y dar a conocer sus objetivos generales y específicos.	<p>Inició. En primera instancia se realizará una exposición general del Taller por parte del responsable del Taller, se darán a conocer los objetivos generales y específicos del mismo.</p> <p>Se realizará una dinámica para presentarse ante el grupo y entre los participantes del mismo, el responsable del Taller le pedirá su nombre a cada alumno, su motivación para estar en el mismo, su aspiración y lo que esperan del Taller.</p>	Material visual.	
30 min.	2.- Introducción a la Educación emocional. Hacer una presentación general de la Educación Emocional y reflexionar acerca de las cuatro competencias emocionales.	<p>Desarrollo. Después el responsable del Taller hará una exposición breve de lo que es la Educación Emocional, para lo cual hará participar a los integrantes del Taller haciéndoles preguntas como ¿qué crees que sea la educación emocional?, ¿cómo influiría tener conciencia emocional en tu vida cotidiana?, ¿crees tener mejor desempeño escolar con educación emocional? etc.</p> <p>Después de la participación en el grupo se realizará la lectura: "Justificación y necesidad de la Educación emocional" (Alvarez, G., 2011) de la página 43 a la 52 de manera grupal y guiada por el responsable del Taller, lo cual se irá reflexionado y haciendo énfasis en la importancia del autoconocimiento, así como la exposición de las cuatro competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, motivación, y habilidades socio-emocionales.</p>	<p>Material visual.</p> <p>Marcatextos, Lectura: Alvarez, G. (2011). <i>"Justificación y necesidad de la Educación Emocional"</i>. En: Diseño y Evaluación de programas de Educación Emocional. España: Wolters Kluvers.</p>	Se evaluará la participación de los participantes y reflexión de la lectura.
15 min.	3.- Detectar nuestras emociones. Realizar una introspección y desarrollar la conciencia emocional a través de la escritura.	El responsable del Taller pedirá que los participantes hagan una introspección individual acerca de un acontecimiento donde hayan tenido un arranque de ira, después que cada participante escriba las respuestas en una hoja en forma de lista: ¿cuál fue la situación que me llevó a ese arranque de ira?, ¿qué fue lo que sentí en ese momento?, y ¿qué consecuencias	Hojas, plumas, lápices.	Participación de los estudiantes y realimentación de las hojas de trabajo.

		<p>tuvo tal suceso?</p> <p>Una vez que todos hayan finalizado la actividad anterior, hacer parejas e intercambiar el papel escrito entre la pareja, enseguida que cada participante lea lo que escribió su pareja de trabajo y que conteste las siguientes preguntas: ¿qué hubieras hecho tu para que no tuvieras ese arranque de ira?, ¿qué soluciones darías para que no se hubiera salido de control la situación? Después de que cada participante escribió las respuestas en el papel de su compañero, regresar el papel de origen a cada participante y que en parejas se reflexione las respuestas de ambos y se dialogue si están de acuerdo o en contra de las soluciones que escribieron.</p>		
15 min.	<p>4.- Conclusiones y reflexiones. Reflexionar sobre la Educación Emocional y los posibles beneficios que traería trabajar con la emociones.</p>	<p>Cierre. En grupo y tallerista dialogarán acerca de las consecuencias que puede ocasionar estar bajo la influencia de una emoción destructiva, se podrán tomar algunos ejemplos de la actividad anterior.</p> <p>Los participantes junto con la intervención del responsable de taller destacarán los beneficios de la educación emocional, las consecuencias que influyen en no ser consciente de las emociones destructivas.</p>		<p>Participación y compartir ideas.</p>

Segunda Sesión

Taller. La influencia de la Educación Emocional como ayuda para mejorar la autoestima, desempeño escolar y proyecto de vida en los estudiantes-adolescentes de primer año de EMS

Tema. Educación emocional, respiración consciente e introducción a la autoestima.

Objetivo general. Reconocer nuestro estado emocional a través de la respiración y consciencia corporal y aprender las características de la autoestima.

Tiempo. 120 minutos.

Tiempo	Tema. Objetivo	Actividades de Enseñanza-Aprendizaje	Material	Evaluación
15 min.	1.- Reconocer nuestro estado emocional a través de la técnica de respirar conscientemente. Aprender la importancia de respirar cuando se presenta una emoción aflictiva-negativa en una determinada situación.	Inicio. El encargado del Taller abrirá la segunda sesión del taller con una recapitulación haciendo preguntas a los participantes como: ¿qué es lo que aprendieron ayer?, ¿cómo podrían vincular la educación emocional en la resolución de un problema?, etc.; después de esto el responsable platicará acerca del papel que juega la respiración consciente en la regulación emocional, así como pensar las cosas antes de actuar; para reforzar se realizará la lectura: "Aprender a vivir y respirar en el momento presente" (Stéphanie, H., 2010) de la página 222 a la 225, con lo cual se analizará y reflexionará de manera grupal.	Lectura: Stéphanie, H. (2010). <i>"Aprende a vivir y respirar en el momento presente"</i> . En: Tristeza, Miedo, Cólera, actuar sobre nuestras emociones. España: Desclée de Brouwer.	Participación.
15 min.	2.- Práctica de la respiración consciente. Aprender a respirar conscientemente.	Desarrollo. El responsable del Taller guiará la práctica de respirar conscientemente dirigida a los participantes basándose en las indicaciones para dirigir una práctica de respiración consciente (ANEXO 3)	Práctica guiada de la respiración consciente (ANEXO 3)	Práctica guiada de la respiración consciente (ANEXO 3)
30 min.	3.- Reconocer el estado emocional a través de la técnica de escanear el cuerpo. Aprender la técnica de escanear el cuerpo para reconocer el estado emocional.	Una vez ejecutada la práctica de la respiración consciente, se empleará otra técnica basada en la introspección, autoobservación e inteligencia emocional, esta técnica se llama "escanear el cuerpo". Nuevamente se comenzará con la respiración consciente y después el responsable del Taller seguirá guiando la sesión, pidiendo a los participantes que vayan enfocando la atención en las partes del cuerpo comenzando desde la planta de los pies, dedos, rodillas, pelvis, ingles piernas, estómago, pecho, espalda, hombros, brazos, manos, cuello, cara, rostro, cuero cabelludo y cabeza sin dejar de ser conscientes de la respiración, en esta práctica se tomará como apoyo la lectura "Escuchando nuestro cuerpo" (Stéphanie, H., 2010) de la página 217 a la 219. Llevando a cabo la consciencia en el respirar, se les pedirá a los participantes que visualicen una emoción que se les dificulta controlar y detecten si repercute en su cuerpo; una vez identificada la emoción en el cuerpo si es que la hay, se les pedirá a los participantes que solo observen la	Lectura: Stéphanie, H. (2010). <i>"Escuchando nuestro cuerpo"</i> . En: Tristeza, Miedo, Cólera, actuar sobre nuestras emociones. España: Desclée de Brouwer.	Participación.

		<p>emoción y la dejen ir.</p> <p>Una vez finalizada la actividad, el responsable del Taller les pedirá a los participantes que compartan con el grupo las experiencias que tuvieron.</p>		
30 min.	<p>4.- Introducción a la Autoestima. Hacer una presentación de la autoestima y su importancia en la vida cotidiana.</p>	<p>El responsable del Taller realizará una exposición muy general acerca de la Autoestima apoyándose en la lectura: “¿Qué es la autoestima?” (Estudita, C., 2007), de la página 43 a la 50. Cabe señalar que se repartirán un juego de lectura por alumno para que así ellos vayan identificando los puntos tratados en la exposición, en este caso el responsable del Taller hará que los participantes lean en voz alta los puntos principales.</p> <p>Se reflexionará y discutirá acerca de los temas como: autoconocimiento, valoración personal, autoestima alta, media, baja y motivación personal.</p>	<p>Material visual.</p> <p>Lectura: Estudita, C. (2007). “¿Qué es la autoestima?” En: ¿Cómo mejorar la autoestima de los alumnos?: Programa para el Desarrollo de habilidades sociales y emocionales. Madrid: CEPE</p>	<p>Reflexión y participación tanto individual como grupal.</p>
30 min.	<p>5.- Consideración de la autoestima personal y conclusión de la sesión. Hacer una autoevaluación de la autoestima de los puntos tratados y reflexionar sobre la sesión.</p>	<p>Cierre. De acuerdo con la lectura revisada, el responsable del Taller pedirá a los participantes que apunten en una hoja cómo y por qué consideran su autoestima entre las opciones: alta, baja o baja desproporcionada. Después, que los participantes desarrollen su opinión personal de acuerdo a las áreas de la autoestima, estas son el área social, escolar, familiar e imagen corporal; esta actividad se puede escribir en una hoja apuntando las fortalezas a la izquierda y las debilidades a la derecha de cada área mencionada.</p> <p>Una vez realizada la actividad siguiente, comparar los puntos de vista de las áreas de la autoestima entre todo el grupo y hacer una evaluación entre las fortalezas y debilidades de las áreas de la autoestima en general. Finalmente el responsable del Taller cerrará la sesión con comentarios sobre los temas tratados y técnicas aprendidas durante la sesión.</p>	<p>Hojas, lápices, plumas.</p>	<p>Hoja de consideración de la autoestima individual, participación individual y grupal.</p>

Tercera Sesión

Taller. La influencia de la Educación Emocional como ayuda para mejorar la autoestima, desempeño escolar y proyecto de vida en los estudiantes-adolescentes de primer año de EMS

Tema. Autoestima, Educación Emocional y Atención Plena (Mindfulness).

Objetivo general. Mejorar la autoestima mediante la Atención Plena (Mindfulness) como técnica principal de la Educación Emocional.

Tiempo. 120 minutos.

Tiempo	Tema. Objetivo	Actividades de Enseñanza-Aprendizaje	Material	Evaluación
45 min.	1.- Evaluar la autoestima y proponer soluciones de mejora. Hacer una autoevaluación de la autoestima en general y proponer soluciones de mejora.	<p>Inició. El responsable del Taller hará una recapitulación de la autoestima con base a los comentarios de los participantes.</p> <p>En seguida dicho responsable pedirá a los participantes que contesten la “Escala de la autoestima y Reflexión de resultados” por Estudita, C. (2007) (ANEXO 4), es decir, que el responsable del Taller explique cómo contestar la “Escala de la Autoestima” y también cómo autoevaluarla.</p> <p>De acuerdo a la “Reflexión de resultados” se abrirá un debate en grupo junto con el responsable del Taller, en cuanto a las respuestas que cada participante mencione ante el grupo qué es lo que lo define ser el mismo, qué es lo que debe mejorar familiar, social, escolar y personalmente, y así el grupo argumentará soluciones con un enfoque constructivo acerca de los puntos descritos.</p>	<p>Lectura: Estudita, C. (2007). <i>“Escala de la Autoestima y reflexión de resultados”</i> En: ¿Cómo mejorar la autoestima de los alumnos?: Programa para el Desarrollo de habilidades sociales y emocionales. Madrid: CEPE (ANEXO 4).</p>	<p>Participación y resolución de la “Escala de la autoestima y reflexión de resultados” por cada participante”.</p>
30 min.	2.- Educación Emocional y autoestima. Realizar una introspección emocionalmente y que los participantes propongan soluciones de mejora en su autoestima.	<p>Desarrollo. Hacer nuevamente la práctica de la respiración consciente dirigida por el responsable del taller, en seguida con esa conciencia grupal se les pedirá a los participantes que cierren los ojos para visualizar las cosas o aspectos con los cuales no están satisfechos de sí mismos que no pueden cambiar, por ejemplo la estatura, familia, etc., y en ese momento pedirles que acepten su condición con las cosas que les disgustan de sí mismos.</p> <p>Una vez identificado lo dicho, el responsable del taller les pedirá a los participantes que abran los ojos y que anoten en una hoja del lado izquierdo los aspectos que les disgustan de sí mismos, pero que pueden cambiar (malos hábitos, comportamiento, etc.), y del lado derecho las cosas que les disgustan de sí mismos pero que no pueden cambiar (aspecto físico, familia, etc.); después en el otro lado de la hoja que anoten las cualidades que tienen para seguir fortaleciéndolas. Por último, el responsable del taller pedirá a los participantes que formen parejas y que comenten entre ellos mismos los aspectos negativos y positivos de cada uno.</p>	<p>Hojas, lápices y plumas.</p>	<p>Argumentación de fortalezas y debilidades de la autoestima por persona y participación grupal.</p>

45 min.	3.- Atención Plena (Mindfulness) como técnica principal de la Educación Emocional. Aprender la teoría y práctica de la Atención Plena (Mindfulness) como herramienta fundamental para calmar nuestro estado emocional.	<p>Cierre. Volver a realizar la práctica de la respiración consciente. Después el responsable del Taller comenzará con la explicación de lo que es la práctica de la Atención Plena (Mindfulness), sus beneficios que tiene sobre la consciencia emocional y autoconocimiento para tener mejor autoestima. El responsable del Taller deberá retomar las lecturas “Aprender a respirar y vivir en el momento presente” y “Anclarse en el instante: entrenarse para la plena consciencia” (Stéphanie, H., 2010) de la página 222 a la 228.</p> <p>Después, se realizará la primera práctica de la Atención Plena (Mindfulness) llamada “Sentarse y respirar” (ANEXO 5) guiada por el responsable de taller con los participantes. Será necesario hacer la práctica dos veces, la primera es para que se reflexione y dialogue en grupo sobre las experiencias que tuvieron y la segunda para concluir la tercera sesión.</p>	<p>Material visual.</p> <p>Lectura: Stéphanie, H. (2010). <i>“Aprende a vivir y respirar en el momento presente” y “Anclarse en el instante: entrenarse para la plena consciencia”</i>. En: Tristeza, Miedo, Cólera, actuar sobre nuestras emociones. España: Desclee de Brouwer.</p> <p>La práctica de “sentarse y respirar” (ANEXO 5).</p>	Argumentación, participación y reflexión de las lecturas y la actividad.
---------	--	--	--	--

Cuarta Sesión

Taller. La influencia de la Educación Emocional como ayuda para mejorar la autoestima, desempeño escolar y proyecto de vida en los estudiantes-adolescentes de primer año de EMS

Tema. Trabajar con la ira y la tristeza para mejorar nuestro estado emocional.

Objetivo general. Conocer y regular nuestro estado emocional, especialmente con la ira y tristeza como emociones más concurrentes en los adolescentes mediante técnicas de Educación Emocional y Atención plena (Mindfulness).

Tiempo. 90 minutos.

Tiempo	Tema. Objetivo	Actividades de Enseñanza-Aprendizaje	Material	Evaluación
15 min.	1.- Respirar y caminar conscientemente. Familiarizarse con la práctica de la respiración consciente y llevarla a la caminata consciente.	<p>Inicio. Comenzar la sesión con la práctica “sentarse y respirar” con todo el grupo. Después el responsable del Taller enseñará a la segunda técnica de la Atención plena (Mindfulness) que es la “caminata consciente” o “meditación andando”. El responsable del taller les pedirá a los participantes que se pongan de pie y enfoquen su atención primero a la respiración, después se les pedirá que al inhalar den un paso y al exhalar el otro, la velocidad del caminar no es grupal, es de acuerdo al tiempo respiratorio de cada persona en sí y el lugar donde se dirija cada participante será libre (Nhat Hanh, 2012).</p> <p>El objetivo es familiarizarse con la calma mental, control respiratorio y conciencia cardiaca; cuando surge un pensamiento en la caminata a éste no se le presta atención, solo se vuelve al punto de atención que es la respiración, es decir, es tratar de conectarse consigo mismo y que los pensamientos no nos distraigan en su contenido de información.</p>	<p>Lectura: Nhat Hanh, T. (2012). <i>“Meditación caminando”</i>. En: La paz está en tu interior. Practicas diarias del mindfulness. Barcelona España: Oniro.</p>	<p>Argumentación y reflexión de la lectura, así como el entusiasmo de la actividad.</p>
30 min.	2.- Trabajar con la tristeza. Conocer la cualidad de la tristeza y aprender a trabajar con ella.	<p>Desarrollo. Después de la práctica “caminata consciente”, el responsable del Taller comenzará exponiendo la tristeza en general apoyándose de la lectura: “¿Para qué sirven la tristeza, el miedo, la cólera?” por Stéphanie, H. (2010), donde la autora destaca las cualidades de la tristeza e ira, en este caso se enfatizará la tristeza. Esta actividad se realizará de manera grupal haciendo énfasis e ir leyendo en voz alta sobre las ventajas y desventajas de la tristeza.</p> <p>Después el responsable del taller pedirá al grupo que se pongan de pie y que traigan a la mente una situación de tristeza actual que se les complica sobrellevar, se les pedirá que respiren y visualicen de color blanco la energía de la situación del problema que están pensando enfrente de su rostro, esta emoción como visualización entrará en las fosas nasales impregnando la cabeza hasta llegar a la planta de los pies; el ejercicio se desarrollará mientras se camina conscientemente.</p>	<p>Material visual.</p> <p>Lectura: Stéphanie, H. (2010). <i>“¿Para qué sirven la tristeza, el miedo, la cólera?”</i> En: Tristeza, Miedo, Cólera, actuar sobre nuestras emociones. España: Desclée de Brouwer.</p>	<p>Participación sobre la reflexión de las experiencias.</p>

		El objetivo de la práctica de visualización es que conforme a la respiración se vaya aceptando e integrando la emoción como es y observando cómo se va manifestando en uno mismo.		
15 min.	3.- Trabajar con la ira (primera parte). Conocer la cualidad de la ira y aprender a trabajar con ella.	<p>Se retomará la lectura “¿Para qué sirven la tristeza, el miedo, la cólera?” por Stéphanie, H. (2010), enfatizando en la ira, se trabajará la lectura de la misma forma que la anterior emoción.</p> <p>En seguida de la lectura, se realizará otra práctica de la Atención plena (Mindfulness) llamada “Ocuparse de la ira”, en este caso se recordará una situación conflictiva con una persona en especial que haya provocado un arranque de ira, se comenzará con la práctica “sentarse y respirar”, después de ello con base a la repetición de respiraciones, se podrá decir en voz alta y después en voz baja junto con el grupo: <i>Al inspirar, sé que la ira se manifiesta en mí, al espirar, me ocupo de la energía de la ira que hay en mí.</i></p> <p>Después de unas cuantas repeticiones se empleará la frase: <i>Al inspirar soy consciente de mi ira, al exhalar libero la ira y el rencor.</i></p> <p>Para un mejor manejo y apoyo de la sesión se podrá revisar el (ANEXO 6).</p>	<p>Material visual.</p> <p>Lectura: Stéphanie, H. (2010). <i>“¿Para qué sirven la tristeza, el miedo, la cólera?”</i> En: Tristeza, Miedo, Cólera, actuar sobre nuestras emociones. España: Declée de Brouwer.</p>	Argumentación y reflexión de la lectura, así como el entusiasmo de la actividad.
15 min.	4.- Trabajar con la ira (segunda parte). Transformar el aspecto positivo de la energía de la ira.	<p>Después del ejercicio “Ocuparse de la ira”, se empleará enseguida la técnica del “Tonglen” de una manera esencial. La palabra “Tonglen” viene del idioma tibetano que significa “dar y recibir”, “Ton” es “evitar” y “len” “recibir o aceptar”, en este caso se le pedirá a los participantes que recuerden a la persona con la que habían tenido el arranque de ira, se les pedirá seguir respirando, después que visualicen enfrente de ellos a esa persona con la que han tenido ese arranque de ira, después visualizar que desde esa persona se absorbe todo lo negativo hacia uno mismo con la inhalación y al exhalar desde el centro del pecho enviar luces y rayos a la misma persona, es decir le enviamos nuestra energía positiva, felicidad y le deseamos lo mejor (Trungpa, C., 1997).</p> <p>Lo que se pretende de esta técnica es que se transforme la energía de la ira por compasión, perdón y amor.</p> <p>NOTA: “La visualización al inhalar que sale de la persona hacia uno mismo podría ser de color negro y al exhalar de color blanco”.</p>	<p>Lectura: Trungpa, C. (1997). <i>“Practica alternativamente el dar y recibir: estos dos deben cabalgar en la respiración”</i> En: El entrenamiento de la mente y el cultivo de la bondad. Argentina: Editorial Troquel.</p>	Entusiasmo y participación de las experiencias de la actividad.
15 min.	5.- Reflexión y	Cierre. Finalmente el responsable del Taller		Participación

	conclusiones. Reflexionar, dialogar y concluir los temas vistos de la cuarta sesión.	recapitará las técnicas aprendidas en la cuarta sesión dialogando con los participantes acerca de los beneficios que podrían traer las prácticas si las integramos en la vida cotidiana para una mejor Educación Emocional y autoconocimiento.		y realimentación.
--	---	--	--	-------------------

Quinta Sesión

Taller. La influencia de la Educación Emocional como ayuda para mejorar la autoestima, desempeño escolar y proyecto de vida en los estudiantes-adolescentes de primer año de EMS

Tema. Plantear un proyecto de vida.

Objetivo general. Tener claridad en un planteamiento de proyecto de vida mediante el conocimiento de las aptitudes y habilidades personales.

Tiempo. 90 minutos.

Tiempo	Tema. Objetivo	Actividades de Enseñanza-Aprendizaje	Material	Evaluación
15 min.	1.- Conocer nuestra condición y circunstancias. Comprender y entrar en reflexión acerca de nuestra condición humana y nuestras circunstancias actuales.	Inicio. Comenzar con la práctica de “sentarse y respirar”, después que el encargado del Taller comience una charla sobre el tema de la condición humana, es decir, sobre los alcances, posibilidades y limitaciones que tiene el ser humano y cada persona en general, esto incluyendo la situación económica, familiar, laboral y personal. Se pedirá a los participantes que en una hoja de manera individual escriban las siguientes preguntas y sus correspondientes respuestas: ¿cuál es mi situación actual conforme a mi familia?, aquí se hará una descripción general de la relación entre padres e hijo, si es buena, sana, si hay apoyo por parte de ellos, etc., ¿cuál es mi situación económica?, se anotan los recursos económicos con los que se cuenta, ¿cuál es mi situación escolar?, aquí se enfatizará la motivación hacia la escuela y desempeño escolar, y ¿cuál es mi situación personal y social?, es decir la personalidad de uno mismo y la forma de relacionarse con las amistades.	Hojas, lápices y plumas.	Preguntas contestadas de la actividad correspondiente.
15 min.	2.- Proponer nuestras metas y aspiraciones en la vida. Observar cuál es la condición individual y proponer metas y aspiraciones alcanzables de acuerdo a nuestra condición actual.	Desarrollo. Una vez realizado el ejercicio anterior, el responsable del Taller les pedirá a los participantes apuntar del otro lado de la misma hoja las aspiraciones que tienen en la vida y sus metas. Una vez finalizada la actividad, al azar algunos participantes expondrán al grupo sus metas y aspiraciones y los demás participantes junto con el responsable del taller, analizarán y reflexionarán sobre sus respuestas realimentando y argumentando el ¿cómo podrá lograrse tales metas y aspiraciones de vida? de	Hojas, lápices y plumas.	Hoja de aspiraciones personales, participación grupal e individual.

		una manera más realista con cada participante.		
30 min.	3.- Conocer las cualidades personales para mejorarlas y actuar sobre ellas. Que los participantes identifiquen y conozcan cuáles son sus potencialidades y cualidades con las que cuentan en las áreas económica, laboral, escolar y personal para proponer acciones de mejora o de superación personal.	<p>Después los participantes junto con la ayuda del responsable del taller contestarán los “cuadros de construcción de proyecto de vida” (ANEXO 7) propuesto por Pardo, (2014), con el fin de conocer el perfil de cada participante en su posición laboral, escolar, económica, familiar y artística, y así cada uno proponga sobre sí mismo soluciones de mejora o cambio en su persona.</p> <p>Los cuadros del proyecto de vida tienen como objetivo explorar el autoconocimiento personal en las distintas áreas del ser humano, lo cual pretende reflexionar y analizar sobre las capacidades emocionales, personales, escolares, económicas, laborales y familiares que se tienen para darle seguimiento y dar un cambio en la construcción de un proyecto de vida.</p> <p>Después de contestar “los cuadros para la construcción del proyecto de vida”; al azar algunos participantes expongan sus cuadros y con ello se realimente en grupo.</p>	Lápices, plumas y colores. Cuadros de construcción del proyecto de vida (ANEXO 7).	“Cuadros de proyecto de vida” resueltos por cada participantes, así como la exposición y participación de los mismos.
30 min.	4.- Plantear un proyecto de vida a corto, mediano y largo plazo. Proponer un proyecto de vida a corto, mediano y largo plazo.	<p>Después de la actividad anterior el responsable del Taller expondrá sobre la importancia de realizar un proyecto de vida y en seguida le pedirá al grupo que formen parejas, después que los integrantes de cada pareja compartan la información de sus “cuadros de proyecto de vida”, se abrirá un diálogo entre cada pareja, se le pedirá a cada participante que en otra hoja anote sus propuestas de proyecto de vida contestando las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- ¿Que capacidades tengo que fortalezc o quiero fortalecer?, ¿si no las tengo cómo podría fortalecerlas?, 2.- Con mis posibilidades que tengo ¿Qué es lo que espero para este fin de semestre y cómo lograrlo?(proyecto-corto plazo). 3.- Con mis posibilidades y capacidades que tengo ¿Cómo me veo cuando acabe la EMS y cómo lograrlo? (proyecto-mediano plazo). 4.- ¿Qué es lo que aspiro en cinco años y cómo lograrlo? (proyecto-largo plazo) <p>Después que cada pareja exponga sus proyectos de vida y que las demás parejas junto con el responsable del taller contribuyan haciéndoles observaciones si se pueden lograr las metas propuestas.</p> <p>Finalmente concluir la quinta sesión con base a la reflexión de los proyectos de vida.</p>	Material visual. Lápices, hojas, plumas y colores. Cuadros de construcción del proyecto de vida (ANEXO 7).	Exposición de las respuestas del proyecto de vida por persona y participación y realimentación grupal e individual.

Sexta Sesión

Taller. La influencia de la Educación Emocional como ayuda para mejorar la autoestima, desempeño escolar y proyecto de vida en los estudiantes-adolescentes de primer año de EMS

Tema. Conclusión del taller y toma de decisiones

Objetivo general. Concluir el taller con base a la reflexión grupal y también indagar un poco en la toma de decisiones.

Tiempo. 90 minutos.

Tiempo	Tema. Objetivo	Actividades de Enseñanza-Aprendizaje	Material	Evaluación
30 min.	1.- La influencia de la Educación Emocional para una buena toma de decisiones. Reflexionar los temas vistos de la Educación Emocional y autoestima y también como éstos repercuten para tener una buena toma de decisiones.	Inicio. Que el responsable del Taller comience haciendo una recapitulación de los temas de Educación Emocional, autoestima y las técnicas implementadas. Que se reflexione acerca de la importancia que tiene la Educación Emocional para mejorar la autoestima y también cómo las técnicas de la Educación Emocional ayudan a que uno se vuelva más consciente de sí mismo y por otro lado hay una mayor consciencia en la toma de decisiones personales, por ejemplo en el desempeño escolar. Aquí el alumno con Educación Emocional podrá ser consciente que es lo que le beneficia y repercute en su rendimiento académico. Después que cada participante mencione la técnica de Educación Emocional que más le ayudo y también mencione en qué le ayudaría de su vida cotidiana.		Reflexión y participación
30 min.	2.- Proyecto de vida, toma de decisiones y desempeño escolar. Reflexionar sobre el proyecto de vida y su impacto en el desempeño escolar y en la toma de decisiones.	Después realizar otra reflexión acerca de la importancia de ir consolidando un proyecto de vida día a día, para que así se siga con la motivación y no se caiga con un bajo rendimiento escolar. Con la ayuda del responsable del Taller que cada participante exponga y argumente acerca de su proyecto de vida, la forma o método de seguir en su vida cotidiana para mantener decisiones óptimas y que no repercutan en su desviación del mismo proyecto.		Reflexión y participación
30 min.	3.- Conclusión del taller. Cerrar el taller de manera amena.	Que el responsable del Taller concluya haciendo agradecimientos a los participantes por la colaboración en el mismo destacando la importancia de seguir practicando las técnicas aprendidas en su vida cotidiana.		Reflexión y participación.

ANEXO 3

Práctica Guiada de la respiración consciente.

Aquí el instructor, docente o responsable del Taller debe dar las indicaciones de la práctica grupal como están marcadas en los siguientes puntos.

- Siéntate cómodamente en tu lugar, pon la espalda erguida pero no con mucha tensión, tus manos repósalas en tus rodillas mirando las palmas hacia arriba, tus pies colócalos en el suelo separados no doblados a una distancia de 50 centímetros.
- Observa tu condición primero, no juzgues nada, observa que eres un ser humano igual que todos y tu única actividad en este momento es solo respirar, por el cual sin el aire no hay vida y sin respiración no podemos vivir, observa que tu respiración es el único puente entre tú y la existencia.
- Una vez que te observaste por unos minutos, comienza a observar y ser consciente como es tu respiración, si está agitada, si está muy tensa, si está blanda; una vez que llegaste a identificar cuál es tu ritmo cardiaco, observa si estas respirando con tu parte alta del pecho, con tus costillas o con tu diafragma. Es necesario saber que esta introspección la puedes hacer con los ojos abiertos o cerrados, todo esto dependiendo de la capacidad de cada participante a consideración personal, ya que a la mayoría se les facilita mantener más concentración con los ojos cerrados.
- Antes de comenzar los ejercicios es indispensable notar que se necesita respirar solo por las fosas nasales y no por la boca. Al inhalar dirige el aire primero hacia tu parte diafragmática como si tuvieras una pelota adentro de tu estómago, retienes el aire y exhala, realiza este ejercicio tres repeticiones. Ahora inhala y dirige tu parte hacia las costillas, retiene y exhala, realiza este ejercicio tres veces y por último, inhala y dirige tu respiración hacia lo más alto de tu pecho, retiene un poco y exhala, después realiza este ejercicio tres veces. En seguida une las tres respiraciones en una, cuando inhalas primero el aire se dirige a la parte diafragmática luego pasa por las costillas hasta llegar al pecho, es decir, reparte todo el aire en tus pulmones, retienes poco y exhala, repite este ejercicio diez veces.
- Una vez que el ejercicio se repitió varias veces entre todos los del grupo, preguntar a los participantes del grupo si la respiración es distinta entre antes y después del ejercicio.

NOTA: El ejercicio de respiración es la práctica de la respiración diafragmática que consiste en la expansión total de los pulmones para calmar nuestro ritmo cardiaco. También las instrucciones descritas es una guía general para que cualquier docente, tallerista o instructor la pueda aplicar; sin embargo, no es necesario seguirla al pie de la letra, es decir el encargado del grupo notará las circunstancias del grupo y podrá hacer más o menos repeticiones de cada respiración, todo esto dependiendo cómo se encuentren los aprendices y las circunstancias del taller o clase.

ANEXO 4

ESCALA DE LA AUTOESTIMA

Instrucciones: Contesta “SÍ” o “NO” poniendo una (x) en la casilla correspondiente, para ello debes tener en cuenta los atributos de cómo crees que eres tú, cómo crees que te ven tus padres, profesores, amigos y cómo desearías ser respecto a los atributos indicados.

Atributos o características	Aspectos	A. personal		A. familiar		A. escolar		A. social		Cómo desearías ser	
		Cómo piensas que eres tú		Cómo crees que te ven tus padres		Cómo crees que te ven tus profesores		Cómo crees que te ven tus amigos		Sí	No
1.- Inteligente	Aspecto físico de la conducta	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No
2.- Estudioso											
3.- Gordo											
4.- Con dinero											
5.- Descuidado											
6.- Perezoso											
7.- Curioso											
8.- Aseado											
9.- Torpe											
10.- Guapo atractivo											
11.- Simpático	Relación interpersonal										
12.- Amable											
13.- Mandón											
14.- Cooperativo											
15.- Aburrido											
16.- Egoísta											
17.- Tímido											
18.- Decidido											
19.- Agresivo	Principios y valores										
20.- Participativo											
21.- Justo											
22.- Sincero											
23.- Honrado											
24.- Racista											
25.- Mentiroso											
26.- Injusto											
27.- Violento											
28.- Conservador											
29.- Religioso											
30.- Sexista											
TOTAL											

AUTOEVALUACION

- Suma todas las “Sí” y “No” de las distintas áreas y coloca el número total de cada una de ellas en la casilla correspondiente de la ESCALA DE LA AUTOESTIMA.
- A continuación, selecciona el número total de respuestas “Sí” de las distintas áreas y colócalas en la casilla correspondiente del siguiente cuadro resumen.

Áreas	Personal (Cómo piensas que eres tú)	Familiar (Cómo piensas que te ven tus padres)	Escolar (Cómo piensas que te ven tus profesores)	Social (Cómo piensas que te ven tus amigos/compañeros)	Cómo desearías ser
Respuestas	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
TOTAL					
Diferencias					

¿Cuál es mi AUTOESTIMA?

Para saber cuál es tu autoestima observa el cuadro y halla la diferencia de puntuación entre el número total de respuestas “Sí” obtenidas en el Área de “cómo desearía ser” y el número total de respuestas “Sí” obtenidas en el Área Personal y expresa tu opinión según los resultados.

Si el número total de respuestas “Sí” de “Cómo desearías ser” superan el número total de respuestas “Sí” del Área personal (cómo piensas que eres tú) responde colocando una X en la siguiente respuesta:

Necesito mejorar mi grado de autoestima

Si el número total de respuestas “Sí” de “Cómo desearías ser” coinciden o son inferiores al número total de respuestas “Sí” del Área personal (Cómo piensas que eres tu), responde colocando una X en la siguiente respuesta:

Tengo un alto grado de autoestima.

¿Cuáles son las áreas deficitarias de mi autoestima donde sería importante mejorar?

Observa de nuevo el cuadro y fíjate en el número total de respuestas “Sí” de cada una de las Áreas y halla la diferencia de puntuación entre el número total de respuestas “Sí” obtenidas en el Área de “cómo deberías ser”, y el número total de las respuestas “Sí” obtenidas en cada una de las áreas, y expresa tu opinión según tus resultados.

AREA FAMILIAR

Si el número total de respuestas “Sí” de “Cómo desearías ser” superan el número total de respuestas “Sí” del Área familiar (cómo piensas que te ven tus padres) responde colocando una X en la siguiente respuesta:

Necesito mejorar mis relaciones familiares.

Si el número total de respuestas “Sí” de “Cómo desearías ser” coinciden o son inferiores al número total de respuestas “Sí” del Área familiar (cómo piensas que te ven tus padres), responde colocando una X en la siguiente respuesta:

Me encuentro querido y estimado por mi familia.

AREA ESCOLAR

Si el número total de respuestas “Sí” de “Cómo desearías ser” superan el número total de respuestas “Sí” del Área escolar (cómo piensas que te ven tus profesores) responde colocando una X en la siguiente respuesta:

Necesito mejorar mi rendimiento escolar.

Si el número total de respuestas “Sí” de “Cómo desearías ser” coinciden o son inferiores al número total de respuestas “Sí” del Área escolar (cómo piensas que te ven tus profesores), responde colocando una X en la siguiente respuesta:

Me encuentro satisfecho de mi rendimiento escolar.

AREA SOCIAL

Si el número total de respuestas “Sí” de “Cómo desearías ser” superan el número total de respuestas “Sí” del Área Social (Cómo piensas que te ven tus amigos/compañeros), responde colocando una X en la siguiente respuesta:

Necesito mejorar las relaciones con mis amigos/compañeros.

Si el número total de respuestas “Sí” de “Cómo desearías ser” coinciden o son inferiores al número total de respuestas “Sí” del Área Social (Cómo piensas que te ven tus amigos/compañeros), responde colocando una X en la siguiente respuesta:

Me encuentro a gusto con mis amigos y compañeros.

Reflexión personal

Teniendo en cuenta los atributos o cualidades evaluados en las distintas Áreas, reflexiona y responde con tus palabras a las siguientes preguntas:

¿Qué es lo que más te gusta de ti mismo? (Escribe como mínimo tres atributos)

Lo que más me gusta de mí mismo es: _____

¿Qué otros atributos que no se encuentren en la Escala de Autoestima, te gustan de ti mismo?

Escribe tres frases con los atributos anteriores relacionados con tus padres, profesores y amigos o compañeros.

¿Qué es lo que menos te gusta de tu mismo? (Escribe como mínimo tres atributos)

Lo que menos me gusta de mí mismo es: _____

¿Qué otros atributos que no se encuentran en la Escala de Autoestima, te gustan menos de ti mismo?

Escribe tres frases con los atributos anteriores relacionados con tus padres, profesores, amigos o compañeros.

¿Cómo desearías ser? (Escribe como mínimo tres atributos). Lo que más desearías ser es:

¿Qué otros atributos desearías poseer que no se encuentren en la Escala de Autoestima?

¿En qué aspectos desearías ser diferente? (Escribe como mínimo tres atributos se encuentren o no en la Escala de Autoestima). Desearía ser diferente en:

¿Qué es lo que desearías cambiar para mejorar tu autoestima?

Lo que desearía cambiar para mejorar mi autoestima es:

La Escala de la Autoestima y la reflexión de resultados se pueden encontrar en: Estudita, C. (2007). *“Escala de la Autoestima y reflexión de resultados”* En: ¿Cómo mejorar la autoestima de los alumnos?: Programa para el Desarrollo de habilidades sociales y emocionales. Madrid: CEP

ANEXO 5 “Sentarse y respirar”

Algunas personas practican la meditación sentándose durante media hora, cuarenta y cinco minutos o un periodo de tiempo más largo. Aquí solo te pido que tomes asiento durante dos o tres minutos. Después de eso, si descubres que ese tipo de meditación es demasiado agradable como para parar, puedes seguir tanto como quieras.

Si tienes un altar en casa, siéntate cerca del él, si no es así, hazlo en un lugar apropiado, por ejemplo, frente a una ventana que dé al exterior. Siéntate en un cojín con las piernas cómodamente cruzadas ante ti y las rodillas descansando en el suelo; se trata de una posición muy estable con tres puntos de apoyo (el asiento en el cojín y las dos rodillas). Finalmente sentado, relajado, puedes permanecer así un rato largo sin que se te entumescan las piernas. Tal vez quieras probar cojines de diferente grosor y anchura hasta encontrar el que mejor se ajuste a tu cuerpo.

Si así lo deseas, quema una varilla de incienso para propiciar una atmosfera sagrada, sostén el incienso en las manos con serenidad y concentra todo tu ser en encenderlo y colocarlo en el incensario. Quema el incienso inmerso en la concentración y la plena consciencia. Todo tu ser está ahí, plenamente presente, mientras prendes el incienso.

Cuando te sientes, procura que tu espalda y cuello tracen una línea recta, pero no rígida o tensa. Centra tu atención en la respiración mientras fluye primero dentro y después fuera de tu vientre y de tu pecho.

Al inspirar, siento que mi aliento se adentra en mi vientre y en mi pecho. Al espirar, siento que mi aliento sale de mi vientre y de mi pecho.

Al inspirar, soy consciente de todo mi cuerpo.

Al espirar, sonrío a todo mi cuerpo.

Al inspirar, soy consciente de algunos dolores y tensiones en mi cuerpo.

Al espirar, libero todos los dolores y tensiones de mi cuerpo.

Al inspirar, me siento bien.

Al espirar, me siento ligero.

Puedes practicar con esta estrofa muchas veces a lo largo del día, en el trabajo o en cualquier momento, para recuperar una sensación de amplitud, relajación y liviandad.

Nhat Hanh, T. (2012). “Sentarse y respirar”. En: La paz está en tu interior. Practicas diarias del mindfulness. Barcelona España: Oniro.

NOTA: Es indispensable notar cuáles son las circunstancias del grupo, ya que en esta técnica el autor menciona sentarse con las piernas cruzadas, por lo cual si la sesión se diera en una aula solo se pedirá a los participantes que se sienten en la silla normal erguidos y cómodos.

ANEXO 6

“Ocuparse de la ira”

Cuando aflora la energía de la irritación o la ira, los practicantes debemos regresar inmediatamente a la respiración consciente y practicar la meditación andando a fin de producir la energía de la plena consciencia y reconocer y ocuparnos de la ira.

Al inspirar, sé que la ira se manifiesta en mí.

Al espirar, me ocupo de la energía de la ira que hay en mí.

Seguimos practicando así para generar de la energía de la plena consciencia, para reconocer y acoger la energía de la ira.

Nunca debemos dejar que la energía de la ira aumente sin que nos ocupemos de ella, que quede desatendida: tenemos que invocar nuestra energía del *mindfulness* para velar por ella. La atención plena es otra madre que acude para abrazar al bebé que sufre y llora. Nuestra ira es como un bebé llorando: cuando la madre alza al bebé afligido y lo sostiene con ternura entre sus brazos, el niño empieza a sentirse mejor. Cuando la plena consciencia abraza la ira, comienza la calma.

Cuando la ira te inunde, practica por favor, de esta manera e intenta no decir o hacer algo acerca de la situación todavía. Imagina que has estado lejos de casa, haciendo unos recados, y que acabas de regresar y la has encontrado en llamas. Lo primero que no tienes que hacer es correr por el vecindario en busca del pirómano, increparlo y entregarlo a la justicia. Lo primero que debes de hacer es enfrentarte al fuego que está quemando tu casa y evitar que lo destruya todo. Cuando la ira estalle en ti, no cedas al impulso de empezar a hablar y avivarla. Céntrate en tu respiración y ocúpate primero de tus emociones.

Cuando la ira se vaya apaciguando, podremos empezar a indagar en las causas de su origen. Tal vez la haya desencadenado una percepción errónea. Quizás estemos convencidos de que alguien ha hecho o dicho algo para molestarnos deliberadamente, cuando en realidad no ha sido así. Puede que después de reflexionar reconozcamos nuestras percepciones erróneas y la ira se disipe. Si al cabo de veinticuatro horas de realizar esta práctica, seguimos sin encontrar una salida, es necesario que el otro sepa lo que está pasando. Si no somos capaces de hacerlo con calma y en persona, podemos escribir una nota. Podríamos decir tres cosas:

- 1.- Estoy enfadado contigo y quiero que lo sepas.
- 2.- Estoy afrontándolo lo mejor que puedo.
- 3.- Ayúdame, por favor.

Tras anotar estas tres fases, y aun antes de que se reciba la nota, nuestra ira se aplacará un poco.

Cuando estamos molestos, tenemos la responsabilidad de hacer que el otro lo sepa. La otra persona puede ser nuestro padre o madre, nuestra hermana o hermano, nuestro amigo, colega o compañero. Cuando el otro sabe que estamos molestos, recordará lo que ha hecho y pensará: “¿Qué he hecho? ¿Qué he dicho para molestarlo?”. Por lo tanto, nuestras tres frases también actúan como una hábil invitación a que el otro aproveche la oportunidad para practicar. Y esa

persona te apreciará y respetará que no hayas dado rienda suelta a tu ira, como harían otros y por ser capaz de practicar cuando estás irritado: tomándote el tiempo necesario para instalarte en la respiración consciente y reflexionar sobre la situación.

La tercera frase es la más difícil de decir o escribir, porque cuando estamos enfadados tendemos a querer castigar a la otra persona mostrando que no la necesitamos en absoluto. En lugar de hacer esto. Sabemos la verdad –necesitamos a la otra persona- y no debemos dejar que el orgullo bloquee nuestro camino para superar las situaciones difíciles. Así pues, cuando seas capaz de decir o escribir esa tercera frase, observarás que tu sufrimiento empieza a disminuir en ese mismo instante.

Por favor, escribe estas tres frases en un pedazo de papel tamaño tarjeta de crédito y guárdalo en tu monedero. Cuando te enfades, y especialmente cuando te ocurra con el ser que más amas, sácalo y léelo. Entonces, aun cuando sigas atenazado por la ira, sabrás exactamente lo que quieres y no quieres hacer. Miles de personas practican así y, gracias a ellos, han sido capaces de resolver muchas dificultades. ¡Te deseo todo el éxito!”

Nhat Hanh, T. (2012). *Ocuparse de la ira*. En: *La paz está en tu interior*. Prácticas diarias del mindfulness. Barcelona, España: Oniro.

ANEXO 7

Cuadros para la construcción del proyecto de vida

Cuadro 1

Nivel	Aspectos	¿Cómo está? ¿Qué existe?	¿Qué hacer para superar y/o conservarlo?	¿Cómo lograr ese cambio?
Emocional Personal	Temores			
	Sentimientos			
	Intereses			
	Valores			
	Normas			
	Principios Convivencia			

Cuadro 2

Mi perfil	¿Cómo soy) (Dibujo)	¿Qué puedo mejorar?	¿Cómo lograrlo?
Mis gestos característica			
Mis expresiones comunes			
Los comportamientos que me identifican			
Los valores que practico			

Cuadro 3

Mi perfil	¿Cómo soy) (Dibujo)	¿Qué puedo mejorar?	¿Cómo lograrlo?
La forma de recrearme			
Mis planes escolares			
Las ideas familiares			
Mi sustento económico			

Cuadro 4

Nivel	Aspectos	¿Cómo está? ¿Qué existe?	¿Qué hacer para superar y/o conservarlo?	¿Cómo lograr ese cambio?
Laboral	Habilidades			
	Talentos			
	Posibilidades			
	Ocupaciones			
Económico	Fuente de ingresos			
	Obtención de recursos			
	Inventario de necesidades			
	Balance de necesidades Gastos			

Cuadro 5

Nivel	Aspectos	¿Cómo está? ¿Qué existe?	¿Qué hacer para superar y/o conservarlo?	¿Cómo lograr ese cambio?
Recreativo	Recreación			
	Deporte			
	Juego			
Educativo	Rendimiento académico			
	Interés			
	Motivación escolar			
	Hábitos de estudios			

Cuadro 6

Nivel	Aspectos	¿Cómo está? ¿Qué existe?	¿Qué hacer para superar y/o conservarlo?	¿Cómo lograr ese cambio?
Artístico	Literatura			
	Pintura			
	Música			
	Escritura			
	Danza			
	Teatro			

Científico	Cine Visitar eventos científicos Materiales de estudio Apoyo a la investigación Valoración de la curiosidad Fomento a la experimentación Un espacio para la ciencia			
------------	---	--	--	--

Pardo, B. I. (2014). *Construcción del proyecto vital. En: Jóvenes construyendo su proyecto de vida.*

México, D.F.: Nueva Editorial Iztaccihuatl, Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

