



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA POTENCIAR LA ELABORACIÓN
DEL TRABAJO RECEPTIVO EN LICENCIATURA.

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:

CLAUDIA PAOLA BALAM LANDEROS

ASESOR:

MTRO. PAULO CÉSAR DEVEAUX GONZÁLEZ

CIUDAD DE MÉXICO, FEBRERO 2020

AGRADECIMIENTO

A Dios.

Por permitirme llegar a este momento tan especial en mi vida y darme salud y fuerzas para seguir adelante por darme la oportunidad de lograr mis metas y siempre guiar mis pasos e iluminar mi camino y sobre todo por acompañarme en este camino de aprendizaje.

A Irma.

Te dedico esta investigación te agradezco que aprovechas cada momento para demostrarme cuanto me ama, gracias a ti por estar conmigo siempre apoyándome por cuidarme y darme fuerzas para seguir, gracias mamá por esa actitud positiva y alegre que contagias y por enseñarme que todo esfuerzo tiene su recompensa, con tu ejemplo he aprendido que todo es mejor con amor y paciencia TE AMO Mamá.

A Ivan.

Te dedico esta investigación por creer, confiar y cuidar de mí por darme fuerzas amor y cariño, por siempre apoyarme en todo lo que hago y compartir momentos inolvidables por ser cómplice, papá y el mejor amigo. A tu lado me siento protegida, gracias por dedicar tus días a trabajar duro para que en nuestra casa no falte el sustento pero sobre todo gracias por ser el mejor Papá del mundo TE AMO.

A Fernanda.

Por brindarme su apoyo, comprensión y cariño por siempre cuidar de mí, me siento muy afortunada de tenerte en mi vida TE QUIERO Hermana.

A Eloiza.

Te dedico esta investigación y te quiero agradecer por ser esa chispa que alegra mi día gracias por tu amor, cariño y apoyo TE QUIERO Abuelita.

Al Profesor Cesar Deveaux.

Por su apoyo y guía durante el proceso de titulación y acompañamiento durante la Licenciatura. Por brindarme sus conocimientos, experiencias y consejos necesarios para crecer profesionalmente.

A la Doctora Gabriela Sanchez.

Por acompañarme en la construcción de esta investigación así como brindarme su tiempo, conocimientos y guiarme en el camino para alcanzar este logro.

Agradezco a todos aquellos que con su incondicional apoyo hicieron posible que este trabajo de investigación fuera posible.

ÍNDICE

Introducción	1
Capítulo 1	
Educación Universitaria en México	6
1.1 Función o papel de la Educación Universitaria	6
1.2 Características de la Educación Universitaria	10
Capítulo 2	
El estudiante Universitario: UPN Licenciatura en Pedagogía	14
2.1 Características Cognitivas del alumno Universitario	16
2.2 Características Afectivas del alumno universitario	19
2.3 Emociones presentes al momento de aprender: importancia de la relación entre lo cognitivo y lo afectivo en el aprendizaje universitario.....	22
2.4 El estudiante ante la elaboración de la tesis	26
Capítulo 3	
Educación Emocional	31
3.1 Antecedentes Inteligencia Emocional	32
3.2 Definición Educación Emocional	35
3.3 Competencias emocionales presentes en la elaboración de la tesis	37
3.4 La relación entre Educación Emocional y la elaboración de la tesis	44
Capítulo 4	
Diagnóstico sobre la investigación de campo	48
4.1. Sobre el contexto universitario UPN Ajusco.....	50
4.2. Descripción del contexto universitario UPN Ajusco.....	50
4.3. Selección de los informantes alumnos de UPN	55
4.4. Estrategia metodológica.....	58
4.5 Descripción de los Instrumentos: Guía de observación, entrevista, test.....	64
4.6 Presentación de resultados: Cualitativos y Cuantitativos	70
4.7 Análisis de resultados	101

Capítulo 5	
Propuesta pedagógica: Yo manejo mis Emociones	110
Conclusiones	164
Bibliografía.....	169
ANEXOS	174

Introducción

El presente trabajo tiene como finalidad primordial dar a conocer a la comunidad en general así como hacer una reflexión de lo encontrado así como dar una propuesta de solución al problema encontrado, acerca de uno de los aspectos importantes por el cual pasan los alumnos de la “Universidad Pedagógica Nacional” respecto a los problemas emocionales que se desencadenan a partir de elaboración de su trabajo recepcional y terminan en una titulación tardía.

Siendo para los alumnos el trabajo recepcional la culminación de su carrera es por eso que dichos alumnos deben estar comprometidos primeramente con ellos, segundo con su carrera y por ultimo con la misma universidad a terminar de la mejor manera la Licenciatura y culminar satisfactoriamente. Y qué mejor que a través de la titulación realizando una investigación de su interés, relacionado con un aspecto de su carrera.

Entre los objetivos específicos del trabajo, destacan:

- Identificar los problemas emocionales, que dificultan a los alumnos universitarios, la realización del trabajo recepcional.
- Descubrir las emociones presentes en el estudiante frente a la elaboración del trabajo recepcional.
- Explicar y dar una solución del impacto que tiene el proceso de elaboración del trabajo recepcional en los adultos jóvenes (Universitarios).

Dicho lo anterior se debe tomar en cuenta que en la actualidad el hecho de llegar a cursar una Licenciatura y concluir la con un título profesional ha sido uno de los mayores retos al que se enfrentan la mayoría de los universitarios cabe mencionar que vivimos en una sociedad de continuos cambios, en el que se llega a pensar que ya no tendrá tanto valor un título profesional al momento de conseguir un empleo sin embargo esto cae en una contradicción al momento de enfrentarse al mercado laboral.

Es por eso que dentro del ámbito educativo existen diferentes modificaciones e innovaciones en donde los alumnos universitarios están en constante modificación de sus conocimientos para así poder integrarse a una sociedad actualizada y puedan conseguir un título universitario después de concluir la Licenciatura así como las mismas instituciones brindan a los alumnos diferentes modalidades de titulación haciendo más fácil la modalidad de concluir.

Dentro de este trabajo se encontraran los factores emocionales que los alumnos universitarios presentan durante la elaboración de su trabajo recepcional y que al mismo tiempo estas emociones les impiden continuar o llevar una buena investigación.

Dicho estudio se realizó con universitarios en 7° semestre los cuales no solo tienen problemas emocionales al momento de elaborar su trabajo recepcional existen un sinnúmero de factores que intervienen durante este proceso de elaboración pero en esta investigación solamente se tomaran en cuenta el factor emocional.

Es importante conocer cuáles son esas emociones y cómo afecta el rendimiento de los alumnos reflejado en su trabajo recepcional así como las soluciones que se pueden dar a dicho problema al que se enfrentan, siendo este un problema de importancia en la actualidad a nivel escolar.

Cabe mencionar que este estudio se realizó en la “Universidad Pedagógica Nacional – Unidad Ajusco” con alumnos de la Licenciatura en Pedagogía los cuales se encontraban cursando el 7° semestre de la Licenciatura.

Tomando en cuenta que dentro de la licenciatura en pedagogía de la Gen. 2001-2005 de los 459 alumnos egresados solamente se titularon 116 alumnos un 25% pero conforme pasan los años el índice de titulación disminuye puesto en la Gen. 2002- 2006 egresaron 405 alumnos y solamente se titularon 33 alumnos dando como resultado un 8% de la población inicial solamente en la licenciatura de Pedagogía. (2012) Eficiencia Terminal UPN, Programa general 2012. Mex. D.F. UPN.

Cabe mencionar que los índices suelen cambiar debido a que se han innovado las estrategias y técnicas para abatir el rezago de titulación además de que la propuesta que se presenta en este trabajo también tiene la intención de ser motivacional para los alumnos y de ayuda para que no abandonen o se den por vencidos durante la elaboración de su trabajo recepcional.

Con el fin de promover la titulación para que los universitarios lo vean como un logro académico y puedan tener un mejor futuro laboral, así como que se dé a los alumnos universitarios ese ánimo por concluir con su trabajo recepcional e impulsarlos a que no lo dejen en el abandono o la procrastinación.

Además de que dentro de este trabajo se encuentra constituido por tres capítulos teóricos, un capítulo metodológico y de análisis así como la presentación de la propuesta pedagógica en respuesta al problema emocional que presentan los alumnos.

Para dar cumplimiento el capítulo 1 tiene la finalidad de: dar a conocer a grandes rasgos ¿Qué es la Educación Universitaria? Para darle un acercamiento al contexto en el cual se va a desarrollar la investigación además de explicar la función o papel de la educación superior, haciendo mención algunas características principales de la Educación Superior.

Demás de mencionar brevemente como es la función de la Universidad Pedagógica Nacional así como el desarrollo de la licenciatura dentro de esta institución además de darle un sentido de entrada al tema principal que se quiere conocer en esta investigación que son los problemas emocionales que enfrentan los universitarios al momento de elaborar su trabajo recepcional.

Una vez teniendo en cuenta en qué contexto se comenzara a desarrollar la investigación es importante comenzar con el desarrollo de la información de los

sujetos a investigar es por eso que dentro del capítulo 2 “El estudiante Universitario” se comenzara con la descripción de los mismos.

Dentro de este capítulo se habla de las características cognitivas de los universitarios (Adulto – Joven) como es su desarrollo dentro del aprendizaje que recibe a esa edad la capacidad de manejo de información.

También se habla de las características afectivas siendo este un punto importante en la investigación ya que por medio del comportamiento emocional respecto a los alumnos es como se conocieron esos problemas emocionales que le afectaron o impedían seguir con el desarrollo de su trabajo recepcional, además de conocer cuál es el comportamiento de un adulto joven respecto a la afectividad.

Así mismo conocer la relación entre lo cognitivo y lo afectivo en el aprendizaje de un adulto- joven como es que se lleva acabo ¿qué piensan?, como actúan además de conocer al universitario desde la perspectiva cognitivo- afectiva pero con relación a la elaboración de su trabajo recepcional (tesis).

El capítulo 3 “Educación Emocional” se desarrolló la teoría base de esta investigación, se encontrara los antecedentes de la Inteligencia emocional la cual de paso a la educación emocional, además de la definición de Educación Emocional consultada de varios autores y dentro de la misma una breve descripción de las competencias emocionales.

Tomando en cuenta estas definiciones las cuales se relacionen con la elaboración del trabajo recepcional para que se tenga una mejor comprensión de los problemas emocionales de los alumnos. Y así obtener una conclusión más estructurada tomando en cuenta las definiciones obtenidas en los capítulos antes mencionados.

El capítulo 4 “Diagnostico sobre la investigación de campo” dentro de este capítulo se encuentra todo lo relacionado a la investigación en cuestión de la descripción

clara y precisa del contexto, la selección y descripción de los informantes (alumnos universitarios), así como la estrategia metodológica, se menciona como es la forma en la que se recopiló la información y como se plasmaron los resultados.

En el mismo capítulo además de describir la metodología también se presenta y describen los instrumentos con los cuales se realizó la investigación, en donde de también hará la presentación de la información obtenida en dicha investigación así como el análisis de los resultados.

En el capítulo 5 “Yo manejo mis emociones” este capítulo presenta la propuesta pedagógica en resolución al problema que se encontró en la investigación de campo, esta propuesta tiene como fin ayudar a los alumnos universitarios a solucionar o encontrar una respuesta a esos problemas emocionales que suelen desencadenarse debido a la elaboración de su trabajo recepcional.

Para dar cierre a dicha investigación se presentan las conclusiones generales, además de los anexos que complementan la investigación así como la bibliografía consultada durante el desarrollo de dicha investigación.

Capítulo 1

Educación Universitaria en México

La educación Universitaria en México se define como aquella que se imparte con posterioridad al nivel Bachillerato, se imparte en instituciones públicas y particulares y tiene como objetivo la formación en los niveles de Técnico superior Universitario, Profesional asociado, Licenciatura, Especialidad, Maestría y Doctorado; cuyas funciones de docencia, investigación y difusión de la cultura se realizan a prioridades de la realidad nacional de todos sus niveles.

En nuestro país, la educación Universitaria tiene el propósito de enfrentar los retos que han innovado la manera de producir, organizar, difundir y controlar el saber, así como garantizar la implementación a las tecnologías de la información y la comunicación cumpliendo estas sus fines sociales.

Tomando en cuenta una de las 5,343 (2015-2016) Universidades en México, cabe mencionar a la Universidad Pedagógica Nacional, institución que es responsable de impartir la educación superior, orientada a la formación de profesionales de la educación de acuerdo a las necesidades del país. Creada como mandato del presidente de la república, poder Ejecutivo, el 25 de agosto de 1978.

Considerando lo antes mencionado se menciona cual es la función de la universidad partiendo desde un punto general y terminando en la institución en la cual se enfoca esta investigación, la Universidad Pedagógica Nacional, así como las características que tiene la educación superior. Todo esto con la finalidad de dar contexto a la investigación y comenzar al desarrollo de todo lo que acontece al tema principal de dicho trabajo.

1.1 Función o papel de la Educación Universitaria

De acuerdo con Ashby (1969) "La universidad es la organización social más exitosa que haya podido inventar el hombre en la Edad Media"

La universidad surgió como una de las instituciones encaminadas a crear conocimiento sobre bases firmes, exaltación de los valores y el enriquecimiento de la cultura para el bienestar del hombre. Esa manera de ver el conocimiento como una herramienta generadora de bienestar es uno de los principios constitutivos de la universidad en sus inicios.

De acuerdo con Parent (1997) explica "... función de la universidad es, ante todo la formación del hombre con todo lo que implica cultura, ética, compromiso social y político". Es por eso que la Educación Superior constituye en la actualidad uno de los instrumentos principales con que cuentan los poderes públicos en su intento de asegurar el desarrollo de sus país. El gasto público destinado a esta finalidad es considerado, por consiguiente, una inversión de futuro.

Dentro de la Ley para la Coordinación de la Educación Superior de 1978, en el Artículo 4, menciona cuales son las funciones que debe llevar a cabo las instituciones de educación superior:

A) Docencia

Se entiende como la actividad sistemática de planificación, desarrollo y evaluación del proceso de enseñanza y otras actividades relacionadas con la generación y construcción compartida del conocimiento en un área o disciplina determinada, así como su función.

La docencia universitaria incluye no solo la enseñanza en el salón de clases, sino también en otros ambientes de aprendizaje, así como el asesoramiento o tutoría de estudiantes, dentro de un clima de colaboración y participación (Salcedo, 1997).

B) Investigación

Se considera un proceso de búsqueda constante mediante diversas formas de descubrimiento e integración, de procesos, actividades y productos científicos,

tecnológicos, humanísticos, artísticos y filosóficos realizados en forma individual o en grupo.

Otras de las funciones de la educación superior es enfrentar una ineludible responsabilidad con el desarrollo de la ciencia y tecnología del país, y tiene una obligación con la conformación de una visión de país y de futuro. Durante el sexenio de 2006-2012 del Ex - Presidente Felipe Calderón Hinojosa, se generó la alianza por la calidad de la educación en donde se plantearon los objetivos que aluden a la educación superior:

Objetivo 1: Elevar la calidad de la educación para que los estudiantes mejoren su nivel de logro educativo.

Objetivo 2: Impulsar el desarrollo y utilización de tecnologías de la información y la comunicación en el sistema educativo.

Objetivo 3: Ofrecer servicios educativos de calidad para formar personas con alto sentido de responsabilidad social.

Objetivo 4: Fomentar una gestión escolar e institucional que fortalezca la participación de los centros escolares en la toma de decisiones.

En un tiempo relativo de la educación superior al año 2025, se estima que “la educación superior será la palanca impulsora del desarrollo nacional, de la democracia, de la convivencia multicultural, y del desarrollo sustentable del país. Proporcionará a los mexicanos los elementos para su desarrollo integral y formará científicos humanistas y profesionales cultos, en todas las áreas del saber, portadores de conocimientos de vanguardia y comprometidos con las necesidades del país” (ANUIES, 2002).

La educación superior tiene la función de docencia, investigación y extensión de la cultura y servicios. Incluyendo las universidades federales y estatales, la mayor parte de las universidades públicas son autónomas, pero a la vez las subsidian con

apoyo de la Secretaría de Educación Pública (SEP), (gobierno) por lo que la política de este sector podría considerar, entre otros, los siguientes aspectos:

Una redefinición de la misión general de la Universidad mexicana y la de cada institución universitaria en particular; la creación de un sistema nacional de acreditación; la institucionalización de referencias mínimas de calidad para el funcionamiento de las universidades.

Así como el establecimiento de nuevos fundamentos para los procesos regulares de asignación presupuestaria así como para los proyectos especiales; la definición del statu quo de la carrera académica del personal docente y de investigación, entre cosas de igual importancia (Cedillo, 2009).

La universidad y la educación superior son un derecho universal, como se menciona en la Declaración final de la Conferencia Regional de Educación Superior del IESALC, de la UNESCO, reunida en Cartagena de Indias en 2008. Derecho humano que debe ser el parteaguas para una transformación social y esta parte de una obligación o función de la educación superior. Retomando el concepto de "Ashby sobre la universidad, ésta es la organización social más exitosa que ha generado el hombre", por lo cual en ella reside el motor futuro de las sociedades, en la mente de sus jóvenes y en los diferentes actores que la conforman.

El objetivo de las universidades será el proceso de formación de personas, que se convierten en profesionales, o profesionistas, y logran llegar a la solución de los problemas con su enfoque creador.

Esto demuestra que el proceso educativo influye decisivamente en el progreso de una comunidad y es fortaleza inevitable para la conservación y desarrollo de su cultura. En las cuales se produce una relación dialéctica entre el proceso de producción y el proceso de creación, necesarios para establecer las pautas del futuro social educación superior.

Un ejemplo a nivel de Educación superior es: la Universidad Pedagógica Nacional, la cual inicio su actividad, apoyada en el decreto de creación del 25 de agosto de 1978, que a la fecha sigue vigente. La intención de las autoridades de la Universidad en aquellos años, era la de crear una institución de excelencia académica que sirviera como apoyo para la superación de la educación para formar los cuadros profesionales nuevos docentes que necesitaba, y sigue necesitando, el sistema educativo. Esta es la razón por la que el secretario de Educación Fernando Solana la llamaba “La casa Mayor de los Maestros de México”

La Universidad Pedagógica Nacional, basada en sus principios, proyecta su función social hacia la promoción, el desarrollo y el fortalecimiento de la educación en el estado, especialmente de la escuela pública de nivel básico. Con una apropiada valoración de las aportaciones de la tradición pedagógica nacional, promueve la innovación educativa mediante programas que articulan la docencia, la investigación y la extensión de la cultura.

Los propósitos de calidad e intervención relevante se basan en el estudio, la recuperación y superación de las prácticas docentes del magisterio, de acuerdo a las necesidades de la educación nacional y con las correspondientes a la diversidad cultural del país.

1.2 Características de la Educación Universitaria

Para comenzar a hablar sobre la educación Universitaria (Licenciatura), es importante establecer una pequeña escala de instancias educativas en las cuales todo sujeto a lo largo de su vida tiene que cursar. En primer lugar aparece la educación primaria, en segundo la secundaria, en tercer lugar media y en cuarto lugar encontramos a los estudios superiores (Licenciatura).

Entre estos últimos se pueden mencionar dos posibilidades: los estudios terciarios que preparan al sujeto para una salida laboral más directa, y las licenciaturas que

son un conjunto de saberes y prácticas que aportan un nivel más extenso y profundo de conocimientos, permitiéndole al sujeto poder dedicarse a la investigación.

Una licenciatura se caracteriza por especializarse en alguna temática o disciplina del conocimiento científico, ya sea este natural o social. Todo esto se realiza en un mínimo de cuatro años para adquirir las prácticas y conocimientos necesarios.

Centrando las características de una Licenciatura se menciona la Licenciatura en Pedagogía que se imparte en la “Universidad Pedagógica Nacional” -Unidad Ajusco. Esta es una Licenciatura que dura 4 años dividida en 8 semestres donde el objetivo es: “Formar profesionales capaces de analizar la problemática educativa y de intervenir de manera creativa en la resolución de la misma mediante el dominio de las políticas, la organización y los programas del sistema educativo mexicano”. Esta licenciatura se encuentra anexada a la institución la cual pertenece a la IES.

Las Instituciones de Educación Superior (IES) fueron creadas para ejercer libertad de pensamiento y libre flujo de ideas, pilares fundamentales que propician las condiciones para el desarrollo del conocimiento a través del estudio y la investigación siendo estas dos de las características de una Universidad.

La universidad es una de las instituciones sociales de mayor influencia que el hombre ha creado para el desarrollo cognitivo de sus capacidades, cuyo producto encabeza los sabios tributos de la cultura.

En México las universidades e instituciones de educación superior se encuentran reguladas por la Ley para la Coordinación de la Educación Superior; en ella se precisa su definición y sus funciones básicas.

Definición

La Ley para la Coordinación de la educación superior de 1978 en su Artículo 3° define la educación superior de la siguiente manera:

“El tipo educativo superior es el que se imparte después del bachillerato o de su equivalente. Comprende la educación normal, la tecnológica y la universitaria e incluye carreras profesionales cortas y estudios encaminados a obtener los grados de Licenciatura, maestría y doctorado, así como cursos de actualización y especialización”. (LEY PARA LA COORDINACIÓN DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR, 1978).

Obteniendo una definición así como principales características de la universidad y de acuerdo con: Friedrich Schleiermacher: quien propone características referente a los profesores que tengan que “Reproducir sus propios descubrimientos” de tal manera que los estudiantes puedan observar o conocer el “acto de creación” del conocimiento.

Por lo que nos lleva a conocer que en la actualidad solo un 16% de la población adulta en México tiene estudios superiores. La organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) señala la poca población que ingresa a las universidades en México comparada con los 34 países miembros donde la media se encuentra en 20 puntos porcentuales por arriba. Aun el ser estudiante universitario es un privilegio, valorar la condición a la que los jóvenes no pueden acceder es una tarea y compromiso.

En dicho capítulo se destacaron puntos sobre la educación superior en formación y desarrollo de la misma, siempre buscando elevar la calidad de la educación para que los estudiantes mejoren su nivel de logro educativo, así como el formar sujetos con alto sentido de responsabilidad social, fomentar una gestión escolar e institucional que fortalezca la participación de las escuelas a nivel superior en la toma de decisiones para ofertar una mejor calidad educativa.

Recordando que la ANUIES plantea a la educación superior en prospectiva para el año 2025 como uno de los principales sectores que impulsan el desarrollo nacional.

Confiando en lo que menciona esta institución de que la calidad de la educación siempre vaya en ascenso.

Teniendo en cuenta todo lo antes mencionado y conociendo un poco de cómo se lleva a cabo la función de la Educación a nivel superior, y como es que contribuye en la vida de los sujetos interesados en seguir con su formación educativa dentro de una de las licenciaturas que ofrece la Universidad pedagógica Nacional.

Iniciando con este capítulo es cómo se llevará el desarrollo de lo que es esencial para poder llevar a cabo un buen desarrollo del trabajo recepcional, siempre teniendo un buen estado emocional en los universitarios, ya en el final de la formación de la educación superior en donde se les realizar un trabajo (Tesis, tesina, monografía, propuesta pedagógica, informa laboral etc.) para poder concluir sus estudios.

Así como ir complementando lo que un sujeto necesita para el buen desarrollo emocional que debe tener especialmente durante los últimos semestres de la Licenciatura, todo esto explicado con más claridad en el siguiente capítulo en donde se encontrarán características cognitivas, afectivas así como las emociones que están presentes en el sujeto al momento de ir desarrollando su trabajo recepcional.

Capítulo 2

El estudiante Universitario: UPN Licenciatura en Pedagogía

Este capítulo se enfoca en el alumno universitario, en dar una definición de las características cognitivas que los universitarios tienen, para ello se citarán los argumentos de algunas teorías cognitivas, de igual forma mencionar las características afectivas para familiarizarnos con la definición de cognición y afectividad y así entender el problema emocional ligado durante la elaboración del trabajo recepcional.

La parte emocional que los alumnos universitarios presentan al momento de elaborar su trabajo recepcional acerca a dicha investigación a conocer más sobre el sentir emocional y conocer la situación cognitiva relacionada siempre al trabajo recepcional, todo esto con la finalidad de ver cómo se podrá manejar el tema central (Educación emocional al momento de elaborar el trabajo recepcional).

El ser estudiante Universitario manifiesta diferentes cualidades que significan:

- Tener pasión y conocer la verdad
- Tener sed de comprender y hambre de poder explicar el porqué de los fenómenos que observan.

Ser estudiante significa ser protagonista de Tú propia carrera, es decir conducir las riendas de Tú formación superior. Un universitario no se alegra con que alguien le trasmita los conocimientos, sino que elabora su propio conocimiento.

Un estudiante universitario se nutre de sus profesores, de buena bibliografía, del mundo que lo rodea y pregunta y se pregunta, para encontrar sus propias respuestas que lo satisfagan.

El ser estudiante Universitario es ser activo, organizado con sus compañeros para hacer propuestas de mejora para la sociedad o el medio que los rodea, es

cuestionar el actuar de sus funcionarios, es no ser cómplice del engaño, la mentira y la manipulación.

Ser estudiante universitario, es ser revolucionario, es decir luchar por cambiar todo aquello que no funciona y que atenta contra el desarrollo de una sociedad. De acuerdo con el Dr. Salvador Allende "Ser joven y no ser revolucionario es una contradicción hasta biológica" por qué los jóvenes además, de tener sus años nuevos tienen energía e inteligencia de seguir adelante innovando para mejorar.

Un Universitario es como decía el Ché Guevara: "Pintarse de negro, de mulato, de obrero, de campesino, es pintarse de pueblo" es no olvidar que somos pensantes capaces de conocer y transformar la realidad, es decidir como el cambio de la sociedad ver y preocuparse por la transformación de la educación que queremos y necesitamos". (Che, Guevara 1959).

El ser estudiante universitario es estar consciente de que por más conocimiento que un alumno pueda adquirir no portara la verdad absoluta y por lo tanto, debe ser más humilde al momento de decir que conoce o tiene el conocimiento debe ir día con día cuestionándose: ¿Por qué pasan las cosas?, siempre tener ese interés por seguir conociendo y actualizándose.

Porque el ser estudiante universitario implica: aprender de la experiencia pasada organizando el presente, porque es aquí de donde surge la necesidad de formarse en los diferentes ámbitos del conocimiento: Sociológico, filosófico ético y psicológico. Asegurar que bajo estas condiciones de conocimiento el alumno podrá valorar su compromiso como estudiante universitario.

Observando al universitario desde un enfoque constructivista: se sabe que el aprendizaje constituye un proceso de construcción personal hacia la adquisición de estrategias cognitivas y metacognitivas del mismo, involucra procesos de

conocimientos, en relación al qué y el cómo de las acciones a desarrollar y los procedimientos de uso, logros y dificultades personales.

Es importante analizar los procesos cognitivos y metacognitivos en alumnos universitarios así como su capacidad de autorregulación de dichos procesos, atendiendo a las necesidades y posibilidades de cambio y mejora así como en las trayectorias a construir desde la formación académica.

La época universitaria puede ser de búsqueda intelectual y de crecimiento personal. Para algunos estudiantes los que están en la transición de la adolescencia a la edad adulta, la universidad ofrece la posibilidad de cuestionar algunas etapas en la niñez y, así, moldear una nueva identidad como adulto.

Los estudiantes cambian en respuesta a otros estudiantes que desafían puntos de vista y valores, pensamientos sostenidos por mucho tiempo; a la cultura misma del estudiante, al currículo que le ofrece nuevas ideas y nuevas maneras de pensar y a los profesores de la misma universidad que con frecuencia se interesan en algunos estudiantes y les proporcionan nuevos modelos de roles, aprendizajes o pensamiento. (Madison, 1969).

2.1 Características Cognitivas del alumno Universitario

La cognición proviene del latín Cognoscere, "Conocer" es la facultad de un ser vivo para procesar información a partir de la percepción, el conocimiento adquirido (experiencia) y características subjetivas que permiten valorar la información. Siendo un conjunto de transformaciones que se dan en el transcurso de la vida, en el cual se aumentan los conocimientos y habilidades para percibir, pensar y comprender.

El desarrollo cognitivo de acuerdo a la Etapa del Adulto Joven está llena de grandes cambios físicos y cognitivos. En acción a que el cuerpo ha completado su desarrollo y en el proceso de pensamiento ocurre de manera más compleja.

Este sujeto adulto joven (20-30 años) tiene una memoria en donde la agudeza de la memoria a corto y largo plazo están en su máximo nivel, con un pensamiento en inteligencia cristalizada e inteligencia fluida. Volviéndose más prácticos en el vocabulario y la memoria verbal siempre incrementándose al máximo.

Tomando en cuenta el Modelo Teórico planteado por Schaie (1928) en donde se basa en el cumplimiento de objetivos motivacionales a lo largo del ciclo vital destacando lo cognoscitivo siempre en respuesta a preguntas como: ¿Qué necesito saber? ¿Cómo lo pongo en práctica? Y claro que bajo estas premisas Schaie propone 7 etapas del desarrollo cognitivo. Pero dicha investigación solo retomara tres de las principales siete que a continuación se mencionan:

De acuerdo con Schaie (2005). Y las tres etapas que destaca:

- 1- responsabilidad: en donde las personas adulto joven emplean la mente para resolver problemas prácticos asociados a responsabilidades frente a los demás.
- 2- Etapa Ejecutiva: en donde el adulto joven es responsable de sistemas sociales, organizaciones en diversos niveles.
- 3- Etapa de Logros: En esta etapa ya no adquiere conocimientos solo para utilizarlos si no que emplea lo que sabe para conseguir objetivos, como estudiar una carrera y tener una familia.

En esta última etapa de logros en donde Schaie la relaciona con la teoría de Piaget (1969) en la cual describe la etapa de operaciones formales: como la parte superior del logro cognoscitivo en donde todo sujeto comienza a razonar de manera más concreta, a agrupar conocimientos y comenzar con un desarrollo cognitivo más formal es a partir de esta etapa en donde se comienza a formalizar el conocimiento.

Una forma de pensamiento reflexivo en una forma compleja de cognición, definida por el filósofo y educador estadounidense John Dewey.

Por ello es importante saber que la vida para los adultos jóvenes, pierde su carácter provisional, lo cual significa que lo que hace hoy tendrá consecuencias mañana y que debe proyectarse a lo largo de la vida.

Lo que conlleva al desarrollo del pensamiento alcanzando un nivel más, el adulto joven pasa de pensamiento formal según Piaget (2005), al pensamiento post formal que tiene particularidad en la intuición en la emoción y la lógica y se caracteriza por la capacidad para manejar la incertidumbre, la inconsistencia, la contradicción, la imperfección y el compromiso, es más flexible frente a las diversas situaciones que se encuentra ya sea laboral o escolar.

Cuando se llega a la edad de adulto-Joven las personas piensan de modo diferente que cuando eran niños o adolescentes. De acuerdo con Piaget quien sostuvo que el progreso cognoscitivo de la infancia hasta la adolescencia es el resultado de una combinación de madurez y experiencia.

Es aquí cuando el sujeto está en el tiempo indicado cognoscitivamente para poder elaborar un trabajo recepcional, ya que esto implica la utilización de búsqueda y análisis de información en donde el sujeto mentalmente está maduro para poder tomar dicha responsabilidad de la elaboración del trabajo.

Por otra parte Schaie (1978) afirma que el desarrollo intelectual de los adultos – jóvenes esta en relación con el reconocimiento que los sujetos hacen de lo que es importante y significativo en sus vidas. Hasta el momento una trayectoria de vivencias de su infancia así como los recuerdos de todas las instituciones educativas por las cuales han pasado durante su formación educativa.

Lo que se plantea de acuerdo con lo antes mencionado por Schaie es que los sujetos universitarios durante los 6 semestres que llevan en la licenciatura en pedagogía, podrán hacerse de conocimiento que más tarde podrán usar en los dos siguientes semestres que les quedan por concluir con su trabajo recepcional, ya que

el recuerdo de aprendizajes pasados se verán algunos más reflejados con la cognición de adulto joven.

Además de que los adultos jóvenes tienen más capacidad de desarrollo cognoscitivo así como de la utilización de la memoria en donde se les será más fácil concluir con algo de cierto grado de dificultad o precisión al momento de la elaboración.

De acuerdo a Marvin (1981) "En la edad de adulto joven temprana, el pensamiento se ha tornado más flexible, abierto, adaptable e individualista como consecuencia de la capacidad de abstraer, analizar y confrontar los nuevos contenidos cognoscitivos". Y de acuerdo con lo antes mencionado es el momento en el que el adulto-joven universitario lleve a su máximo punto ese desarrollo cognoscitivo que ha venido construyendo.

2.2 Características Afectivas del alumno universitario

El desarrollo afectivo puede entenderse como el camino a través del cual las personas establecen afectos y una forma de vivir y entender los mismos. Este es un proceso continuo y complejo, con múltiples influencias. Este proceso va a determinar el tipo de vínculos interpersonales que establezca el sujeto y va a marcar el estilo de relacionarse con los demás.

Un adulto joven se basa en experiencias, vive y aprende a través de las emociones que le permiten reevaluar lo correcto y lo justo. Estas experiencias hacen que pueda ver mejor, moral y socialmente el punto de vista de los demás.

Siendo la afectividad aquella capacidad que tiene el individuo para reaccionar ante ciertos estímulos perteneciendo estos del medio interno o externo y que se caractericen por los sentimientos y emociones que cada individuo manifieste.

La ciencia a través de los años ha hecho grandes aportes con respecto a la afectividad y se ha encontrado que el cerebro juega un papel muy importante, convirtiendo la afectividad en las emociones de las personas y los efectos que pueden causar en ellas.

La afectividad no se puede considerar como un estado consciente porque un individuo no puede decidir de forma mental sino que tiene que experimentarla para poderla sentir, además de que es imposible tener un control acerca de la misma, ya que esta va apareciendo de forma espontánea a través de lo largo de la vida sin ningún tipo de control.

Aunque es imposible de controlar, lo que sí se puede manejar es la forma de promover los efectos por medio de la educación emocional que involucra las decisiones que se tomen de gran importancia en la vida de cada individuo, generando un sentimiento de bienestar.

El hablar de afectividad puede algunas veces interpretarse con diferentes sinónimos como sentimientos, e incluso emociones que cada individuo manifiesta o presenta dependiendo también de la situación por la que se encuentre. “Los términos emoción, sentimiento y afecto se utilizan en el lenguaje coloquial e incluso en el científico, casi como sinónimos” (Bisquerra, 2000).

La verdad es que la afectividad como fenómeno humano se vive de formas multidimensionales; lo que significa que es un proceso subjetivo, que puede tener diferentes interpretaciones así como expresiones según las necesidades, el momento, lugar y personas con las que el individuo interactúe.

Las emociones concentran un universo de: “Experiencias que afectan al ser humano en su totalidad, no lo dejan indiferente sino que le conmueven, zarandean o apaciguan; el diccionario las llama, con gran sentido común emociones” (Marina, 1999).

Es por eso que todo este tipo de experiencias, dada su espontaneidad, logran efectuar cambios dentro del ánimo de cada uno de los sujetos tanto en el pensamiento y representando las emociones por medio del lenguaje corporal y las expresiones gestuales así como las intelectuales.

En cuanto al origen de la palabra "Sentimiento" hace alusión a algo que sucede en la intimidad. "Esta palabra procede del latín *intimus*, que es el superlativo de *interior*, es decir, lo que está más dentro, más al fondo, lo secreto, lo más personal" (Marina, 1999).

Tanto los sentimientos como las emociones suelen definirse como algo que trastorna el interior de cualquier sujeto, ya sea un recuerdo como algo que se vive de manera inmediata que pudiera presentarse en diferentes situaciones: laboral, escolar; pero también los sentimientos así como las emociones pueden presentir algo que sucederá en conjunto y en el intento de interpretar el sentir hay una imprecisión respecto a la interpretación que se va a hacer sobre el sentimiento.

Retomando lo anterior y en consideración del Adulto – Joven este entra en una etapa en donde comienza a superar el egocentrismo de la etapa anterior y logra colocarse en el lugar del otro, compartir experiencias y comportarse de una manera altruista, en donde le permitirá al sujeto establecer una relación de pareja responsable y asumir puestos con mayor responsabilidad dentro de su vida. Ayuda al sujeto a construir una afectividad emocional más concreta.

Al encontrar el sujeto su identidad permite la fusión con el otro, ya sea de manera laboral, escolar o afectivamente es entonces en donde el sujeto ya posee la capacidad de adaptarse y de reconocer ciertas características afectivas con su igual.

En esta etapa el Adulto –Joven aun experimenta comportamientos emocionales impulsivos, esto desarrolla que el aspecto afectivo sea parte de sus emociones y

sentimiento que dependen de la satisfacción de las necesidades que esté presente estas varían dependiendo de la situación o de la experiencia.

2.3 Emociones presentes al momento de aprender: importancia de la relación entre lo cognitivo y lo afectivo en el aprendizaje universitario

El relacionar lo afectivo emociones con el ámbito del aprendizaje Cognitivo permitirá examinar el comportamiento de los universitarios investigados en donde durante el desarrollo de su trabajo recepcional lleven a cabo la implementación de la relación afectivo – cognitivo y así poder conocer el proceso de aprendizaje debido a la presencia del elemento emotivo en algunas variables cognitivas que en este caso es la elaboración del trabajo recepcional.

Retomando lo antes mencionando y tomando en consideración que durante el desarrollo del trabajo recepcional intervienen diferentes aspectos como: los juicios, toma de decisiones, resoluciones de problemas y esfuerzo cognitivo afectivo de los estudiantes universitarios, se considera que todo este acompañamiento emocional parte desde el momento que tienen ese interés por investigar más sobre su tema de preferencia, así como el apoyo académico que se les ira brindando durante el transcurso del mismo.

Siempre con el fin pedagógico y educativo que se necesita al momento de la construcción de dicho trabajo recepcional: Basando la definición de aprender con un corte pedagógico como:

Experiencias conscientes (representaciones, ideas, sentimientos, decisiones de valor, actividades, etc.) pueden ser fijadas, es decir, retenidas por un tiempo en la conciencia (relación inmediata, observación), o bien “asimiladas” de tal modo que una vez salidas del umbral de la conciencia, puedan venir a flote nuevamente con base en la tendencia perseverante o reproductiva (retención, en cierto sentido). Aprender es fijar dichas experiencias (materiales y actividades) por medio del empleo de métodos apropiados (Sánchez, 1936: 179).

Siendo que el aprendizaje es un procedimiento mental, que vive el ser humano de manera consciente al estar en contacto con objetos y sujetos del medio al que pertenece en dicho momento o la actividad que se encuentre realizando se tendrá como resultado estructuras cognoscitivas.

Es decir conocimientos que se emplearan a partir del momento de la interacción en los procesos de pensamiento y que llegado el momento, podrán ser relacionados con nuevas situaciones. De acuerdo con lo antes mencionado y la educación escuela se sabe históricamente que es el reino de lo cognitivo, donde se ha sobrepuesto el pensar sobre el sentir.

No obstante, autores como Miller (2000) y Pintrich (2003) consideran que “el aprendizaje no solo se refiere a la cognición fría del razonamiento y la resolución de problemas. El aprendizaje y el procesamiento de la información también se ven influidos por las emociones, de manera que también la cognición cálida es importante para aprender” (Citados por Woolfolk, 2010: 396).

De acuerdo con Gordon Bower y su modelo en donde menciona que existe una congruencia entre el estado de ánimo y el objeto de estudio, se considera que las emociones interfieren de dos maneras: una para el aprendizaje y otra para la recuperación de los aprendizajes.

Lo cual se interpreta en que si a un sujeto le interesa lo que está aprendiendo será más fácil que lo interprete para un aprendizaje de utilidad contrario a esto si al sujeto no le llama la atención algún aprendizaje difícilmente podrá recordarlo, siendo aquí en donde entra el papel de las emociones de cada sujeto y que de alguna manera si interfiere en el estado emocional para un buen aprendizaje.

Como finalidad del modelo nace el concepto de “Aprendizaje diferencial”, en donde se menciona que las personas aprenden más en un estado de ánimo positivo, sin embargo el efecto de la alegría, la tristeza inhibiría el aprendizaje por pérdida de

motivación o por la inestabilidad de los pensamientos negativos que infieren en la conciencia y restan atención a los procesos de aprendizaje.

De acuerdo con Alexander y Murphy (1998), Cowley y Underwood (1998), Reisberg y Heuer (1992) en la siguiente frase “Los seres humanos son más propensos a poner atención, a aprender y a recordar acontecimientos, imágenes y lecturas que provocan respuestas emocionales”. (Citados por Woolfolk, 2010: 396). Los estudiantes tendrán presente más su tema de investigación si en realidad les llama la atención contrario a esto las personas que no despierten ese interés quedaran en el intento de terminar y siempre llegaran a la procrastinación.

Es por eso que las emociones se consideran los frutos de la cosecha, cuando un sujeto se siente orgulloso, aliviado o exitoso, a raíz de haber hecho lo posible para aprender, tendrá como resultado un mejor trabajo académico, sabiendo que las emociones positivas al momento del desarrollo académico son un buen resultado, en su aprovechamiento es por eso que retomando lo antes mencionado se dice que las emociones pueden considerarse causa o consecuencia del aprendizaje de cada sujeto y cada uno tendrá diferentes formas de aprender dependiendo de la estado emocional que presente.

Todo esto reflejado en el desempeño académico del universitario en donde está relacionado con los sentimientos de logro y estos, a su vez está estrechamente ligados con las metas del sujeto. Se ven como resultado en donde las metas pueden ser de dominio, metas de acercamiento al desempeño y metas del buen desempeño en su trabajo final. (Woolfolk, 2010).

A complemento y resaltando las actividades cognitivas que se requieren en el proceso de aprendizaje y las emociones cabe mencionar que se originan en regiones muy cercanas del cerebro como:

El tálamo en donde (los sentidos integran a través del tallo cerebral y luego se pasan al tálamo), hipocampo (desempeñando función en la memoria y el contexto).

Amígdala cerebral (se relaciona con la memoria emocional, y con las respuestas de ataque y huida).

Núcleo accumbens (tiene un papel importante en la recompensa, la risa y el placer) y áreas de los lóbulos pre frontales. (Frigerio, 2010: 4).

En conjunto todas estas partes cerebrales funcionan en el sujeto presente para que este desarrolle un aprendizaje motivado por las emociones en relación a los aprendizajes que sean de mayor impacto durante su trayecto escolar, así como he mencionado que la emoción influye en procesos cognitivos básicos para el aprendizaje, “La emoción en el nivel consciente es una clase especial de conocimiento que genera claves motivacionales para la cognición y la conducta y supone una especie de puente con el mundo social y físico” (Fernández, 1995: 64).

En complemento de lo antes mencionado y de acuerdo con Durán, “La infraestructura neurofisiológica del ser humano dispone de los mecanismos básicos que hacen posible el aprendizaje” (2010,1).

Como la Neuroeducación que es una disciplina en la que confluyen los conocimientos generados por la neurociencia, la educación y la psicología que pueden aportar información significativa sobre el proceso de enseñanza aprendizaje haciendo una inclusión de la educación emocional dentro del aprendizaje del sujeto.

Es por ello que la Neuroeducación aprovecha los conocimientos sobre cómo funciona el cerebro integrado con la psicología, la sociología y la pedagogía con la intención de mejorar y potenciar tanto los procesos de aprendizaje de los estudiantes, como los de enseñanza por parte de los profesores.

Por eso es que la Neuroeducación se basa en el principio de la emoción y la cognición los cuales son procesos que van unidos y que se interrelacionan entre sí para dar como resultado final la conducta y la forma de aprendizaje del sujeto.

Desarrollando un sujeto el cual se encuentra en un entorno estimular, en donde toda información es sensorial, y es procesada por el sistema límbico o cerebro emocional, antes de ser procesada por la corteza cerebral en sus áreas de asociación y frontal, siendo estos procesos mentales, cognitivos, estratégicos. Produciendo que los pensamientos y las funciones cognitivas e intelectuales (ideas, pensamientos, atención, memoria, planificación, dirección de la conducta) estén "contaminadas" por las emociones recuerdos, miedos, deseos, intereses.

Con relación a la elaboración del trabajo recepcional en los alumnos universitarios la Neuroeducación se relaciona al momento de expresar o presentar todas las emociones que los alumnos reflejan durante el desarrollo de dicha investigación, de la misma forma ayuda a integrar a los alumnos a su tema de investigación promovido por medio de las emociones con ayuda de las técnicas que el profesor o asesor aplique al momento de ir en la construcción de la investigación de cada alumno apoyado de los procesos mentales, cognitivos y estratégicos.

2.4 El estudiante ante la elaboración de la tesis

Al finalizar los estudios Universitarios, la mayoría de las veces se tiene como requisito la realización de una tesis trabajo recepcional, por lo cual el estudiante debe tener claro que la tesis es una investigación que finaliza en un proyecto concreto que debe ser sustentado ante un jurado.

Todo estudiante de universidad debe tener en cuenta que aunque parezca algo difícil e inalcanzable y en donde se le invierte mucho tiempo y difícil, el beneficio de elaborar su trabajo recepcional llega cuando la investigación aporta al conocimiento científico y toma relevancia para la comunidad universitaria y el conocimiento en general.

Para el estudiante universitario no existe una fórmula para que este desarrolle su tema de investigación exitosamente, de la misma forma nadie le puede decir sobre qué tema hacer su trabajo recepcional o cómo hacerlo ya que cada sujeto debe elegir temas que les sean de su interés y despierten esas emociones y ganas de llevarlo hasta el final.

Es cierto que puede recibir asesoría de su tutor, pero al final debe ser el alumno el que elabore la tesis final, con ideas que vaya obteniendo en el trascurso y búsqueda de la información sobre su tema.

Para que todo salga de una manera esperada durante la elaboración de la tesis debe existir una motivación así como el interés para terminarla, la mayoría de las veces la falta de interés tiene que ver con la pérdida de la motivación emocional, ya que puede suceder que si el estudiante no está lo suficientemente motivado, perderá el interés en la realización de las actividades necesarias para la iniciación y elaboración así como su culminación, emocionalmente debe estar bien preparado.

La mayoría de las veces la falta de interés puede venir por el desconocimiento y la falta de información sobre el tema, que muchas veces cae en el cuadro emocional de los alumnos universitarios afectando el aprendizaje dentro de la construcción de dicho trabajo así como este puede ocasionar el desinterés por la tesis y decline de la misma.

Durante este proceso que lleva la realización de la tesis, suele ser muy constante la atención en los universitarios especialmente para aquellos que son perfeccionistas y ansiosos.

Sin embargo esto lo podemos llamar como una montaña rusa de emociones que ataca a la mayoría de los estudiantes, incluso a los más relajados de la carrera. Puede que te encante el tema de tu tesis o tal vez no, o que sea muy compleja la

investigación o relativamente muy sencilla, pero nadie escapara de todas aquellas circunstancias emocionales que llegan a afectar a un universitario.

Desde el simple hecho de elegir un tema de investigación el cual quieras que sea relevante y que intente aportar algo al mundo comienza a ser un dolor de cabeza, buscando no llegar a caer en una procrastinación.

El objetivo principal de la educación es crear personas capaces de hacer cosas nuevas, y no simplemente repetir lo que otras generaciones hicieron buscar más allá de lo que se conoce tener esa ambición por conocer y aprender más sobre el tema elegido. Es algo que muchas veces deja caer en la procrastinación de los alumnos sin saber que hacer o como seguir con el desarrollo de su tema.

Emocionalmente el ir elaborando una trabajo recepcional y seguir estudiando los dos últimos semestre de la licenciatura realmente resulta un reto para todo aquel estudiante ya que llega el momento en que es demasiado el estrés acumulado la presión de los miles de trabajos, tareas por entregar que la mayoría de las veces se cae en no darle ese interés que realmente necesita la elaboración de la tesis.

Sin embargo muchos de estos estudiantes aparte de concluir con estos dos últimos semestres y tener la elaboración del trabajo recepcional tesis, agregan a esta gran presión emocional el poder concluir con su servicio social, algo para lo cual no están realmente preparados para realizar tanto cognitivamente como emocionalmente.

El ir aplazando la elaboración de dicho trabajo trae a los estudiantes más presión de la que ya tienen la mayoría de las veces, no dedican tiempo completo al estar investigando sobre su tema y es ahí donde se cae en el punto de aprendizaje significativo, que de alguna manera tanto emocional como representativamente tiene que tener el sujeto interés por lo que está aprendiendo para poder realizar un trabajo de calidad.

Claramente esta que el elaborar dicho trabajo no es una tarea fácil, pero tampoco imposible si realmente se le pone ese interés sobre todo si se tiene una buena salud emocional durante estos dos últimos semestres de la carrera, para poder concluir exitosamente y una vez terminado la licenciatura ya tenga una parte significativa de la tesis.

Puede decirse que el ser estudiante universitario implica un cierto grado de complejidad y entrega desde el momento de tomar la decisión de que carrera estudiar y algunas veces del separarse de la familia para poder cumplir con ciertas metas que tienen en la vida.

La forma de manejar sus emociones, intereses y relaciones interpersonales tienen influencia en el aprendizaje en el aprovechamiento académico y en la adaptación y autocuidado que alcanzan como miembros de una comunidad universitaria, en la calidad de vida profesionalmente que lleven los universitarios requiere de algunas ideas o metas en la vida para aumentar el entusiasmo, las ganas de superarse, el éxito, la adaptación a los cambios y el mismo autocuidado del estudiante tanto emocionalmente así como cognitivamente.

Hablar durante este capítulo y los anteriores de la elaboración del trabajo recepcional resulta un trabajo complejo de tiempo y dedicación en donde los universitarios deben entregar todo emocionalmente así como cognitivamente.

Para sentirse emocionalmente completos y felices de concluir con una licenciatura de manera completa siendo necesario el aplicar los conocimientos adquiridos durante 6 semestres anteriores de la licenciatura, durante el desarrollo de la tesis hay que mentalizarse que este será un trabajo en donde se realizara un buen desarrollo y uso de las habilidades cognitivas-afectivas retomando que es el momento en donde se tiene que poner en práctica para así poder obtener un buen trabajo de calidad.

Tomando en cuenta que para para poder llevar acabo de una manera exitosa lo antes mencionado, habría que tener una buena educación emocional para controlar todo aquel tipo de emoción que afecte o interfiera en el desarrollo del trabajo, por ello en el siguiente capítulo se abordará todo lo que se relaciona a la educación emocional durante la elaboración de la tesis.

Capítulo 3

Educación Emocional

En este capítulo se planteará las teorías fundamentales de esta investigación, así como mencionar: cuáles son los antecedentes teóricos de dichas base; cuáles son las competencias emocionales que cualquier individuo debe desarrollar en el transcurso de su vida y sobre todo en este caso tenerlo presente al momento de elaborar su trabajo recepcional.

La Educación Emocional, Bisquerra (2000). Dice que:

- A) se ha propuesto al desarrollo de competencias emocionales. Conocemos la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social.
- B) Es un proceso educativo continuo y permanente, puesto que debe estar presente a lo largo de todo el curriculum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida.
- C) Adopta un enfoque del ciclo vital, que se lleva a la práctica a través de programas secuenciados que se inician en la educación infantil, siguen a través de primaria y secundaria, y se prolonga en la vida adulta.
- D) Es una forma de prevención primaria inespecífica. Entendemos como tal a la adquisición de competencias que se pueden aplicar a una multiplicidad de situaciones, tales como la prevención del consumo de drogas, prevención del estrés, ansiedad, depresión, violencia, etc.

Una prevención primaria sobre educación emocional pretende minimizar la vulnerabilidad de la personas a determinadas disfunciones (estrés, depresión, impulsividad, agresividad, etc.) o prevenir su ocurrencia. Para ello se propone el desarrollo de competencias básicas para la vida. Cuando todavía no hay disfunción,

y en un futuro próximo la prevención primaria tiende a confluir con la educación para maximizar las tendencias constructivas y minimizar las destructivas que se dará utilidad al momento de que los alumnos universitarios se encuentren en la elaboración de su trabajo recepcional.

3.1 Antecedentes Inteligencia Emocional

Los precursores de la Inteligencia Emocional, Mayer y Salovey, la conciben como “la capacidad de razonar sobre las emociones, y de las emociones para realizar el pensamiento” (Mayer, Salovey, & Caruso, 2004, Pág. 197), junto con la percepción de emociones y si reflexión que ayudan al pensamiento que se verá reflejado en palabras y acciones.

Aunque se tenga la inteligencia cognitiva, es fundamental la emocional, la cual Mayer y Salovey mencionan “que incluye un conjunto de capacidades que explican las diferencias individuales en el modo de percibir y comprender las emociones” (Fragoso-Luzuriaga, 2015), siendo esto parte de la identidad de cada sujeto, haciendo que ante cualquier situación que se le presente, pueda poner en práctica su cognición, motivación y autoestima.

Los antecedentes es la parte primordial del devenir de los conceptos, fundamentaciones y teorías, es por ello, que no se pasa por alto el abordar de donde surgen la inteligencian emocional, de acuerdo a la investigación de los autores Olvera López, Domínguez Trejo (2007):

“En 1990 Salovey y Mayer de la Universidad de Yale propusieron el término “Inteligencia Emocional” (I. E.), con el propósito de subrayar la importancia que tienen las emociones en los procesos adaptativos y en los intelectuales.

La definieron como: “la habilidad para monitorear los sentimientos y las emociones propias y la de los demás, para discriminar entre ellas y regularlas, utilizando está información para solucionar los problemas”.

Salovey y Mayer identificaron 4 áreas de la Inteligencia Emocional: 1. Percepción, evaluación y expresión de la emoción. 2. Facilitación emocional del pensamiento. 3. Entendimiento y análisis de las emociones; utilización del conocimiento emocional. 4. Regulación adaptativa de la emoción.

En México Olvera, Domínguez y Cruz (1998) como resultado de varias investigaciones definieron la Inteligencia Emocional como: “la capacidad de un individuo para ejecutar y depurar las siguientes habilidades: - Observar y evaluar sus emociones y la de otros. - Regular sus emociones. - Ser capaz de expresarlas oportunamente.

Poseer un estilo de afrontamiento adaptativo. Mantener elevada la motivación. Mantenerse perseverante en el logro de metas”. Asimismo plantearon otras áreas relacionadas con la I. E.: Lenguaje Emocional, Control de Impulsos, Adaptación Emocional, Revelación Emocional, Esperanza y Empatía” (p.92).

Entonces se sabe que la “La inteligencia emocional no es lo contrario a la inteligencia, no es el triunfo del corazón sobre la mente – es esa intersección única entre ambos.” David Caruso.

La inteligencia emocional es un concepto definido por Mayer (citado de un estudio de Martínez, 2009) como “una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (p.1) Para entender el concepto de inteligencia emocional y tener un mejor panorama de esto es necesario separar los dos conceptos y conocer sus definiciones individuales. Compartir sus dificultades oportunamente. Poseer un estilo de afrontamiento adaptativo. Mantener elevada la motivación. Mantenerse perseverante en el logro de metas”. Asimismo plantearon otras áreas relacionadas con la I.E: Lenguaje emocional, control de impulsos, adaptación emocional, revelación emocional. Esperanza y empatía (p.92).

Es por eso, que el termino emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan.

Existen centenares de emociones y muchísimas más mezclas, variaciones mutaciones y matices diferentes entre todas ellas. En realidad, existen más sutilezas en la emoción que palabras para describir para hacer una aclaración y tener una mejor visualización de un concepto claro y sintetizado, por otra parte la inteligencia según.

Sternberg (2008) “Se utilizó para detonar la habilidad cognitiva de aprender y razonar, es decir la habilidad mental asociada con las operaciones cognitivas teniendo como actividades pensar, concebir y razonar” (p.24) si en este caso se hace la unión de los dos conceptos la definición para la inteligencia emocional será la capacidad que tiene un ser humano para razonar sus sentimientos, pensamientos y acciones generadas por estos mismos.

Por otra parte, encontramos la definición en donde refieren que la inteligencia emocional, poco a poco va creando mayor coincidencia en la sociedad acerca de la importancia que debemos de tener sobre las emociones, y el impacto que estos causan en nuestra manera de vivir y comportarnos, convirtiéndose en una herramienta interna fundamental para vivir de una mejor manera.

A pesar de este interés popular o quizá debido a ello, la inteligencia emocional ha recibido considerables críticas. En parte, la controversia se explica por la diferencia sustancial entre la definición popular y la científica de inteligencia emocional.

Además no ha sido fácil la medición de la inteligencia emocional. P. Salovey y S. Delgado Campbell, (2015):

“La inteligencia emocional, poco a poco va creando mayor conciencia en la sociedad acerca de la importancia que debemos de tener sobre las emociones, y del impacto que estos causan en nuestra manera de vivir y comportarnos, convirtiéndose en una herramienta interna fundamental para vivir de una manera mejor”

Visto desde sí mismos, permitiendo una facilidad de enfrentamiento ante situaciones adversas que emanan de la vida cotidiana.

3.2 Definición Educación Emocional

La Educación Emocional es una innovación educativa que se justifica en las necesidades sociales. La finalidad es el desarrollo de competencias emocionales que contribuyan a un mejor bienestar personal y social.

Bisquerra (2000), define la educación emocional como:

“Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral.

Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planten en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”. (Pág. 243)

De la misma forma la Educación Emocional debe entenderse como un elemento imprescindible para la promoción de una personalidad integral. A partir de las aportaciones de Bisquerra (2000, 2002) se destacan los principios siguientes:

- A) El desarrollo emocional es una parte indisociable del desarrollo global de la persona: se concibe a la persona como una totalidad que abarca cuerpo,

emociones, intelecto y espíritu. En ese sentido, la educación debe atender a la educación de los sentimientos, en función de desarrollar y recobrar la capacidad de identificar los propios sentimientos, así como de expresarlos en forma auténtica y adecuada.

- B) La educación emocional debe entenderse como un proceso de desarrollo humano, que abarca tanto lo personal como lo social e implica cambios en las estructuras cognitiva, actitudinal y procedimental.
- C) La educación emocional debe ser un proceso continuo permanente que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente.
- D) La educación emocional debe tener un carácter participativo porque requiere de la acción conjunta y cooperativa de todos los que integran la estructura académico-docente-administrativa de las instituciones educativas y porque es un proceso que exige la participación individual y la interacción social.
- E) La educación emocional debe ser flexible porque cuanto debe estar sujeta a un proceso de revisión y evaluación permanente que permita su adaptabilidad a las necesidades de los participantes y a las circunstancias presentes.

Si bien la Educación Emocional contribuye demasiado en la formación de cualquier individuo, pero es necesario conocer desfragmentada la Educación Emocional. La palabra clave de la educación emocional es *emoción*.

Por tanto, es procedente una fundamentación en base al marco conceptual de las emociones y a las teorías de las emociones. Lo cual nos lleva al constructo de la inteligencia emocional en un marco de inteligencias múltiples.

De ahí se pasa al constructo de competencia emocional como factor esencial para la prevención y el desarrollo personal y social. El desarrollo de la competencia emocional, considerada como una competencia básica para la vida, desemboca en la educación emocional. Hay que definir objetivos, asignar contenidos, planificar

actividades, estrategias de intervención, etc., para diseñar programas de intervención que van a ser experimentados y evaluados.

Más que verse como competencia existen diferentes formas de citar a la Educación emocional una de ellas es:

López (2015) El reconocimiento de los factores afectivos y motivacionales en el proceso de aprendizaje: las investigaciones han demostrado el papel que juegan las actitudes positivas, de aceptación y autoeficacia, que favorecen el control emocional y la realización de las tareas académicas con mayores expectativas de logro.

Es aquí en donde se relaciona con el tema de investigación y se contemplan los factores afectivos al momento de la elaboración del trabajo recepcional, porque sin un buen estado emocional no se podrá llevar a cabo la construcción de la información que todo alumno quiera redactar.

3.3 Competencias emocionales presentes en la elaboración de la tesis

Del constructo de inteligencia emocional deriva el desarrollo de competencias emocionales. La competencia es el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia.

En el concepto de competencia se integra el saber, saber hacer y saber ser. El dominio de una competencia permite producir un número infinito de acciones no programadas.

Las competencias básicas que una persona debe dominar al finalizar la escolaridad obligatoria es un tema de debate. Aportaciones a este debate han sido presentadas por la Generalitat de Catalunya (2000), INCANOP (1997), Noguera et al. (2002), Rychen y Salganik (2001) y muchos otros. Algunos se refieren específicamente al desarrollo de estas competencias en la escuela (Weissberg y Greenberg, 1998).

La competencia emocional (a veces en plural: competencias emocionales) es un constructo amplio que incluye diversos procesos y provoca una variedad de consecuencias.

Se entiende a las competencias emocionales, como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Bisquerra (2000).

En esta investigación después de revisar varias de las propuestas sobre las competencias emocionales que tienen diferentes autores y apegándose al marco teórico de esta investigación se retomara la educación emocional de (Bisquerra, 2000), considerando la estructuración de las competencias emocionales que el propone:

1. Conciencia emocional

Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.

1.1. Toma de conciencia de las propias emociones

Capacidad para percibir con precisión. Los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Esto incluye la posibilidad de estar experimentando emociones múltiples.

A niveles de mayor madurez, conciencia de que uno puede no ser consciente de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.

1.2. Dar nombre a las propias emociones

Habilidad para utilizar el vocabulario emocional. Y los términos expresivos habitualmente disponibles en una cultura para etiquetar las propias emociones.

1.3. Comprensión de las emociones de los demás

Capacidad para percibir con precisión. Las emociones y perspectivas de los demás. Saber servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional. Capacidad para implicarse empáticamente en las experiencias emocionales de los demás.

2. Regulación emocional

Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.

2.1. Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento
Los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia).

2.2. Expresión emocional

Capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa, tanto en uno mismo como en los demás.

En niveles de mayor madurez, comprensión de que la propia expresión emocional puede impactar en otros, y tener esto en cuenta en la forma presentarse a sí mismo.

2.3. Capacidad para la regulación emocional

Los propios sentimientos y emociones deben ser regulados. Esto incluye autocontrol de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo) y tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (estrés, ansiedad, depresión), entre otros aspectos.

2.4. Habilidades de afrontamiento

Habilidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de auto-regulación que mejoren la intensidad y la duración de tales estados emocionales.

2.5. Competencia para auto-generar emociones positivas

Capacidad para experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para auto-gestionar su propio bienestar subjetivo para una mejor calidad de vida.

3. Autonomía personal (autogestión)

Dentro de la autonomía personal se incluyen un conjunto de características relacionadas con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.

3.1. Autoestima

Tener una imagen positiva de sí mismo; estar satisfecho de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo.

3.2. Automotivación

Capacidad de auto motivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc.

3.3. Actitud positiva

Capacidad para auto motivarse y tener una actitud positiva ante la vida. Sentido constructivo del yo (self) y de la sociedad; sentirse optimista y potente (empowered) al afrontar los retos diarios; intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo.

3.4. Responsabilidad

Intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones.

3.5. Análisis crítico de normas sociales

Capacidad para evaluar críticamente los mensajes Sociales, culturales y de los más media, relativos a normas sociales y comportamientos personales.

3.6. Buscar ayuda y recursos

Capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.

3.7. Auto-eficacia emocional

Capacidad de auto-eficacia emocional: el individuo se ve a sí mismo que se siente como se quiere sentir. Es decir, la auto-eficacia emocional significa que uno acepta su propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional, y esta aceptación está de acuerdo con las creencias del individuo sobre lo que constituye un balance emocional deseable.

En esencia, uno vive de acuerdo con su «teoría personal sobre las emociones» cuando demuestra auto-eficacia emocional que está en consonancia con los propios valores morales.

4. Inteligencia interpersonal

La inteligencia interpersonal es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, etc.

4.1. Dominar las habilidades sociales básicas

Escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, pedir disculpas, actitud dialogante, etc.

4.2. Respeto por los demás

Intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas.

4.3. Comunicación receptiva

Capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.

4.4. Comunicación expresiva

Capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.

4.5. Compartir emociones

Conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas por: a) el grado de inmediatez emocional o sinceridad expresiva; y b) el grado de reciprocidad o simetría en la relación. De esta forma, la intimidad madura viene en parte definida por el compartir emociones sinceras, mientras que una relación padre-hijo puede compartir emociones sinceras de forma asimétrica.

4.6. Comportamiento pro-social y cooperación

Capacidad para aguardar turno; compartir en situaciones diádicas y de grupo; mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás.

4.7. Asertividad

Mantener un comportamiento equilibrado, entre la agresividad y la pasividad; esto implica la capacidad para decir «no» claramente y mantenerlo, para evitar situaciones en las cuales uno puede verse presionado, y demorar actuar en situaciones de presión hasta sentirse adecuadamente preparado. Capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos.

5. Habilidades de vida y bienestar

Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables de solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales. Todo ello de cara a potenciar el bienestar personal y social.

5.1. Identificación de problemas

Capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión y evaluar riesgos, barreras y recursos.

5.2. Fijar objetivos adaptativos

Capacidad para fijar objetivos positivos y realistas.

5.3. Solución de conflictos

Capacidad para afrontar conflictos sociales y problemas interpersonales, aportando soluciones positivas e informadas a los problemas.

5.4. Negociación

Capacidad para resolver conflictos en paz, considerando la perspectiva y los sentimientos de los demás.

5.5. Bienestar subjetivo

Capacidad para gozar de forma consciente de bienestar subjetivo y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa.

5.6. Fluir

Capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.

Todas estas competencias emocionales se encuentran presentes en la vida de cualquier alumno universitario, algunos presentan o tienden a presentar más competencias que otros, pero al mismo tiempo por medio de estas competencias

emocionales acompañadas de estrategias, dinámicas y técnicas es que se le podrá orientar a un mejor acompañamiento durante la elaboración de su trabajo recepcional, puesto que varias de estas competencias motivan la mayoría de las veces a los alumnos a continuar con sus proyectos académicos.

Tomando en cuenta que toda educación emocional debe contemplar las competencias emocionales tanto para la vida como para el ámbito académico en este caso tomando el punto de los alumnos universitarios en la elaboración de su trabajo recepcional.

3.4 La relación entre Educación Emocional y la elaboración de la tesis

Teniendo en cuenta que es la inteligencia emocional y que a partir de aquí se puede entender que es la educación emocional, se hace la relación que existe entre el alumno universitario que presenta su trabajo recepcional y a partir de estos dos conceptos ir conociendo cuales son las emociones que presenta al momento de la elaboración de su tesis.

La mayoría de las veces, se llegan a presentar dificultades en el control o reconocimiento de la emociones, durante dicho proceso de elaboración del trabajo recepcional en este momento se puede confundir una emoción con un sentimiento, sin embargo la diferencia radica en que “las emociones tienen una duración breve, mientras que los sentimientos se pueden alargar mucho más tiempo” (Alzina, Pérez González, y García Navarro, Inteligencia emocional en educación, 2015, p. 138).

Siendo este el momento donde las emociones se hacen presentes ante alguna situación durante segundos o minutos, incluso hasta días, no semanas ni meses mientras que un sentimiento viene de una emoción que se ha prolongado.

En los alumnos universitarios las emociones que se comienzan a relacionar con el trabajo recepcional comienzan a surgir desde 7° semestres que es donde tienen que empezar a buscar sobre algún tema de investigación de su agrado que más

tarde irán desarrollando, desde ese momento comienzan a tener estrés, del no encontrar un tema innovador o información de su tema, confusión, miedo, frustración.

Pero como se mencionó antes son emociones que duran poco tiempo conforme se busca algún tipo de orientación por parte del asesor o profesor es como pueden ir cambiando ese tipo de emociones.

Cabe mencionar que la emoción es “un sentido de alteración del cuerpo y de la mente (física y psicológica)” (Arándiga, 2000, p. 24) desencadenando estados emocionales en forma de conmoción producidos por los sentidos, recuerdos o ideas, produciendo fenómenos en el que se manifiestan de manera externa a través de gestos (faciales, corporales, etc.) actitudes entre otros.

Durante la investigación con los alumnos universitarios se pudieron observar todo este tipo de comportamientos dentro del aula así como fuera, es un momento en que los universitarios no saben la forma de concretar ideas que tienen y llegan a la confusión y la ansiedad de no poder llevar a cabo las cosas bien, la mayoría de las veces las emociones afectan al sujeto en la memoria, razonamiento, percepciones entre otras cuestiones.

Los estudiantes universitarios al momento de tomar algún tipo de decisión respecto a su trabajo recepcional realizan esa decisión por medio de un razonamiento de tipo cognitivo pero al mismo tiempo se ve involucrado las emociones, que suelen estar divididas en positivas y negativas provocando algunas veces estabilidad en el alumno o confusión.

Con lo observado en los universitarios y de acuerdo con Bisquerra: (2003) que una emoción está conformada por tres elementos: Neurofisiológicas: que son respuestas involuntarias como taquicardia, sudoración, respiración con dificultad

algo que los alumnos mencionaron durante las entrevistas que se les practicaron, que estas cosas les ocurrían cuando estaban en asesoría.

Otro más es lo conductual: Esto podrá representarse en el sujeto por medio del comportamiento así conocer qué tipo de emociones está pasando puede ser por medio del lenguaje no verbal, el tono de voz. Vista en los sujetos estudiados en el momento que tenían que pasar a exponer alguna parte de sus avances de su trabajo recepcional un ejemplo que fue claro es la presentación en el coloquio que hacen los profesores al finalizar el semestre.

Y el último es cognitivo: siendo la relación a lo subjetivo ya que cada persona califica y le pone nombre a la emoción que está sintiendo, claramente se veía en los instrumentos que se aplicaron a los sujetos que no todos describían lo que sentían con el mismo nombre de la emoción algunas de una forma distinta a los demás pero siempre llegando al punto de tener un choque emocional.

Para concluir con este capítulo se explica que el manejar las emociones es de suma importancia ya que una vez controladas se podrá tener un equilibrio psíquico y cognitivamente un rendimiento mejor y así poder tomar decisiones de mejor manera. Además de que las emociones se presentan durante toda la vida en este caso en la vida de los universitarios en donde cada emoción se presenta de diversas maneras en el cuerpo, así como en el pensamiento del alumno influyendo en el equilibrio cognitivo.

Por eso es de suma importancia conocer e identificar las emociones ya que por medio de esto se puede manejar y controlar las emociones que puede presentar un sujeto durante su trayectoria escolar y destacando el momento de la elaboración de su tesis.

De acuerdo con lo antes mencionado en el desarrollo de este capítulo se tiene en cuenta que los universitarios aunque la mayoría de las veces no demuestren ese

estrés que guardan al momento de la elaboración de la tesis, lo reflejan en que tantos avances tienen de su investigación, es importante que se lleve o maneje un buen control de las mismas emociones ya que si no se maneja un buen equilibrio en este punto emocional no se podrá llegar a un buen resultado.

Es importante que los alumnos universitarios cuenten con herramientas o habilidades para manejar y controlar las emociones que presentan a lo largo de su vida académica ya que al lograr una regulación emocional podrán tener una mejor calidad educativa y desempeño en la misma, así como una mejor relación con los demás sujetos (compañeros, tesisas, maestros).

Lo que nos lleva a recapitular los 3 capítulos anteriores para así concentrar teóricamente y darle un sustento a lo que es el diagnóstico de la investigación en donde se menciona cuáles son las principales emociones o problemas emocionales que los alumnos presentan al momento de la elaboración de la tesis.

Capítulo 4

Diagnóstico sobre la investigación de campo

En este capítulo se exponen los fundamentos que justifican la decisión de utilizar una metodología mixta en la investigación, para continuar desarrollando las preguntas de investigación y los objetivos del estudio.

Considerando fundamentalmente utilizar distintas técnicas de recogida de datos, que condujeron invariablemente hacia la combinación de los enfoques Cuantitativos y cualitativos de investigación. La integración de ambas aproximaciones es la estrategia más adecuada para responder del modo más enriquecedor posible a las preguntas que guían el estudio.

Presentando los aspectos vinculados al diseño de la investigación, de esta manera se expusieron los métodos de investigación, así como también las técnicas e instrumentos utilizados en el estudio, su relevancia y la justificación de su utilización.

Se describe adecuadamente las características de los métodos, técnicas, estrategias e instrumentos de recogida de datos. También se realiza una descripción de los contextos en los cuales se desarrolla el estudio, que incluye una caracterización general de la muestra los alumnos que se encuentran en la construcción de lo que es su proyecto de investigación.

El diseño de investigación escogido fue mixto, dando preferencia a lo cualitativo, pero con ciertos elementos cuantitativos, ya que se requirió implementar dos dimensiones investigativas, una cualitativa y otra cuantitativa que permitieran responder al principio de complementariedad por deficiencia.

Esto porque la temática, los alumnos estudiados y la escala relativamente pequeña en la cual se investigó hacían mucho más pertinente el trabajo dentro del paradigma cualitativo. Por ello, el análisis final también se dio fundamentalmente en ese ámbito.

El enfoque metodológico utilizado en esta investigación corresponde a un diseño no-experimental, de tipo exploratorio ya que, como señala Hernández: (2006)

“Los estudios exploratorios se realizan cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tiene muchas dudas o no se ha abordado antes (...) Los estudios exploratorios sirven para familiarizarnos con fenómenos relativamente desconocidos, obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa respecto de un contexto en particular, investigar nuevos problemas, identificar conceptos o variables promisorias, establecer prioridades para investigaciones futuras o sugerir afirmaciones y postulados” (p.100-101).

Lo cual es muy pertinente a la investigación estudiada, ya que los problemas emocionales de los alumnos universitarios poco se han relacionado con la elaboración del trabajo recepcional, por lo tanto, muy poco se conoce acerca de su funcionamiento dentro del ámbito emocional y cognitivo.

Toda investigación debe llevar una secuencia y coherencia, es por eso que se sigue una metodología que, según Sabino (2001: 118), “... es el conjunto de acciones destinadas a describir y analizar el fondo del problema planteado, a través de procedimientos específicos que influyen en las técnicas de observación y recolección de datos, determinando el cómo se realiza el estudio”

Por eso esta investigación se basó en este tipo de método de investigación con la finalidad de conocer y acercarse más a los alumnos a estudiar poder hacer un diagnóstico sobre los problemas emocionales que ellos tienen durante la elaboración del trabajo recepcional y así poder argumentar de una forma demostrativa para el diseño de la propuesta pedagógica.

Sin dejar de mencionar que en este capítulo también se describe el análisis de los datos que se obtuvieron mediante la aplicación de instrumentos tanto cualitativos como cuantitativos plasmando los resultados que se obtuvieron.

4.1. Sobre el contexto universitario UPN Ajusco

En esta investigación se tomó en cuenta la selección de un buen escenario en donde conforme a la investigación mixta que se caracteriza por ser accesible, es decir que es posible que a través de negociaciones se pueda penetrar y obtener la información y por las fuentes de información reunir las condiciones que la investigación necesita.

El contexto de esta investigación está formado por una serie de circunstancias que se tomaron en cuenta como (el tiempo y espacio físico) en donde se ubica el escenario de la investigación este caso en la: Universidad Pedagógica Nacional (Unidad- Ajusco).

En relación al contexto social, el cual abarca todos los factores culturales, económicos, históricos, etc. Que forman parte de la identidad y la realidad de los alumnos universitarios o de la universidad misma se concentrara en el mapa social donde se desarrollara la investigación.

Se tomó en cuenta que los universitarios en esta investigación son un ente de características sociales, cuyo desarrollo depende de los vínculos que entablan con su entorno. Esto quiere decir que los universitarios son los que construyen el contexto social dentro de la universidad pero a la vez este contexto incide en su realidad.

4.2. Descripción del contexto universitario UPN Ajusco

El universo está conformado por toda la población o conjunto de unidades que se quiere estudiar y que podrían ser observadas individualmente en el estudio. De acuerdo con: Bravo (1998, p. 179). Dentro de esta investigación se tomó en cuenta

la muestra por criterios en donde la población se seleccionó de acuerdo con lo que se estableció en dichos puntos de selección.

Para poder llevar acabo la elección de la población dentro de la investigación se tuvo que hacer una delimitación por criterios dependiendo de los objetivos del estudio en donde se seleccionaron a los alumnos que cumplan con los criterios.

De toda la población de la universidad Pedagógica Nacional (Unidad- Ajusco) se hace una estimación pese a la renovación de los datos estadísticos que del año 2013-2014 en la unidad UPN Ajusco se contaba con una matrícula de 4,408 alumnos de los cuales 1,659 se encontraban cursando la Licenciatura en Pedagogía.

Lo que abrió un panorama para seleccionar a la población que se utilizó en dicha investigación, son alumnos que se encontraban cursando el 7° semestre de la licenciatura en pedagogía del turno matutino en el grupo 7GM4, además de que contaran con un tema de investigación en desarrollo para su titulación.

Alumnos entre los 20 y 35 años de edad, este es un grupo en donde de los 17 participantes: 4 de ellos son hombres y 14 mujeres. La mayoría de los estudiantes universitarios viven a más de 1hr 30 min de la universidad, todos con la idea de terminar su Licenciatura y poder presentar su trabajo recepcional para poder concluir con la licenciatura en pedagogía y titularse.

Con la finalidad de poder obtener un título como Licenciado(a)s en Pedagogía o profesionales de la educación, y no quedarse en el camino de la elaboración del trabajo recepcional si no concluir el 8° semestre considerando tener su proyecto de investigación terminado y al menos 2 capítulos elaborados o semi elaborados.

La Universidad Pedagógica Nacional, cuenta con una red nacional de 70 unidades, 208 subsedes, 3 Universidades Pedagógicas Estatales. En las cuales 63,917 Alumnos, 4,198 Docentes.

La capacidad Académica en cuanto a la planta docente en Ajusco de tiempo completo es del 14% y el 86% medio tiempo y asignatura, 4198 académicos a nivel nacional, 70% con nivel de posgrado.

La oferta educativa es de: 4 Doctorados, 14 Licenciaturas, 11 Maestrías, 10 Especialidades. Pero en relación a la matrícula de alumnos de posgrado titulados se cuenta con 8,278 alumnos, mientras que de nivel Licenciatura titulados 55, 639 alumnos, estas cifras se obtuvieron de la (Gaceta número 113, Septiembre 2016, UPN).

Se ubica en la carretera al Ajusco núm. 24 Col. Héroes de Padierna. Delegación Tlalpan, CP 14200. México, CDMX Actualmente este plantel desarrolla las actividades centrales del sistema de Unidades UPN, conformado por 74 Unidades en el interior de la Republica, cubriendo las diversas regiones del país.

La universidad Pedagógica Nacional es una institución pública de educación superior con carácter de organismo descentralizado de la secretaria de educación pública.

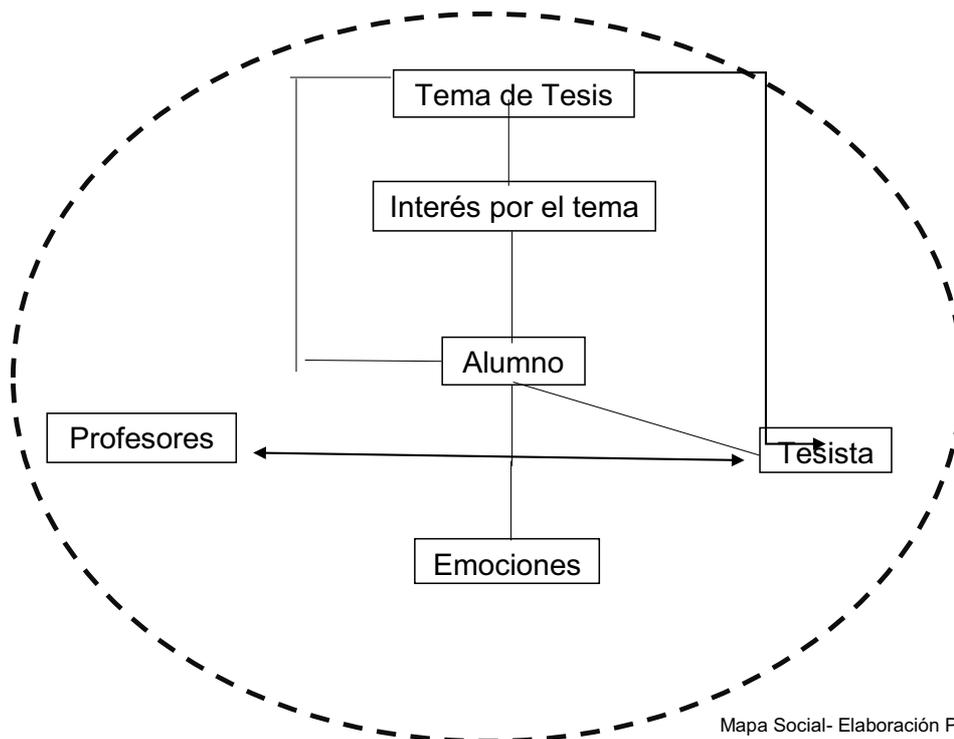
Tiene como finalidad prestar, desarrollar y orientar los servicios educativos de tipo superior encaminados a la formación de profesionales de la educación de acuerdo con las necesidades educativas de la sociedad mexicana.

Tomando en cuenta que los alumnos que se analizaron e investigaron son de la Licenciatura en Pedagogía en donde su objetivo de la Licenciatura es:

Formar profesionales capaces de analizar la problemática educativa y de intervenir de manera precisa en la resolución de la misma mediante el dominio de las políticas, la organización y los programas del sistema educativo mexicano, del conocimiento de las bases teórico-metodológicas de la Pedagogía, de sus instrumentos y procedimientos técnicos.

Mapa Social

El mapa social representa la relación jerárquica de los factores y sujetos que tienen cierta significatividad y relación con el alumno universitario dentro de la Institución educativa así como las relaciones que se establecen a partir del problema de investigación.



Mapa Social- Elaboración Propia

Para que este mapa se lleve de una manera correcta, las relaciones que tienen los diferentes actores son: El tema de tesis se encuentra en el lugar más alto ya que es por medio de este que se partirá la investigación junto con las emociones que tienen

o repercuten en el alumno universitario durante el desarrollo de su tesis así como los factores que intervienen en el desarrollo.

Otra relación que se puede apreciar en el mapa social es que a partir del alumno es como se va a dar la relación con los profesores durante el desarrollo de los semestres y en conjunto con los tesistas que funcionaran como guía en el proceso de elaboración de la tesis. Lo que lleva a tener siempre en tema principal el tema del proyecto de investigación, el alumno y el tesistas involucrados en un trabajo de conjunto y que al mismo tiempo es ahí donde se verán reflejadas los estados emocionales del universitario.

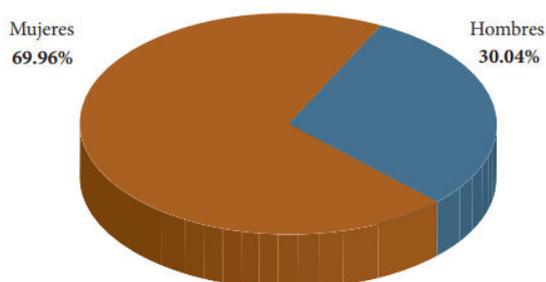
4.3. Selección de los informantes alumnos de UPN

Las normas que se tomaron como base para la selección de los participantes de esta investigación, fueron que cursaran los séptimos grados pertenecientes al grupo 7GM4 en la Licenciatura en Pedagogía en la UPN y que tuvieran ya un tema de investigación para poder comenzar con su proyecto de investigación.

Estableciendo este criterio puesto que la edad en la que se encuentran estos estudiantes se encuentra en un rango de 20-35 años, edad que se caracteriza por encontrarse en la etapa del adulto- joven tomando en cuenta que la investigación teórica se encuentra centrada en esta etapa de vida de los estudiantes universitarios.

En cuanto al sexo de los estudiantes debido a que la población estudiantil en las unidades UPN es principalmente femenina: de una matrícula total de 56,044 alumnos, 39,208 son mujeres (69.96%) y 16,836 son hombres (30.04%); esto no obedece a una intencionalidad de la Universidad, sino a que la profesión docente es mayoritariamente ejercida por mujeres.

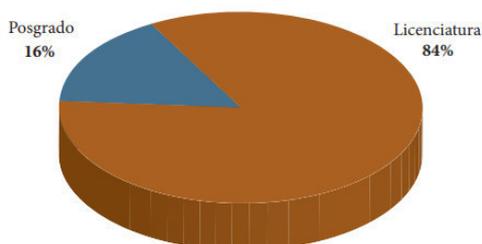
Alumnos por Género



Fuente: SINUP (Sistema de Información Nacional de la UPN), 2016.

Considerando que de la matrícula total para el año 2016 es de 56,044 alumnos se distribuye entre 47,043 estudiantes que cursan estudios de licenciatura y 9,001 alumnos que están realizando algún posgrado.

Matrícula por nivel educativo



Fuente: SINUP (Sistema de Información Nacional de la UPN), 2016

En este caso los estudiantes universitarios de la unidad Ajusco con los que se trabajó para investigación pertenecía al sexo masculino y femenino, el desempeño académico en la Licenciatura no influyo en la selección de los informantes, ya que participaron alumnos regulares como irregulares.

Siendo necesario mencionar que el grupo se seleccionó 7GM4 con el que se trabajo fue elegido mediante una muestra no probabilística, siendo aquella en la que la

elección de los sujetos no depende de la probabilidad, sino de las causas que están relacionadas con las características de la investigación.

Esta muestra no probabilística con la cual se trabajó fue por conveniencia, y de acuerdo con Manheim (1982) explica que la muestra está guiada por factores como facilidad de acceso, la conveniencia del investigador, así como la disponibilidad de la muestra y otros equivalentes.

El grupo 7GM4 fue elegido por la disponibilidad para acceder al grupo, ya que el trabajo de campo no solamente se podía realizar en tiempos específicamente para la investigación de campo, si no que el investigador podía estar las 4 horas en todas sus clases de los alumnos a investigar, así como la interacción frecuente de los alumnos con su tema de investigación.

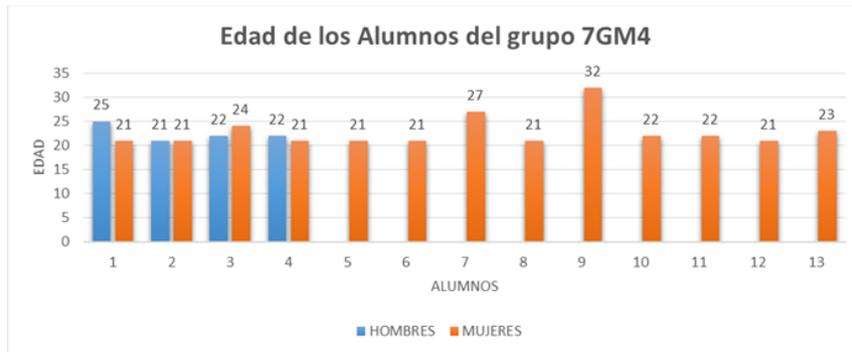
Para lo que se llegó a investigar al grupo 7GM4 turno Matutino de la Licenciatura en Pedagogía en 7° Semestre concluyendo en 8° semestre, con la participación de 17 alumnos entre ellos 4 hombre y 13 mujeres.

Grafica 1. Total de alumnos del grupo 7GM4



Que oscilan entre los 20- 35 años de edad

Grafica 2. Edad de los Alumnos dc



Hasta el momento se han mencionado algunas características de los participantes en dicha investigación, a continuación se dará paso a explicar la estrategia metodológica que se utilizó durante el trabajo de campo.

4.4. Estrategia metodológica

El desarrollo de la estrategia metodológica que se siguió para la investigación de campo es necesaria, ya que los resultados obtenidos de ella brindan la posibilidad de conocer el problema más a fondo y de esta forma saber de qué manera dar las recomendaciones necesarias para las mejoras.

En este apartado se sentarán las bases teóricas del proceder investigativo de esta investigación, las cuales muestran la esencia de cada una de las técnicas y cómo funcionan.

Para después de haber planteado las bases teóricas del método, se proceda a la aplicación de dichas técnicas de forma contextual a la investigación, se comenzó a señalar los pasos a seguir en cada una de las técnicas, de cómo se va hacer, como se va a trabajar y con quienes, así como el planteamiento de los instrumentos de medición, los guiones de entrevista según sea el caso.

Método

Para esta investigación se utilizó el método mixto “este es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio” (Hernández, 2008 p. 755). Favoreciendo al desarrollo y aplicación de los instrumentos utilizados así como la interpretación de los resultados.

Reconociendo el diseño de investigación más adecuado para esta investigación el método mixto, dándole preferencia al lado cualitativo, pero con ciertos elementos cuantitativos, ya que se necesitó implementar dos dimensiones investigativas, una cualitativa y otra cuantitativa que permitieran responder a todas las necesidades metodológicas de la investigación.

Tomando en cuenta que la temática, los sujetos estudiados y la escala relativamente pequeña en la cual se investigó hacían mucho más pertinente el trabajo dentro del paradigma cualitativo, por ello el final también se dio fundamentalmente en ese ámbito. En este proceso de investigación mixta se llevara a cabo la recolecta, análisis y vinculación de datos tanto cualitativos como cuantitativos en un mismo estudio o una serie de investigaciones para así poder responder darle la respuesta al planteamiento del problema.

La investigación cualitativa es una estrategia para generar versiones alternativas o complementarias de la reconstrucción de la realidad, y se utiliza en esta investigación porque los factores se identificaron en la intervención de los diferentes problemas emocionales que presentan los alumnos universitarios, mediante la observación y las entrevistas que les fueron aplicadas.

La investigación cuantitativa se utilizó porque se conocieron los diferentes factores emocionales que los alumnos universitarios presentaban al momento de la elaboración de su trabajo recepcional, esto por medio de la utilización de una prueba psicológica; para que una vez recabada la información y el análisis de los datos se presenten las respuesta a las preguntas de investigación, probar las hipótesis

establecidas previamente y establecer con exactitud cuales fueron más las emociones que los alumnos presentaron.

De acuerdo con Hernández (2008), el enfoque mixto en la investigación, es un proceso que vincula datos cualitativos y cuantitativos en un mismo estudio. En la complementariedad de la investigación mixta existe una integración sistemática de los enfoques cualitativo y cuantitativo, en una sola investigación con el fin de obtener una “fotografía más completa del fenómeno (Hernández 2006). Siempre y cuando cada uno de los enfoques conserve su estructura y procedimiento original.

Dentro del enfoque mixto existen diferentes tipos de diseños, el diseño de enfoques dominante o principal, en esta investigación se utilizó, el enfoque dominante que será el cualitativo, por lo que con la obtención de datos cuantitativos solamente se pretende conocer y cuantificar las emociones de los alumnos.

Al agrupar estos dos tipos de investigación dando como resultado una investigación mixta se aumenta no solo la probabilidad de ampliar las dimensiones de la investigación, sino que el entendimiento sea mayor.

Justificación

En la elaboración metodológica de esta investigación se tomara en cuenta a partir de una metodología Mixta (Cualitativa y cuantitativa), con el fin de conocer todo lo relacionado a la educación emocional en la elaboración de la Tesis.

De la misma forma fue una investigación de tipo exploratorio - descriptivo, porque se quiere conocer de cerca las emociones que los estudiantes manifiestan así como estimular aquellas que no presentan para poder obtener buenos resultados en el trabajo final.

En la metodología Cualitativa de la investigación: "Sitúa al investigador en el mundo empírico y determina las actividades que tendrá que realizar para poder alcanzar el objetivo propuesto". (G. Rodríguez, g. Jiménez et al. Pág. 65)

En el paradigma Cualitativo se conoce la realidad social del sujeto en donde siempre es múltiple, tiene que irse construyendo dependiendo de la recolección de información, concibiendo los hechos provistos de sentido, tales como las creencias, motivaciones, deseos, intenciones y sentimientos que regulan el comportamiento de los sujetos.

En un nivel de generalización en lo cualitativo: cada sujeto aporta información de su conducta particular, dependiendo de las diferentes emociones que presentaron ante la elaboración del trabajo recepcional, describiendo casos individuales.

Con este tipo de metodología en la investigación se pudo observar el mundo educativo y social en el que se desarrolla el universitario, así como sus propias experiencias y emociones durante la elaboración de su tesis.

Abordando desde la profundidad de pensamiento del universitario y comprender desde la propia mirada del universitario. Acercándose al conocimiento de sí mismo, con el fin de apropiarse de sus pensamientos y emociones.

Al mismo tiempo comprender el comportamiento del universitario, desde situaciones naturales en donde se desenvuelva en cuanto al ámbito educativo (instalaciones de la universidad) que estén relacionadas a la elaboración y construcción de su tesis, así como los fenómenos sociales en los cuales interactúa dentro y fuera de la universidad.

Es por medio de este tipo de método de investigación que se conoció más sobre el alumno, haciendo que el mismo investigador se haga participe en la recolección de

información que necesite, que se familiarice con el tema de investigación y con la población que investigo.

Así como la tarea de tomar en cuenta todo aquello que sea necesario e informe sobre lo que hagan, piense y digan los alumnos en cuanto a las emociones que tienen durante el desarrollo de dicho trabajo, por lo que se tuvo que describir tal como lo ve o escucha el investigador.

Según Hernández et al. (2006), se utiliza una investigación descriptiva debido a que permite describir y analizar los elementos característicos del problema, mediante la aplicación del instrumento y la recolección de los datos.

En cuanto a la noción de explicación en la obtención de datos es por medio de la comprensión y explicación en donde esta es teológica, por la interpretación de la estructura de las motivaciones, podría ser una explicación subjetiva la relación del investigador con el objeto por conocer, el investigador y el objeto de investigación interactúan y se influyen mutuamente, el alumno que conoce y el objeto por conocer son inseparables.

Y por medio de las técnicas de recolección de datos es que dentro de esta investigación también se tomó en cuenta la metodología Cuantitativa:

Este tipo de metodología en la investigación desde el punto de vista epistemológico se da más a conocer la extensión o magnitud de las características o tipos de emociones que tengan en un conjunto de individuos, que se realizara mediante la fragmentación de los resultados que se obtuvieron en tantos instrumentos sea posible.

El fin de la investigación Cuantitativa es cuantificar los diferentes tipos de emociones o dificultades emocionales que presentan los sujetos en el desarrollo de la tesis, así

como tener el cálculo sobre qué tipo de población se presenta dicho problema con más frecuencia con el fin de obtener datos aislados de su contexto emocional.

En este tipo de investigación el investigador no debe estar inmerso o familiarizado porque la misma investigación desde este punto llevara a una investigación lineal en donde las decisiones estarán preestablecidas en la investigación misma en donde habrá un número un orden y una forma de organizar la información recolectada por medio de los diferentes instrumentos de recolección.

En el paradigma cuantitativo de esta investigación se utilizaran sistemas estructurados, donde se trabajara con números, cuantificaciones, mediciones los datos solamente serán cosa muy diferente a lo que se ve en la investigación cualitativa.

Porque los resultados que se obtengan de la cuantitativa serán precisos y el investigador no podrá hacer modificación o tener consideración sobre ellos, el investigador y el objeto de investigación son independientes; el conocer y el objeto conocido constituyen un dualismo discreto.

Al combinar este tipo de métodos de investigación se obtiene una investigación mixta la cual se ocupó en dicha investigación con dos fines dependiendo del tipo de metodología.

Por la parte cualitativa: Conocer todo aquello que rodea a los alumnos en cuanto a emociones y contexto en el cual se desenvuelvan referente a la elaboración de la tesis, así como aspectos que les impidan seguir con dicha investigación o que les favorezcan.

En cuanto a lo cuantitativo: Servirá para poder tener datos exactos de los tipos de emociones que se presentes en los diferentes sujetos, así como tener en cuenta si

se presenta más en el caso de mujeres o de hombres teniendo en cuenta que la población de mujeres en UPN es mayor.

4.5 Descripción de los Instrumentos: Guía de observación, entrevista, test

El diseño de la Investigación combina técnicas de recogida de datos derivados de las metodologías cuantitativas y cualitativas. Esta combinación de técnicas y estrategias de las dos aproximaciones metodológicas es la expresión de la metodología mixta utilizada en el estudio.

Para el estudio se utilizaron las técnicas más apropiadas de cada aproximación pensando en el tipo de datos que necesitaba la investigación para dar sentido a la investigación y dar respuesta lo mejor posible a las preguntas de la investigación.

Para los fines requeridos en la investigación, la técnica que se utilizó fueron diferentes porque la investigación tiene diferentes métodos de investigación, a continuación se mencionara y justificara porque se tomó en cuenta ese instrumento y cuál es la finalidad.

Guía de observación

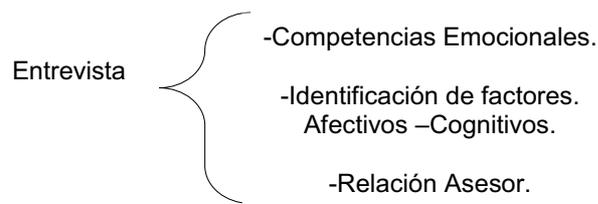
La observación es una técnica que consiste en la utilización de los sentidos para captar cualquier hecho, fenómeno o situación relativa a la investigación en proceso. Esta fue una observación de manera participante ya que el investigador formo parte y se integró con el grupo donde se desarrolló el estudio.

Esta guía de observación consiste en listar una serie de eventos, procesos, hechos y situaciones a ser observados, las características de esta observación tienen base en una visión previa del contexto donde se desenvuelven los sujetos facilitando establecer los aspectos a observar.

Siempre teniendo congruencia con las interrogantes u objetivos específicos en la investigación, dentro de esta observación se quiere conocer más a profundidad las habilidades cognitivas y afectivas de los alumnos.

De la misma forma ver cómo es su comportamiento y desempeño al momento de la elaboración de su trabajo recepcional, para poder identificar algunos de los problemas emocionales que se puedan observar a simple vista, de igual forma contrastar la información que se obtenga de la observación con los demás instrumentos. La Guía de Observación (Anexo 1), se elaboró y llevo a cabo la observación considerando los indicadores que se explican a continuación, todos con relación al comportamiento emocional de los alumnos al momento de la elaboración de su trabajo recepcional, dentro del salón de clases así como en contextos que estén dentro de la institución educativa.

Entrevista



La entrevista se considera una conversación formal, con una intencionalidad que lleva implícitos objetivos englobados en la investigación, con relación en esta investigación que es de carácter cualitativo ayudara a investigar sobre los problemas emocionales que los alumnos presentan en relación con la elaboración del trabajo recepcional.

De igual forma se hace una serie de interpretaciones sobre la interacción de ciertos sujetos con los objetivos que se han ido marcando en la investigación así como conocer más afondo la interactividad que se pueden establecer entre estos.

La finalidad en esta entrevista es la de conocer más a fondo a los alumnos con relación a la titulación por medio de la interacción (Alumno- Asesor), por parte del estudiante conocer la relación con el aspecto cognitivo: Razonamiento, síntesis además de los problemas emociones que presenta el alumno.

Por parte del asesor se busca conocer la interacción afectiva con el alumno en el acompañamiento de la elaboración de la tesis así como estrategias en asesorías presenciales y algunas veces a distancia (Ver anexo 2).

Las preguntas 1, 5, 8, 15 permitieron conocer las competencias emocionales relacionando siempre el trabajo recepcional de los alumnos, así como conocer acerca de que tanto se sentían motivados así como inmersos en su tema.

Las preguntas 4, 5, 7, 8, 12, 13, 15 ayudaron a conocer más respecto a los factores afectivos que los alumnos presentaban, así como ir conociendo un poco si realmente se sienten satisfechos con el haber cursado esa licenciatura, conocer el estado emocional que tienen tanto con el asesor el saber cómo se sienten con sus avances o informes así como esas emociones que presentan.

Las preguntas de la entrevista 2, 3, 4, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 apoyaron a conocer los factores cognitivos de los alumnos, dentro de estas preguntas cruzan algunas con las anteriores esto con la intención de verlas desde otro ámbito dentro de la entrevista y darles otro tipo de interpretación.

Test “Mi percepción hacia la Tesis”

Con relación al test se utilizó (Ver anexo 3) para conocer acontecimientos que ayuden a potenciar la elaboración de la tesis así como esas emociones que desarrollan los alumnos durante, en cuanto al instrumento de medición Hernández y Cols. (2003: 346), mencionan que:

“los recursos que utiliza el investigador para registrar información o datos sobre las variables que se tienen en mente”. Sin embargo, no se encontró una prueba que midiese cada tipo de emoción concretamente hacia la tesis, por lo que se tomó un Test diseñado dentro de una tesis la cual se titula “Mi percepción hacia la tesis” el cual en su versión original consta de 47 ítems.

Pero se hicieron modificaciones reduciéndolo a las que solamente se necesitaban para evaluar los problemas emocionales que los alumnos universitarios tienen al momento de elaborar su trabajo recepcional.

Este test presenta un cruce así como una división en categorías para poder analizar las emociones de diferente forma: todas las categorías cruzan con el género de los alumnos para una mejor interpretación.

-Socioemocionales: 1, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 18, 19, 23.

-Socio-Físicas: 2, 22.

-Socio-Cognitivas: 8, 9, 15, 16, 17, 20.

.Socio-conductuales: 13, 21, 24, 25.

Otorgando una interpretación diferente a la que en un principio presenta el test en su versión original, aquí más que enfocar al estrés se dio un enfoque a todas las emociones que los alumnos pueden llegar a desarrollar en todo este transcurso del trabajo.

Unidades de Análisis

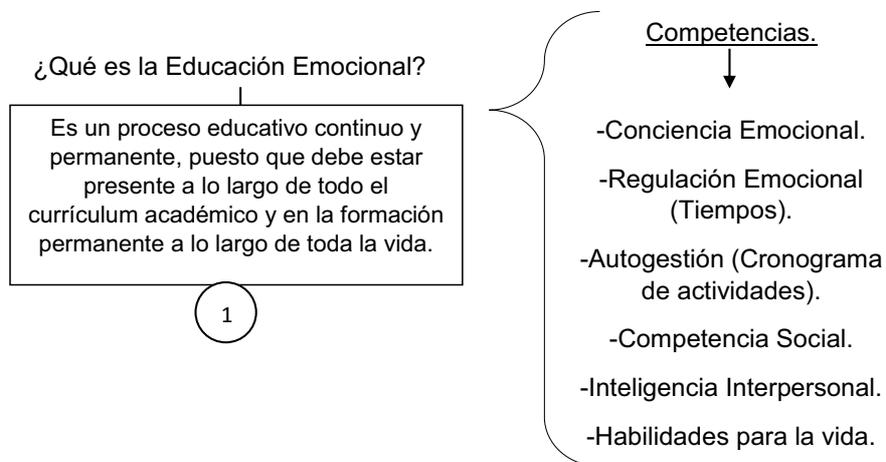
La palabra unidad de análisis la podemos estudiar desde una desfragmentación por una parte con el concepto unidad y la otra de análisis:

a) Unidad: nos referimos a un dominio circunscripto y diferenciable con propiedades inherentes. Dominio también delimitado, en tanto podemos trazar una especie de frontera que individualice una totalidad y la distinga de otras entidades.

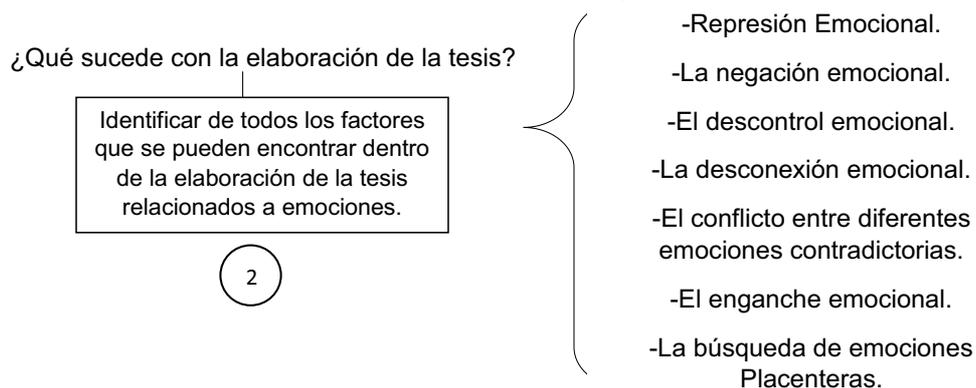
b) Análisis: suponer que la unidad definida es pasible de conocerse siguiendo algún tipo de procedimiento de indagación. Es decir que, al pretender analizar una unidad, estamos suponiendo que ésta es inteligible y que para lograr conocer algo de ella debemos aplicar determinados procedimientos.

La definición de unidad de análisis es un tipo de objeto delimitado por el investigador para ser investigado, la unidad de análisis se constituye delimitando del universo de entidades posibles de abordaje (el tipo de objetos) aquellas entidades que se van a investigar.

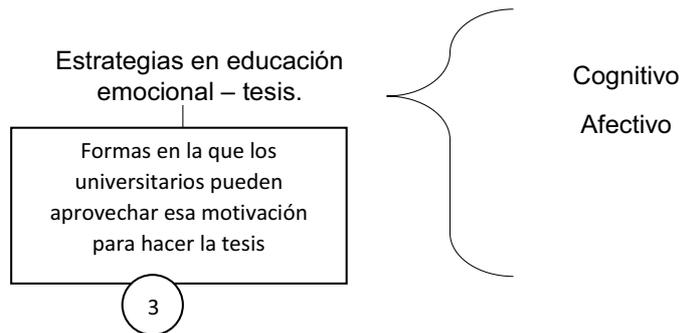
-Ahora bien retomando ¿Que es una unidad de análisis? Se delimitaron e identificaron dentro de la investigación que se realizó.



Esta primera unidad de análisis abrió el panorama para poder identificar las emociones que tienen los alumnos universitarios al momento de elaborar su trabajo recepcional, así como relacionarlas o enfocarlas en las competencias que tiene la educación emocional.



Una vez que se identificaron los factores y problemas se puede dar una solución o propuesta de solución a las situaciones que se vayan reflejando en la rejilla de datos informativos sobre los estudiantes.



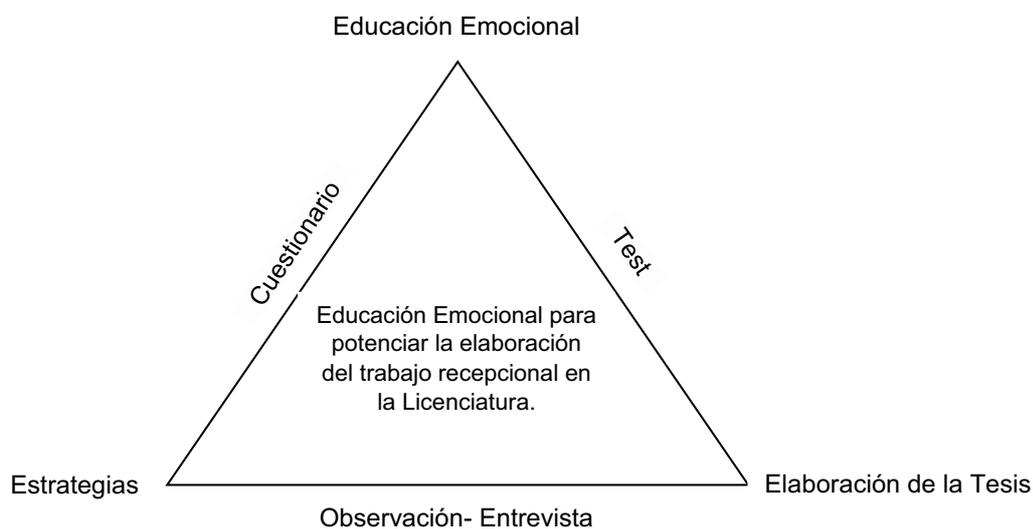
Triangulación

El método mixto de investigación, en tanto combina métodos cuantitativos y cualitativos, supone una triangulación de los datos derivado de ambos tipos metodológicos. A la vez entendemos por triangulación los procesos que implica la combinación de datos obtenidos en el mismo estudio.

En la investigación social se han identificado tres modelos fundamentales de triangulación:

- Triangulación para reconciliar datos cuantitativos y cualitativos.
- Triangulación para comparar datos cualitativos de múltiples fuentes.
- Triangulación de perspectivas múltiples derivadas de múltiples observadores.

En este estudio se recurre al primer método de triangulación, porque el interés es afectivamente reconciliar datos de tipo cuantitativo y cualitativo. Esta reconciliación significa, para la investigación complementar los datos derivados de las distintas fuentes.



Es por eso que dentro de la triangulación de esta investigación se encontró la relación que hay entre los diferentes instrumentos para poder llegar a obtener un resultado esperado.

Así como conocer los problemas emocionales de los universitarios al momento de elaborar su trabajo recepcional como incrementar la titulación dentro de la licenciatura en pedagogía y no se dé el abandono de las tesis.

4.6 Presentación de resultados: Cualitativos y Cuantitativos

Para la presentación de los resultados en esta investigación se retomaron todos los instrumentos de recolecta de información (trabajo de campo), se realizaron observaciones casi todo el semestre de los alumnos universitarios, ya que en su estancia en la universidad y en 7° semestre es cuando comienzan con la construcción de su proyecto de investigación.

Las observaciones tenían duración de 120 minutos, por día algunos días era de 240 minutos porque tenían dos clases relacionadas con la elaboración del proyecto de

investigación y claramente en esas clases siempre se veían los temas relacionados con el trabajo recepcional.

Al inicio de una de las clases (Seminario de tesis I) los alumnos no son puntuales a la hora de inicio de la clase, el profesor se encontraba ya en el salón de clases y conforme fueron pasando los minutos llegaron los alumnos, la verdad mostrando una apatía por la clase. El profesor al entrar saludo y menciono que pasaría lista de asistencia pero como veía el que eran pocos al final de pasar la lista volvía a registrar a todos los alumnos que llegaron después.

Cuando comenzó el profesor a retomar la clase, siempre preguntaba ¿Qué si alguien podía recordarle en que se habían quedado una clase antes? Los alumnos dispersos en su plática responden a lo que el profesor les pregunta, ellos mencionan que tienen que decirle su tema de investigación y ¿porque eligieron dicho tema? Así como su relevancia pedagógica y su impacto innovador.

Cuando el profesor le pide a alguno de los alumnos que mencionen su tema de investigación todos se quedan viéndose unos a otros pero nadie toma la iniciativa por comenzar a explicar su tema de investigación, se observa algunos alumnos que si traen su trabajo elaborado pero muestran inseguridad, timidez en decir o pasar al frente y explicar lo relacionado a lo que quieren investigar, tienen un estado emocional bajo un tanto desmotivados, como que no quisieran estar hablando sobre un tema como lo es la titulación por tesis.

Entre todos los alumnos siempre hay uno que se anima a pasar a decir la información respecto a su tema, mientras que los demás al escuchar hablar a su compañero pueden darse una idea de cómo es que va su trabajo. Además de eso el profesor pide que los demás compañeros opinen o le den una idea al compañero respecto a su tema así el podrá tener diferentes perspectivas o formas de ir dándole sentido a su información.

Algunos de los alumnos que fueron animándose a pasar no, tomaban las críticas con un buen sentido ellos se cerraban a lo que ellos creían y no querían modificar o agregar ideas nuevas. El profesor también tenía su opinión respecto de lo que cada sujeto iba diciendo al mismo tiempo el anotaba si en su bitácora si es que llevaban un avance o no.

Durante el desarrollo de la clase los alumnos se comenzaban a dispersar de la actividad que estaban haciendo y lo que se observó fue que algunos de ellos aún no tenían un tema de investigación bien definido por eso es que no podía hacerse un gran aporte a la clase, los alumnos mostraban inseguridad, miedo, timidez algunos mencionaron que no era el tema que realmente los hiciera felices, que aún no sabían que era lo que le faltaba a su tema para poder llevar todo al cien.

No, todos los alumnos eran de decir que no se sentían a gusto con su tema había otros más que sí, decían estar a gusto y se veía un gran cambio emocional en ellos comparándolos con los que no estaban tan seguros de querer ese tema, sin en cambio lo que si querían seguir tenían más información sobre el desarrollo de su tema, ellos decían que eran temas que les apasionaba o tenían interés por conocer más sobre eso.

No todos los alumnos manejan el tema que están investigando al cien alguno de ellos decía que lo está investigando para hacer un mejor aporte a la educación que su tema se viera desde otra perspectiva con nuevas propuestas, durante la clase el profesor les comentaba que tenía que tener algo su tema que les hiciera no abandonarlo nunca tenían que tener una pasión por dar a conocer más sobre su tema.

Lo que más se observó después de que la mayoría de los alumnos pasara a explicar su tema fue, confusión, tristeza, frustración de tener esa incertidumbre de saber si lo que estaban haciendo realmente fuera algo que les funcionaría en algún futuro para complementar su investigación.

Los alumnos comentaban entre ellos que no sabían si continuar con el tema que habían elegido o cambiarlo, algunos de los temas que se presentaron ese día ya eran temas muy investigados y el profesor les decía que deberían seguir buscando temas no tan investigados pero que al mismo tiempo les apasionará.

En esta etapa de la Licenciatura en donde los alumnos tienen que elegir un tema de investigación y concluir con sus materias es donde muestran más estrés, de acuerdo a las observaciones que se han ido registrando la mayoría de ellos le dan un valor emocional alto al hecho de ir desarrollando dicho proyecto de investigación, algunos se sienten presionados porque deben materias de otros semestres otros se sienten confundidos de no saber si en realidad el tema que están desarrollando es el que quieren o les interesa por otro lado están los alumnos que saben que ese es el tema que ellos quieren pero no saben cómo acomodar toda la información que van recolectando u otros alumnos que no saben cómo buscar información respecto de su tema.

Y es aquí en donde el no tener un buen control emocional puede hacerles una buena jugada porque se complementaría con todas esas ganas de querer seguir elaborando su investigación de una forma rápida y bien sin en cambio un alumno que no tenga un buen control emocional difícilmente podrá continuar con un buen desarrollo de su investigación.

En el desarrollo de las observaciones los alumnos primeramente mostraban apatía y desinterés por poner todo de su parte para tener un buen producto final, se veían demasiado desanimados, pero conforme fueron pasando los días y construcción de la investigación se fue dando pocos fueron los que quedaron con esa posición de no poder seguir adelante, algunos en el camino se mostraban cansancio, desanimo, irritabilidad enojo, alegría, felicidad pero esto era demostrando a como les iba en revisiones de sus avances.

La observación al momento de darle cierre a la clase es similar entre si el profesor les hace que reflexionen sobre que tanto llevan de su tema, así como darles ánimos por seguir y no abandonar o procrastinar el desarrollo de su investigación, los alumnos algunos tranquilos porque les va bien o se sienten bien con su tema otros más confundidos, decepcionados, tristes porque no saben que es lo que quieren realmente.

A diferencia de la otra clase que se tomaba con la profesora, los alumnos cambiaban un poco su estado emocional, la profesora tenía un carácter que imponía algo que era contrario al profesor esto hacia a que los alumnos se vieran comprometidos a cumplir con lo que les pedía la profesora respecto a su investigación una técnica que de alguna forma funcionaba entre los alumnos.

Porque en el desarrollo de esta clase los alumnos si participaban mencionando cuales serían los instrumentos que necesitaría su investigación así como la construcción o consulta de los mismos, la profesora los hacia verse obligados a tener un tema definitivo y no estar pensando en si cambiarlo o no.

En esta clase los alumnos mostraban inseguridad, miedo y desconfianza a sí mismos de saber si lo que ellos estaban haciendo era lo que querían para un futuro su investigación, pero a otros más les funcionaba la técnica que tomaba la profesora porque les hacía sentirse seguros de su tema e ir construyendo más sobre su investigación.

En esta clase, las emociones si jugaban un papel importante porque la profesora los ponía a decir todo lo que tenían de su tema, les hacía ver que realmente su tema no tenía valor o les daba ánimos para seguir con su investigación. Además que les mencionaba autores que pudieran complementarse con su tema, los alumnos con el paso de las sesiones mostraron un interés por su tema algo que la profesora logro gracias a la constancia de trabajo que ellas les pedía.

Emocionalmente los alumnos se veían desde dos perspectivas diferentes algunas veces con ganas de seguir con esa emoción de que iban haciendo las cosas en su investigación pero como toda elaboración de algo siempre llevan sus correcciones y es ahí en donde los alumnos dejaban esa emoción de seguir adelante, durante la clase de la profesora había algo que hacía verlos desmotivados y era el tomar decisiones de que instrumentos de recolecta de datos necesitarían para su investigación así como también el decidir qué tipo de investigación se iba a desarrollar.

Las acciones que más se pudieron observar durante las sesiones fueron el enojo, la confusión, miedo inseguridad y predominaba la procrastinación justificada siempre con que los demás profesores dejaban trabajos algo que no les permitía avanzar con su tema de investigación.

Y como todas las clases la profesora siempre cerraba motivando a los alumnos a no abandonar su trabajo a seguir a encontrarle algo que los hiciera despertar ese sentido de seguir investigando, recordándoles que nadie más iba a hacer toda la investigación más que ellos, que había que aprovechar los momentos en lo que los profesores pudieran darles instrucciones de guía para su tema.

Continuando con los resultados obtenidos y en complemento con los instrumentos de investigación se aplicó una entrevista a los alumnos, la cual tiene el objetivo de examinar y conocer el tipo de educación emocional así como conocer las emociones y los problemas emocionales que el alumno tiene durante la elaboración de su proyecto de investigación.

Para fines prácticos de la presentación de resultados obtenidos mediante la entrevista, se denominó a 9 alumnos como entrevistados: Entrevistado 1 (E. 1) Entrevistado 2 (E.2), Entrevistado 3 (E. 3), Entrevistado 4 (E.4), Entrevistado 5 (E.5) Entrevistado 6 (E.6), Entrevistado 7 (E.7), Entrevistado 8 (E.8), Entrevistado 9 (E.9).

Es de suma importancia conocer cuáles son esos problemas emocionales u emociones presentan al momento de la elaboración de su trabajo recepcional por ello es que dentro de la entrevista se les preguntó: ¿Qué son para ellos las emociones? Durante la recolecta de esta información se encontraron diferentes tipos de opiniones y respuestas ya que no todos los alumnos piensan de la misma manera, lo cual permitirá ver ese panorama del estado emocional de los alumnos:

- 1) “Las emociones son parte de ti, son sentimientos que tienes internos y que los puedes expresar de manera positiva o negativa en cualquier situación de tu vida”. (E.1)
- 2) Dentro de mi trabajo recepcional las emociones “Para mí son un cúmulo de sentimientos que pueden ser de dos tipos negativos y positivos y hay que saber utilizarlos, todos los seres humanos tenemos emociones, ahorita me siento confundido” (E.7)
- 3) Las emociones “para mí son: ...eeeh, son por ejemplo la tristeza, la alegría son como estados en donde mmm influye cómo te sientes y el cómo te sientes también influye en las demás personas y en las cosas que haces, muchas veces las cosas te salen mal si estás enojado o triste, además de que las emociones en un universitario siempre son de estrés yo digo” (E.3)

Para la mayoría de los alumnos las emociones nos pueden ayudar en nuestra vida diaria, de manera positiva o de manera negativa para ellos las emociones durante la elaboración de su trabajo recepcional han sido variadas, porque un día pueden estar feliz con su tema a desarrollar pero otros más no lo estarán porque habrán cosas que se les dificulten y es ahí cuando comenzaran a tener frustración, enojo, miedo. Sin embargo no todas las emociones que tienen los universitarios se deben a la elaboración de la tesis también tiene presión de sus demás materias o entregar trabajos.

Durante la entrevista se les pregunto a los alumnos ¿Debes alguna materia? De los entrevistados algunos de ellos respondieron que sí y que eso era algo que les

afectaba emocionalmente al momento de pensar en realizar un proyecto de investigación.

- 1) “Si, en el transcurso de la licenciatura he reprobado 4 veces diferentes materias pero ahorita en 7 semestre solamente debo 2 materias. Y espero que para octavo no aumenten las materias, porque ese es un tema que me preocupa emocionalmente no me siento bien porque estoy haciendo la tesis con otra compañera y ella no debe materias entonces si terminamos no podemos titularnos hasta que Yo termine de pasar mis materias, me estresa, me frustra me pone triste pensar en que tengo que pasarlas a como dé lugar”. (E.1)
- 2) “Si, he reprobado en toda la carrera solamente una materia. Ya había hecho exámenes para pasarla pero no nunca pasaba ahorita estoy esperando otra vuelta para volver a presentarla y esta vez sí pasarla porque no quiero terminar la Licenciatura y no pasarla” (E.4)
- 3) “La verdad nunca he reprobado, pero siento que si debiera materias a esta altura de la Licenciatura me sintiera preocupada por pasarla, aunque también me sentiría triste y presionada con las demás materias” (E.8).

Pocos son los estudiantes que deben materias a esta altura de la Licenciatura, pero en ellos si causa conflicto porque emocionalmente se sienten presionados por estudiar para sus exámenes elaborar cosas para su proyecto de investigación y al mismo tiempo llevar bien las materias que les faltan, aunque pareciera que los estudiantes pueden con todo no es así, este cumulo emocional los llega a bloquear causando que no tengan un buen desempeño académico adecuado.

El poder ir bien en la Licenciatura depende muchas veces de la forma o el estado emocional que tienen los alumnos al momento de asistir a la universidad, es de suma importancia que estén conscientes de que es la Licenciatura que quieren y que se ven inmersos en el mundo que es la pedagogía.

Fue pertinente preguntarle a los alumnos ¿Te gusta la Licenciatura que estas estudiando? Si - No ¿Por qué? Esto permitirá a la investigación conocer emocionalmente si los alumnos se sienten a gusto con lo que están estudiando.

- 1) “Si, mucho. Porque pienso que a través de la pedagogía o de nosotros esta como el ayudar a los estudiantes a mejorar pero al mismo tiempo a los profesores a capacitarlos y ver realmente cual es el sentido de la educación”. (E.9)
- 2) “Si, si me gusta la Licenciatura. Pues fue una de las elecciones que elegí estudiar porque yo quería alguna licenciatura que estuviera relacionado en cuanto a lo educativo entonces cuando me quede aquí estaba muy contenta, porque tuve la opción de estar entre biología o pedagogía y elegí pedagogía” (E. 2)
- 3) “Si, si me gusta porque cuando yo entre a la licenciatura no, sabia de que trataba esto pero conforme fueron pasando los semestres me fue gustando porque era lo que a mí me llamaba la atención porque me gusta a lo que se dedica un pedagogo y me gustaría titularme para yo ser una pedagoga” (E.1)

Además de que el estudiar lo que te gusta, el saber elegir tema de proyecto de investigación es una clave primordial que los universitarios deben tener presente, por el simple hecho de que es algo que durante dos semestres tendrán que ir desollando e investigando, los universitarios respondían que el ser pedagogo es algo que si les gusta ninguno de los entrevistados dijo estar en desacuerdo con su licenciatura, existieron comentarios como él me hubiera gustado otra licenciatura.

Pero el hecho de estar por terminar esta licenciatura y conocer que es realmente la pedagogía hace que terminen diciendo que emocionalmente se sienten felices.

El preguntarles ¿Te sientes inspirado(a) para elaborar tu trabajo recepcional? ¿Si – o No? ¿Por qué? Ayudará a conocer más a fondo las emociones que provoca en los alumnos el hablar de su trabajo recepcional.

- 1) “si, porque es un tema que me gusta que yo elegí y es un deporte que yo practico entonces se cómo las reglas y lo que pasa dentro de él y pues eso como que me motiva más a que me guste” (E.5)

- 2) “Al principio no porque yo tenía un tema sobre los deportes pero era de futbol americano entonces cuando comentaba con dulce las similitudes de nuestros trabajos fue cuando decidimos hacerlo juntos pero con el tema de basquetbol y considero que en pareja pudiera ser un poco más fácil el trabajo de elaboración de la tesis”. (E.6)

- 3) “No, la verdad es que no. Pues yo creo que tome una decisión precipitada al momento de elegir el campo, porque no me gustan algunas materias siento que no hay apoyo para los estudiantes por parte de algunos docentes del campo.
Siento que hay como burla como saña contra algunos siento que no deberían de caer como en esos juegos creo que deberían tratarnos como adultos que somos y pues como siempre tener el respeto como a esa otra persona y no como pasarte de listo porque tienes alguna autoridad como docente”. (E.9)

La mayoría de los alumnos entrevistados estuvieron conformes con su tema de investigación a excepción de algunos quienes mencionaban que los profesores eran personas que no los apoyaban en la construcción de sus archivos y esto podía causar entre los estudiantes un motivo para no seguir investigando, mencionaban que se sentían tristes porque más allá de apoyarlos algunos profesores les mencionaban que sus temas no tendrían trascendencia.

Que debían buscar cosas nuevas, pero había una parte de los entrevistados que decían lo contrario que ellos se sentían bien con lo que tenían investigado hasta el momento porque sus profesores si los apoyaban.

Se considera que dentro de las orientaciones de apoyo por parte de los profesores hay una cierta preferencia por esos a alumnos que si se les ven ganas de seguir con su trabajo recepcional algo que desmotiva a los demás alumnos a seguir adelante.

Un motivo por lo que algunos estudiantes se sienten agobiados es por ese avance que llevan sus demás compañeros sobre de ellos, en las entrevistas mencionaban que al comentar entre ellos que tantos avances llevaba el otro hacia que se sintieran los demás que no podían con su trabajo.

Por lo que dentro de la entrevista se les pregunto: ¿Te gusta lo que llevas elaborado de tu trabajo recepcional? Si – No ¿Por qué? Para conocer más si realmente lo que están haciendo es algo que les guste considerando que dependiendo del avance es el interés que tienen por avanzar en su investigación.

- 1) “La verdad si hemos tenido dificultades en relación a las lecturas porque muchas veces lo que nosotros comprendemos respecto a las lecturas no es lo que realmente nos quiere dar a entender, entonces es aquí en donde necesitamos ayuda de nuestra asesora para que nos pueda ir guiando en lecturas e investigaciones que nosotros encontremos”. (E.1)
- 2) “Si, la verdad todas las lecturas así como información que encuentro sobre mi tema lo comprendo bien y le entiendo perfecto” (E.8)
- 3) “SI, la verdad si me interesa mucho y si entiendo las lecturas así como las investigaciones yo siento que por eso es que si las entiendo porque de verdad me interesan”. (E.3)

Hasta el momento en que fueron entrevistados los alumnos, la mayoría decía estar un tanto satisfecho con lo que llevaban elaborado, había excepciones que mencionaron como fue que las lecturas o bibliografía que iban encontrando respecto

a su tema no sabían cómo aterrizarla en el contexto que ellos querían y eso les ponía en un dilema emocional de no saber cómo hacerle o de qué forma irlo integrando.

Es bueno mencionar que pocos fueron los alumnos que realmente aún seguían solamente con su título del tema que querían comenzar a buscar, así como muy poca información respecto al mismo, esto aunado a la desconfianza, inseguridad y miedo que sentían por comenzar a investigar respecto a los temas que tenían planteados.

Algo que conduce en la investigación a plantear la pregunta ¿Existe algo que no te gusta de tu tema? Esto con el fin de conocer si es que realmente les gusta lo que están haciendo o si se puede conocer el futuro que tendrán en su trabajo dependiendo de las manifestaciones emocionales que mencionen.

- 1) “No, es que no me guste de hecho si me apasiona mi tema pero lo que no me gusta en si es que como mi tema no está muy investigado me cuesta trabajo encontrar información relacionada a mi tema y es ahí cuando me siento frustrada” (E.6)
- 2) “Lo que no me gusta de mi tema, es que lo que hago no les gusta a los profesores, tal vez me siento bien con el tema en sí pero mmm creo que debo plantear y delimitar bien mi tema para que todo salga mejor y fuera de eso me siento feliz” (E.7)
- 3) “ Mmmm la verdad, No, todo me gusta he entregado buenos avances y creo que pronto seré Yo quien se titule antes que todos jajajajaj” (E.2)

Durante las entrevistas se notó que los alumnos, no es que no les guste mucho su tema si no que más allá de lo emocional existen otros factores que los agobian que

son como la redacción en sus trabajos o la manera de acomodar su información y todo esto a su vez cae en un problema emocional para ellos.

El elaborar un proyecto de investigación no es una tarea fácil porque se necesita una entrega personal muy importante, estar consciente de que es un esfuerzo de 6 semestres anteriores en donde se pondrá en práctica conocimientos que anteriormente adquirieron así como habilidades que necesitan plasmar en su investigación.

Depende el esfuerzo de cada alumno y sobre todo el buen manejo de su educación emocional que tenga durante la elaboración, ya que dependiendo de qué tan comprometido o el empeño que le ponga dependerán mucho los resultados que vaya obteniendo.

Es así como se llegó a preguntarles dentro de la entrevista ¿Cuánto tiempo le dedicas a elaboración e investigación, al día a tu tema de investigación? Lo que acercara a esta investigación a conocer que tanto tiene trato con su tema de investigación.

- 1) "A la semana como nada más una hora porque como tenemos igual mucha tarea no le he puesto mucha atención al tema de la tesis, aparte de que no he tenido mucha accesoria entonces me falta más ver que debo seguir haciendo en mi tema". (E.9)
- 2) "Pues no todos los días, pero cada tercer día alrededor de dos horas o tres, es que a veces no sé qué escribir en mi investigación". (E.6)
- 3) "A la semana como nada más una hora porque como tenemos igual mucha tarea no le he puesto mucha atención al tema de la tesis, aparte de que no he tenido mucha accesoria entonces me falta más ver que debo seguir haciendo en mi tema". (E.8)

El interés o tiempo que le dedican los alumnos a la elaboración de su investigación la mayoría de las veces depende de que tanto estén interesados en su tema así como que tan fácil tienen acceso a bibliografía de su tema, sin dejar de la lado que el estado emocional en los estudiantes depende mucho de su rendimiento, además de que ellos mencionan en las entrevistas que el cumulo de tareas escolares no les permite estar al cien en su trabajo recepcional y es por eso que se estresan, angustian y se sienten confundidos.

Entre los estudiantes entrevistados varios manifestaron que había preferencias entre los alumnos por parte de los profesores que existen alumnos que se ven más apoyados o que los profesores les dan más ideas respecto a sus trabajos en la entre vista aplicada a los alumnos se les pregunto.

¿Tu asesor te impone, cambia o persuade respecto a tu tema de investigación y te aleja de tus gustos e intereses sobre lo que pretendes investigar? Una pregunta que acercara más la investigación a ver esa relación entre alumno – asesor y ver emocionalmente se siente el alumno en las asesorías.

- 1) “No, hasta el momento no lo ha hecho ha respetado mi decisión de hacer el tema como yo quiero o sea si me ha dado otras ideas pero al final siempre respeta mis ideas”. (E.1)
- 2) “Sí, realmente si pero yo creo que porque me iba desviando de lo que realmente necesitaba pero él me dijo que mi tema era como más psicológico entonces me dio esa parte como de agregar un elemento que es el rendimiento académico para que fuera realmente pedagógico”. (E.7)
- 3) “ Mi asesor no me impone nada, todo lo contrario Yo le doy ideas y él me dice si son pertinentes para mi investigación, emocionalmente me siento bien con el trabajo que llevamos, nunca me ha alejado de la idea inicial que tenía por tema de investigación” (E.4)

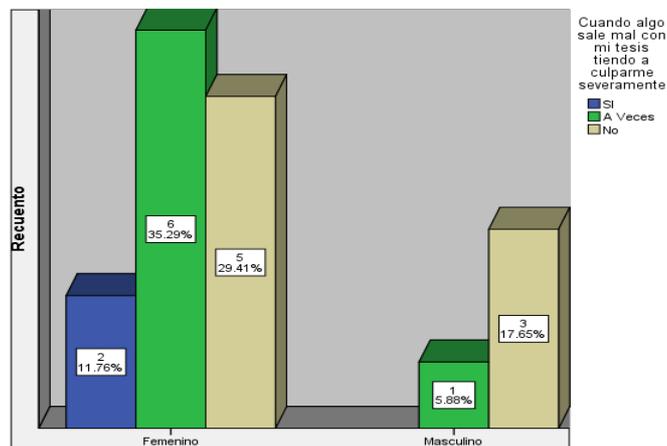
El hecho de acompañamiento o guía por parte de los profesores es de suma importancia porque además de lo antes mencionado, impulsan a los estudiantes a no abandonar su trabajo, para alguno de estos entrevistados la convivencia con su asesor no es de lo más grato lo que impide que puedan estar de acuerdo en las ideas que los dos proponen respecto a la investigación.

Emocionalmente los alumnos que si están bien con su asesor se sienten felices, motivados, apoyados, inspirados, tranquilos mientras los que no están bien con su asesor sienten frustración, confusión, mencionaban que no sentían ese apoyo por parte del profesor y eso los desanimaba.

En complemento a la investigación y recolecta de información se aplicó un Test “Mi percepción hacia la tesis” con el cual se conoció las emociones así como los problemas emocionales que tienen los alumnos universitarios al momento de elaborar su trabajo recepcional.

Dimensión 1: Socioemocionales

Gráfica 1 Cuando algo sale mal con mi tesis tiendo a culparme severamente



De los 17 alumnos con los cuales se trabajó en la investigación y a los que se les aplico el Test “Mi percepción hacia la tesis”, se dieron a conocer varios resultados en cuanto a sus estados emocionales que serán interpretados a continuación.

En la Grafica 1. Se puede observar pese a que existe un número mayor de mujeres que 6 de las 17 Mujeres si, se culpan severamente de sus acciones dentro de la tesis o construcción de su proyecto de investigación, que emocionalmente tiene un impacto emocional severo que se ve reflejado en el avance de su investigación.

Mientras que los Hombres no tienen a tener un impacto emocional alto al momento de que algo les salga mal con su investigación 3 de ellos respondieron que No les afecta mientras que 1 respondió que a veces.

A pesar de que la mayoría son mujeres en este primer acercamiento se puede notar que los hombres no toman tan apecho las malas notas que puedan ir obteniendo en el desarrollo de su investigación.

Grafica 2. Me preocupa que la tesis quede de una manera que no me agrada

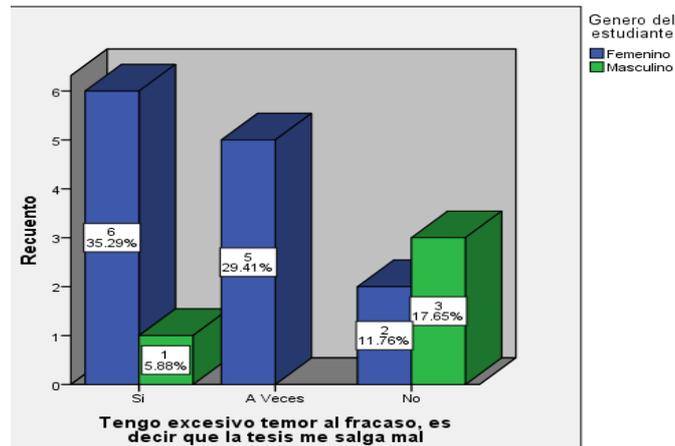


Una de las preocupaciones más estresantes para los y las universitarias es que su tesis no quede o no vaya quedando de la manera que ellos o ellas esperarían en la gráfica No. 2 se observa que 8 de las alumnas les preocupa, estresa y frustra que las cosas no estén saliendo como ellas esperan, solamente a 3 de ellas No, les interesa el cómo va a ir quedando su trabajo recepcional.

En contraste están los hombres que a veces o No les preocupa cómo vaya quedando se piensa que por ser de un género fuerte los hombres no tienen a

agobiarse demasiado el cómo vayan quedando sus resultados de lo que llevan elaborado, dejando a un lado el estrés emocional que a las mujeres si les llega a afectar.

Gráfica 3. Tengo excesivo temor al fracaso, es decir que la tesis me salga mal

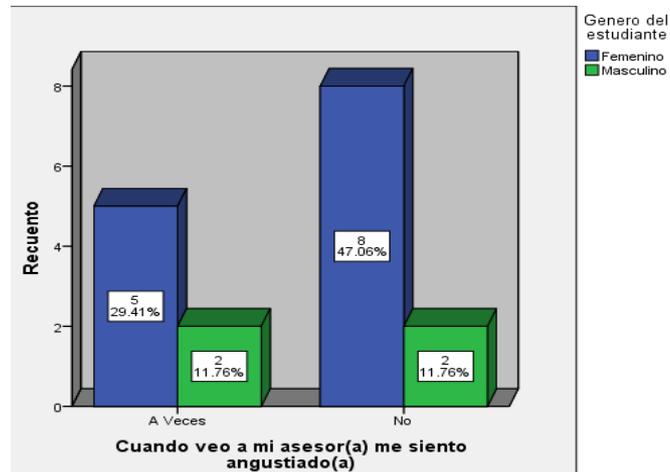


Emocionalmente al momento de comenzar a escribir su proyecto de tesis, mediante la observación y las entrevistas mostraron demasiado temor a que realmente lo que estuvieran haciendo no fuera correcto, confirmando por medio del Test que 11 alumnas se encuentra en el si- a veces que sufren un temor, emocional que no les permite tener un buen desarrollo de su investigación, así como les impide tener un bloqueo mental que las lleva a la procrastinación de su investigación.

Ha 2 de las alumnas no, suelen tener un problema emocional como lo es el temor a no ir bien o llevar buenos avances confirmando con la entrevista que ellas mencionaban que para eso estaban las correcciones que no importaba las veces que lo hicieran el chiste es que quedara bien.

Mientras que los hombres como en las gráficas anteriores se muestra que no sufren un problema emocional (temor) como las alumnas, relacionado a que por ser un género más fuerte ni tienden a demostrar sus emociones a pesar de que se sientan presionados, frustrados o confundidos en la elaboración de la investigación.

Grafica 4. Cuando veo a mi asesor(a) me siento angustiado(a)

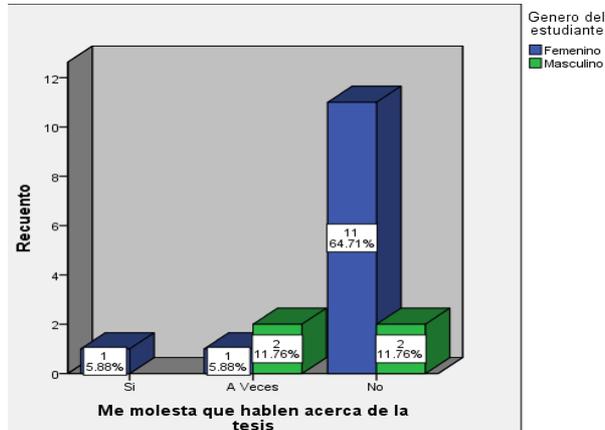


La elaboración del trabajo recepcional no solamente es un trabajo que realizan los alumnos solos, durante los dos semestres de la elaboración tienen compañía de sus profesores y se les asigna un asesor de tesis, el cual los seguirá citando en sesiones de revisión de avances durante el tiempo que dure la investigación.

Para las mujeres de esta investigación no resulta un temor asistir a revisión con su asesor o asesora 8 de las 17 mujeres respondieron que No, su nivel emocional se encuentra bien mientras que 5 de las 17 mencionaron que sí, se sienten angustiadas, tienen un conflicto emocional puesto que no saben que es lo que les vaya a mencionar si están bien o no con lo que llevan elaborado.

El asesor más que una guía en la investigación puede fungir su papel como orientador emocional darles ánimos a los alumnos para que no lleguen a una procrastinación así como idea, que puedan complementar su trabajo.

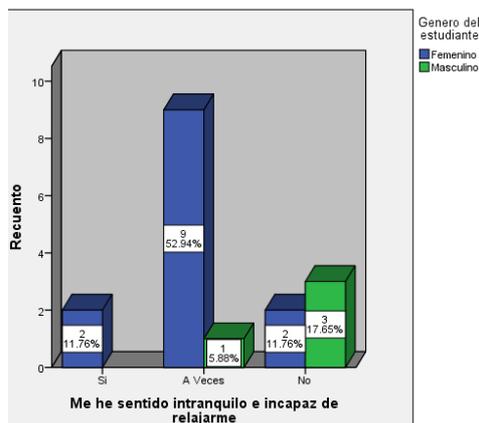
Grafica 5. Me molesta que hablen acerca de la Tesis.



Hablar de la tesis más que una molestia causa un cierto temor y angustia entre los universitarios, la mayoría de los alumnos No, les molesta tocar este tema son muy pocos los que responden que Si de las personas que se les aplico el Test 1 mujer respondió que si le molesta mientras que a 11 de ella respondieron que No.

Por otro lado los hombres a 2 de ellos a veces les molesta, pero más allá de molestar les angustia y a otros 2 mas No, les molesta hablar sobre el tema de la tesis.

Grafica 6. Me he sentido intranquilo (a) e incapaz de relajarme

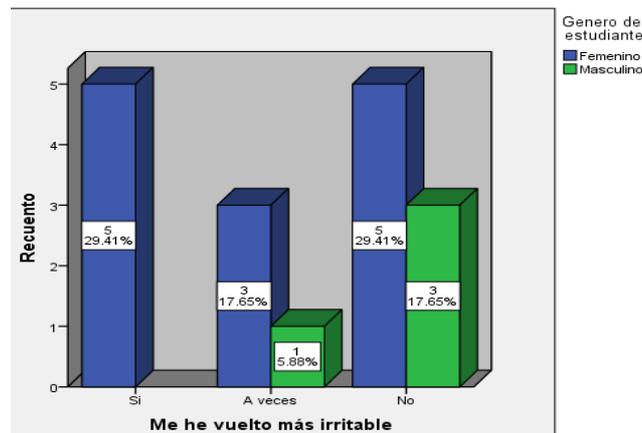


La intranquilidad es resultado de las emociones que todo individuo pasa durante ciertos momentos de su vida, el estrés emocional que produce la elaboración del

trabajo recepcional es algo que hace que los alumnos no puedan conciliar relajarse. El Test dio como resultado que 2 de las 17 personas si, se sienten intranquilas y con problemas emocionales que no los deja tener un buen desarrollo de su investigación, mientras que 9 de las mujeres mencionaron que a veces no suelen encontrar tranquilidad, otras 2 más dijeron que No se han sentido mal ellas si consiguen estar tranquilas pese a las presiones que tienen al momento de elaborar el trabajo recepcional.

Por otra parte los hombres 1 menciona que a veces se sienten intranquilos, mientras que 3 mencionaron que No les afecta la elaboración de trabajo recepcional, dejando en claro que pese que la población con la que se trabajó son más mujeres, son ellas quien suele presentar más problemas emocionales respecto a su investigación.

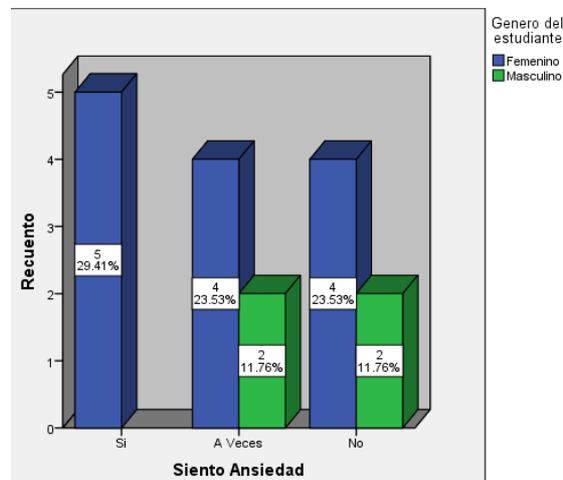
Grafica 7. Me he vuelto más irritable



El presentar un trabajo recepcional así como su elaboración para algunas personas hace que se sientan de mal humor o emocionalmente no se sienten bien. Desencadenando diferentes tipos de estados de ánimo estrés, irritabilidad, enojo, frustración etc. En la gráfica anterior se muestra como 5 de 17 mujeres respondieron que sí, se sienten irritables no tienen una estabilidad emocional.

3 de las 17 respondieron que a veces les suele pasar que se sienten irritables, y 5 mujeres respondieron que No, a ellas no les afecta para nada. De los hombres 1 solamente respondió que a veces se siente intranquilo, mientras que 3 de ellos mencionaron que no, les afecta. El estado emocional si interviene mucho en el desarrollo del trabajo, no solamente en su vida académica puede influir de manera personal por eso es que se recomienda que todos los alumnos tengan un buen manejo de sus emociones.

Grafica 8. Siento Ansiedad

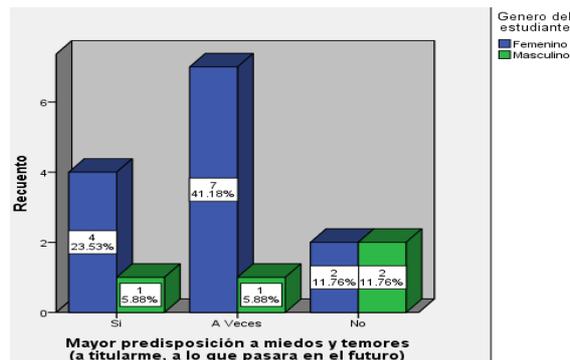


El hablar de ansiedad nos remite al estado mental que se caracteriza por una inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad. Una angustia que acompaña a algunos problemas emocionales.

En la gráfica anterior se muestra como 5 alumnas mencionaron que si han tenido síntomas de ansiedad durante la elaboración de su trabajo recepcional, 4 de ellas mencionaron que a veces así como 2 alumnos si les preocupa y suelen tener emociones que afectan su rendimiento en la investigación pero no les afecta al grado de padecer una ansiedad.

4 mujeres respondieron que no, han sufrido ansiedad durante la elaboración de su proyecto de investigación, 2 de los hombres de igual forma no han experimentado este tipo de síntomas que desencadena un problema emocional.

Grafica 9. Mayor predisposición a miedos y temores (a titularme, a lo que pasara en el futuro)

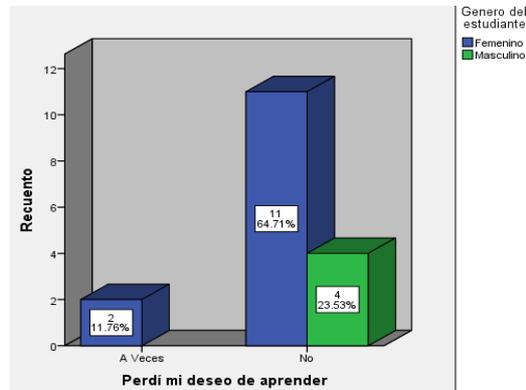


El futuro es algo incierto que no podemos controlar, el hecho de sugestionarnos con el pensar que pasara o cómo será el futuro solo no llevara a generarnos angustias de algo que aún no conocemos.

Dentro del Test y mostrado en la gráfica anterior se representa la frecuencia o existencia de miedos y temores durante la elaboración de su trabajo recepcional, 4 mujeres y 1 hombre respondieron que si con frecuencia tienen miedo y temor así como angustia a lo que pueda pasar en un futuro con su investigación. 7 mujeres y 1 hombre respondieron que a veces les preocupa lo que indica en la gráfica que son más las personas que a veces les preocupa.

Mientras que a 2 mujeres y a 2 hombres en lo mínimo les preocupa que pasara en un futuro con su investigación. El hecho de estar preocupado (a) por algo que no se conoce pudiera afectar el rendimiento de los alumnos.

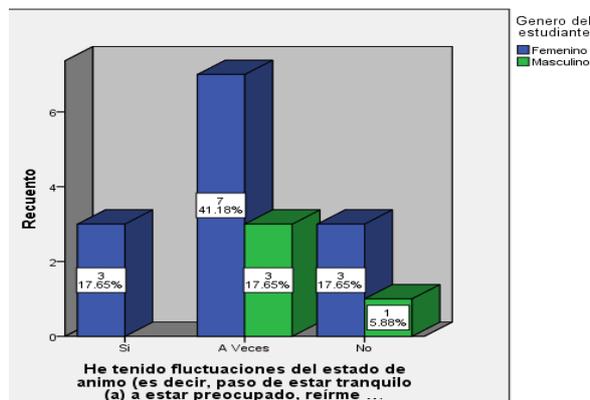
Grafica 10. Perdi mi deseo de aprender



Los problemas emocionales más allá de afectar el estado de ánimo del ser humano afecta el rendimiento académico en este caso el de los alumnos universitarios, no es que ya no quieran seguir aprendiendo si no que no se sienten motivados por seguir con sus labores escolares en este caso la investigación de su proyecto.

Como se muestra en la gráfica anterior a 3 mujeres a veces si sienten perder el deseo de aprender pero recordando que no es perder el interés si no, que no se sienten motivados, 11 mujeres respondieron que no, que les es indiferente que no han perdido ese ánimo por aprender así como los 4 hombres que participan en la investigación.

Grafica 11. He tenido fluctuaciones del estado de ánimo (es decir, paso de estar tranquilo (a) a estar preocupado (a)...

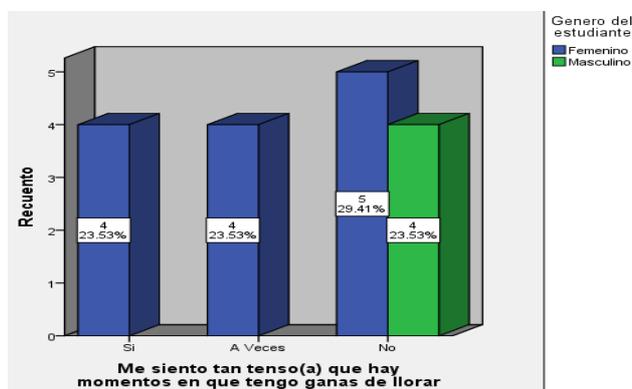


El estado de ánimo es una actitud o disposición emocional que presentan todas las personas, siendo este el humor o tono sentimental, agradable o desagradable que acompaña ideas o situaciones y se mantiene por algún tiempo.

En este caso los universitarios al momento de elaborar su trabajo recepcional y como se puede observar en la gráfica anterior nos muestra que 3 mujeres si han tenido problemas en relación a su estado de ánimo así como 7 de ellas que a veces se ven en un desequilibrio emocional.

Mientras que por parte de los hombres 3 de ellos de igual forma a veces tienden a tener ese desequilibrio de emociones en el desarrollo de su trabajo recepcional, 3 de las mujeres respondieron que no han tenido problemas de ánimo así como 1 hombre tampoco, solamente se ven presionados pero no al grado de mencionar un cambio de ánimo.

Grafica 12. Me siento tan tenso (a) que hay momentos en que tengo ganas de llorar

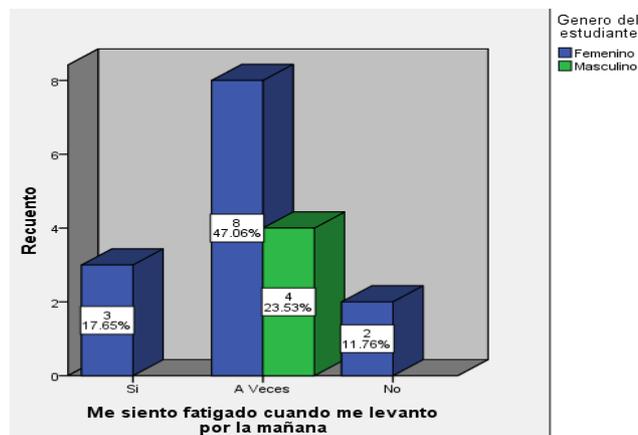


En la gráfica anterior se muestra la cantidad de alumnos que emocionalmente se sienten tensos llegando al grado de romper en llanto esto con relación a la elaboración de su trabajo recepcional, siendo que este trabajo implica mucha dedicación e interés en el tema.

De los 17 participantes 4 mujeres respondieron que Si, se sienten tensas, estresadas confundidas respecto a lo que están haciendo, 4 mujeres respondieron que a veces se sienten mal emocionalmente mientras que 5 mujeres y 4 hombres respondieron que no, les afecta al grado de llorar quizá si les angustia o su estado de ánimo no es de lo mejor pero saben controlar todas esas emociones o sentimientos que tienen durante este tiempo.

Dimensión 2: Socio – Físicas

Grafica 13. Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana

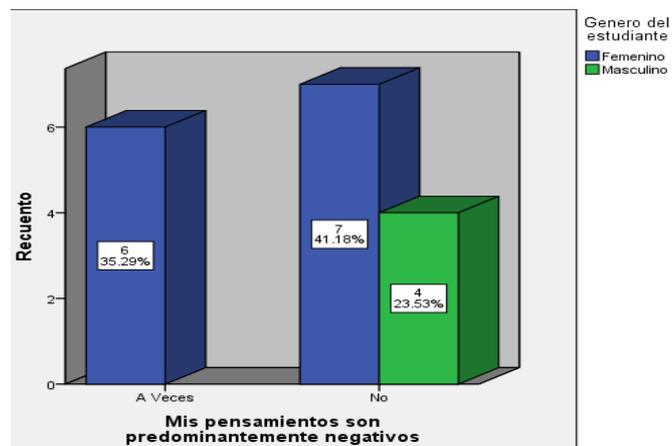


Todo alumno universitario tiene diferentes presiones emocionales estas a lo largo pueden generar un cansancio o fatiga emocional que suele estar acompañado de sentimientos, angustia, estrés y depresión. Lo que produce un agotamiento mental.

En la gráfica anterior muestra las respuestas de los 17 participantes los cuales mencionan 3 mujeres que sí, sienten fatiga al despertar debido a ese cumulo de presiones emocionales, 8 mujeres y 4 hombres respondieron que a veces sienten la fatiga mientras que 2 mujeres dijeron no sentirla.

La fatiga emocional se debe a ese pensar de todo lo que queda por delante respecto a la elaboración de su trabajo recepcional, la mayoría de las veces siendo un mal que afectara al estudiante en su desarrollo de la investigación y algunas veces orillándolo a la procrastinación.

Grafica 14. Mis pensamientos son predominantemente negativos

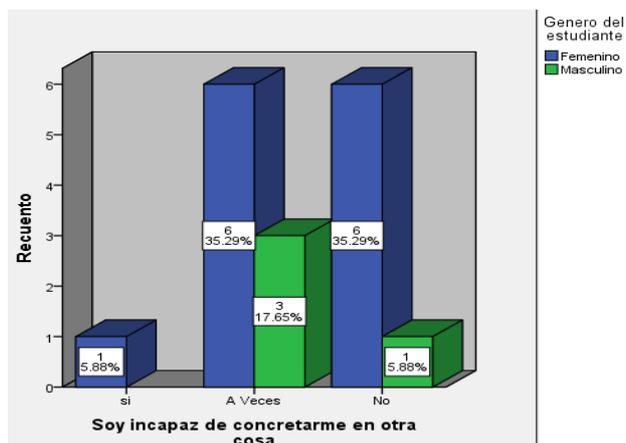


En la gráfica anterior se muestra lo que respondieron los alumnos universitarios respecto a pensamientos negativos, más allá de interpretarlo como pensamientos negativos nos referiremos esas emociones que orillan a los alumnos a tener ideas de abandonar su trabajo recepcional o caer en la procrastinación.

En esta gráfica 6 mujeres respondieron que a veces llegan pensar en dejar el tema o abandonarlo por un momento mientras que 7 mujeres y 4 hombres no piensan lo mismo, tal vez tengan un cumulo de emociones encontradas pero no llegan al grado de pensar abandonar o cambiar el tema de investigación.

Dimensión 3. Socio-Cognitivas

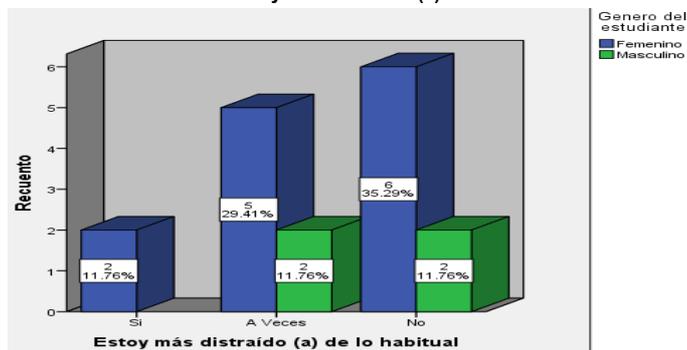
Grafica 15. Soy incapaz de concretarme en otra cosa



En la gráfica anterior se muestra que tanto los alumnos universitarios se les es difícil concentrarse en alguna tarea o cosa relacionada al ámbito escolar, obteniendo como resultado que 1 mujer de 17 personas dijo que ella si se siente incapaz de concentrarse en otra cosa que no sea el proyecto de investigación.

Tomando en cuenta que en séptimo semestre se llevan 5 materias entre ellas donde se elabora el trabajo recepcional, mientras que 6 mujeres y 3 hombres respondieron que a veces se les es difícil concentrarse en una sola cosa que esté relacionada con la investigación. Mientras que 6 mujeres y 1 hombre mencionaron que no les afecta concentrarse en diferentes labores escolares.

Grafica 16. Estoy más distraído (a) de lo habitual

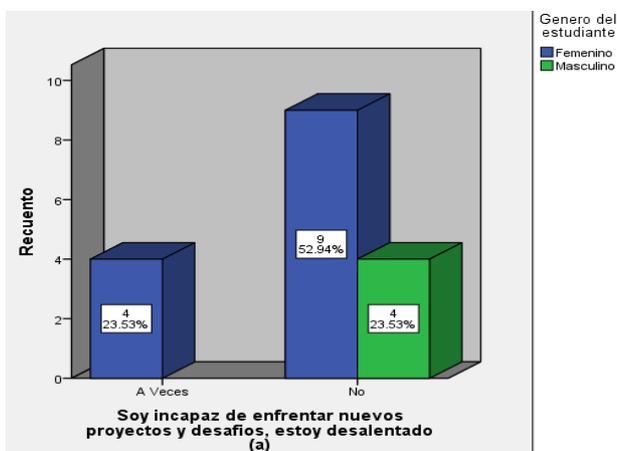


En la gráfica anterior se muestra un reactivo de los que se presentan en el Test respecto a las emociones o dificultades emocionales que los alumnos universitarios presentar al momento de elaborar su trabajo recepcional.

El tener varias actividades a desarrollar puede producir un bloqueo emocional en todo individuo, en la gráfica expresa que tan distraídos se muestran los alumnos durante la elaboración de su Inv. A lo que respondieron 2 mujeres que Si, se sienten más distraídas mientras que 5 mujeres y 2 hombres respondieron que a veces se sienten distraídos.

Por otro lado 6 mujeres y 2 hombres respondieron que No que ellos no se sienten distraídos, esta variabilidad en las cifras se debe a que no todos los alumnos acomodan o tienen orden en sus actividades a desarrollar, podemos ver que son solamente 2 alumnas que no llegan a encontrar ese control en sus actividades y es por ello que tienen emociones encontradas.

Gráfica 17. Soy incapaz de enfrentar nuevos proyectos y desafíos, estoy desalentado (a)

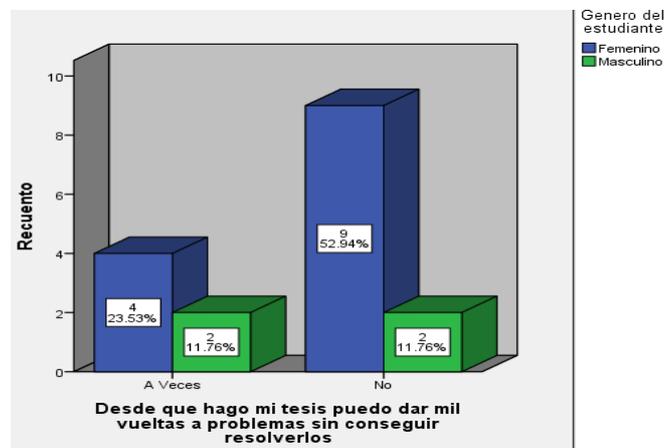


En la gráfica anterior se muestra ese ánimo emocional que presentan los alumnos en el momento de iniciar un proyecto mientras se encuentran en la construcción de su investigación. Con esta estadística se dará a conocer si emocionalmente están

preparados a lo que respondieron 4 mujeres que a veces si se sienten bloqueadas capaces de comenzar con algo mas además de lo que ya tienen pendiente.

Mientras que 9 mujeres y 4 hombres definitivamente dijeron no, estar preparados para otro proyecto o tarea extra que fuera además de su investigación. Considerando que emocionalmente no se sienten capaz de realizar alguna actividad de la mejor manera.

Grafica 18. Desde que hago mi tesis puedo dar mil vueltas a problemas sin conseguir resolverlos.



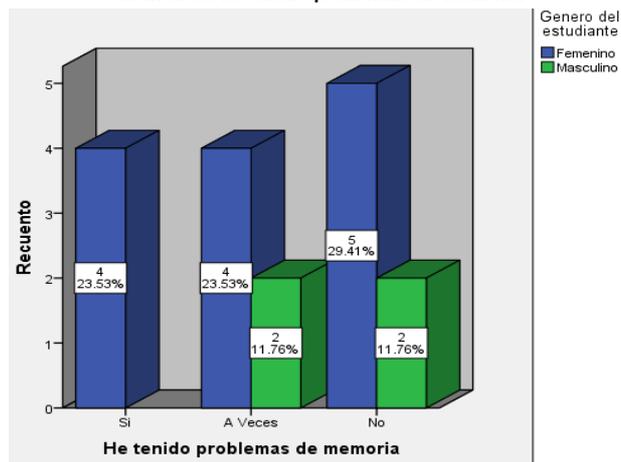
En la gráfica anterior se muestra la acción que presentan los alumnos al no poder concretar o darle solución algún problema académico, mientras se encuentran con la construcción de su investigación.

Mencionando nadie respondió que sí, desde que están realizando su investigación no pueden continuar con algún otro tipo de asunto escolar, mientras que 4 mujeres y 2 hombres respondieron que a veces les llega a causar un poco de conflicto emocional organizarse y darle a avance a cualquier tema escolar aparte de su investigación.

Además de que 9 mujeres y 2 hombres respondieron que No, a ellos no les es imposible llevar su investigación y otro asunto escolar son aptos de sobre llevar

todas las acciones escolares y sobre todo que no interfieren en su construcción respecto a su investigación.

Grafica 19. He tenido problemas de memoria

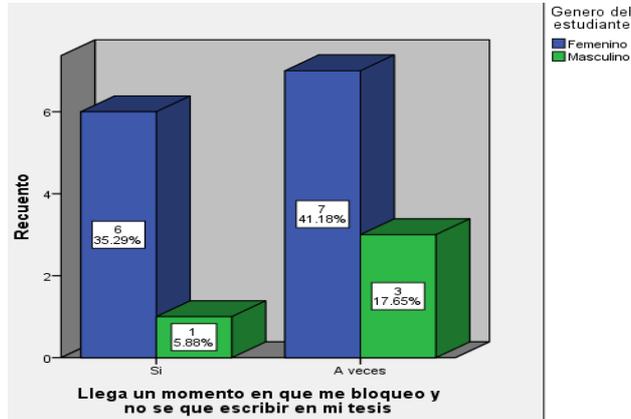


En la gráfica anterior se muestra si es que los alumnos universitarios han presentado problemas de memoria debido al grado de estrés que se les ha ido produciendo con relación a la elaboración de su trabajo recepcional.

A lo que respondieron 4 mujeres que sí, han tenido problemas de memoria durante el desarrollo de la investigación además de presentarse en otras actividades académicas. Intermedio a ellas 4 mujeres y 2 hombres respondieron que a veces, sienten una falla en su memoria.

Mientras que 5 mujeres y 2 hombres dijeron que No, a ellos no les ha causado ningún tipo de problemas de memoria durante los últimos semestres, la mayoría de las veces el estrés tiene un efecto desastroso sobre la memoria del ser humano, por eso es recomendable llegar a tener una estabilidad emocional para tener buenos resultados hablando académicamente.

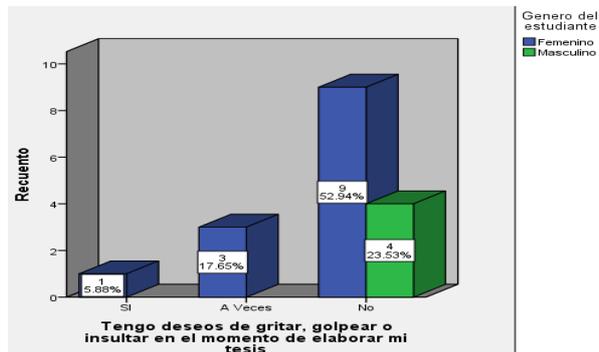
Grafica 20. Llega un momento en que me bloqueo y no sé qué escribir en mi tesis



En la gráfica anterior se muestra el bloqueo emocional que sufren los estudiantes al momento de elaborar su trabajo recepcional, 6 mujeres y 1 hombre mencionaron que Si, sufren un bloqueo tanto mental como emocional, 7 mujeres y 3 hombres dijeron que a veces sufren el bloqueo o no saben qué hacer.

El bloqueo emocional así como mental puede tener origen multi-causal resultado de emociones encontradas tales como falta de autoestima, ansiedad, depresión o falta de confianza o de conocimientos, derivando en una falta de respuesta ante alguna situación lo cual desembocaría a un bloqueo durante el desarrollo del trabajo final de los alumnos.

Grafica 21. Tengo deseos de gritar, golpear o insultar en el momento de elaborar mi tesis.



La grafica anterior muestra si alguno de los estudiantes a los que se les aplico el Test muestrean algún impulso como (gritar, golpear, insultar) durante la elaboración del trabajo recepcional. A lo que respondió 1 mujer que sí, sufría de ese cambio emocional que la orillaba a desesperarse y querer gritar de impotencia.

2 mujeres respondieron que a veces presentaban ese tipo de impulso, 9 mujeres y 4 hombres respondieron que no, que ellos no presentaban ningún impulso de ese tipo pese al estrés que tenían por la realización de su investigación así como las demás materias que llevaban durante el semestre.

El cambio emocional puede orillar a los alumnos a tener diferentes impulsividades durante ciertas actividades por eso es recomendado que siempre tengan un buen manejo de su estado emocional.

4.7 Análisis de resultados

Con el fin de lograr los objetivos planteados al inicio de esta tesis, se vació la información obtenida mediante la observación, entrevista y Test manejados por medio del programa Atlas Ti y SPSS, para el análisis e interpretación de los resultados.

En el apartado anterior fueron presentados los resultados en orden y a continuación se analizaran en conjunto con las unidades de análisis ejes para obtener la información final de dicha investigación, en donde finalmente se identificarán los problemas emocionales o emociones que impiden a los alumnos universitarios concluir con su trabajo recepcional. El estudio estaba basado sobre una muestra de 17 alumnos universitarios de séptimo semestre en la Licenciatura en Pedagogía.

-Educación Emocional

Siendo este un proceso de enseñanza de habilidades emocionales mediante el acompañamiento y reforzamiento de la persona en el ejercicio y perfeccionamiento de las mismas es que se comienza a desarrollar competencias emocionales.

Pese a los elevados índices de fracaso y abandono de la construcción del trabajo recepcional se planteó conocer cuáles son esas emociones o problemas emocionales a los que se enfrentan los universitarios que se ven orillados a abandonar el tema o a dejarlo en una procrastinación.

El tener una educación emocional en los 17 alumnos que conforman esta investigación implica también conocer las competencias emocionales que se vieron involucradas en dichos alumnos durante el trabajo de campo.

Para ello se utilizó el desarrollo de instrumento de observación y en complemento la entrevista así como el Test, que dieron a conocer que los 17 alumnos del grupo 7GM4 tienen conciencia emocional pero no la aplican en el momento necesario, desde el momento en que ellos piensan en el tema "Tesis" comienzan a confrontar ciertas emociones que les provoca este tema al grado de caer en estrés, angustia, miedo y terminan por dejarlo en la procrastinación.

Sin tener en cuenta que tienen que poner todo de su parte para poder terminar la Licenciatura con un gran avance de lo que pudiera ser su trabajo recepcional, la conciencia emocional aplicada correctamente en los universitarios se puede solucionar ayudándolos en su desarrollo de investigación así como hacerles llevar un buen manejo de sus emociones.

Hacerlos ver esa realidad de que no deben abandonar su trabajo al terminar 8° semestre, invitarlos así como apoyarlos en el camino emocional que pudieran tener así como comentar de que si no terminan con su trabajo recepcional no, habría funcionado el cursar una licenciatura.

A lo que conlleva a desarrollar en los universitarios una buena regulación emocional durante la observación en el grupo 7GM4 se observó entre los alumnos esa angustia que tenían por llevar bien las materias que no se enfocaban del todo en sus tesis, así como las materias que si les era de utilidad. Todo ese estrés acumulado se veía

reflejado en ansiedad que algunos alumnos llegaron a desarrollar, lo que claramente se puede observar en la gráfica 8 donde 9 mujeres mencionaron que si habían tenido síntomas de ansiedad así como 2 hombres.

Lo cual se complementó con las entrevistas que se aplicaron a los alumnos en donde respondieron que se sentían angustiados por que su trabajo estuviera quedando de una manera correcta y que fuera lo que ellos esperaban encontrar como resultado.

El hecho de llevar una buena regulación emocional depende de cada uno de los alumnos al momento de organizar todas sus actividades escolares y las cosas o trabajos que tienen que ir entregando, en la entrevista mencionaban que si se apuraban en sus tareas tendrían más tiempo para investigar sobre su tema de investigación.

Por lo que dentro de esta investigación se quiere dar solución a que los alumnos tengan regulación de sus emociones que tienen durante los dos últimos semestres de su licenciatura, así como potenciar la motivación para que no dejen las cosas para después.

El ir regulando sus emociones durante el desarrollo de la investigación siendo una gran herramienta que deben desarrollar los alumnos, en la observación dentro del grupo claramente hay alumnos que se exigen más de lo que pueden dar educativamente, algo que los orilla a sobre presionarse y esto no les dará como resultado nada bueno.

Por eso es que esta investigación quiere proponer que dentro del desarrollo de su investigación se den los alumnos un momento para pensar bien que es lo que quieren que se investigue con su tema, como es que quieren investigarlo y hasta que población se quiere conocer, toda esta información con el fin de conocer que

tanto de ellos pueden dar a esta investigación para desarrollarla y no caer en un estrés emocional y al final terminen en un bloqueo de emociones.

Siendo que la Autogestión es un clave importante en la educación emocional que todos los seres humanos debemos de tener, lo que nos llevara a desarrollar una buena competencia social que vista desde un punto pedagógico quedaría en la capacidad que tenga cada alumno al momento de enfrentarse primero al campo de investigación y una vez culminando su investigación al campo laboral.

Conociendo que el proyecto de investigación es el primer paso que los alumnos realizan para formar su carta de presentación y salir a una competencia social, siempre acompañada de una buena educación emocional o al menos que hagan un buen manejo de sus emociones.

Dentro de la investigación se pudo observar una competencia social al momento de desarrollar la observación en los primeros dos días, se observaba entre los alumnos esa envidia por parte de algunos que no llevaban gran avance de su investigación diferente a los que sí lo llevaban.

Además de que entre ellos se sentía una competencia por ir más adelantados y de alguna manera llevar ventaja sobre del otro, algo que viéndolo desde el punto emocional no era nada factible para todos dado que algunos de los alumnos que tenían poca investigación tenían emociones como tristeza, preocupación, angustia entre otras al momento de compararse con sus demás compañeros.

Y es ahí como entre el funcionamiento de una buena educación emocional reflejada en una inteligencia interpersonal desarrollar en cada uno de los alumnos la capacidad de hacer ver sus emociones que presentan al momento de la elaboración del proyecto de investigación, para que de emociones negativas las pasen a emociones positivas que les ayuden con un buen desarrollo.

Todo lo antes mencionando son competencias que los alumnos deben desarrollar para tener una mejor educación emocional y que esta misma les ayude a un buen desarrollo en su educación y vida. Al momento de encontrarse en situaciones de emociones que no sean favorables para su vida escolar y personal.

-Elaboración del trabajo recepcional

Durante esta investigación y después de aplicar los instrumentos de investigación se han encontrado diferentes resultados a los que en interpretación se obtuvo que en el desarrollo del trabajo recepcional la mayoría de los alumnos muestran una represión emocional, esto representado en la entrevista varios de ellos mencionaron que su tema de investigación no estaba de la forma en la que a ellos les gustaría porque sus asesores les daban otras ideas respecto a su tema que alejaban la idea inicial que ellos desde un principio tenían planteada.

Lo que generaba una represión de todas aquellas ideas por parte de los alumnos así como las emociones que les hacía sentir el investigar respecto al tema, lo que aconteció a que ellos expresaban emociones no favorables para el desarrollo de su investigación es decir que lo que pensaba el alumno que sería bueno agregar en su trabajo para otros mas no era lo conveniente.

Claramente se observó que después de que los alumnos recibían críticas de sus compañeros respecto a su trabajo las emociones o acciones que los alumnos mostraban eran más de negación o simplemente de darles por su lado a los compañeros que en realidad hacían aportaciones de cambio dentro de la investigación.

Cayendo en el punto de la negación de cambiar o mejorar el tema de investigación acompañado de todo con emociones de angustia, tristeza, frustración, enojo que al final no son favorables para el desarrollo de su proyecto de investigación.

Lo que lleva a caer a los alumnos en un conflicto entre diferentes emociones contradictorias que repercuten en los sentimientos o estado de ánimo del alumno, que junto con las demás actividades escolares que deben cumplir se convierte en un estado emocional que llega a ser asfixiante para los alumnos.

El hecho de que los alumnos vayan elaborando su proyecto de investigación y concluyendo su licenciatura implica demasiada entrega y dedicación, durante la entrevista que fue aplicada los alumnos mencionaban que para ellos era mejor comenzar con ideas o borradores respecto a su tema desde semestres más atrás, para que cuando se llegue a al momento de concluir la licenciatura sea más amenos llevar la revisión así como el plasmar la ideas que se tienen respecto a la tesis.

Por lo que se pretende que dentro de esta investigación y con los resultados obtenidos se logre complementar o reforzar esa educación emocional que los alumnos tienen, para que en cualquier momento dentro del ámbito educativo puedan resolver o sobre llevar algún problema emocional que tengan.

Así como ayudarlos a buscar emociones o la forma de conectar emocionalmente con situaciones o momentos de un estado de ánimo en donde los alumnos se sientan motivados o con un propósito de seguir con su proyecto de investigación y no abandonarlo al momento de concluir su licenciatura.

Cabe mencionar que los alumnos dentro del análisis que se hizo en el Test “Mi percepción hacia la tesis” mostraron un nivel medio y alto con relación a sus emociones al momento de elaborar su trabajo recepcional, algo que ha motivado a esta investigación a aplicar lo mencionado anteriormente.

Lo que sucede con la elaboración del trabajo recepcional es que todos los alumnos caen en el miedo al fracaso, el miedo a no tener ideas que plasmar en su trabajo así como el valor que les hace falta o motivación ya se antes o durante el desarrollo de la misma.

El hablar de tesis con los alumnos, cuando se comenzó a aplicar los instrumentos de investigación provocaba una expresión fácil en ellos de angustia total para algunos fue sorprendente que se realizara un investigación en donde se cuestionara el cómo se sienten emocionalmente los alumnos durante la elaboración de su tesis, la mayoría decía es muy difícil algunos otros mencionaron que ya la querían terminar para seguir con su formación como profesionales.

Pero siempre respondieron con palabras de emociones no favorables emociones que en un futuro no les funcionarían como motivación, dentro del test que se les aplico y en los resultados obtenidos había personas que si tenían en mente concluir con su investigación una vez terminando la Licenciatura pero, eran alumnos que también mencionaron que se sentían muy confundidos dentro del tema tesis.

-Conocimiento y Emociones aplicado al trabajo recepcional

En el análisis que se obtuvo después de analizar los instrumentos de recolección de información se obtiene como resultado dentro del ámbito cognitivo que los alumnos muestran interés por su tema de investigación y tiene ganas de investigar sobre dicho tema.

Pero pese a la acumulación de trabajos que tiene no es posible que le dediquen al cien la atención así como el conocimiento necesario o el que requiere ir elaborando su trabajo recepcional, cabe mencionar que séptimo semestre es un semestre en donde los alumnos comienzan a formar su tema de investigación es un semestre en donde tienen que ir aplicando los distintos conocimiento que fueron adquiriendo con anterioridad en los demás semestres.

Dentro de la entrevista aplicada a los alumnos muestran que cognitivamente les afecta a los que deben materias porque tienen que enfocar conocimiento a el hecho de pasar esas materias, además de que les tiene que apasionar la Licenciatura que estudiaron algo que mencionaban los alumnos era que para algunos de ellos pedagogía no era lo que realmente quisieron estudiar desde un principio.

Es por eso que emocionalmente no hay ese interés por completar una formación académica implicando el hecho de hacer su trabajo recepcional, además de que para algunos alumnos cognitivamente no le han puesto todo ese esfuerzo a su trabajo lo que provoca que no tengan avances que ellos quisieran.

Los resultados obtenidos se pueden reforzar en cuanto a la cognición con el análisis del test aplicado, los alumnos mencionaron que algunas veces les era difícil concentrarse en actividades académicas debido a que tenían un bloqueo emocional que no les permitía pensar en lo que era correcto realizar, lo que les provocaba distraerse de lo que deberían hacer se sentían incapaces de comenzar con otro proyecto además de los que ya tenían que presentar.

Dentro de los alumnos las emociones juegan un papel muy importante que después de analizar los resultados se podría decir que todo alumno durante su educación enfrenta diferentes problemas emocionales cabe mencionar que las emociones no son el único factor que pudiera dificultar su avance educativo existirán muchos más pero enfocado a los alumnos de séptimo semestre si es un problema que no los deja seguir, solamente si organizan todas esas emociones.

Si nos referimos al ámbito afectivo primero en la observación se analizó si en verdad lo que estaban investigando los alumnos era de su agrado además de que el estudiar pedagogía tendría que despertar mucho interés esto sería la parte importante que relacionaría su afectividad con lo que engloba la pedagogía.

Para que a partir de ahí las investigaciones que se realicen sean de calidad y tengan un grado de afectividad o entusiasmo por parte de los alumnos, deben encontrar esa parte de la investigación que los inspire a una buena búsqueda de información referente a su tema.

Tiene que existir ese afecto al conocimiento a la superación lo que se obtuvo de esta investigación es que los alumnos les hace falta desarrollar cierta parte de

afectividad por las cosas que hacen hablando escolarmente, que se vea ese entusiasmo esas emociones.

Dentro del tema universitarios y tesis la afectividad se ve muy alejada ese vínculo que se espera encontrar entre esas dos palabras la mayoría de los casos se vio separado por emociones negativas o trabas que los mismo estudiantes se ponen como: el no puedo, Yo no sé cómo se hace, no sé si este bien argumentos que les van generando sentimientos de impotencia y poca credibilidad de que ellos son los únicos y los que sí pueden realizar o investigar el tema que elijan para su investigación.

La mayoría de los caso mostraban esa afectividad hacia las actividades académicas con muy pocas emociones, comentaba uno de los alumnos entrevistados que es un momento de la Licenciatura en el cual se siente muy agobiado por todo lo que han tenido que aprender, mencionaba que si le gustaría tener una buena investigación pero que no se sentía capaz de comenzar a escribirla o realizarla.

Por lo que después de observar, entrevistar y aplicar el test con los alumnos se han tomado medidas para despertar esas emociones que se complementen con el conocimiento que los alumnos tienen para poder desarrollar una buena investigación.

Juntar los dos ámbitos antes mencionados (cognitivo –afectivo) y enfocarlo a la investigación o proyecto de investigación que los alumnos están desarrollan para así tener un equilibrio emocional y al mismo tiempo ir construyendo un buen trabajo recepcional.

Capítulo 5

Propuesta pedagógica: Yo manejo mis Emociones

Introducción

En México en los últimos años el desarrollo integral de lo/as alumnos/as ha recibido atención en el sistema educativo, interés que se plasma en el plan sectorial de educación que establece como uno de sus objetivos la formación integral de todos los grupos de la población (SEP, 2013); así como en los planes y programas de la educación básica que están orientados al desarrollo de competencias para la vida.

En el informe de la UNESCO, la educación guarda un tesoro, Delors (1996) también hace hincapié en esa formación integral, refiriendo la organización de la educación en cuatro pilares, que son: Aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a convivir; los dos últimos íntimamente relacionados con competencias socioemocionales (Bisquerra, 2003).

Es aquí en donde se plantean integrar la educación emocional más en el nivel superior porque el adulto joven o Universitario no está fuera del rango de necesidades emocionales.

Ante la gran diversidad de problemas que suelen haber en la etapa del adolescente, joven (Universitario) una de las herramientas que se pueden utilizar como pedagogos es la educación emocional para desarrollar habilidades socio-emocionales que ayuden a los universitarios a que vayan teniendo una formación integral.

Centrándolo en el ambiente universitario se sabe que la pedagogía está inmersa en una realidad donde las emociones juegan un papel tanto funcional significativo como estructural en el comportamiento de cualquier sujeto, las cuales, al gestionarse inteligentemente y emocionalmente puede llevar a que la toma de decisiones sea más acertada, en este caso referente a la elaboración del trabajo recepcional (tesis).

Dentro de este capítulo se presentara él porque del Curso Co- Curricular de sensibilización, mencionando cuales son las necesidades tanto formativas así como necesidades sentidas y porque es necesario aplicarlo a dicha población mencionando como, cuando y en que les funcionara la aplicación de este Curso Co-curricular de sensibilización.

Justificación

A lo largo de la vida los Universitarios experimentan diversas emociones y es necesario mantener un control de estas, en cualquier momento o situación en las que se presentan, ya que al tener un manejo inadecuado de las emociones los jóvenes universitarios suelen instalarse en las emociones negativas y con ello presentar problemas personales, familiares, laborales y sobre todo escolares.

Una herramienta para manejar las emociones es el aprender a manejar las emociones de diversas maneras dando la posibilidad a los universitarios de tener mayor conocimiento sobre técnicas de control emocional saber encontrar la forma de resolver algunas dificultades que presenten, la organización en sus actividades, conocerse emocionalmente y con ello evitar problemas en la vida cotidiana escolar.

Por ello se realizó la Propuesta sobre un Curso Co- curricular de sensibilización de diversas técnicas de conocimiento y aprendizaje emocional, organización y control de emociones siempre enfocado o con ese sentido de aplicar todo al momento de ir en la elaboración del trabajo recepcional. Se realizará en 12 sesiones las cuales retoman el tema de las emociones y las técnicas de aprendizaje emocional tanto cognitivo y afectivo.

Así como el controlar las emociones utilizando diferentes técnicas, aportara estabilidad a los alumnos de aprendizaje siendo indispensable para los universitarios ya que con estas técnicas se lograra mejorar su calidad de vida académica, porque al momento de presentar una emoción podrán manejarla y con

ello evitar problemas emocionales en cualquier área en la que el universitario se desenvuelva logrando así un equilibrio emocional.

Se espera que este Curso Co-curricular de sensibilización ayude a los universitarios a solucionar o al menos controlar sus problemas emocionales que desarrollen durante la elaboración del trabajo recepcional; y poder llegar a una entrega final de su proyecto y no abandonar su tema de investigación.

Necesidades Normativas

-En 2006 surge la Ley Orgánica de Educación (Ley 2/2006 de 3 de mayo, publicada en el BOE 106 del 4 de mayo) la cual nos habla ya de las emociones en sí, donde uno de sus principios trata de que “todos los ciudadanos alcancen el máximo desarrollo posible de todas sus capacidades, individuales y sociales, intelectuales, culturales y emocionales para recibir una educación de calidad”.

- En 2013 aparece la Ley Orgánica para la mejora de la calidad educativa (Ley 8/2013 de 9 de diciembre, publicado en el BOE 295 del 10 de diciembre), la cual nos habla en su artículo 71 de que “las Administraciones educativas dispondrán los medios necesarios para que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional”.

- En las primeras leyes hay un destello de lo que la educación emocional es en sí, pero vagamente, se centra más en la rigidez y en lo memorístico.

- En los años 90, ya surgen palabras como innovación, proyecto, que va a favorecer el estudio de las emociones.

- En los últimos años, y más concretamente con la LOE, aparece reflejada la parte emocional en el marco normativo, y que se considera como el auge definitivo de la educación emocional.

- La LOMCE pretende que esta educación perdure pero al tratar otros aspectos de la educación de forma más rígida, no da un punto a favor pero esto será algo que se verá reflejado con el tiempo.

-La Universidad Pedagógica Nacional, como toda institución de educación superior requiere formas que permitan más ágilmente la titulación de sus egresados.

La titulación de la Licenciatura es la culminación de una etapa del proceso de formación profesional que implica la evaluación sobre la capacidad crítica, reflexiva y transformadora que el egresado posee e incluye un procedimiento administrativo.

-ARTÍCULO 2°. Es facultad de la Universidad Pedagógica Nacional expedir el título profesional a quienes cumplan con los requisitos que la propia institución establezca, de conformidad con lo dispuesto en el Artículo 5° de su Decreto de Creación.

-ARTÍCULO 5°. La titulación constituye una actividad terminal de formación de los estudiantes de las licenciaturas que ofrece la Universidad, y permite recuperar y poner en práctica los conocimientos y las habilidades adquiridas en el curso de los estudios profesionales.

-ARTÍCULO 6°. Cada Licenciatura, de acuerdo con este Reglamento General para la Titulación y las características de su plan de estudios, establecerá un instructivo que contemple las opciones de titulación, los requisitos y trámites correspondientes. Será responsabilidad de los cuerpos colegiados de cada Licenciatura de la Unidad Ajusco, así como de las coordinaciones de los proyectos nacionales, la elaboración de los instructivos respectivos, mismos que deberán ser aprobados por el Consejo Técnico y el Consejo Académico. 71

-Los artículos antes mencionados son parte de las necesidades normativas y el protocolo que se tiene que seguir de acuerdo con lo estipulado en el reglamento para poder llevar a cabo la titulación como Licenciada en Pedagogía.

-Todas estas necesidades normativas se establecen de manera general en leyes en donde la educación emocional debe comenzar desde una edad temprana e ir con los alumnos todo el tiempo, la educación emocional que se requiere en la Universidad Pedagógica Nacional es para fomentar la elaboración del trabajo recepcional, así como para solucionar cualquier problema relacionado con este tema.

Necesidades Sentidas

La escuela es uno de los medios más importantes a través del cual los universitarios aprenderán y se verán influenciados. Por tanto en la escuela se debe plantear enseñar a los alumnos a ser emocionalmente más inteligentes, dotándoles de estrategias y habilidades emocionales básicas que les protejan de los factores de riesgo o a tener un mejor control sobre sus efectos emocionales.

“Si alguien quisiera mejorar sus habilidades emocionales, ¿cómo debería hacerlo? La mayoría de las habilidades pueden ser mejoradas a través de la educación, y es probable que sea cierto, al menos para algunas de las habilidades relacionadas con la inteligencia emocional.” (Mayer y Salovey, 1997: 19).

Se sabe que en el transcurso de la universidad existen inclinaciones a emociones o impulsos de los que no somos conscientes y son los que algunas veces motivan buena parte de los actos ya sean para una buena o mala causa enfocados en este caso al entorno educativo.

Siendo estos fruto de dichas emociones de la confluencia e interacción entre componentes ya sea neurológicos, psicológicos y el medio sociocultural y educativo

en permanente cambio dependiendo del sujeto a estudiar, en donde de la misma forma influye la forma de ser, pensar, actuar, decidir en relación a la toma de decisiones en la elaboración del trabajo recepcional.

El predominio de algunos componentes u otros conforman un determinado número de emociones en cada sujeto, que tendrán un impacto significativo o no durante dicho proceso, en el cual también se verá reflejado dependiendo del género del sujeto si es mujer u hombre o el estilo de vida que lleve a nivel escolar.

En cuanto a los Universitarios de séptimo semestre en la Licenciatura en Pedagogía se ha observado una gran confusión y choque de emociones en cuanto a la toma de decisiones respecto a su trabajo recepcional.

Por eso es que a partir de todo eso surge la necesidad de conocer más a los sujetos para poder hacer un buen manejo y control de sus emociones.

Tomando como propuesta Pedagógica el Curso Co-Curricular de sensibilización diseñado con la finalidad de alcanzar una capacidad cognitivo-emocional superior que ayude en la búsqueda y construcción de un estado emocional en donde el alumno universitario se encuentre capaz del desarrollo de su trabajo recepcional.

Así como favorecer, en términos globales, la madurez emocional para que el alumno pueda complementar su trabajo recepcional y no abandonarlo con el paso del siguiente semestre o se lleve a una procrastinación.

En el diagnóstico realizado a los alumnos de 7° semestre del grupo 7GM4 de la generación 2014-2018 de la Licenciatura en Pedagogía, se encontró que los problemas emocionales siguen siendo un factor que impide la continuación del Trabajo Recepcional.

Es por eso que se sigue con la intención de por medio del Curso Co-Curricular de Sensibilización hacer que los alumnos conozcan y se enfrenten a esas emociones que los hace realizar algunas veces la procrastinación y caer en problemas emocionales que dificultan la continuación.

Este curso no ayudara a los alumnos en la construcción de contenido dentro de su trabajo recepcional, lo referente a la redacción, búsqueda de información, manejo de instrumentos de investigación no, será abordado en este curso.

Lo que este curso manejara son las emociones que esos alumnos presentan durante la elaboración de su trabajo recepcional, darles una forma o idea de cómo pueden manejar esas emociones encaminando sus emociones junto con su trabajo académico a la obtención de un buen trabajo recepcional.

Modalidad

Modo de intervención (¿Dónde?)

En cuanto al modo de intervención, dentro de las opciones que se estiman más apropiadas para una educación emocional, se considera oportuno desarrollar una intervención que son las actividades formativas complementarias.

En donde este Curso Co-Curricular de sensibilización funcione en fortalecer el acompañamiento de la elaboración del trabajo recepcional, así como poder aplicarlas a lo largo de su desarrollo.

Este Curso Co-Curricular de sensibilización será complementario a los grados de la licenciatura 7° que es el momento en los que los alumnos universitarios comienzan a elaborar su trabajo recepcional.

Temporalización y estructura (¿Cuándo?)

De acuerdo con las necesidades y los materiales así como el contenido que se pretende trabajar se propone que sea un Curso Co-Curricular de sensibilización

porque es una técnica académica y cuyo objetivo es el de llevar a cabo un estudio profundo de determinadas cuestiones (emociones, durante la elaboración del trabajo recepcional) que cuyos tratamientos y desarrollo requiere, y se ve favorecido cuando se permite una interactividad importante entre el docente y los alumnos universitarios.

El Curso Co-Curricular de sensibilización se ha diseñado por 3 horas, de las cuales se encuentran de manera presencial de Lunes a Viernes, cuya estructura comienza con un bloque inicial de presentación, continuando con clases prácticas que son lo esencial del programa puesto que ahí es donde se trabajará con las emociones que los diferentes alumnos presentan, muestran y expresan durante la elaboración de su trabajo recepcional.

Concluyendo con la sesión o sesiones de evaluación de cómo se encuentran después de haber cursado el Curso Co-Curricular de sensibilización y con el desarrollo de su trabajo recepcional; en cuanto a la estructura de la sesión en el aula se sugiere una forma de acomodar las horas en sesiones:

36 Horas

2 semanas y 2 días

12 sesiones

Las cuales están divididas en 12 sesiones con duración de 3 Horas cada una en donde se desarrollaran 5 Bloques temáticos. Esto a expensas del tiempo y lugar que la universidad otorgue para la aplicación del curso.

Propósito

El propósito es que se aborden los aspectos clave que debe tener un programa de educación emocional. Teniendo en cuenta que los objetivos del curso están adaptados a alumnos Universitarios que se encuentran en la elaboración de su trabajo recepcional y sin olvidar que está acompañado de la enseñanza de la educación emocional para llevar su trabajo con un buen desarrollo emocional.

Objetivos Generales

-Alcanzar una capacidad cognitivo-emocional superior que ayude en la búsqueda y construcción de un estado emocional en donde el alumno universitario se encuentre capaz del desarrollo de su trabajo recepcional.

-Favorecer, en términos globales, la madurez emocional para poder complementar con la tesis.

-Apoyar en la adquisición de interés del trabajo recepcional, con la ayuda emocional como instrumento para conseguir los objetivos que se propongan.

Objetivos Específicos

1) Mejorar la percepción de las emociones propias.

a) Distinguir las propias emociones y los indicadores psico-fisiológicos que acompañan.

b) Saber cómo actúa uno en situaciones con carga emocional.

2) Potenciar la comprensión emocional, de las causas y los efectos.

a) Entender y organizar las diferentes situaciones emocionales.

b) Interiorizar y asumir las emociones en cada momento en la elaboración del trabajo recepcional.

c) Juzgar con criterio las consecuencias emocionales de nuestros actos.

3) Optimizar la valoración de las situaciones con carga emocional.

a) Valorar emocionalmente de manera equilibrada una situación descrita que posea considerables componentes afectivos.

b) Impulsar la autoestima, la automotivación y la actitud positiva ante el trabajo, las adversidades y en la elaboración de la tesis.

Enfoque

Coll (1999) señala que "se ha dicho varias veces que la concepción constructivista no es en sentido estricto una teoría, sino más bien un marco explicativo que, partiendo de la consideración social y socializadora de la educación escolar, integra

aportaciones diversas cuyo denominador común lo constituye un acuerdo en torno a los principios constructivistas”.

Asimismo, dice que existen diversas perspectivas sobre cómo el aprender se construye, lo cual implica a definir el constructivismo desde diferentes miradas, como plantea Sánchez (2000), y no encasillarlo en una única manera de pensarlo.

Es por ello que el curso se enfoca más en conocer al universitario de una forma en donde se pueda desenvolver de una manera tal cual es, conocer esos problemas que le impiden seguir con la elaboración de su trabajo recepcional.

Con un enfoque constructivista, se distingue porque ha sido una de las corrientes que ha logrado establecer espacios en la investigación y ha intervenido en la educación con muy buenos resultados en el área del aprendizaje.

Sosteniendo que todo ser humano, tanto en los aspectos cognoscitivos y sociales del comportamiento como en los afectivos, no es un mero producto del ambiente si no una construcción propia que se va produciendo día a día como resultado de la interacción entre esos dos factores.

Afirmando que el conocimiento de los alumnos no es una copia de la realidad, sino una construcción del ser humano, que se realiza con los esquemas que ya posee y con lo que ya construye en su relación con el medio que le rodea.

Enfocado en cuanto al curso es una construcción y revisión de esas emociones que experimentan los universitarios al momento del desarrollo del trabajo recepcional así como poder resolver esos problemas que les impide terminarlo.

Destinatarios (¿Para quién?)

Sobre la elección de los universitarios del curso se tiene contemplado de la premisa que la educación emocional debe tener presente a familias, profesores y alumnos. En primer instante, se pensó, en elaborar un curso o al menos ciertas recomendaciones u orientaciones a los asesores e incluso al profesorado, de idiosincrasia divulgativa y con pretensión por promover la educación emocional, al ser temática de escaso desarrollo dentro de la universidad.

Pero la problemática respecto a la baja titulación que existe dentro de la licenciatura en Pedagogía le dio un camino diferente al curso, después de hacer la investigación a los alumnos que se encontraban desarrollando el trabajo recepcional (Alumnos del 7° Semestre de la Licenciatura en Pedagogía) se observó que tienen problemas emocionales al momento de elaborar su trabajo recepcional teniendo en cuenta esto como una urgencia académica hizo que se estableciera como destinatarios a los alumnos, ya que es la población con más riesgo de tener problemas (relacionados con las emociones, la motivación, así como sacar adelante el trabajo recepcional...) lo cual podría responder al resto de su vida ya sea académica o laboral.

Pero siempre teniendo en cuenta que el curso tendrá que ser impartido por algún profesor o persona familiarizada con el tema de emociones. Recordando que los destinatarios son los alumnos que se encuentran cursando el 7° semestre u 8°.

Es importante mencionar que educación emocional es algo muy fundamental en todas las etapas de la vida, sin embargo la etapa en que los participantes universitarios están es la etapa post-preparatoria (englobaría estudios de bachillerato, ciclos formativos, universitarios etc.), población con la que se trabajara en este curso.

La etapa post preparatoria se entiende como un periodo en el que existen los mismos problemas que en secundaria, pero con cierta ventaja ante ellos, y es que tienen una personalidad más consolidada debido a su mayor madurez.

Sosteniendo que, aunque la educación emocional no será el remedio universal, esta puede ser, sin duda una válvula de escape para que al menos algunos de esos problemas (relacionados con la elaboración del trabajo recepcional) se suavicen e incluso lleguen a disiparse.

Recursos materiales y personas (¿Cuánto?)

En lo relativo a los recursos, se consideran dos grandes grupos muy diferenciados: por un lado, el correspondiente a los recursos materiales, espaciales y por otro, las personas (docente u aplicador).

En cuanto a lo primero, no se utilizará ningún tipo de libro de texto como tal, ya que se seguirán las sesiones descritas. En la creación de las sesiones se aspiró a que no se requirieran materiales específicos, costosos, o de difícil adquisición, por lo que podemos decir que los materiales se pueden encontrar en un aula convencional.

Hablando de la distribución espacial, se enmarcará en un aula, y sería positivo que los pupitres no estuviesen fijados al suelo, ya que muchas sesiones precisan situar a los alumnos de una modo diferente de la clásica disposición de filas de a dos. Pese a estas indicaciones, la distribución y los materiales necesarios se indicaran en cada sesión.

La segunda parte, las personas, se caracterizan predominantemente por los profesionales que imparten el programa. Se requerirá a un profesor que será el encargado de impartirla, o en algún caso el propio investigador.

Perfil del Docente

- 1) Titulado en psicología, pedagogía o educación.
- 2) Experiencia en capacitación por el enfoque de competencias emocionales.

- 3) Experiencia en talleres de capacitación en Liderazgo, Autoestima e Inteligencia Emocional así como educación emocional.
- 4) Habilidades de comunicación oral y escrita.

Si en algún caso se ejecutara fuera de la educación formal, (También estas características cuentan en educación informal) se debiera recurrir a un profesional relacionado con la educación (profesor, educador, orientador, coach, etc.), ya que para el programa se requiere, y se debe considerar, que dicho profesional tenga obligatoriamente saberes pedagógicos, una preparación adecuada, interés por la temática y poseer una buena disposición para desarrollar el curso.

Sin embargo, no es necesario conocimientos de alta especialización, más que los relacionados con el plano emocional, ni una gran capacidad heurística.

Contenidos (¿Qué?)

Los contenidos guardan relación con los objetivos, ya que deben permitirnos alcanzar las metas. En este sentido los contenidos incluidos han de concordar con los objetivos generales.

Se agruparán en 5 bloques a considerar (basándonos en los destinatarios, el propósito, la temporalización, etc.) que es lo más adecuado, lo que más se ajusta a la propuesta y que son los contenidos básicos que debe impartir una propuesta pedagógica de educación emocional en compañía del trabajo recepcional.

TEMARIO	
BLOQUE 1	IMPORTANCIA Y BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL
1	Orígenes de la Inteligencia Emocional / Educación Emocional

2	La persona como ser emocional
3	El impacto de las emociones en nuestra toma de decisiones, aprendizaje y rendimiento académico.
BLOQUE 2	TOMA DE CONCIENCIA Y AUTOCONOCIMIENTO
4	Función de las emociones dentro de la elaboración del trabajo recepcional.
5	Identificación y comprensión de mis emociones durante mi trabajo recepcional.
6	Toma de conciencia de pensamiento y reacciones automáticas durante la elaboración de mi trabajo recepcional.
BLOQUE 3	REGULACIÓN EMOCIONAL
7	La preparación como clave para regular las emociones de los universitarios dentro de la construcción del trabajo recepcional
8	Estrategia de Regulación Emocional a través de: Técnicas de liberación emocional Corporales que ayuden a facilitar el control emocional al momento de elaborar el trabajo recepcional.
BLOQUE 4	AUTOMOTIVACIÓN
9	Componentes de la automotivación en el trabajo recepcional.
10	Facilitadores emocionales (Optimismo, humor, resiliencia y creatividad)
BLOQUE 5	HABILIDADES EMOCIONALES DENTRO DEL TRABAJO RECEPCIONAL
11	Habilidades emocionales: Escucha emocional al momento de elaborar el trabajo recepcional.

12	Habilidades para generar emociones agradables al momento de elaborar el trabajo recepcional.
----	--

Metodología didáctica (¿Cómo?)

La intensa búsqueda por sacar el “mejor tú” de cada uno de los alumnos universitarios se apoya en técnicas didácticas que ayudan al cumplimiento de dicho curso.

Las técnicas didácticas del curso se determinaron como el conjunto de procedimientos que el Docente organiza para que el alumno desarrolle competencias, conocimientos, actitudes, aptitudes o destrezas durante la elaboración del trabajo recepcional.

Dentro de la educación existen numerosas técnicas, relacionadas con la instrucción, dispuestas a ser utilizadas; y en este caso, quedarán detalladas de manera minuciosa cuando se presente cada una de las sesiones.

No obstante, y de manera resumida, se señalará las principales técnicas que se manejarán en el Curso C0= Curricular de sensibilización. Acudiendo a la Base de Datos ERIC (2002) en la búsqueda del término técnicas de enseñanza, se encontró que lo derivan al concepto métodos de enseñanza entendido como (voz: *Teaching Methods*): “Las formas de presentar los materiales educativos o conducir actividades educativas”.

Dentro del abanico de técnicas, se tomaron las lecciones magistrales, como la gran mayoría de programas, en las que el docente provee a la clase una información ordenada, explica una tarea, etc.

Esto requiere una preparación previa por parte del docente, pudiéndose ayudar de medios audiovisuales y que concluye con un tiempo de cuestiones o dudas. Surgirán clases, o al menos partes de ellas, con esta técnica, ya que es muy útil para enseñar habilidades o transmitir conocimientos de manera sencilla y

eficaz. Aparecen otro tipo de técnicas centradas en el aprendizaje, como el estudio de casos o la resolución de problemas, (problemas emociones- trabajo recepcional) donde el docente expone a los alumnos situaciones en las que el análisis, el juicio crítico y la dilucidación es lo primordial. Se apoya en la visión socrática sobre la mayéutica para, mediante el diálogo alcanzar o descubrir el conocimiento de manera inductiva.

Por tanto se considera especialmente útil para profundizar en el conocimiento, generar nuevos conocimientos a partir de los ya adquiridos, propiciar el intercambio de ideas, ver otros puntos de vista ante un mismo problema, apoyar la participación, etc.

Por último, asoma un tercer grupo de agrupación flexible las técnicas dinamizadoras, fundamentales en el desarrollo y que completa el repertorio de técnicas utilizadas en el curso.

El debate, el *brainstorming* (lluvia de ideas), los talleres de trabajo, las mesas redondas, o los *role-playing* (representación de papeles).

El trabajo en grupo ayuda, sitúa y sirve para favorecer el desarrollo y evolución de cada persona dado su papel activo y protagonismo en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje dentro del reconocimiento de las emociones en el momento de la elaboración del trabajo recepcional.

Con todo lo antes mencionado cuyo principal objetivo es la construcción de conocimiento sobre la base de los aportes de cada individuo, se pretende trabajar la estructura informal del grupo, crear una actitud positiva ante los problemas, la participación, comunicación y cooperación entre los miembros del grupo, la empatía, aceptación y adaptación social del individuo, la tolerancia y progreso de relaciones respetuosas entre los miembros del grupo, logrando un desarrollo personal y grupal en cuanto a valores y normas siempre enfocados al objetivo principal del curso.

Evaluación

A la hora de evaluar se debe diversificar entre varios procesos evaluativos, que difieren entre en la medición de diferentes aspectos o momentos de las sesiones. Primero como el curso se ajusta a una actividad complementaria de formación de la Universidad es necesario que se evalúe al alumno en su educación emocional durante la elaboración de su trabajo recepcional, evaluando el aprendizaje pero siempre dándole el mayor peso a la evaluación en cuanto al desempeño emocional durante dicho trabajo.

Esta evaluación que se llevará durante el curso no tiene ningún peso curricular dentro de la Licenciatura únicamente servirá para evaluar ese cambio que puedan llegar a tener los alumnos durante el desarrollo del mismo.

- Trabajo en el aula 40%

Se evalúa el trabajo dentro del aula que es eminentemente práctico. El docente u aplicador valora la actuación de cada alumno en las tareas propuestas en cada sesión, por lo que se llevará un seguimiento continuo de cada uno a lo largo de todo el curso.

Se evalúa tanto la forma de actuar, la pro-actividad, los comentarios, ideas presentadas o resolución de casos en las tareas individuales, como el trabajo en equipo, la ayuda a los demás, la empatía o el dar la opinión en un grupo cuando los alumnos estén separados en equipos.

-Trabajo fuera del aula 20%

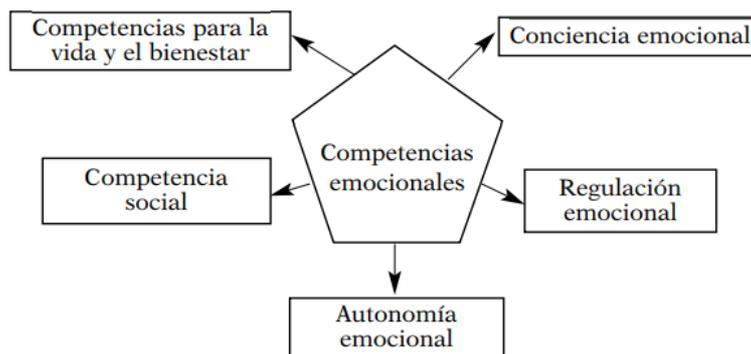
Tras cada sesión, el docente solicitará una actividad a desarrollar por parte del alumno (ya determinadas) que deberán presentar. Se valorará, junto con el contenido del trabajo, su presentación y en su caso exposición en clase, de acuerdo a los criterios fijados por el docente para cada trabajo (algunas de las tareas solo tendrán que reflexionar o pensar para la clase siguiente respecto algún tema).

-Asistencia y participación 40%

Se contabilizará la asistencia a las sesiones y la participación así como el carácter proactivo en cada una de los trabajos propuestos en el aula.

Teniendo como resultado la suma de 100% que equivaldría a un 10 esto únicamente hablando en forma numérica, pero se buscara que se obtenga una constancia de que los alumnos cursaron dicho curso hablando sobre la sensibilización emocional durante la elaboración del trabajo recepcional. Aquellos alumnos que no acrediten al menos el 50% de los créditos no se les podrán otorgar.

-Competencias



Durante el curso se pretende que los alumnos sensibilicen todas sus emociones para que puedan tener un mejor control y manejo de ellas durante el proceso de elaboración del trabajo recepcional, además de que les servirá para potenciar sus competencias emocionales para la vida y el bienestar, competencia social, autonomía emocional, conciencia emocional y sin olvidar su regulación emocional. Representadas en el esquema anterior.

Secuencia Didáctica # 1			
Nivel Educativo	Licenciatura 7° Sem	Asignatura	Actividad Formativa complementaria
Nombre de la sesión	Origen Emocional		
Objetivo General	Que los alumnos conozcan los orígenes de la Inteligencia emocional y el desarrollo de la Educación emocional.		
Tema	Orígenes de la Inteligencia Emocional – Educación Emocional		
Contenidos			
Inicio	Desarrollo	Cierre	
<p>-El profesor le da la bienvenida a los alumnos. Y a continuación pasa lista de asistencia.</p> <p>-Una vez que termine de la asistencia comenzara a dar una breve introducción de lo que será el tema haciendo mención de los temas a desarrollar.</p> <p>-Es importante saber que los alumnos por ser de 7° semestre de pedagogía ya tienen noción de lo que es el tema por lo que el profesor</p>	<p>-Una vez que los alumnos ya tienen un recuerdo respecto a la inteligencia emocional y la educación emocional. El profesor les mencionara que van a hacer una actividad en la cual tendrán mejor una comprensión de que son las emociones en el ser humano.</p> <p>-La actividad se llama “La casa Emocional” (Anexo 4.1) esto con la intención de mostrarles a los alumnos cómo funciona el</p>	<p>- Entonces aquí lo que explicara el profesor es la forma en que la inteligencia emocional y la educación emocional participa cuando nuestras emociones sobrepasan lo racional.</p> <p>-una vez que el profesor de la explicación le pedirá a los alumnos que hagan un medio círculo.</p> <p>-Una vez que estén en medio círculo les pedirá que ellos mencionen alguna situación que les haya ocurrido de que</p>	

<p>comenzara con el desarrollo del tema pero de una manera general.</p> <p>-Con ayuda de la guía que se le anexara (Anexo 4) en donde encontrara palabras clave para mencionar y que los alumnos vayan construyendo su propio concepto a partir de lo que el profesor les ira mencionando.</p> <p>-El profesor se apoyara de una lluvia de ideas que vaya construyendo con los alumnos; el mismo construirá un mapa conceptual en el pizarrón conforme vaya desarrollando el tema.</p> <p>-Al terminar de representar el mapa conceptual en el pizarrón el profesor responderá dudas a los alumnos respecto a los temas desarrollados.</p> <p>-Les mencionara que este es un tema introductorio al curso que esta por desarrollarse respecto a los</p>	<p>cerebro donde están nuestras emociones y porque unas tienen más protagonismo que otras.</p> <p>-Aquí el chiste es que el dibujo del condominio represente dos niveles, puesto que el profesor mencionara que el piso de arriba es la parte racional del cerebro (La corteza) y ahí mismo el profesor anexara los integrantes de ese piso.</p> <p>-En esta parte vive: el que resuelve problemas, el que es muy lógico, el más creativo y el que siempre tiene ideas que esta parte es más racional.</p> <p>-Y en la parte baja estaría la parte límbica de las emociones en donde se encuentra: La alegría, tristeza, miedo, angustia, estrés etc.</p> <p>-El profesor mencionara que mientras todos estén en armonía todo funcionara bien que si</p>	<p>una emoción sobrepase su estado racional.</p> <p>-Y que mencionen como es que le dieron una solución al problema emocional que se encontraban pasando en ese momento.</p> <p>-Una vez que cada alumno o los alumnos que quieran participen, el profesor mencionara que este curso co-curricular de sensibilización no tendrá ninguna calificación dentro de su historial.</p> <p>-Por lo que les invita a expresar sus emociones libremente que están en confianza y todos tenemos emociones así como errores.</p> <p>-Les hará sentirse en confianza para que la siguiente clase se sientan tranquilos y con ganas de seguir en el curso.</p> <p>-Que el elaborar una tesis sí, es una tarea complicada pero no imposible si, como</p>
--	--	--

problemas emocionales que presentan los alumnos.	<p>alguna de ella se altera aumentara dejamos de pensar dejamos de hacer las cosas correctamente.</p> <p>-Esto aludiéndolo al sentido de la elaboración de la tesis pasa cuando el estrés se apodera de nosotros y no sabemos que hacer porque el lado racional se contamina de la emoción.</p>	<p>ser humano estamos tranquilos.</p> <p>-Cierre de clase.</p>
Duración de la Secuencia	3 Hrs	
Finalidad de la secuencia	Que los alumnos recuerden cual es el origen de la Inteligencia emocional y de la Educación Emocional. Y que comiencen a relacionarse entre ellos.	
Recursos	<p>Anexos: 4 y 4.1</p> <p>plumones</p> <p>Material didáctico.</p>	

Secuencia Didáctica # 2			
Nivel Educativo	Licenciatura 7° Sem	Asignatura	Actividad Formativa complementaria
Nombre de la sesión	La persona como ser emocional		
Objetivo General	Que los alumnos identifiquen y comprendan sus emociones mediante expresiones lingüísticas, faciales y posturales; así como el analice como han cambiado sus emociones.		
Tema	Reconocimiento de Emociones		
Contenidos			
Inicio	Desarrollo	Cierre	
<p>-Para comenzar con la sesión se comienza con el pase de lista, continuando con el enlace de la clase anterior.</p> <p>-Se le pide a algún alumno que mencione que fue lo que se vi en clase anterior para así poder comenzar con el nuevo tema y que los compañeros hagan un recuerdo de que se trabajó.</p> <p>-Para comenzar el aplicador tiene pegadas en el pizarrón</p>	<p>-Para continuar con la actividad el profesor mencionara que todos tenemos emociones diferentes y que algunos nos resulta más fácil desarrollar la investigación y a otros les es más difícil.</p> <p>-con ayuda de unas bocinas el profesor reproducirá el audio “Cuando estés triste” para el cual los alumnos tienen que cerrar los ojos y</p>	<p>-La intención es de que los alumnos se desahoguen se sus emociones que sienten que expresen como lo sienten.</p> <p>-Además de que los demás se identifiquen si es que existe la posibilidad con los compañeros respecto a lo que está sintiendo el otro.</p> <p>-En la actividad siguiente se pedirá a los alumnos que de forma individual relacionen una situación vivencial con</p>	

<p>diferentes imagines de personas que representen diferentes emociones (Anexo 5).</p> <p>-Todos los alumnos observaran los dibujos a blanco y negro y se les cuestionara ¿Qué emociones expresaban las personas de los dibujos? de acuerdo a la expresión facial y postulante del cuerpo.</p> <p>-Los alumnos con base en su propia percepción deben mencionar las emociones que observan.</p> <p>-Cada alumno tendrá diferentes formas de interpretación de acuerdo a sus emociones y de su estado emocional ya que algunos alumnos se podrán identificar de alguna manera con las emociones de los dibujos.</p>	<p>permanecer así hasta que el audio finalice.</p> <p>-Mencionara que los alumnos tienen que ir identificando las diferentes emociones que se expresan en el audio.</p> <p>-Cuando termine el audio y los alumnos abran los ojos el profesor preguntara ¿Cuáles fueron las emociones que identificaron en el audio y que opinan de ese audio?</p> <p>-Una vez que hayan participado al menos 5 alumnos se enumeraran del 1-5.</p> <p>-comenzaran a hacer 5 grupos los 1 juntos los 2 juntos y así sucesivamente.</p> <p>- una vez que estén en grupos el profesor pedirá que hagan un circulo pero que todos los del equipo se sienten juntos.</p>	<p>su trabajo recepcional, relacionando una emoción que le desencadene esto con el fin de que el alumno reconozca por sí mismo.</p> <p>-Tendrán que anotar en media hoja blanca la lo antes mencionado, para que al final hagan una explicación breve y lo entreguen al profesor.</p> <p>-Para que cierre la clase el profesor hará una conclusión de todas las emociones que los alumnos presentaron en Las diferentes actividades que se desarrollaron, además de darles un breve consejo de lo que tienen que hacer o la forma de manejar sus emociones negativas.</p> <p>-recogerá todas las anotaciones de los alumnos respecto a sus emociones esto con la finalidad de hacer una evaluación de cada</p>
--	--	--

<p>-Los alumnos en una hoja tendrán que ir anotando las emociones que tienen los dibujos y se hayan identificado al momento de elaborar su proyecto de investigación.</p>	<p>-Con ayuda de la pirinola (Anexo 5.1) comenzaran la actividad de nombre: "Pirinola bipolar"</p> <p>-Esta pirinola consiste en que cada una de las caras de la pirinola trae una emoción, cuando un integrante del equipo pase y tire la pirinola tiene que representar un momento de su vida académica que tenga relación con su investigación y al mismo momento con la emoción que le haya tocado.</p>	<p>alumno y ver su mejoría al finalizar el curso.</p>
<p>Duración de la Secuencia</p>	<p>3 Horas</p>	
<p>Finalidad de la secuencia</p>	<p>Que la mayoría del grupo pueda identificar, interpretar y expresar distintas emociones utilizando posturas corporales y gestos así como la voz y materiales tanto visuales como auditivos y kinestésicos (su mismo cuerpo).</p>	
<p>Evaluación</p>	<p>Que el alumno identifique sus emociones así como los sentimientos que le provocan. Además de la participación dentro de las actividades que se desarrollan.</p>	
<p>Recursos</p>	<p>Anexo 5 – 5.1 Hojas blancas, plumones, lápiz y pluma, bocina, dibujos sobre las diferentes emociones, cinta de aislar y teléfono celular para reproducir el sonido.</p> <p>SONIDO: https://www.youtube.com/watch?v=rRJ1eHhIbcc</p>	

Secuencia Didáctica # 3			
Nivel Educativo	Licenciatura 7° Sem	Asignatura	Actividad Formativa complementaria
Nombre de la sesión	El impacto de las emociones		
Objetivo General	Que los alumnos reconozcan como es el impacto emocional en la toma de decisiones dentro de su trabajo recepcional y cómo es que esto podría llevarlos a un mal camino de su trabajo.		
Tema	El impacto de las emociones en nuestra toma de decisiones, aprendizaje y rendimiento en la elaboración del trabajo recepcional.		
Contenidos			
Inicio	Desarrollo	Cierre	
<p>-Para dar inicio a la clase se pasara lista y se les preguntara a los alumnos ¿Qué fue lo que recuerdan de la clase pasa?</p> <p>-El profesor le sedera a palabra a cada uno de los alumnos para que den su opinión.</p> <p>-Una vez que se haya hecho este repaso general, el profeso preguntara a los alumnos es ¿Cómo se</p>	<p>-Los cuales terminaran en parejas de 2, se sentaran en el piso uno frente al otro el profesor les explicara que van a jugar una dinámica de nombre "Postes" en donde ellos van a comentar en cada tirada un problema emocional que estén pasando respecto a su trabajo recepcional.</p> <p>-Mientras en luego se desarrolla el profesor</p>	<p>-Reforzando todas las actividades previas y con esta última explicación por parte del profesor respecto a lo referente del aprendizaje y del rendimiento académico.</p> <p>-Es como se puede llegar al cierre de esta clase, en donde a grandes rasgos se les comento a los alumnos que sí, que nuestras emociones si intervienen de una forma significativa dentro de nuestra toma de</p>	

<p>sienten los las dos clases previas? Después de que los alumnos opinen el profesor preguntara a los alumnos ¿Emocionalmente cómo se sienten con la elaboración de su proyecto de investigación?</p> <p>-Una vez obtenidas todas estas respuestas el profesor ara una breve orientación a los alumnos (motivarlos) e ir haciendo una introducción a el tema a desarrollar el dia de hoy.</p> <p>-El profesor con las clases previas tendrá que ir haciendo una reconexión de la información en donde les comunicara a los alumnos que las emociones tienen repercusiones buenas y malas ya sea en el aprendizaje, la vida diaria o en el mismo rendimiento escolar.</p> <p>-Mencionara a los alumnos que les proyecta un video el cual se llama “como decidimos: y como tomar mejores decisiones”.</p>	<p>mencionara que así es la situación de apostar emocionalmente la gente se deja llevar por las apuestas y el dinero en relación al trabajo recepcional es lo mismo se toman muchas decisiones solamente por entregar avances sin pensar bien si es lo que realmente se necesita en la investigación.</p> <p>-Con esta dinámica los alumnos van a ver como la toma de decisiones tiene impacto en las emociones así como en el aprendizaje y el rendimiento académico.</p> <p>-Puesto que si emocionalmente no, nos encontramos bien no se podrán desarrollar o llevar acabo las diferentes actividades académicas que se quieren.</p> <p>-Una vez que los alumnos hayan jugado, el profesor les preguntara ¿Cómo se sienten después de jugar?</p>	<p>decisiones y al mismo tiempo de nuestro aprendizaje.</p> <p>-Por eso como recomendación se les dirá que tienen que buscar una estabilidad emocional para que así pueden tener buenos resultados durante la elaboración de su trabajo recepcional.</p> <p>-Como en todas las clases el profesor tendrá que ir motivándolos cada vez más a que continúen con su trabajo recepcional que no lo abandonen que si es una parte difícil pero no imposible que ese será el reflejo de todos sus aprendizajes y del manejo de sus emociones.</p>
---	--	---

<p>-Una vez que terminen de ver el video el profesor pedirá a los alumnos que hagan grupos de 6 personas.</p>	<p>¿Qué reflexión les deja el jugar y al mismo tiempo darse cuenta de las cosas que hicieron mal al momento de tomar una decisión justo cuando se encontraban por un problema emocional?</p> <p>-El profesor dará una breve explicación respecto al aprendizaje y las emociones, acercándose al tema del sistema límbico, lo que sería el cerebro emocional.</p>	
<p>Duración de la Secuencia</p>	<p>3 HRS</p>	
<p>Finalidad de la secuencia</p>	<p>Que una vez que se hayan realizado las actividades los alumnos se puedan dar cuenta que sí, su estado emocional depende mucho de las cosas que hagan en este caso con relación a su trabajo recepcional.</p>	
<p>Recursos</p>	<p>Anexos 6- 6.1 Video: https://www.youtube.com/watch?v=Arr7_VKvLvg Video dinámica "Poste": https://www.youtube.com/watch?v=m6zUqx97tU -Autores: Plutchick 1980. Jeremy Bentham.</p>	

Secuencia Didáctica # 4			
Nivel Educativo	Licenciatura 7° Sem	Asignatura	Actividad Formativa complementaria
Nombre de la sesión	La función de las emociones en mi Trabajo Recepcional		
Objetivo General	Que los alumnos conozcan cómo es que las emociones les pueden favorecer o perjudicar en la elaboración de su trabajo recepcional al igual del manejo de las mismas.		
Tema	Función de las emociones dentro de la elaboración del trabajo recepcional.		
Contenidos			
Inicio	Desarrollo	Cierre	
<p>-Para comenzar la clase el profesor pasara asistencia y mientras pasa asistencia él les pedirá a los alumnos que mencionara a los alumnos que más han faltado para que levanten y pasen al frente del salón.</p> <p>-Les mencionara que en un momento participaran en una actividad que se desarrollara durante la clase.</p> <p>-El profesor dará una pequeña explicación</p>	<p>-Una vez que cada alumno haya contestado cada uno de las preguntas van a hacer equipos donde estén los mismos integrantes en cada equipo y que además de eso que un alumno de los que está enfrente quede en cada grupo.</p> <p>-Una vez que estén en grupos el profesor mencionara que van a jugar "Qué haría Fulanito en mi lugar" (Anexo 7.1).</p>	<p>-Para comenzar con el cierre de la clase se les pedirá a los alumnos que así como están en grupos solamente se levante la persona que presento el problema.</p> <p>-Y que mencione como es que le dará solución a ese problema emocional o que piensa hacer al respecto.</p> <p>-aclarando el profesor que de alguna manera siempre involucraran sus emociones para la solución a cualquier</p>	

<p>respecto a la función de las emociones (Anexo 7).</p> <p>-Una vez que el profesor haya dado una pequeña introducción al tema se continuara con una actividad, pasando a los alumnos antes solicitados al frente de nuevo.</p> <p>-Estos alumnos pasaran al frente cada uno se sentara dándole la espalda a sus compañeros.</p> <p>-El profesor pedirá a los alumnos que uno por uno cuente una situación por la que haya pasado en donde se involucren sus emociones dentro de la elaboración de su trabajo recepcional.</p> <p>-El profesor mencionara que se sentaran dándole la espalda a sus compañeros para que a la hora de contar su anécdota no se sientan criticados, si no que se sientan en total libertad de contar las cosas tal y como fueron.</p>	<p>-Esta actividad deberá desarrollarse en un aproximado de 30 minutos mientras que los alumnos eligen a su persona y según la personalidad y posibilidades de los personajes encuentran una solución al problema emocional presentado.</p> <p>-Una vez que todos los equipos tengan su problema y de acuerdo al criterio del profesor en cuanto a que tan grave está el problema va a ir acomodando la presentación de los resultados por parte de los personajes (alumnos).</p> <p>-Un alumno va a leer el problema que tienen en su equipo y van a presentar el resultado de la resolución al problema.</p> <p>-Una vez que todos los grupos hayan pasado el profesor ara un breve cierre de la dinámica mencionando que las soluciones que los</p>	<p>problema ya sea personal, escolar, laboral etc.</p> <p>-Siempre el profesor antes de terminar tienen que invitar a los alumnos a seguir adelante con su investigación a acercarse a su asesor a sus profesores para que le ayuden con las dudas que tengan.</p> <p>-Que les mencione que todas las personas tenemos errores y que todo tiene solución que si no preguntan siempre se quedaran con la duda de cómo se hacían las cosas o en otro caso aran las cosas pero estarán mal.</p> <p>-Antes de que los alumnos abandonen el grupo el profesor les dirá una frase para que se lleven a casa:</p> <p>“Cada logro comienza con la decisión de intentarlo”</p> <p>-Gail Devers.</p>
---	--	--

<p>-Haciéndoles algunas preguntas como: ¿Cómo se sentían en ese momento? ¿Qué pensaban? ¿Qué era lo que querían hacer? ¿Cómo creían ellos solucionar su problema?</p>	<p>alumnos propusieron también involucran las emociones, además de que tuvieron que pensar las ventajas y desventajas que tenían esas soluciones.</p>	
<p>Duración de la Secuencia</p>	<p>3 Hrs</p>	
<p>Finalidad de la secuencia</p>	<p>Que los alumnos terminen la sesión conociendo o reforzando la función de las emociones y como una regulación emocional puede ayudar a mejorar en la construcción del trabajo recepcional.</p>	
<p>Recursos</p>	<p>Los anexos 7 y 7.1.</p>	

Secuencia Didáctica # 5			
Nivel Educativo	Licenciatura 7° Sem	Asignatura	Actividad Formativa complementaria
Nombre de la sesión	Mis emociones con relación a mi investigación		
Objetivo General	Que el alumno sea capaz de identificar sus emociones al momento de la elaboración de su trabajo de investigación. Apoyar al alumno en el buen manejo de sus emociones.		
Tema	Función de las emociones dentro de la elaboración del trabajo recepcional.		
Contenidos			
Inicio	Desarrollo	Cierre	
<p>-Se iniciara la sesión con el pase de lista solamente con el fin de conocer la asistencia y participación de los alumnos.</p> <p>-Se le pedirá a uno de los alumnos que haga un repaso de la clase anterior para hacer el retome de la clase.</p> <p>-Una vez que se termine la reconstrucción de la sesión anterior el docente u aplicador comenzara a</p>	<p>-Cada alumno en una hoja blanca tendrá que dibujar una fruta la que ellos quieran y también tendrán que dibujarse en esa misma hoja.</p> <p>-Los dibujos son libres y como ellos quieran dibujarlos solo deben cumplir con las indicaciones de que tienen que estar ellos y la fruta que hayan elegido.</p>	<p>- Después de cada alumno pase a explicar su dibujo el profesor o aplicador, ara una reflexión de lo que observo en los dibujos de los alumnos.</p> <p>-Una vez que concluya de la reflexión de los dibujos retomara la pregunta con la que inicio la clase ¿Qué tan preocupados o no están por su investigación?</p> <p>-Y de acuerdo con lo que el observo en las</p>	

<p>recordar las emociones que todos podemos sentir, les preguntara a algunos alumnos ¿Qué tan preocupados o no están por su investigación?</p> <p>-El docente o aplicador les pedirá a los alumnos que se coloquen en media luna en medio del salón.</p> <p>-Para comenzar a desarrollar la actividad de nombre "Distancia emocional"</p>	<p>-Tendrán 20 minutos para elaborar el dibujo, una vez que terminen el profesor recogerá los trabajos elaborados.</p> <p>- Cuando el profesor o aplicador recoja todos los dibujos comenzara con la explicación de lo que representaría el dibujo en general (Anexo 8).</p> <p>-Pedirá a cada uno de los alumnos que pase a explicar cada parte de su dibujo y porque eligieron esa fruta y la posición de su cuerpo.</p>	<p>presentaciones de los alumnos les pedirá a los alumnos que se vieron más alejados de su tesis, que respondan a la pregunta.</p> <p>-Para que dependiendo de la respuesta y en conjunto con lo obtenido en el dibujo les oriente respecto a las emociones que están pasando.</p> <p>-Para los demás alumnos les ara un recordatorio de que las emociones son lo que somos y la manera en la que actuamos, que debemos darle tiempo a todo y acomodar todo lo que tengamos que hacer durante todo el día para no sentir la presión.</p> <p>-Y les pedirá que cada momento que le dedican a su investigación tengan una actitud positiva porque será bueno para el avance que tengan en la misma.</p>
<p>Duración de la Secuencia</p>	<p>3 Horas</p>	
<p>Finalidad de la secuencia</p>	<p>Que los alumnos conozcan que tanto apego o interés tienen por su investigación y cómo es que las emociones</p>	

	negativas no les dejara nada bueno dentro de su investigación.
Evaluación	Se evaluara con la actividad en clase así como la participación de los alumnos. Se evaluó el apego, interés que se tiene por la investigación.
Recursos	Anexo 8 -Hojas blancas, colores, lápiz, pluma, plumón para pizarrón.

Secuencia Didáctica # 6			
Nivel Educativo	Licenciatura 7° Sem	Asignatura	Actividad Formativa complementaria
Nombre de la sesión	¿Haces lo que realmente piensas?		
Objetivo General	Que los alumnos hagan conciencia acerca de la toma de decisiones o pensamientos que tienen respecto a su trabajo de investigación, así mismo la relación entre una emoción inmediata y una tomando conciencia.		
Tema	Toma de conciencia de pensamientos y reacciones automáticas		
Contenidos			
Inicio	Desarrollo	Cierre	
<p>-Para comenzar con esta clase igual que las demás el profesor pasara lista y comenzara pidiendo a alguien que recuerde lo que se vio la clase pasada.</p> <p>-Durante la explicación del alumno el profesor comenzara con la relación del tema por abordar en esta clase.</p> <p>-una vez que el alumno haya terminado el profesor preguntara a uno de los</p>	<p>-La técnica que se desarrollara se llama "El círculo de la conciencia" (Anexo 9.1)</p> <p>-Con esta técnica los alumnos podrán observar que tanto empeño le deben poner en la elaboración de su tesis así como la conciencia que tienen respecto a la toma de decisiones de la misma.</p> <p>-De alguna manera podrán identificar cuáles son las</p>	<p>-El profesor planteara a los alumnos una situación respecto a la conciencia de pensamientos en donde cada alumno tendrá que dar su punto de opinión respecto a su vivencia.</p> <p>-Después de esto el profesor mencionara una corta reflexión en donde toque los puntos:</p> <p>-Conciencia de pensamientos enfocados a la tesis.</p>	

<p>alumnos si Yo les dijera ¿Qué serian capaz de hacer con tal de no presentar una tesis y obtener un título?</p> <p>-Pedirá a algunos de los alumnos que respondan el escuchando sus respuestas tomara las más inusuales y las tomara como ejemplo.</p> <p>-Mencionara que los alumnos que mencionaron esas respuestas inusuales son respuestas automáticas sin pensamiento, que se dejaron llevar por sus emociones y es aquí en donde comenzara a darles una explicación respecto a la conciencia de pensamiento en donde se involucra el autocontrol emocional (Anexo 9)</p> <p>-Una vez que se les haya dado una pequeña introducción a lo que se quiere conocer en la clase se pasara de lo teórico a lo práctico.</p>	<p>partes que les ocasionan más problemas emocionales al momento de elaborar la investigación.</p> <p>-En esta parte de la investigación el profesor tendrá que hacer una pequeña reflexión integrando los demás temas antes visto explicar a los alumnos que es importante aceptar los comportamientos que uno suele tener para manejar y regular las emociones y así se pueda obtener un buen resultado en dicha investigación.</p> <p>-Una vez que se hayan realizado las actividades antes mencionadas y para concluir con la clase.</p>	<p>-Reacciones emocionales cuando se habla de tesis.</p> <p>-conciencia y emociones.</p>
<p>Duración de la Secuencia</p>	<p>3 HRS</p>	

Finalidad de la secuencia	Que los alumnos salgan de la sesión tomando conciencia de las acciones o pensamientos que tienen al momento de elaboración de su tesis.
Recursos	Anexo 9 y 9.1

Secuencia Didáctica # 7			
Nivel Educativo	Licenciatura 7° Sem	Asignatura	Actividad Formativa complementaria
Nombre de la sesión	Preparación emocional		
Objetivo General	Que los alumnos comiencen a manejar las claves esenciales para poder llevar a cabo una buena regulación emocional dentro de su trabajo recepcional.		
Tema	La preparación como clave para regular nuestras emociones dentro de la construcción del trabajo recepcional.		
Contenidos			
Inicio	Desarrollo	Cierre	
<p>-Para iniciar la clase el profesor pasara asistencia como todos los días de clase.</p> <p>-Comenzara la clase haciendo preguntas a los alumnos respecto a su estado emocional solamente al momento de la elaboración de su trabajo recepcional.</p> <p>-Preguntas como: (Anexo 10)</p>	<p>-Una vez que los alumnos estén reflexionando respecto a lo bueno y malo que les han dejado sus emociones.</p> <p>-El profesor pedirá que los alumnos en una hoja escriban todas esas emociones negativas que les ha interrumpido el seguimiento de su investigación.</p>	<p>-Para terminar con esta clase el profesor pedirá a los alumnos que se acomoden en media luna viendo hacia el proyector.</p> <p>-Se proyectara el video: "Video regulación emocional MIDAP" en el cual los alumnos podrán tal vez sentirse identificados y además de eso podrán reconocer las acciones que deben llevar acabo para poder regular sus emociones</p>	

<p>-Estas preguntas van a hacer que los alumnos y el mismo profesor comiencen a hablar respecto a las emociones que están presentes al momento de elaborar su trabajo recepcional.</p> <p>-Es importante que el profesor mencione que la principal solución a los problemas emocionales es el aceptar los errores que esas emociones hacen realizar.</p> <p>-Mencionando a los alumnos que si hay que poner sumamente importancia a la investigación pero no debe sobre pasar ese grado de importancia que hay que ponerle.</p> <p>-Esta clase más haya de ser explicativa tiene que ser una clase en donde los alumnos reflexionen sobre su comportamiento y que a la vez ese comportamiento que les ha dejado de bueno.</p>	<p>-Una vez que los tengan tienen que entregarlas al profesor y este las revolverá y tendrá que repartirlas entre los compañeros.</p> <p>-Para que cada alumno las lea y de una idea de cómo darle solución a los problemas emocionales y de las emociones positivas como es que pueden servirles a los demás.</p> <p>-Esta técnica se sumara a la que los alumnos vienen realizando en las clases anteriores.</p> <p>- Entre todos se pueden dar ideas de cómo le han hecho cuando se atorán con alguna parte de la redacción de su tesis así como consejos que los demás han aplicado para poder seguir con tu tema.</p> <p>-De esta manera están aplicando la empatía con los demás compañeros respeto a las situaciones que los demás estén pasando.</p>	<p>frente al problema emocional que estén pasando en este caso el de la elaboración de su trabajo recepcional.</p> <p>-Cuando termine de proyectarse continuara con otro de nombre: "Video para trabajar las emociones"</p> <p>-Una vez que los alumnos hayan visto estos dos videos se mencionara una reflexión final en donde el profesor mencionara que la regulación emocional es una parte muy importante de la estabilidad emocional en los alumnos y como se pudo ver en el video número dos en donde siempre hay que ser persistentes en lo que se quiere y si obtenemos lo que queremos aremos las cosas bien.</p> <p>-Además de que en el video número uno menciona algunos tips que los alumnos deben seguir para regular sus emociones.</p>
---	--	---

Duración de la Secuencia	3 HRS	
Finalidad de la secuencia	Que los alumnos tengan en claro algunos de los tips que se dieron en la sesión para poder aplicarlos a la hora de realizar su trabajo recepcional además de que sean conscientes de que siempre tienen que existir un equilibrio emocional porque sin en las cosas no saldrán bien.	
Recursos	<p>Anexo 7</p> <p>Videos: https://www.youtube.com/watch?v=L5OSKf74dss</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=QVBKmY_vRdk</p> <p>-Proyector</p>	

Secuencia Didáctica # 8			
Nivel Educativo	Licenciatura 7° Sem	Asignatura	Actividad Formativa complementaria
Nombre de la sesión	Regulación Emocional por medio de técnicas de relajación		
Objetivo General	Que los alumnos puedan controlar su estado emocional por medio del manejo de "Técnicas de liberación emocional" cuando se encuentre en un conflicto emocional.		
Tema	Estrategia de Regulación Emocional a través de: Técnicas de liberación emocional Corporales que ayuden a facilitar el control emocional al momento de elaborar el trabajo recepcional.		
Contenidos			
Inicio	Desarrollo	Cierre	
<p>-Para comenzar con esta clase se pasara lista los asistentes.</p> <p>-Una vez que se haya tomado lista el profesor comentara a los alumnos que en esta clase aprenderán a crear un plan de regulación emocional así como aprenderán técnicas de relajación para que sus emociones puedan estar en</p>	<p>-Esta funcionara como una técnica para una expresión escrita en donde los alumnos podrán ver sus problemas emocionales y las posibles soluciones además de que ellos mismo escribirán posibles soluciones o cambio emocionales.</p> <p>-Al terminar esta técnica el profesor pasara con las</p>	<p>-Para terminar la sesión el profesor mencionara a los alumnos que son técnicas que les servirán en momentos en los que se encuentren sumamente estresados, presionados o bloqueados.</p> <p>-Que son técnicas que deben poner en práctica que siempre recordarles que si no se encuentran</p>	

<p>equilibrio y así poder hacer un trabajo recepcional de calidad.</p> <p>.La actividad de inicio para esta clase será que comiencen a recordad ¿Qué es la regulación emocional? Y algunos tips que se vieron en el video de la clase pasada.</p> <p>-Una vez que hayan hecho ese pequeño análisis de las cosas el profesor les pondrá una mesa con materiales como: Hojas blancas y de color, cartulinas de diferentes colores, plumas, marcadores, plumones, estambre, engrapadora, perforadora, hilo, folder.</p> <p>-Esto con la finalidad de que los alumnos hagan un tipo cuadernillo para lo que será su plan de regulación emocional.</p> <p>-Las guías para el profesor de que indicaciones tiene que darles a los alumnos se encontraran en el (Anexo 8).</p>	<p>técnicas de relajación, respiración, expresión corporal (Anexo 11.1).</p> <p>-Para esta técnica previa se les pedirá a los alumnos que vengan con ropa cómoda para realizar las actividades.</p> <p>-El profesor pedirá a los alumnos que tomen su silla y se pongan en el lugar que ellos deseen dentro del salón separado unos de otros.</p> <p>-Para continuar con la actividad el profesor pondrá musica: Ultra Music Relaxing Zen Spa Chinese music for Relaxation and meditation Relax Music.</p> <p>-A continuación se les pedirá a los alumnos que cierren los ojos y solamente escuchen y hagan lo que el profesor mencione (Anexo 11.1).</p>	<p>emocionalmente estables difícilmente se podrá realizar una investigación de calidad.</p>
---	---	---

Duración de la Secuencia	3 HRS
Finalidad de la secuencia	Hacer que los alumnos tengan presente siempre las técnicas que se practicaron en esta clase y que sobre todo puedan llegar a ese punto de regulación emocional.
Recursos	<p>ANEXOS 11 -11.1</p> <p>Reproductor de musica</p> <p>Material como: Hojas de color, blancas, plumones, colores, cartulinas, tijeras etc.</p> <p>Musica Zen: https://www.youtube.com/watch?v=caFQloV9SUU</p>

Secuencia Didáctica # 9			
Nivel Educativo	Licenciatura 7° Sem	Asignatura	Actividad Formativa complementaria
Nombre de la sesión	¿Cómo se estructura la motivación?		
Objetivo General	Que los alumnos recuerden el tema de automotivación para que al mismo tiempo la apliquen en ellos mismo cuando suelen tener un problema emocional a la hora de elaborar su trabajo recepcional.		
Tema	Componentes de la Automotivación en la elaboración del trabajo recepcional		
Contenidos			
Inicio	Desarrollo	Cierre	
<p>-Para comenzar la clase se pasara lista a los alumnos para conocer con cuántos alumnos se cuenta para desarrollar la actividad.</p> <p>-Se les pedirá a los alumnos que hagan una breve explicación los que quieran respecto a que entienden por "Automotivación" el profesor sedera la palabra a almenos 6 alumnos.</p> <p>-Al mismo tiempo el profesor tendrá que ir plasmando</p>	<p>-El profesor explicara que la mayoría de las veces para una buena automotivación se tienen que determinar metas para tener en cuenta bien a donde queremos llegar.</p> <p>-El profesor pedirá a sus alumnos que en media hoja respondan a las siguientes preguntas.</p> <p>-¿Sabes el motivo de hacer lo que has venido</p>	<p>-La automotivación de los alumnos dependerá del pensar que ellos tengan hacia su trabajo recepcional es muy importante siempre apoyarlo con palabras que sean alentadoras para ellos.</p> <p>-Además de tener un buen acompañamiento por parte de sus asesores, así como la seguridad que ellos deben tener con lo que están haciendo y primordialmente que sean temas que les gusten investigar.</p>	

<p>palabras clave en el pizarrón para que entre todos hagan un mapa conceptual.</p> <p>-Una vez que se haya hecho este mapa que a la vez se complementara con palabras de emociones que sientan cuando hacen su trabajo recepcional.</p> <p>-Se les proyectara un video de nombre: ¡Automotivación! Componente de la inteligencia emocional. Para que les funcione a los alumnos como introductorio a la Automotivación y puedan comprender las actividades siguientes.</p> <p>-Una vez que se observe el video el profesor les dirá a los alumnos que hagan una reflexión respecto a lo que vieron y a sus vivencias con su trabajo recepcional.</p> <p>-Cuando cada uno de los alumnos o al menos 5 alumnos participen el profesor les tiene que</p>	<p>haciendo hasta ahora diariamente?</p> <p>¿Escolarmente que quieres alcanzar con las iniciativas que tomas en tu día a día?</p> <p>¿Por qué quieres alcanzar esos objetivos?</p> <p>-Una vez que los alumnos contesten estas preguntas voluntariamente pasaran al frente a compartir sus respuestas y al mismo tiempo los compañeros le dirán en una sola palabra lo gran persona que es escolarmente hablando, esto con la finalidad de hacer sentir al alumno que está enfrente que si puede realizar sus metas y hacer sentir que es una súper gran persona al igual que todos los demás.</p> <p>-Una vez que termine esta técnica el profesor explicara diferentes técnicas a los alumnos que les servirán para elevar su automotivación</p>	<p>-Dejar en claro que la Motivación al momento de elaborar la tesis es súper importante porque tiene que ser uno mismo el que tenga ese interés y motivación.</p> <p>-Además de considerar que todo esfuerzo tiene su recompensa en este caso si se tiene una buena regulación emocional y una buena motivación se podrá obtener un muy buen resultado.</p> <p>-Para concluir con la clase el profesor reproducirá el video: “La motivación” Cómo Motivarse a uno mismo. El cual se discutirá en la clase siguiente.</p> <p>-Dejando a los alumnos pensando respecto a que han hecho para motivarse.</p>
--	--	---

inducir el ánimo para seguir con su trabajo recepcional.	relacionando la elaboración de su trabajo recepcional. -El profesor mencionara una breve explicación o puntos clave que deben llevar una automotivación (Anexo 12).	
Duración de la Secuencia	3 HRS	
Finalidad de la secuencia	Que los alumnos tengan ya la noción de la Automotivación y de los componentes de la misma para que pueda ser aplicada al momento de la elaboración de su trabajo recepcional y no pierdan el interés de seguir con dicho trabajo además de conocer que algunos tips para automotivación.	
Recursos	-Anexo 12 -Reproductor de video -Videos: https://www.youtube.com/watch?v=0P7NyDj-2as https://www.youtube.com/watch?v=haSDDcvin3k	

Secuencia Didáctica # 10			
Nivel Educativo	Licenciatura 7° Sem	Asignatura	Actividad Formativa complementaria
Nombre de la sesión	Encuadre emocional		
Objetivo General	Que los alumnos puedan manejar los facilitadores emocionales a la perfección para aplicarlos cuando tengan un problema emocional relacionado con la elaboración de su trabajo recepcional.		
Tema	Facilitadores Emocionales (Optimismo, humor, resiliencia y creatividad)		
Contenidos			
Inicio	Desarrollo	Cierre	
<p>-Para comenzar con esta clase se pasara asistencia como en las clases anteriores.</p> <p>-El profesor retomara el video de la clase anterior: "La motivación" Cómo Motivarse a uno mismo. Una vez que se vio este video el profesor preguntara a los alumnos ¿De qué forma les ha funcionado la Automotivación con relación a la elaboración de su trabajo recepcional?</p>	<p>-Y en donde necesiten de alguno de los 4 facilitadores emocionales que se les acaban de explicar.</p> <p>-Para que al terminar de dar la explicación el profesor, les indique a los alumnos que hagan equipos de 4 personas en donde tienen que representar alguna de las situaciones por la que hayan pasado y darle solución con algunos de</p>	<p>Para terminar esta sesión el profesor aplicara un teste "Optimismo" (Anexo 13.1) para conocer el grado de optimismo que tienen los alumnos y relacionar los resultados con su estado emocional enfocado en el trabajo recepcional.</p> <p>-Dicho test una vez respondido será intercambiado entre los alumnos para que con la guía del profesor sea calificado y se obtenga el</p>	

<p>Incluyendo lo que se vio en el video de la clase anterior.</p> <p>-Una vez que se haya comentado este video el profesor mencionara que se comenzara con el tema de la clase que son los facilitadores emocionales.</p> <p>-Los cuales ayudaran a los alumnos a tener un buen control de sus emociones así como una motivación extraordinaria y como resultado una buena investigación para el trabajo recepcional.</p> <p>-En el (Anexo 13) el profesor podrá encontrar una pequeña guía de algunos de los facilitadores emocionales que podrá ir explicándole a los alumnos y al mismo tiempo darles un ejemplo de la vida cotidiana con relación a su tesis.</p> <p>-Que con esta explicación los alumnos tendrán que ir imaginando alguna situación por la que hayan pasado un conflicto</p>	<p>los facilitadores emocionales.</p> <p>-Cada que termine un equipo tienen que mencionar como se sienten ahora que ya presentaron su problema y que tienen una solución además de que pueden aplicar todo lo antes visto, así cada uno de los equipos ira mencionando como se sienten.</p>	<p>resultado en el mismo momento.</p>
--	---	---------------------------------------

emocional relacionado con su tesis.		
Duración de la Secuencia	3 HRS	
Finalidad de la secuencia	Que los alumnos conozcan cómo manejar los facilitadores emocionales que se les presentan así como, conocer el grado de optimismo que tienen e ir regulando todas sus emociones para que puedan concluir con un buen trabajo recepcional.	
Recursos	Anexos 13 – 13.1	

Secuencia Didáctica # 11			
Nivel Educativo	Licenciatura 7° Sem	Asignatura	Actividad Formativa complementaria
Nombre de la sesión	Escúchame, necesito de ti...		
Objetivo General	Que los alumnos se escuchen emocionalmente por medio de la interpretación de los dibujos de sus compañeros, para que ellos mismos se den cuenta de que problema emocional tienen sin darse cuenta, para que al finalizar lo reconozcan por medio de la interpretación de dibujos.		
Tema	Habilidad de Escucha emocional en la elaboración del trabajo recepcional		
Contenidos			
Inicio	Desarrollo	Cierre	
<p>-La clase comenzara como cualquier otro el profesor comenzara con el pase de lista esto con el fin de conocer cuántos alumnos están presentes.</p> <p>-En esta clase se tiene que poner en práctica todo lo aprendido las clases pasadas además de tener en cuenta que los alumnos ya tienen conocimientos previos de lo que es la</p>	<p>-Con esta actividad podremos hacer que los alumnos entren en confianza y puedan contarse sus problemas emocionales que tienen al momento de elaborar el trabajo recepcional.</p> <p>-Una vez explicada y concluida esta actividad el profesor les ara algunas recomendaciones acerca de la escucha emocional</p>	<p>-El profesor tiene que convencer a los alumnos que si no empiezan por si mismos a escuchar sus emociones no podrán tener un buen control de las misma.</p> <p>-Se deben de reconocer todas aquellas emociones buenas y malas y trabajar en ellas.</p>	

<p>educación emocional así como la inteligencia emocional puesto que son alumnos que se encuentran cursando el 7° Sem de Pedagogía, podrán realizar la siguiente actividad.</p> <p>-El tema que se quiere abordar en esta clase es la escucha emocional por lo que se hará la técnica de "Dibujo dictado" (Anexo 14)</p> <p>-Para esta actividad el profesor pedirá a los alumnos que se pongan en parejas, el tendrá que ver la manera a modo que no queden juntos las personas que siempre hacen equipo tendrán que ser parejas entre personas que casi nunca hacen equipos.</p> <p>-Al finalizar la actividad pedirá a 3 alumnos que mencionen como se sintieron antes, durante y después de realizar la actividad.</p> <p>-Y si consideran que la explicación que tuvo el otro</p>	<p>que pueden practicar cuando estén en alguna asesoría con algún profesor y que además les funcionara para su vida académica.</p> <p>-Esta técnica llamada El método RASA: El cual se trata de un acrónimo que hace referencia a los pasos para una autentica escucha emocional.</p> <p>-Que se clasifican en: Recibir, Apreciar, Resumir, preguntar estos pasos ayudaran de cierta forma a que los alumnos puedan entablar una mejor comunicación así como una buena escucha emocional.</p> <p>-Este tema con la actividad pasada tendrán que ser entrelazadas con una explicación del profesor y siempre recordarles a los alumnos que se trata de consejos que les aportan para que tengan un mejor acompañamiento en su investigación.</p>	<p>-Para terminar la clase el profesor pedirá a los alumnos que se pongan en círculo y de pie de preferencia lejos de los que son sus amigos.</p> <p>Una vez que todos se encuentre en círculo en medio del salón el profesor les pedirá que uno por uno vaya mencionando como se siente emocionalmente con sus trabajo recepcional.</p> <p>-tiene que mencionar de qué manera les han servido las clases anteriores para controlar sus emociones a la hora de realizar su trabajo recepcional.</p> <p>-Una vez que todos hayan dicho como se sienten se juntaran en el centro de del salón se darán un abrazo entre todos y un aplauso.</p> <p>-Para terminar el profesor puede mencionar alguna frase de motivación para los alumnos.</p>
--	---	---

<p>compañero respecto a sus emociones es correcta además de los tips que le dio el compañero de acuerdo con las clases anteriores.</p>		
<p>Duración de la Secuencia</p>	<p>3 HRS</p>	
<p>Finalidad de la secuencia</p>	<p>Que los alumnos puedan escucharse a sí mismos sus emociones y comprender, escuchar la de los compañeros además de entre compañeros orientarse con ideas o técnicas de control emocional y también en la elaboración de su trabajo recepcional.</p>	
<p>Recursos</p>	<p>Anexo 14</p>	

Secuencia Didáctica # 12			
Nivel Educativo	Licenciatura 7° Sem	Asignatura	Actividad Formativa complementaria
Nombre de la sesión	Emociones que ayuden en la construcción del trabajo recepcional.		
Objetivo General	Que los alumnos después de estas 11 sesiones puedan generar por si solos emociones positivas que les ayude en un estado emocional equilibrado para que puedan tener la capacidad emocional para realizar su trabajo recepcional, además de aplicar todas las técnicas vistas en las diferentes sesiones.		
Tema	Habilidades para generar emociones agradables al momento de la elaboración del trabajo recepcional.		
Contenidos			
Inicio	Desarrollo	Cierre	
<p>-Para comenzar con esta clase se pasara lista únicamente con el fin de saber con cuántos alumnos se cuenta para las actividades de dicha clase.</p> <p>-Antes de abordar lo que es el último tema del curso de sensibilización el profesor hará una breve evaluación oral entre los alumnos con el fin de conocer ¿Cómo se sintieron durante el curso?</p>	<p>-En esta clase el final será que los alumnos sean conscientes de las cosas o pensamientos buenos que pueden hacer que emocionalmente se encuentre estables y que esto ayude a su vida académica.</p> <p>-El profeso les pedirá a los alumnos que acomoden sus sillas en fila recta a lo</p>	<p>-Después que se hayan hecho las dinámicas antes mencionadas y para cerrar el curso se les pedirá a los alumnos que así como se les aplico el test al inicio del curso también se les aplicara al final de este curso.</p> <p>-Esto con el fin de conocer si hubo algún cambio en sus emociones de los alumnos o si de alguna manera les</p>	

<p>¿Les funciono el curso y de qué manera?</p> <p>-Esto únicamente con el fin de ver si existió ese avance u objetivo que se planteó al inicio del curso.</p> <p>-Para comenzar con el abordaje del tema el profesor se podrá guiar con el (Anexo 15) el cual funcionara para recordarles cómo funciona o como incrementar las emociones positivas ya sea para el momento de escribir su trabajo recepcional o para su vida diaria.</p> <p>-El profesor tiene que convencer a los alumnos de que de ellos depende que sus emociones se controlen para hacer cosas positivas que si ellos no tienen una actitud positiva no podrán llegar a estabilizarse.</p> <p>-Para reafirmar la explicación del profesor se proyectara un video: Sonreír, una cuestión de actitud. Es para que los</p>	<p>largo del salón pero que las sillas queden a modo de que queden espalda con espalda se sentaran los alumnos de la manera que deseen cerca de sus amigos o como queden.</p> <p>-Una vez que los alumnos estén sentados el profesor les mencionara que pueden permanecer con los ojos cerrados o abiertos que deben relajar su cuerpo y que a continuación les proyectara un video y tendrán que poner atención a lo que mencione el video.</p> <p>-El video se titula: Ejercicio para contribuir Emociones Positivas- Ejercicios para Aumentar la Autoestima.</p> <p>-Con el cual se podrán sentir los alumnos identificados con lo que mencione la persona y esto al mismo tiempo les abrirá un pensamiento de las soluciones que le pudieran dar a todas</p>	<p>ayudo en algún momento de la elaboración de su trabajo recepcional.</p> <p>-Además de que el profesor tendrá que dar una última reflexión acerca de curso y algún consejo a los alumnos de qué hacer cuando se encuentra elaborando su trabajo recepcional así como que hacer cuando se encuentre por un problema emocional siempre mencionando que todo depende de uno mismo para seguir adelante con los planes que cada quien se propone.</p> <p>-Al final de la sesión todos se tendrán que poner de pie y darse un aplauso a todo.</p>
--	--	--

alumno se den cuenta como funcionaran las emociones y como es que se pueden mejorar en su estado emocional, o aplicarlo en cualquier situación de su vida.	emociones encontradas que tienen en diferentes momentos académicos.	
Duración de la Secuencia	3 HRS	
Finalidad de la secuencia	Que los alumnos siempre tengan presente todas las técnicas o actividades para mejorar su estado emocional además de tener claro que para cumplir con las metas que cada quien se proponga se tiene que tener un estado de tranquilidad para poder tener ideas claras y precisas. Dar por concluido el curso de sensibilización.	
Recursos	Anexo 15 Video: https://www.youtube.com/watch?time_continue=118&v=x2-f88WeCA8 https://www.youtube.com/watch?v=WBrMombdu_o	

Conclusiones

A modo de cierre de esta tesis se exponen las conclusiones finales de esta investigación; tomando en cuenta las consideraciones que se creen pueden ser una oportunidad al conocimiento de las actitudes y problemas emocionales en los universitarios y factores que se relacionan con las condiciones presentes al momento de elaborar el trabajo recepcional.

Una vez terminada la investigación, se exponen las conclusiones a la que se llegaron una vez realizada la parte teórica y la parte metodológica, describiendo como se cumplieron los objetivos planteados al inicio de dicha investigación.

En relación con los objetivos planteados al inicio de la presente investigación, se puede afirmar que se cumplieron, ya que a partir del objetivo general, se realizó el análisis de los problemas emocionales que presentan los alumnos universitarios de la Licenciatura en Pedagogía de 7° semestre del grupo 7GM4 ante el proceso de elaboración de su trabajo recepcional.

Se encontró que los alumnos de la Licenciatura en Pedagogía de 7° semestre de la Licenciatura en Pedagogía, deberían tener más información así como un panorama más amplio en cuanto a la elección del tema de trabajo recepcional a investigar así como la madurez profesional, al igual que un mayor criterio para elegir un asesor a su consideración tomando en cuenta de que sea el adecuado respecto a su tema de investigación.

Se observó que los factores emocionales que preocupan a los alumnos de 7° semestre se relacionan con el desconocimiento de un simple paso inicial la búsqueda de un tema a investigar ya que durante la carrera existen una diversidad de temas lo cual no limita la pronta elaboración o inicio de la investigación lo que se envuelve en un una preocupación de plantear un tema original e innovador, además de la escasa búsqueda de información que les pudiera servir de ayuda para dicho tema.

Lo que les provoca un estrés, angustia y descontrol emocional es que desde el momento de pensar que es lo que quieren saber, que quieren buscar y el cómo buscarlo, además que comienza a ser un bloqueo mental es un problema emocional ya que los alumnos además de estar en búsqueda de un tema de investigación tienen que ponerle el mismo interés a las materias que complementan el semestre.

De igual forma durante el análisis de los resultados se observó que uno de los factores que impide que los alumnos elaboren su trabajo recepcional es el tiempo de realización o dedicación los alumnos no toman en cuenta que a veces la realización de un trabajo recepcional (tesis) conlleva un gran compromiso puesto que es el trabajo final de la carrera, de acuerdo con Humberto Eco (2001) una tesis no puede ser menor de seis meses ni mayor de tres años.

Por lo que los alumnos al comenzar a plantearse todas estas situaciones entran en problemas emocionales de no saber qué hacer, desencadenando estrés, ansiedad, irritabilidad, angustia, preocupación, miedo entre otros muchos más síntomas de emociones que casi pocos saben regular, esto orilla a los alumnos a que dejen de tener un cierto interés por la elaboración de su trabajo recepcional y caigan en la procrastinación o en el abandono de su tema, recordando que dentro de séptimo existen materias en las cuales tienen que entregar avances respecto a su investigación.

La mayoría de las veces dentro del análisis de la investigación a los alumnos les preocupa como quede su investigación esto se puede observar en la gráfica (Núm. 2) donde se observa cómo es que los alumnos tienen ese interés pero bajo por la forma de si es realmente lo que ellos quieren investigar o no, la mayoría de las veces los alumnos tienen a elegir un tema en donde se sienten identificados.

Donde emocionalmente se sienten bien con lo que investigarán y lo que estarán haciendo dentro de su investigación, pero analizando los resultados en la gráfica (Núm. 6) muestra como a pesar de que los alumnos algunas veces dicen estar bien

en cuanto a su tema no lo es así en esta gráfica nos muestra que la mayoría tiende a sentirse intranquilos no conciben relajarse y concentrarse en lo que están realizando todo esto debido a las presiones que tienen.

Cabe mencionar que 7° semestre es un semestre en el cual la mayoría de los alumnos comienzan con la búsqueda de su servicio social esto sumado a que tienen que cumplir con sus demás materias, elegir e investigar respecto algún tema de su interés lo que les provoca un bloqueo emocional hablando escolarmente.

Lo que se muestra de manera general en esta investigación es que los alumnos universitarios no se encuentran emocionalmente preparados para enfrentar diferentes situaciones ni mucho menos hacerse responsables de cumplir con las mismas.

La mayoría de los universitarios caen en un bloqueo emocional porque no saben dividir las responsabilidades que tienen además de que permiten que todo se les acumule y genere un estrés en ellos, además de que en el momento de elegir un tema de investigación no saben manejar las formas de investigar respecto al mismo.

Les falta una guía o un buen acompañamiento por parte de su asesor que los dos tengan en verdad el interés y compromiso de poner de su parte para que la investigación salga adelante.

Que los profesores les motiven por no dejar en la procrastinación su investigación una vez concluyendo la licenciatura, que los motiven e inciten a seguir con sus escritos apoyarlos en las dudas que tengan respecto de sus temas así como la misma licenciatura generar programas de promoción para una titulación rápida una vez concluidos sus estudios.

Todo este trámite de realizar un trabajo recepcional es uno de los esfuerzos más arduos en el que un universitario se puede enfrentar, muchos han pasado por

obstáculos personales que se tienen que asumir y éstos a su vez también se convierten en problemas emocionales.

Dentro de la investigación se presentó un caso de una alumna que cayó en un cuadro de ansiedad y estrés por factores emocionales que además de ser académicos eran de salud y ella comentaba que el vivir con una enfermedad crónica y con la responsabilidad que implicaba el estar elaborando un trabajo recepcional era realmente complejo ella menciona que no se quería dar por vencida y quería encontrar la manera de manejar sus emociones para que pudiera continuar con su trabajo recepcional y cognitivamente así como emocionalmente encontrar una estabilidad emocional, siendo así que al encontrar esta estabilidad podía obtener buenos resultados en su investigación.

De manera general puede decirse que los todos los alumnos a pesar de no estar en la elaboración de un trabajo recepcional pasan por momentos de inestabilidad emocional, pero en el caso de los universitarios en donde el realizar una investigación implica un mayor compromiso es donde se presentan los problemas emocionales más frecuentes, desarrollando ansiedad, miedo, angustia, irritabilidad, estrés.

Por eso es que por medio del curso co-curricular de sensibilización se pretende si no erradicar los problemas emocionales en los alumnos universitarios suavizar esas emociones que tienen en el momento de comenzar a escribir su investigación o en el simple momento de escribir sobre el proyecto de investigación.

Hacer el acompañamiento por parte de algún académico que imparta el curso pero de verdad comprometerse con el papel que está tomando al momento de aplicar las actividades a desarrollar dentro del curso, además de hacer reflexionar a los universitarios de que deben comenzar desde 7° semestre con todo el desarrollo de su proyecto de investigación y no dejarlo para el 8° semestre en donde ya se les

junta todo lo relacionado a su tema, para que así se eviten problemas emocionales más severos.

Hacer que esas emociones que los alumnos desarrollan y traen consigo desde los 6 semestres anteriores se suavicen para que obtengan buenos resultados en cuanto a lo que se encuentran realizando académicamente, se espera que durante el desarrollo del curso los alumnos tengan confianza de expresarse como se sienten que es lo que les impide o dificulta dentro de su investigación siempre hablando en el ámbito emocional.

Para que conociendo a los alumnos y teniendo noción de los problemas emocionales que tengan se les puede ir brindando la ayuda que necesitan, es bueno mencionar que esta investigación se hizo con el fin de dar a conocer que tan afectados emocionalmente pudieran llegar a estar los alumnos al momento de enfrentarse con la elaboración de su trabajo recepcional.

Y conocerlos un poco más de cerca teniendo en cuenta que existen muchos factores que intervienen en el abandono de los proyectos de investigación o muchas veces caen en la procrastinación. Factores como el económico, social, familiar, escolar, personal, tiempo, son factores que no fueron tocados dentro de esta investigación pero que se mencionaron dentro de la recolección de información en las prácticas de campo.

Dichos factores de alguna manera forman parte de toda esta interrupción que el universitario podría tener durante la construcción de su trabajo recepcional, a partir del estudio de estos factores se pudiera hacer un gran aporte a nuevas líneas de investigación en donde dependerían mucho de las formas de investigar pero al final ayudarían a realizar o hacer una propuesta para que los alumnos universitarios se titularan de una manera más rápida y que al mismo tiempo se sientan seguros de lo que están realizando así como orgullosos del logro que han tenido que es culminar con sus estudios de licenciatura.

Bibliografía

-Alzina, R. B., Pérez González, J., & García Navarro, E. (2015) *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.

-Arándiga, A. V., & Vallés Tortosa, C. (2000). *Inteligencia Emocional: aplicaciones educativas*. Madrid: EOS.

-Ausubel, David Paul. (2002). *Adquisición y retención del conocimiento: Una perspectiva cognitiva*. Barcelona. Edit. Paidós.

-Bisquerra. (2000). *Educación Emocional y Bienestar*. Editorial: Cisspraxis: Wolters Kluwer. Barcelona, Esp.

-Blaine, Charles B. (1967). *Problemas emocionales del estudiante*. Edit.Pax-México.

-Brown, Frederick G. (2000) *Principios de la medición en psicología y educación*. Editorial: Manual Moderno, México.

-Caruso, D. (2004). *Defining the Inkblot Called Emotional Intelligence. Comment on R.J. Emmerling and D. Goleman. Emotional Intelligence: Issues and common Misunderstandings. Issues on Emotional Intelligence. <http://www.Eiconsortium.Org/research/eissues and common misunderstandings Caruso comment. htm>*.

-Che, Guevara. (28, Diciembre, 1959). *“Discurso al recibir el doctorado honoris causa de la Universidad Central de las Villas”*

-Conferencias Regional de Educación Superior del IESALC de la UNESCO, Cartagena de Indias. 2008.

-Delors, J. (1999). *La educación encierra un tesoro: informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI, presidida por Jacques Delors*. Madrid: Santillana.

-Durán, T. (2010), "Importancia del proceso de aprendizaje y sus implicaciones en la educación del siglo XXI". Bitácora educativa. No. 14, año7. Versión en línea <http://www.odiseo.com.mx/bitacora-educativa/importancia-proceso-aprendizaje-sus-implicaciones-educacion-siglo-xxi>.

-Eco, Umberto. (2001). *Como se hace una tesis: Técnicas y procedimientos de estudio, investigación y escritura*. Barcelona, Esp. Edit. Gedisa.

-Ernesto Guevara de la Cerna (Ché). Discurso pronunciado en la Universidad de las Villas en 1959.

-Fernández, E. (1995). "Actividad cognitiva". *Manual de motivación y Emoción*. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces. Versión en línea [http://www.academia.edu/9141180/COGNICION Y EMOCION](http://www.academia.edu/9141180/COGNICION_Y_EMOCION).

-Frigerio, C. (2010). "Aprendizaje y Emoción". *Asociación educar*. Versión en línea <http://www.Asociacioneducar.com/monografias-docente-neurociencias/c.frigerio.pdf>.

-Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Edit. Suma de letras.

-Gregorio, R. Gil, F. Et al. (1996). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. Editorial: Aljibe. España.

-Hernández Sampieri, et al. *Metodología de la investigación*, 4°, Ed.

-Hernández Sampieri, Roberto; Fernández- Collado, Carlos; Baptista Lucio, Pilar. (2003) *Metodología de la investigación*. Editorial: McGraw-Hill. México.

-Hernández, E. (Evelio, Hernández). (2013, Abril. 7). *Tutorial de SPSS. Video. 5. "Cruce de variables"* (Video de YouTube).

<https://www.youtube.com/watch?v=QmiCEvmRPRA> .

<http://escolares.upn.mx/titulacion/repository/guias/licenciatura-unidad-ajusco.pdf>

<http://escolares.upn.mx/titulacion/repository/reglamentos/reglamento-Itit-lic.pdf>

<http://www.redalyc.org/html/737/73725513006/>

[-https://www.upn.mx/index.php/estudiar-en-la-upn/licenciaturas/18-estudiar-en-la-upn/93-pedagogia](https://www.upn.mx/index.php/estudiar-en-la-upn/licenciaturas/18-estudiar-en-la-upn/93-pedagogia)

-Leslie, Greenberg. (2002). *Emocions: Una guía interna, cuales sigo y cuáles no*. Edit. Descleede Brouwer.

-Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

-Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa.

-Ley para la coordinación de la Educación Superior. Cámara de diputados del H. Congreso de la unión- Secretaría General- Secretaria de servicios parlamentarios. 29-12-1978.

-Limón M. Tirzo, H. (2018). *La educación de los sentimientos y de las emociones: ¿La revolución educativa del siglo XXI?* Xalapa. Edit. UPN.

-López, Ramirez, Ernesto. (2015). *Los procesos cognitivos en la enseñanza – aprendizaje: el caso de psicología cognitiva y el aula escolar*. Edit. Trillas. México.

-Marina, J. (1999). *Diccionario de los sentimientos*. Barcelona, España: Anagrama

Marsiske, R. (s/a). *El movimiento estudiantil de 1929 y la autonomía de la Universidad Nacional de México*. Revista Anuies, 44. Recuperado el 22 de mayo de 2017, sitio web: http://resu.anuies.mx/archives/revistas/Revista44_S1A1ES.pdf

-Martín, O. (2015). *El impacto de las emociones: un recorrido por nuestra interioridad para conocernos, experimentarnos y desarrollarnos*. Buenos Aires. Edit. SB.

-Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). "What is emotional intelligence?". P. - Salovey y D. J. Sluyter (Eds.). *Emotional development and emotional intelligence: Educational Implications*. New York: BasicBooks.

-Mora, F. (2013). *Neuroeducación*. Madrid: Alianza Editorial.

-Papalia, Diane E. Wendkos Olds, Sily Duskin Felman Ruth. *Desarrollo Humano*. Editorial Me Graw Hill, 8° Edit. Colombia. 2001.

-Piaget, Jean. (2005). *Inteligencia y afectividad*. Buenos Aires. Edit. Aique.

-Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). *Inteligencia Emocional. Imaginación, Cognitiva, y personalidad*. Pág. 185-211.

-Salvador Allende. Discurso pronunciado en la Universidad de *Guadalajara en el año de 1972*.

-Sánchez, L. (1936). *Diccionario de pedagogía*. Tomo primero A-H. España: Labor.

-Sautu, Ruth. (2005). *Manual de Metodología*. CLASO, Buenos Aires.

-Schaie, K. Warner. (2005). *Psicología de la edad adulta y la vejez*. 5ª ed. Madrid. Person pretice Hall.

- Shapiro, L. E. (1997b). *La inteligencia emocional de los niños*. México: Vergara Editor.
- Stake, R.E. *Investigación con estudio de casos*, (PP: 11-24).
- Universidad Pedagógica Nacional. (2016). *Gaceta #113*.
- Varela, Ruíz. (2006). *El reto del estudiante universitario*. México. Edit. Grama.
- Vasilachis (Coord.) *Estrategias de investigación Cualitativa*, (pg. 213-238).
- Woolfolk, A. (2010). *Psicología educativa*. México. Pearson educación.
- Yin, K. Robert. *Investigación sobre estudio de casos, Diseño y Métodos*. 2ªEd. Editorial: Sage Publications.

ANEXOS

Anexo 1

<p>Objetivo Principal: Identificar los problemas emocionales de los alumnos universitarios en la Licenciatura de Pedagogía que condicionan la obtención tardía de la elaboración del trabajo recepcional.</p>	
Indicador	Descripción
<p>EXPRESION DE SUS PROPIAS EMOCIONES</p>	
<p>Durante la organización de la clase.</p>	<p>La intención es conocer si el alumno llega a sus clases relacionadas con la tesis y si muestra ánimos al empezar la clase</p>
<p>Durante la realización de una actividad en clase.</p>	<p>Durante la clase se pueden desarrollar apartados que aporten a la tesis, durante este tiempo ¿el alumno muestra interés? ¿Cuál es su estado emocional?</p>
<p>Cuando se le dan indicaciones explícitas sobre algún apartado de su trabajo.</p>	<p>Conocer cuál es su reacción emocional a las críticas respecto de su trabajo y como lo toma emocionalmente.</p>
<p>Cuando se le menciona que algo de su trabajo no está correcto.</p>	<p>De qué manera reaccionan los alumnos, tienen el mismo ánimo después de las observaciones ¿cómo se comportan?</p>
<p>Existen alumnos que se vean motivados por su tema de investigación.</p>	<p>Ayudará a conocer cuáles de los alumnos realmente se sienten a gusto con lo que están elaborando, de no ser así también lo demostrarán.</p>
<p>El profesor motiva a sus alumnos, en su tema de investigación.</p>	<p>Conocer como es el trato de los profesores para los alumnos, ¿los orientan en su tema? Les dan ideas, le dicen que mejorar en su tema.</p>

Los alumnos muestran interés por avanzar con su tema.	Ver si los alumnos se ven motivados, con ganas de continuar en el 8° semestre con su tema o que opinan.
EXPRESIÓN DE SUS EMOCIONES RELACIONANDOLO CON LO COGNITIVO	
Muestran conocimiento sobre su tema de tesis, que actitud demuestran.	Con esto se quiere conocer que tanto están familiarizados con el tema que están desarrollando.
Los alumnos se ven convencidos al momento de explicar avances de su tema.	El hecho que demuestre ese ánimo por querer explicar los avances que tienen explicara mucho de que tanto estén emocionalmente a gusto con dicho tema.
Los alumnos aplican las habilidades cognitivas en el desarrollo de su tema durante la clase.	Saber analizar si en verdad está tomando importancia a las técnicas de investigación o redacción que los profesores muestren con ellos y su tema.
Cognitivamente que dificultades demuestran los alumnos al momento de avanzar con su tema.	Conocer cuáles son esas dudas que le hacen al profesor con más frecuencia o si algunas se asemejan entre sí.
Los alumnos llevan investigaciones leídas referentes a su tema.	Con este tipo de observación se conocerá que tanto los alumnos tienen el interés por seguir buscando bibliografía sobre su tema.
Con que facilidad los alumnos hablan sobre su tema de investigación.	El hecho de hablar respecto de un tema sin temor, mostrar que no les causa ningún tipo de conflicto emocional, ya que es algo que les interesa. Entonces aquí se mostrara esa seguridad tienen para hablar de su tema.
Los alumnos muestran interés en cómo van quedando sus avances.	El hecho de que los alumnos muestren interés en sus avances reflejara que tanto empeño le ponen para poder concluir y si los apasiona su tema.

EXPRESIÓN EMOCIONAL RELACIONADO CON EL TRABAJO RECEPTACIONAL	
Al hablar del trabajo receptacional, las emociones de los sujetos son positivas o negativas.	Observar que tipo de emociones manifiestan o cuál es su actitud será un buen indicador para poder hacer argumentos sobre lo emocional en los sujetos.
Los alumnos muestran interés por avanzar con su tema.	El hecho de que muestren interés se refiere a que participen den ejemplos sobre tu tema resuelvan sus dudas.
Cuáles son las prioridades de los alumnos por terminar su tesis.	El ser parte del grupo ayuda a conocer y tratar a los participantes más, involucrándose al grado de conocer cuáles son los motivos por terminar la tesis.
Emocionalmente con qué facilidad los alumnos participan durante la clase.	El participar en clase algunas veces muestra la seguridad que tienen los alumnos cuando saben que es el tema de su preferencia.
Que emociones presentan los alumnos en las clases relacionadas con su tesis.	El poder observar su comportamiento emocional ayudara mucho en la investigación porque abrirá un panorama de algunas emociones que presenten los alumnos.
Entre compañeros existe una retroalimentación o apoyo sobre sugerencias u opiniones que se den referente a sus temas.	Conocer esta parte de que opinan los demás, sobre el tema o en qué forma le ayudarían a su compañero es una parte importante para la investigación en cuanto a la ayuda de ideas y no caer en un problema emocional.

Anexo 2

Entrevista.

Educación Emocional para potenciar la elaboración del trabajo receptacional en Licenciatura.

-Sexo Femenino Masculino

-Edad _____

1-¿Qué son para ti las emociones?

2-¿Debes alguna materia?

3-¿Por qué consideras Tú que reprobaste la materia?

4-¿Te gusta la Licenciatura que estas estudiando? Si – No ¿Por qué?

5-¿Te sientes motivado para elaborar tu trabajo recepcional? Si - No ¿Por qué?

7-¿Te sientes satisfecho con lo que llevas elaborado de tu trabajo recepcional?

Si - No ¿Por qué?

9-¿Te sientes capacitado para comprender las lecturas que exige tu trabajo recepcional?

10-¿Te cuesta trabajo redactar? Si- No ¿Qué sentimiento o emociones experimentas ante esto?

11-¿Sabes categorizar o sintetizar la información (Datos, Información, análisis, compilación de lecturas) recolectada de tu tema de investigación? Si – No ¿Cómo lo haces?

12-¿Cuánto tiempo le dedicas (investigación -elaboración), al día a tu tema de investigación?

13-¿Tienes buen acompañamiento por parte de tu asesor?

14-¿Tu asesor te acompaña en la elaboración del trabajo recepcional y complementa tus ideas? Si – No ¿Cómo lo hace?

15-¿Tu asesor te impone, cambia o persuade respecto a tu tema de investigación y te aleja de tus gustos e intereses sobre lo que pretendes investigar?

Anexo 3

Test. "Mi percepción hacia la tesis"

Edad:

Fecha:

Sexo:

Tema de tesis:

INSTRUCCIONES: Marca con una "X" la opción que consideres más acorde a ti junto con la elaboración del trabajo recepcional.

CLAVE: (S) Si (AV) a veces (N) no.

PREGUNTA	S	AV	N
1- Cuando algo sale mal con mi tesis tiendo a culparme severamente.			
2- Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana.			
3- Me preocupa que la tesis este quedando de una manera que no me agrada.			
4- Tengo excesivo temor al fracaso, es decir que la tesis me salga mal.			
5- Cuando veo a mi asesor(a) me siento angustiado(a).			
6- Me molesta que hablen acerca de la tesis.			
A partir del siguiente reactivo, las afirmaciones comenzaran con la frase "desde que inicie la elaboración de mi tesis"			
7- Me he sentido intranquilo(a) e incapaz de relajarme.			
8- Soy incapaz de concretarme en otra cosa.			
9- Estoy más distraído(a) de lo habitual.			
10-Me he vuelto más irritable.			
11-Siento ansiedad.			

12-Mayor predisposición a miedos y temores (a titularme, a lo que pasara en el futuro).			
13-He tenido que tomar medicamentos ya sea para dormir, para la gastritis, migraña, alergias, colitis etc.			
14-Perdí mi deseo de aprender.			
15-Soy incapaz de enfrentar nuevos proyectos y desafíos, estoy desalentado(a).			
16-Desde que hago mi tesis puedo dar mil vueltas a problemas sin conseguir resolverlos.			
17-Vivo el día a día muy deprisa.			
18-He tenido fluctuaciones del estado de ánimo (es decir, paso de estar tranquilo(a) a estar preocupado, reírme incontroladamente o sentirme triste).			
19-He identificado que he comenzado a realizar tics nerviosos.			
A partir del siguiente reactivo, las afirmaciones comenzaran con la frase "Cuando redacto mi tesis"			
20-He tenido problemas de memoria			
21-Llega un momento en que me bloqueo y no sé qué escribir en mi tesis.			
22-Mis pensamientos son predominantemente negativos.			
23-Me siento tan tenso(a) que hay momentos en que tengo ganas de llorar.			

24-Tengo deseos de gritar, golpear o insultar en el momento de elaborar mi tesis.			
25-Me molesta que hagan ruido, ya sea música, televisión y claxon.			

-¿En la escala del 1-10 en qué posición te consideras de acuerdo con lo que llevas elaborado referente a tu investigación para el trabajo recepcional (tesis)?

De acuerdo con lo que llevas elaborado, sobre tu proyecto de tesis, asigne una puntuación a cada categoría.

Del 1-5 tomando como máximo #5

-Antecedentes _____ Marco teórico. _____
 -Planteamiento del problema. _____ Marco Conceptual. _____

ANEXO 4

CONCEPTO: INTELIGENCIA EMOCIONAL

Inteligencia Emocional fue acuñada por P. Salovey y J. D. Mayer en 1990.

DEFINICIÓN.

Goleman (1995) define la inteligencia emocional como: “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”.

Siguiendo esta definición podemos identificar dos bloques:

-Capacidad para la auto-reflexión: Identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada.

-Habilidad para reconocer lo que los demás están pensando y sintiendo: Habilidades sociales, empatía, asertividad, comunicación no verbal, entre otras.

COMPONENTES

ACTITUD POSITIVA

CONCIENCIA EMOCIONAL DE UNO MISMO: Ser consciente de nuestros estados de ánimo, y los pensamientos que tenemos acerca de esos estados de ánimo.

AUTOCONTROL EMOCIONAL Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, teniendo buenas estrategias de afrontamiento a situaciones estresantes, capacidad de autogenerarse emociones positivas.

COMPETENCIA SOCIAL Es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas, lo que implica habilidades sociales, capacidad de comunicación, empatía, respecto, asertividad, etc...

COMPETENCIA PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR Habilidad para afrontar satisfactoriamente los desafíos de la vida, adoptando comportamientos apropiados y responsables. Dentro de esta competencia podemos incluir la habilidad para fijar objetivos realistas, toma de decisiones, búsqueda de recursos y ayuda, etc...

EDUCACIÓN EMOCIONAL

La educación emocional en los siguientes términos: proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral.

Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

La educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente, puesto que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida.

La educación emocional tiene un enfoque del ciclo vital. A lo largo de toda la vida se pueden producir conflictos que afectan al estado emocional y que requieren una atención psicopedagógica.

La educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica, consistente en intentar minimizar la vulnerabilidad a las disfunciones o prevenir su ocurrencia.

Los niños y jóvenes necesitan, en su desarrollo hacia la vida adulta, que se les proporcionen recursos y estrategias para enfrentarse con las inevitables experiencias que la vida nos depara.

En definitiva se trata de capacitar a todas las personas para que adopten comportamientos que tengan presente los principios de prevención y desarrollo humano. Aquí la prevención está en el sentido de prevenir problemas como consecuencia de perturbaciones emocionales.

Se sabe que tenemos pensamientos autodestructivos y comportamientos inapropiados como consecuencia de una falta de control emocional; esto puede conducir, en ciertas ocasiones, al consumo de drogas, conducción temeraria, anorexia, comportamientos sexuales de riesgo, violencia, angustia, ansiedad, estrés, depresión, suicidio, etc. La educación emocional se propone contribuir a la prevención de estos efectos.

BIBLIOGRAFIA

- Educación Emocional. [Rafael Bisquerra](#).
- Inteligencia Emocional. Goleman, D. (1997).

ANEXO 4 1



“La casa Emocional”
Mientras todas las partes de una casa se encuentren en buen estado todo funcionara de manera correcta.
Metafóricamente relacionado al cerebro racional.



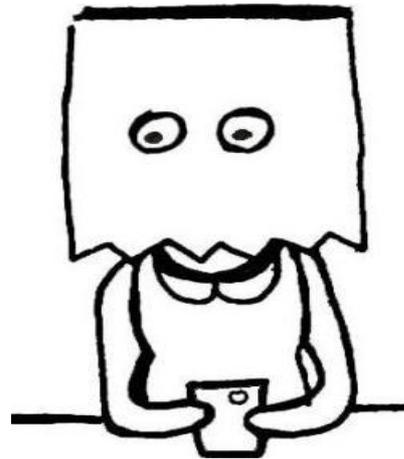
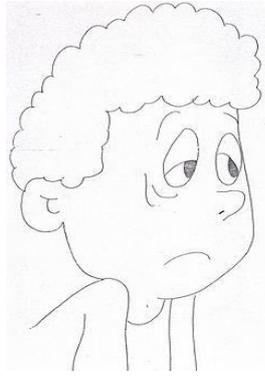
La representación de los niños se utilizara para hacer la diferencia de que cuando una persona tiene problemas emocionales crece esa emoción y no cabe dentro de la casa esto lo pueden representar los dos niños de la izquierda.

Por eso es que todas las emociones deberían de estar de un solo tamaño como los tres niños de la izquierda porque de esta manera tendrían una buena convivencia y pudieran llevarse de una manera correcta.

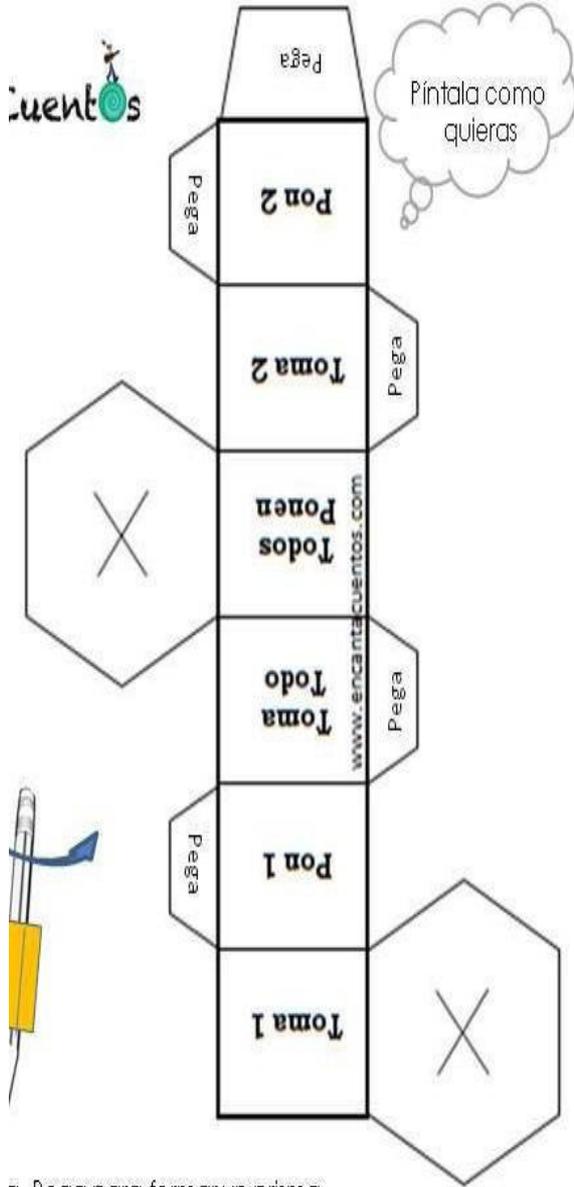
Esta sería una técnica que se puede utilizar con los alumnos para dejarles más claro el tema de la Inteligencia Emocional y la Educación emocional.

ANEXO 5





ANEXO 5.1



1. Pega para formar un prisma.

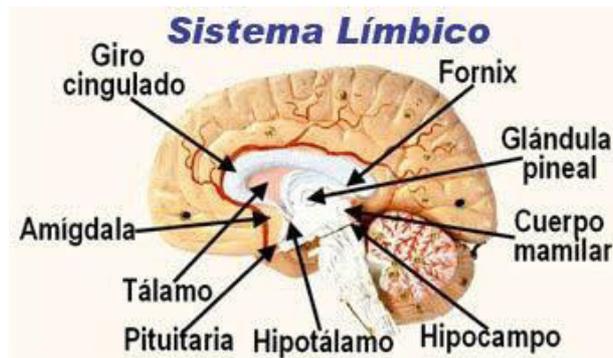
LOS RECUADROS DE LA DERECHA
REEMPLAZARAN LOS QUE TIENE LA
PIRINOLA ORIGINAL

Tira otra vez
MIEDO
TRISTEZA
IRA
ALEGRIA
Sede Tú turno

Anexo 6



Anexo 6.1



El Sistema Límbico es el que regula nuestras emociones

ANEXO 7

FUNCIÓN DE LAS EMOCIONES	
<p>Todas las emociones tienen alguna función que las hace útiles y permite que las personas ejecuten las reacciones conductuales apropiadas, así como también se ve reflejado el estado emocional dentro del aprendizaje y desempeño académico.</p>	
FUNCIONES ADAPTATIVAS	<p>La función de estas emociones es la de preparar al organismo para que lleve a cabo eficazmente una conducta determinada dirigiendo cierta conducta a un objeto determinado en este caso es el fin de llegar a una titulación.</p>
FUNCIONES SOCIALES	<p>Estas emociones facilitan a las personas interactuar con otras, permite a los demás predecir el comportamiento estas emociones ayudan a la creación de redes de apoyo social. En este sentido estas emociones permitirán a los alumnos relacionarse con personas que puedan darle orientación en su tema.</p>
FUNCIONES MOTIVACIONALES	<p>Las emociones y motivaciones se tratan de una combinación entre dirección e intensidad. En donde la emoción es la energía la conducta motivada por la misma. Con relación al tema se podría decir que entre más emociones motivadoras tengan los universitarios por terminar su trabajo recepcional será de gran ayuda.</p>

Por medio de este texto podrá guiarse para dar una breve explicación respecto a:
“La función de las emociones”

La principal función de las emociones consiste en ser la guía para poder elegir nuestras respuestas ante las diferentes situaciones que se nos presentan en la vida. En este caso enfocándolas a la vida académica, las emociones intervienen de una forma significativa en nuestro aprendizaje en la toma de decisiones, desde el simple hecho de elegir el tema de investigación existe una emoción puede ser de felicidad si es un tema que nos interese puede ser angustia si es un tema que nos haga sentir inseguros etc.

A las emociones, generalmente, no las elegimos, ya que aparecen como consecuencia de la percepción de un cambio en el ambiente. Su presencia, por lo tanto, está más determinada por los acontecimientos que por la voluntad. Pero una vez surgen, podemos hacer con ellas varias cosas, como negarlas, inhibirlas, falsearlas, disimularlas, controlarlas o simplemente sentirlas y expresarlas abiertamente.

En general, las principales funciones de los sentimientos y las emociones son:

- Servir de guía para la conductas
- Connotar la situación como positiva o negativa
- Preparar el organismo para la acción
- Construir el sentido de la realidad y la identidad
- Facilitar el autoconocimiento
- Ayudar a dar significado a cada situación y a cada tipo de relación interpersonal
- Contribuir a la construcción de vínculos y relaciones
- Comunicar el estado de ánimo
- Marcar la dirección de los procesos de atención y de memoria
-

Las emociones al momento de elaborar el trabajo recepcional juegan un papel muy importante porque estas manejan la forma de trabajo que cada sujeto quiera llevar a cabo, son quienes se encargan de establecer si las cosas salen bien o no.

Por eso es que en este curso co- curricular de sensibilización se quiere llegar a que los alumnos estén emocionalmente bien, además de que se den cuenta de que si

están emocionalmente fallando enseñarles alternativas para poder solucionar ese conflicto y tener un equilibrio emocional.

Bibliografía: F.S.Estaire

ANEXO 7.1

QUE HARÍA FULANITO EN MI LUGAR

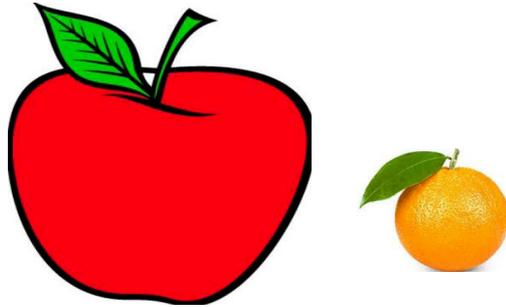
Objetivo: Resolución de problemas Instantánea

Elementos necesarios: Una bitácora para anotar.

Instrucciones: Pide a todo el mundo que finja ser un personaje famoso o alguien que admiren Una vez que cada equipo tenga un problema emocional planteado por su compañero que paso al frente tendrán que resolver el problema guiándose con las siguientes preguntas.

¿Qué opciones tendrían en cuenta? ¿Cómo abordarían la situación? De este modo, todos pueden considerar soluciones recordándoles que una de las reglas es que NO pueden pagarle a alguien más para que realicen su trabajo recepcional a pesar de ser una persona famosa.

ANEXO 8



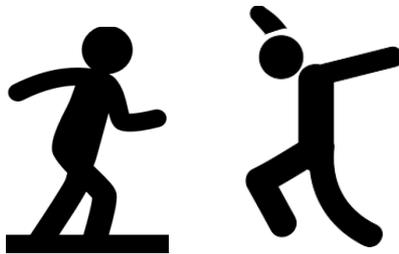
El tamaño de la fruta que dibujen los alumnos significa el tamaño del problema emocional que tienen referente a su tesis, que tanto les preocupa elaborar la investigación.



La distancia que se encuentre entre la fruta y el alumno es que tanto tiempo tardaran en poder culminar con su trabajo recepcional. Si la fruta está cerca del alumno significa que será acorto plazo y se encuentra lejos será a largo plazo.



La dirección en la que se dibujen los alumnos depende mucho de que tanto les importa su trabajo si el alumno tiene las manos estiradas a la fruta significa que le interesa, si el alumno esta volteando a lado contrario que la fruta no le interesa en lo absoluto, si el alumno está mirando al piso no tiene seguridad, si el alumno está mirando a lado izquierdo no le interesa.



Si los alumnos se dibujan sobre una superficie significara que tienen seguridad sobre lo que están haciendo mientras los que no se dibujan sobre una superficie serán inseguros.

ANEXO 9

¿Qué es el autocontrol emocional?

Es la capacidad innata o adquirida de conseguir cualquier acontecimiento situación pensamiento, es mantener las emociones y la actividad fisiológica dentro de los límites adaptativos.

Es importante que las personas manejen sus emociones bajo técnicas de autocontrol emocional, en donde se consigue que las emociones no, nos sobrepasen y nos permitan reducir y eliminar eficazmente todos aquellos síntomas físicos o emocionales desagradables que pasan en este caso los alumnos universitarios.

El manejar las emociones de forma controlada supone tener conciencia de ellas e inteligencia emocional, es decir tener la capacidad de identificar con exactitud nuestras propias emociones y ser capaces de tomar consciencia de la relación que existe entre emoción, cognición y comportamiento.

Autocontrol cognitivo consiste en:

Minimizar los trastornos emocionales y conductas auto-derrotistas de las personas para no sufrir y vivir mejor.

Por eso es necesario un cambio en la filosofía y actitudes ante la vida y reconocer los errores de pensamiento.

Con el autocontrol cognitivo se pretende:

- Desarrollar una nueva filosofía: reemplazar las filosofías viejas e irracionales por unos pensamientos racionales y alternativos, y obrar de acuerdo con ellos automáticamente.
- Aprender una base de conocimiento racional, para lo cual es necesario hacer comprender a la persona lo que es ilógico y falso acerca de las ideas que apuntalan sus perturbaciones.
- Mostrar las consecuencias temerarias o contraproducentes de sus ideas irracionales.

- Convencer de la lógica y beneficios de estas nuevas ideas para motivar a la persona en el compromiso responsable de adaptarlas como propias.

-

Autocontrol conductual consiste en:

- Modelado Encubierto
- Desensibilización
- Entrenamiento en Inoculación de Estrés

-Bibliografía: Consultado en: <https://www.manuelescudero.com/tecnicas-autocontrol-emocional/>

ANEXO 9.1

EL CÍRCULO DE LA CONCIENCIA

Esta técnica nos ayuda a saber cuáles son nuestros deseos y pensamientos así como nuestras necesidades respecto al trabajo de investigación (tesis). En donde se plasmara en un papel lo que realmente queremos y lo que es importante en la investigación, de lo forma que este análisis pueda dar resultado en una visión más clara de hacia dónde queremos ir con la investigación y que puntos son los que hay que trabajar más.

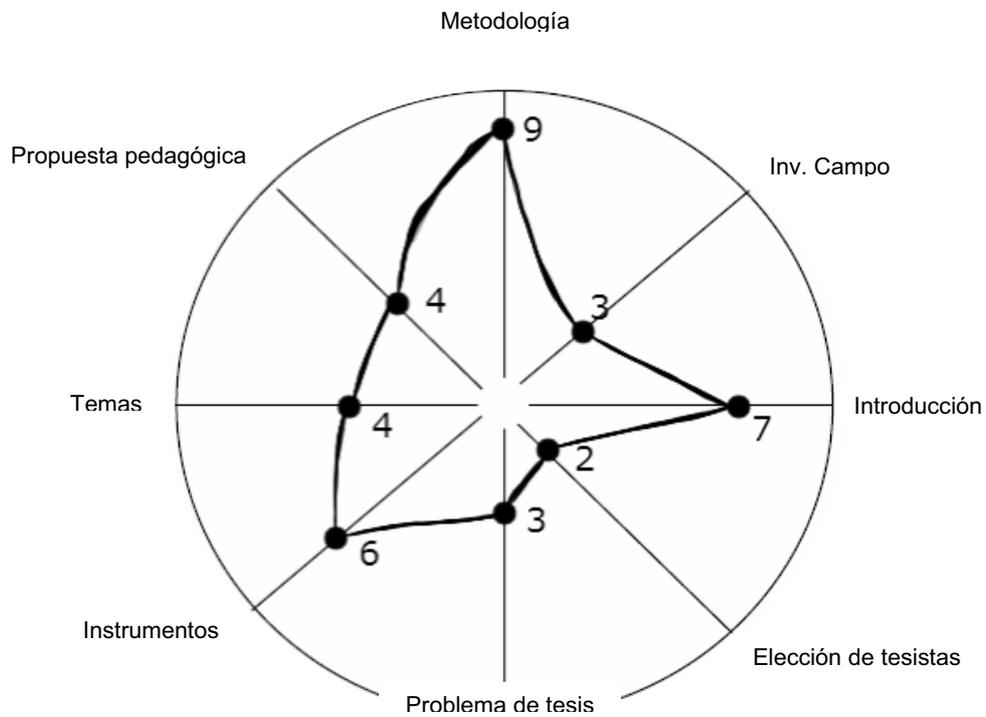
Para realizar este ejercicio, necesitamos una hoja de papel que contenga un círculo para que podamos poner **qué áreas del trabajo de la investigación son las que más conciencia de pensamiento hay que aplicar agilidad.**

Evaluar

Tendríamos que poner puntuación del 1 al 10 a cada una de los fragmentos dentro del círculo. Por ejemplo, dónde pone metodología, vemos que le sigue debajo una línea que va hacia el centro. Esa línea recta determinaría una escala. Si marcásemos un punto muy cerca del centro estaríamos hablando de un 1, si marcásemos un punto cerca del nombre "**Metodología**", estaríamos prácticamente en el 10.

Unir los puntos

Una vez hemos puesto la puntuación en cada una de las líneas, lo que tenemos que hacer es, unir los puntos mediante líneas de forma como se ve en el ejemplo siguiente. Obviamente cada persona tendrá una forma completamente diferente.



ANEXO 10

Preguntas

¿Podría hablar sobre alguna ocasión en la que hay intentado realizar algo de su investigación y no lo ha logrado?

¿Emocionalmente cómo se siente?

-Cuéntenme sobre alguna oportunidad en la que hayan recibido comentarios negativos de parte de su asesor. ¿Cómo se sintieron?

¿Podría mencionar algún conflicto emocional que sea haya desencadenado a raíz de la elaboración de su trabajo recepcional y que te haya hecho sentir decepcionado?

ANEXO 11

“PLAN DE REGULACIÓN EMOCIONAL”

Es la planificación de tu cambio de conducta respecto a tu gestión de las emociones, en donde se trata de poner en claro que vas a hacer para cambiar, para pensar y analizar más las cosas en donde implica el trabajo de la conciencia en donde se necesitara para conseguir lo que realmente quieres.

1- ANALIZA LA SITUACIÓN.

En primer lugar se tiene que tomar conciencia del momento: Lugar, día, hora. Y si es posible escribir hace cuánto tiempo comenzaron los problemas emocionales a raíz de la elaboración del trabajo recepcional.

Para comenzar en la primera página poner datos personales, se escribirá una pequeña descripción de las emociones de uno mismo mencionando a que emociones se inclina más si positivas o negativas. Al igual que los pensamientos y reacciones automáticas que se hayan presentado y no se haya podido obtener buenos resultados de las mismas.

2- DEFINE TU OBJETIVO

En este apartado de escribirá cual es el objetivo se pondrá en medio de la hoja y en las orillas se pondrán los obstáculos que hacen que no se llegue a ese objetivo inicial.

Hasta debajo de la hoja se pondrá el objetivo o metas a cumplir una vez que la regulación emocional se encuentre estable, cabe mencionar que con el transcurso del curso se tendrán que ir eliminando las emociones negativas que dificulten la elaboración del trabajo recepcional.

3- ELIGE TU PLAN DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Para comenzar con esta tercera parte es importante responder a la pregunta ¿Qué acciones concretas voy a llevar a cabo para regular mis emociones?

Una vez reflexionada esta pregunta aquí entra el criterio de cada quien y la toma de decisiones para elegir una estrategia de regulación emocional que más se adecuan

a la forma de ser de cada persona y que se considere dará buenos resultados se pueden probar diferentes técnicas incluso complementar unas con otras.

-Siempre al despertar tener claro el objetivo que se quiere alcanzar.

-Practicar Yoga en los momentos libres.

-Escribir respecto al problema emocional y porque es que se llegó a ese estado emocional, relajarse e intentar buscar una solución.

-Meditación tomar un momento para pensar las cosas como es que van, que hay que cambiar de qué manera modificarlas.

-Cambiar el dialogo interno.

-Técnicas de respiración.

-Realizar ejercicio.

Una vez que se hayan practicado algunas de estas técnicas se escribirá el resultado que se haya obtenido o si no se ha tenido resultado alguno, si las emociones se han ido controlando, en este punto es bueno recordar a los alumnos que es importante tener un equilibrio emocional para obtener siempre buenos resultados.

4- PREPÁRATE PARA ESA TITULACIÓN

En las últimas hojas de este pequeño escrito los alumnos deberán responder las siguientes preguntas:

-¿Cómo me voy a preparar emocionalmente para continuar con la elaboración de mi trabajo recepcional?

-¿Qué voy a hacer para lograr mis objetivos?

-¿Qué voy a hacer para llevar a acabo mi plan?

Una vez que los alumnos hayan respondido a estas preguntas es importante que se tenga en cuenta el plan de actuación ante cualquier problema emocional que impida la elaboración del trabajo recepcional.

Recordarles a los alumnos que no deben dejar esto a un lado, pueden poner este escrito en algún folder que carguen diario la universidad o en algún lugar que pueden observarlo diario todo el trabajo de una regulación emocional depende

mucho de uno mismo de las estrategias y condiciones que se tengan pero siempre tener en cuenta persevera y planifica.



ANEXO 11.1

“TÉCNICAS DE RELAJACIÓN, RESPIRACIÓN, EXPRESIÓN CORPORAL”

1. Respiración con el Diafragma

El objetivo de esta técnica es hacer que aprendas a prestar atención a la respiración así poder obtener una respiración optima haciendo que el abdomen tenga más protagonismo que el pecho.

Los pasos a seguir en esta técnica son:

Recostarse en una superficie plana mirando hacia arriba y manteniendo una postura recta, sin contraer los músculos.

Poner la palma de su manos sobre el pecho y la otra sobre tu abdomen, durante 20 segundos se dirigirá la atención hacia como la respiración hace que estas zonas se muevan. El hecho de que el pecho se mueva mucho más que el abdomen es un signo de respiración superficial, que hace que muchas veces nos falte oxígeno aunque no nos demos cuenta de ello.

Durante un mínimo de 3 minutos, debes guiar tu respiración para hacer que la mano que reposa sobre el abdomen se mueva más que la que hay sobre el pecho. Para conseguirlo, inhala profundamente por la nariz durante unos 5 segundos y mantén el aire en la zona del vientre durante un par de segundos. Luego, exhala por la boca durante otros 5 segundos.

2. Imaginación Guiada

Se necesita estar sentados en una posición relajada el primer minuto se utilizara para una respiración profunda escuchando la musica de fondo, con los ojos cerrados vamos a imaginar un entorno natural un entorno en donde nos sentamos relajados como un jardín lleno de flores.

Tenemos que imaginarlo al grado de sentir que estamos en ese jardín mientras se hará una respiración profunda, con los ojos cerrados recorre ese entorno imaginando y explorándolo con todos los sentidos, imagina cada uno de los detalles, los colores, las flores, el sol.

Al cabo de unos minutos, haz que este entorno se desvanezca lentamente mientras tu atención vuelve a centrarse gradualmente en tu respiración. Cuando ya no queda nada de esa imagen, abre los ojos y da el ejercicio por finalizado.

3. Relajación muscular progresiva de Jacobson

Esta técnica de relajación fue desarrollada por el médico estadounidense Edmund Jacobson en la primera mitad del siglo XX, y aún a día de hoy es muy utilizada.

Consiste en ir relajando los grupos musculares del cuerpo de manera progresiva, como si se tratase del recorrido de un pequeño tren imaginario.

Es un ejercicio muy útil para reducir la ansiedad. Para realizar esta técnica de relajación, sigue estos pasos:

Recuéstate o siéntate en un lugar cómodo, haciendo que piernas y brazos estén en paralelo. Si decides sentarte, haz que las palmas reposen sobre tus muslos. Dedicar unos segundos a respirar profundamente con el diafragma.

Concéntrate en las sensaciones que te produce tu pie derecho. Visualízalo mediante la imaginación y, cuando notes que toda tu atención está puesta en él, contrae con fuerza los músculos de esa parte del cuerpo haciendo que tu pie se tense durante 5 segundos.

Vuelve a hacer que todos los músculos del pie queden totalmente relajados. Concentra tu atención en la sensación de calma que te produce esa parte del cuerpo durante unos 20 segundos.

Repite este proceso con tu otro pie, los gemelos y los muslos de cada una de las piernas, tu abdomen, los pectorales, los brazos, las manos, la espalda, el cuello, la mandíbula, la cara y el cuero cabelludo.

Respira profundamente durante 20 segundos y abre los ojos.

ANEXO 12

CICLO MOTIVACIONAL.

Si enfocamos la motivación como un proceso para satisfacer necesidades, surge lo que se denomina **el ciclo motivacional, cuyas etapas** son las siguientes:

- **Homeostasis.** Es decir, en cierto momento el organismo humano permanece en estado de equilibrio.
- **Estímulo.** Es cuando aparece un estímulo y genera una necesidad.
- **Necesidad.** Esta necesidad (insatisfecha aún), provoca un estado de tensión.
- **Estado de tensión.** La tensión produce un impulso que da lugar a un comportamiento o acción.
- **Comportamiento.** El comportamiento, al activarse, se dirige a satisfacer dicha necesidad. Alcanza el objetivo satisfactoriamente.
- **Satisfacción.** Si se satisface la necesidad, el organismo retorna a su estado de equilibrio, hasta que otro estímulo se presente. Toda satisfacción es básicamente una liberación de tensión que permite el retorno al equilibrio homeostático anterior.

El ser humano se encuentra inmerso en un medio circundante que impone ciertas restricciones o ciertos estímulos que influyen decididamente en la conducta humana. Es indudable también que el organismo tiene una serie de necesidades que van a condicionar una parte del comportamiento humano.

Robbins (1999) define la motivación de la siguiente forma:

“Es lo que impulsa a una persona a actuar de determinada manera o, por lo menos, que origina una propensión hacia un comportamiento específico. Ese impulso puede ser provocado por un estímulo externo al individuo, o puede ser generado internamente. Es un proceso que conduce a la satisfacción de algo”.

ANEXO 13

OPTIMISMO

- 1- Aumenta la resistencia a la depresión causada por contratiempos.

El optimismo se puede trabajar con los alumnos y sobre todo en este punto desde el sentido de el contratiempo que se tienen a la hora de entregar trabajos relacionados con el proyecto de investigación para tesis, el ser optimista

a la hora de la elaboración del pensar que lo que se le entrega al asesor es correcto es una parte importante que se maneja por medio del optimismo.



- 2- Aumenta la perseverancia y el compromiso.

El trabajar este punto con la situación que se encuentran los alumnos tendría sentido en el momento en el que como estudiante de 7° semestre se compromete a investigar sobre algún tema de su agrado con relación a lo estudiado en su licenciatura y el compromiso de terminar en donde juega un papel importante el optimismo.

- 3- Contribuye al logro de Metas.

El cumplir con la realización del trabajo recepcional implica el cumplir con una meta para los alumnos, una meta que a corto plazo y para un 7° semestre es entregar su proyecto de investigación y sobre todo tener claro un tema de investigación.

HUMOR

El utilizar el humor como un facilitador emocional puede salvarte de alguna situación de estrés, es una de las herramientas más potentes en el aprendizaje para sobrevivir emocionalmente.



- 1- Genera Seguridad.

El humor es un cambio de pensamiento que nos permite sentirse tranquilo a las personas, esto ayudara a los alumnos universitarios a sentirse confiados de lo que están haciendo con sus temas de investigación, si el humor está controlado se tendrá una estabilidad emocional.

2- Libera Tenciones

Estar de buen humor ayudara a que los alumnos puedan tener un estado de ánimo tranquilo el estar feliz nos permite pensar positivamente y hacer cosas o acciones positivas que serán fructíferas en este caso tener un buen trabajo recepcional, nos libera del temor y la angustia.

RESILIENCIA

Es esa capacidad que tienen las personas de afrontar una situación una adversidad esto permitirá que al sujeto le cause un trauma de algún problema que se tenga, tener la capacidad de superar la adversidad quedarnos con el aprendizaje de cómo sacar más recurso de uno mismo para fortalecerse como persona.



-Víctor Frankl – Menciona que hay tres propósitos en la vida cosas que le da sentido a la vida 1) Amar o sentirse amado. 2) Superar adversidades 3) crear o construir algo. Y claramente se pueden manejar estos tres puntos con el tema de la construcción del trabajo recepcional porque el tema se tiene que amar desde el primer momento se tiene que estar motivado, hay que superar muchos obstáculos para conseguir lo que se desea y claro el último punto es lo principal es una nueva investigación que tal vez tenga un aporte para alguna de las áreas educativas.

CREATIVIDAD

La podemos entender como toda esa gama de colores de imaginación que tenemos en la mente, la capacidad de crear cosas nuevas de aportar a nuestra investigación ideas es un área que se debe potenciar mucho. Hay que pensar, educar de diferentes formas y siempre positivas.



1- Cantidad de ideas acerca de cualquier situación.

El hecho de que esta parte de nosotros este más desarrollada ayudara en nuestra ida diaria de manera muy eficaz la creatividad es un punto que en el tema de investigación (tesis) es de suma importancia desde el momento de la elección del tema entre la regulación de las emociones y el aprendizaje se puede desarrollar muy bien esta parte de la creatividad.

2- Puede mejorar conflictos o resolver problemas.

La creatividad con relación al trabajo recepcional puede ayudar demasiado porque si se tiene un problema emocional con la investigación la misma creatividad puede aportar solución a esa dificultad que se está presentando con el trabajo desde el hecho de diseñar una estrategia para realizar la investigación nos está ayudando la creatividad.

3- Genera Motivación.

El hecho de que la creatividad genere motivación es de suma importancia porque dentro de la investigación el tener nuevas ideas o propuestas hará que se puedan solucionar quizá ideas que no tenían una respuesta y así también esto podría generar un estado emocional tranquilo.

ANEXO 13. 1

TEST DE OPTIMISMO

1. Te levantas de la cama sintiéndote extraño/a, un poco cabizbajo/a pero no encuentras motivo que lo justifique. Comienzas tu jornada y en el trabajo alguien te pregunta que te ocurre. ¿Qué responderías?

- a. Estoy raro/a, pero seguro que pronto se me pasa.
- b. Estoy en la lucha de cada día
- c. Estoy fatal

2. ¿Cómo tiendes a ver el líquido de un vaso?

- a. Medio vaso lleno
- b. Un vaso con la mitad medio lleno y otra medio vacía
- c. Medio vaso vacío

3. Llevas tiempo buscando trabajo y finalmente te llaman para una entrevista, pero no eres la persona seleccionada. ¿Qué piensas?

- a. Ese puesto no era para mí y sé que algo mejor vendrá
- b. El puesto era superior para mi formación y sé que debo seguir formándome.
- c. ¡Qué mala suerte! No doy nunca el perfil, no valgo.

4. Has quedado con algún amigo o con tu pareja y parece retrasarse. ¿Qué piensas?

- a. Seguro que llega en breve, no me voy a desesperar
- b. Te pones nervioso/a pero finalmente consigues tranquilizarte
- c. Piensas que algo malo ha sucedido

5. Vas al bingo y pierdes la primera ronda, ¿qué piensas?

- a. Voy a seguir jugando, quizás más adelante tenga suerte
- b. Vaya, debo concentrarme más a ver si sale mejor
- c. Que mala suerte tengo siempre, no juego más

6. Te encuentras un problema en la vida que parece tener difícil solución. ¿Qué haces?

- a. Intentas buscar soluciones pues sabes que probablemente existan
- b. Intentas solucionarlo, pero terminas rindiéndote tras pocos intentos
- c. No intentas buscar soluciones porque de primeras crees que es imposible resolver el conflicto

7. ¿Crees que cuando una puerta se cierra otras se abren?

- a. Por supuesto que sí
- b. A veces sí a veces no
- c. Nunca

8. Si no tienes éxito en alguna actividad o experiencia importante para ti, ¿cómo reaccionas?

- a. Vuelvo a intentarlo una y otra vez
- b. Lo intentas una vez más
- c. Abandonas

9. ¿Piensas que es posible conseguir las metas que te propones en la vida?

- a. Por supuesto, lo importante es luchar y hacer todo lo posible por conseguirlas
- b. En algunas ocasiones sí, en otras no
- c. Es muy difícil conseguir aquello que te propones

10. ¿Prefieres no generar muchas expectativas sobre las cosas para así no decepcionarte?

- a. Claro que no, debo tenerlas para luchar por ellas
- b. Creo que no, solo se debe generar algunas
- c. No tienes que tener expectativas sobre nada, si no sufrirás muchas desilusiones.

-Deberás sumar los puntos de tus respuestas bajo el siguiente criterio:

Por cada respuesta a, suma 2 puntos.

Por cada respuesta b, suma 1 punto.

Por cada respuesta c, suma 0 punto

RESULTADOS

Más de 20 puntos. Eres bastante optimista y valoras con objetividad las oportunidades que la vida te brinda. Eres capaz de transformar lo negativo y ver lo positivo de la situación adversa. Destacas por tu lucha para conseguir tus objetivos y no te sueles rendir hasta llegar a tu meta. Nada te limita, siempre lo intentas, y a pesar de que las circunstancias no sean las más favorables posibles, tu intentas cambiarlas.

Entre 5 y 14 puntos. Te mantienes en una situación donde en ocasiones te dejas llevar por tu optimismo, pero en otras circunstancias que percibes como más difíciles dudas sobre si arriesgar o no. Controlas tu parte emocional y si no tienes el día adecuado, puedes caer en el pesimismo, aunque no suele ser lo frecuente. Por norma general eres optimista, pero es cierto que ante determinadas situaciones muy negativas no siempre encuentras los recursos para transformarlas al lado más favorable.

Menos de 5 puntos. Tu tendencia es a ser pesimista. No generas expectativas ni tienes ilusión porque los acontecimientos de tu vida puedan tener un carácter positivo. Te limitas continuamente, pues predices erróneamente que todo irá mal, haciéndote perder oportunidades en la vida. Vives en un mundo negativo y temes decepcionarte con la vida, cuando en realidad no le das una sola oportunidad.

-Retomado de: <https://www.psicoadapta.es/blog/test-optimismo/>

ANEXO 14

“DIBUJO DICTADO”

Esta Actividad sirve para que los alumnos en parejas se ayuden a reconocer la importancia de las emociones que tienen al momento de hablar, pensar y expresarse de su tema de investigación así como de la acción que implica estarlo elaborando, además de ser esta un actividad en donde por medio de el dictado de una persona a otro y la representación de los dibujos es como se conocerán emocionalmente. Uno del otro se dará cuenta que es esencial expresar bien lo que queremos decir, pero también escuchar con atención lo que nos dice el compañero.

INSTRUCCIONES

-Se necesita de dos personas, una dibujara de acuerdo a lo que le menciona su compañero emocionalmente con su trabajo para lo que le tendrá que preguntar:

¿Emocionalmente cómo te sientes con tu investigación? ¿Qué es lo que te lleva a un conflicto emocional? ¿Por qué consideras tu que te has atrasado en tu tema de investigación? ¿Qué es lo que te impide no llevar bien tu tesis?

Estas preguntas servirán como clave inicial para que el compañero comience a expresarse mientras que el otro va tomando dictado pero por medio de dibujos.

Una vez que el alumno haya terminado con su explicación el compañero que se encuentra realizando el dibujo le dará una breve explicación desde su punto de vista que considera que debe hacer para solucionar esos problemas emocionales así como algunas técnicas para tener una buena regulación emocional.

Es importante que los papeles se intercambien entre los dos participantes, para que los dos puedan reconocer sus emociones pero desde el punto de vista critico de las demás personas así como ver otros puntos de vista que los demás pudieran tener respecto a sus problemas emocionales.

ANEXO 15

La habilidades para generar emociones al momento de elaborar el trabajo recepcional implicara mucho de que las personas confien en ellas mismas y sobre todo que ellos mismos sean conscientes de las metas que se pongan para poder cumplir con lo que es su trabajo recepcional.

-Favorece el desarrollo mental y la creatividad

Las emociones positivas contribuyen al desarrollo cognitivo y atencional, así como el uso de interacciones complejas o la exploración de nuevas capacidades. Esto tendrá que ser un punto en el cual los alumnos tendrán que tener un buen equilibrio emocional para poder favorecer la creatividad y el desarrollo mental que cada alumno pondrá a su trabajo.

En este sentido las emociones positivas favorecerán la capacidad de procesar la información holísticamente, al facilitar la inclusión de la información periférica.

CONSULTAR = Johnson, Waugh y Fredrickson, 2010.

De igual modo, la experimentación de **emociones positivas incrementa la flexibilidad cognitiva, la creatividad y la innovación en la resolución de problemas** (Fredrickson, 1998).

Test para evaluar la Inteligencia Emocional

Fecha: _____ Nombre: _____

PRIMERA PARTE

En cada frase debes valorar, en una escala del 1 al 7, la capacidad descrita.

Antes de responder, intenta pensar en situaciones reales en las que has tenido que utilizar dicha capacidad.

Capacidad en grado bajo				Capacidad en grado alto		
1	2	3	4	5	6	7
1. Identificar los cambios del estímulo fisiológico						
2. Relajarnos en situación de presión						
3. Actuar de modo productivo cuando estamos enfadados						
4. Actuar de modo productivo en situaciones de ansiedad						
5. Tranquilizarnos rápido cuando estamos enfadados						
6. Asociar diferentes indicios físicos con emociones diversas						
7. Usar el diálogo interior para controlar estados emocionales						
8. Comunicar sentimientos de modo eficaz						
9. Pensar en sentimientos negativos sin angustiarnos						
10. Mantener la calma cuando somos el blanco del enfado de otros						
11. Saber cuándo tenemos pensamientos negativos						
12. Saber cuándo nuestro "discurso interior" es positivo.						
13. Saber cuándo empezamos a enfadarnos						
14. Saber cómo interpretamos los acontecimientos						
15. Conocer qué sentimientos utilizamos actualmente						
16. Comunicar con precisión lo que experimentamos						
17. Identificar la información que influye sobre nuestras interpretaciones						
18. Identificar nuestros cambios de humor						
19. Saber cuándo estamos a la defensiva						
20. Calcular el impacto que nuestro comportamiento tiene sobre los demás						
21. Saber cuándo no nos comunicamos con sentido						
22. Ponernos en marcha cuándo lo necesitamos						

23. Recuperarnos rápido después de un contratiempo	
24. Completar tareas a largo plazo dentro del tiempo previsto	
25. Producir energía positiva cuando realizamos un trabajo poco interesante	
26. Abandonar o cambiar hábitos inútiles	
27. Desarrollar pautas de conductas nuevas y más productivas	
28. Cumplir con lo que decidimos	
29. Resolver conflictos	
30. Desarrollar el consenso con los demás	
31. Mediar en los conflictos de los demás	
32. Utilizar técnicas de comunicación interpersonal eficaces	
33. Expresar los sentimientos de un grupo	
34. Influir sobre los demás de forma directa o indirecta	
35. Fomentar la confianza en los demás	
36. Montar grupos de apoyo	
37. Hacer que los demás se sientan bien	
38. Proporcionar apoyo y consejo a los demás cuando sea necesario	
39. Reflejar con precisión los sentimientos de las personas	
40. Reconocer la angustia en los demás	
41. Ayudar a los demás a controlar sus emociones	
42. Mostrar comprensión hacia los demás.	
43. Entablar conversaciones íntimas con los demás	
44. Ayudar a un grupo a controlar sus emociones	
45. Detectar congruencias entre las emociones o sentimientos de los demás y sus conductas.	

SEGUNDA PARTE

Vacia los valores asignados en cada ítem en la tabla siguiente:

Autoconciencia	1	6	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	
----------------	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	--

Control de las emociones	1	2	3	4	5	7	9	10	13	27		
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	--	--

Automotivación	7	22	23	25	26	27	28		
----------------	---	----	----	----	----	----	----	--	--

Relacionarse bien	8	10	16	19	20	29	30	31	32	33	
	34	35	36	37	38	39	42	43	44	45	

Asesoría emocional	8	10	16	18	34	35	37	38	39	40	41	44	45
--------------------	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Para cada aptitud coloque los ítems en la casilla que corresponda

Capacidad	4 puntos o menos	Total	5 puntos o más	Total
Autoconciencia				
Control de las emociones				
Automotivación				
Relacionarse bien				
Asesoría emocional				

Haz una reflexión acerca de los resultados
