



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



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

EDUCACIÓN EMOCIONAL: UNA ALTERNATIVA DE PREVENCIÓN ANTE
IDEAS SUICIDAS EN ADOLESCENTES DE BACHILLERATO

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA PRESENTA:

ANAHI HERNÁNDEZ EPIFANIO

ASESOR:

MAESTRO. PAULO CÉSAR DEVEAUX GONZÁLEZ

CIUDAD DE MÉXICO, MAYO 2021.

AGRADECIMIENTOS

Cuando era pequeña, siempre me imaginé lograr esta meta en algún momento de mi vida. Meta que en ese entonces era un sueño y que ahora lo he vuelto realidad, bien dicen que con dedicación y esfuerzo todo se puede y gracias a esa constancia he logrado terminar la licenciatura.

GRACIAS DIOS

Han sido 20 años que día con día he trabajado y me he esforzado para llegar hasta este momento. 20 años que no han sido fáciles. Años en los que he tenido altas y bajas, pero gracias a ti Dios, que nunca has dejado que me rinda. Este trabajo de tesis, ha sido una gran bendición en mi vida y te lo agradezco porque tú también has sido el motor para que esta meta esté cumplida.

Dios, tu amor y tu luz, me permiten sonreír ante cada logro que son resultado de tu ayuda y compañía. Cuando caigo y me pones a prueba, trato de aprender de mis errores y me doy cuenta que lo haces para que mejore como ser humano. Gracias por darme la oportunidad de compartir este logro con mi familia y brindarles salud para que gozen a mi lado esta gran alegría. Gracias por tu luz, gracias por la vida.

GRACIAS FAMILIA

Mamá, Papá, Hermanos, Sobrinas, Sobrino, Citlali Y Goldi. Gracias por siempre darme el amor más puro e incondicional que tengo en mi vida, sin duda, cada uno de ustedes ha sido pieza fundamental para que haya cumplido esta meta. Gracias por cada palabra y acto de amor que he recibido de ustedes.

Familia, gracias por siempre estar presentes, cada día destinan tiempo para enseñarme nuevas cosas que me servirán a lo largo de toda mi vida, estuvieron en la evolución y posterior desarrollo de este trabajo de tesis. Gracias por ser mis principales motivaciones y formadores de lo que ahora estoy logrando en la vida, sin ustedes no habría podido lograrlo, logro que no solo es mío, sino también de ustedes.

Gracias familia, gracias amores de mi vida. Los amo con toda mi alma y mi ser.

**GRACIAS UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Y ASESOR DE TESIS MTRO.
CÉSAR DEVEAUX GONZÁLEZ**

El estar dentro de la universidad y terminar la carrera no es cuestión de suerte, simplemente es el resultado de una gran responsabilidad, dedicación, esfuerzo y desvelos por muchos años, es por ello que agradezco a mi querida universidad por haberme abierto las puertas de esta gran casa de estudios y por hacerme ver que con el amor y la educación, aún queda un poco de esperanza para ayudar a la humanidad.

Me llevo muchas experiencias y conocimientos adquiridos de mi bella Universidad Pedagógica Nacional, institución que se convirtió en mi segundo hogar y el cimiento de una serie de aprendizajes significativos que sin duda, me identificarán como una gran profesional.

De igual manera, gracias Maestro César Deveaux González por haberme dado la oportunidad de trabajar juntos en este logro tan importante de mi vida. Tu tiempo, paciencia, responsabilidad, empatía y amor por tu trabajo, fueron de gran ayuda para la conclusión de mi tesis. Estaré infinitamente agradecida contigo por todos los conocimientos que me brindaste, especialmente del campo y de ser mi guía al haber aceptado ser mi asesor de tesis. Gracias por cada enseñanza y tu confianza depositada en mí desde el comienzo.

Que dios te bendiga hoy y siempre o como bien lo decías tú, que te vaya bien y que me vaya bien.

DEDICATORIAS

Cada persona que ha sido parte de mi vida, me ha dejado grandes enseñanzas y aprendizajes. Es por ello, que en esta ocasión quiero dedicarles este trabajo de titulación a las personas más importantes que tengo a mi lado y a las que más amo, pues sin su amor y apoyo, no lo habría logrado.

A MIS PADRES

Madre, te dedico con todo mi corazón el logro de este gran trabajo, te dedico las horas de no dormir y no comer por cada día luchar y terminar esta meta. Te dedico absolutamente todos mis logros, mis alegrías y mis ganas de querer salir adelante.

Tú eres parte fundamental en mi vida, fuiste, eres y seguirás siendo mi inspiración y motivación para que haya terminado en tiempo y forma mi carrera profesional. Durante todos estos 20 años de estudio y los 24 de vida, nunca me has dejado sola, has estado en cada alegría y cada tristeza. Tú me conoces mejor que nadie y agradezco a Dios por seguir teniéndote en mi vida.

Hemos pasado por muchísimas cosas que en su momento parecían no tener fin, problemas, tristezas y situaciones que nos hicieron fuertes, pero gracias a Dios hemos salido adelante. Admiro la gran mujer que eres, admiro tu fuerza del día a día para darnos el mejor ejemplo y tu amor incondicional para apoyarnos y así, lograr nuestras metas.

Te dedico esta tesis amor de mi vida como ofrenda por tu dedicación y esfuerzo que haces por todos en la casa, por cada beso, consejo, abrazo, regaño o cualquier acto de amor hacia mi persona. **TE AMO CON TODA MI ALMA Y SIEMPRE SERAS MI PRIMER Y MÁS GRANDE AMOR.**

Padre, gracias por todo tu esfuerzo y dedicación que nos has brindado, gracias por todo lo que haces por nosotros, por tu trabajo del día a día y guiarnos por el buen camino, eres una figura de humildad para mí y el claro ejemplo de que con trabajo y esfuerzo se puede salir adelante. Tal vez, no he sido la mejor hija, pero siempre he tratado de poner en práctica los valores que me has inculcado.

Este logro no solo es mío, sino tuyo también, te lo dedico como muestra del gran amor que te tengo y por agradecimiento de todas aquellas noches que costándote trabajo, te separabas de nosotros para ir a trabajar y así poder ofrecernos un plato de comida. Todas esas acciones jamás las olvidaré, porque gracias a ellas, me di cuenta del gran amor que sientes por nosotros. **TE AMO CON TODO MI SER. ERES Y SERAS EL HOMBRE DE MI VIDA**

A MIS HERMANOS

Armando, Carlos y Luis, este trabajo se los dedico a ustedes como muestra de todo el amor que les tengo, cada uno me ha dado grandes lecciones y llenado de aprendizajes, así como regalado la dicha de poder ser tía, sin duda alguna son uno de los tesoros más valiosos que tengo en mi vida.

Siempre estaré para ustedes y con ustedes, somos una familia que a pesar de las dificultades ha podido salir adelante y que así seguirá siendo. Gracias por cada palabra de aliento y motivación brindada, gracias por cuidarme, gracias por su amor, gracias por su protección. Este es solo uno de todos los grandes logros que cumpliremos juntos y me llena de dicha y felicidad que ustedes también sean parte fundamental de esta etapa en mi vida. **LOS AMO DEMASIADO HERMANOS.**

A MIS SOBRINAS Y SOBRINO

Vane, Abi y Mati. Mis amores, este logro también va dedicado a ustedes que llenan de alegría cada día de mi vida. Sin duda, su llegada ha sido de las mejores bendiciones que me ha pasado como hermana de sus padres. Ustedes mis angelitos hermosos que a pesar de su corta edad, me han enseñado infinidad de cosas, entre ellas, que la inocencia, paciencia, perdón y alegría son características de los seres más puros que la vida nos puede regalar.

Mis niñas hermosas, mi niño hermoso, no tienen idea de lo mucho que los amo, siempre los cuidaré y protegeré durante toda mi vida. Gracias por todas las muestras de cariño y amor que me han brindado, sus besos, sus abrazos y sus te amo, han sido uno de los motores importantes y el alimento a mi corazón para luchar y terminar mi carrera profesional. **LOS AMARE TODA MI VIDA, GRACIAS MIS HERMOSOS ANGELITOS.**

A MI MEJOR AMIGA

Citlali, sin duda este no solo es mi logro, también es el tuyo, te lo dedico a ti mi fiel amiga y compañera de grandes aventuras, aquella persona que Dios me mando para conocer el verdadero significado de la amistad. Estoy tan agradecida contigo y con la vida por haberte cruzado en mi camino. Nos esperan grandes retos, pero sé que juntas lograremos superarlos como hasta ahora lo hemos hecho, gracias por cada palabra de aliento y abrazo que me has brindado cuando más lo he necesitado. GRACIAS MEJOR AMIGA POR ESTAR A MI LADO, TE AMO.

A MI GOLDI

Mi chiquita hermosa, este es un logro que te dedico con mucho amor. A ti, mi angelita que Dios me mando para sanar un poco mi vida. A ti mi pequeña, que llegaste cuando menos te esperaba pero más lo necesitaba. No tienes mi sangre, pero entre ambas hay un lazo único e inigualable.

Un día entraste a mi vida y la cambiaste por completo. Ahora eres mucho más de lo que imagine que podrías llegar a ser. Eres mi familia, la luz de mi vida, la alegría de mi alma y sobre todo mi complemento.

Tu mirada es el mejor espejo donde observo la grandeza de tu alma, la que me enseña la mejor parte de las fidelidades, la que con su movimiento de colita y cada besito alegra mis días cuando la tristeza se apodera de mí. La que diario me entrega todo su amor sin pedirlo y la que no duda en acercarse a mi pecho cuando siento que todo está perdido.

Gracias mi fiel compañera de vida. Gracias por enseñarme el significado del amor verdadero y aunque no hablemos el mismo idioma, sé que entre nosotras nos entendemos. Gracias por tu compañía. Gracias por darle sentido a mi vida.

TE AMARE TODA MI VIDA Y DURANTE TODA TU VIDA MI RAYITO DE LUZ.

Índice

Introducción.....	1
-------------------	---

Capítulo 1

Un bosquejo hacia la Orientación educativa

1.1 Conceptualización de la Orientación educativa.....	5
1.2 Antecedentes de la Orientación educativa	8
1.3 Precursores de la Orientación educativa.....	9
1.4 Surgimiento de la Orientación educativa	11
1.5 La Orientación educativa en México	12
1.6 La Orientación educativa en el nivel medio superior	14
1.7 Funciones de la Orientación educativa	15
1.8 Principios de la Orientación educativa	17
1.9 Áreas de Intervención	21
1.10 Modelos de la Orientación educativa	24

Capítulo 2

La adolescencia; abordo de una montaña rusa de cambios y emociones

2.1 Definición de adolescencia.....	31
2.2 Desarrollo físico del adolescente.....	35
2.3 El cerebro del adolescente	40
2.4 Desarrollo cognitivo del adolescente.....	47
2.5 Desarrollo psicosocial del adolescente	51

Capítulo 3

Cuando el corazón y la mente dejan de latir; el suicidio en la adolescencia

3.1 Educación emocional en el contexto escolar.....	59
3.1.1 Objetivos y principios de la Educación emocional.....	62
3.1.2 Competencias emocionales	63
3.1.3 ¿Qué es una emoción?.....	70
3.1.4. Tipos de emoción.....	78
3.1.5 Función de las emociones.....	83
3.2 La Educación emocional como prevención del suicidio a través de la Orientación educativa.....	87
3.3 Depresión.....	90
3.3.1 Factores que influyen en el comportamiento depresivo	95
3.3.2 Señales de alerta en el comportamiento depresivo	97
3.4 El comportamiento suicida en los adolescentes.....	99
3.4.1 Factores de riesgo en el comportamiento suicida	103
3.4.2 Señales de alerta en el comportamiento suicida.....	105
3.4.3 Mitos y realidades del suicidio.....	106

Capítulo 4

Acercándose a una realidad inesperada

4.1 Aspectos socio-demográficos.....	110
4.1.1. Datos estadísticos del suicidio	113
4.2. Descripción del contexto (Colegio de Ciencias y Humanidades)	116
4.2.1 Ubicación	117
4.2.2 Estructura y organización.....	118
4.3 Estrategia metodológica.....	120
4.3.1 Descripción de los informantes	123
4.3.2 Selección de los informantes	124
4.3.3 Descripción del instrumento y sus categorías	125
4.4 Presentación de la información	130

Capítulo 5
Estrategia de intervención pedagógica;
Educación para vivir, educación para pensar y educación para sentir

5.1 Presentación de la propuesta pedagógica	147
5.2 Propósitos de la estrategia de intervención pedagógica	148
5.3 Descripción de la estrategia de intervención pedagógica	149
5.4 Desarrollo de la estrategia de intervención pedagógica	154
Conclusiones.....	178
Bibliografía.....	183
Anexos	190

Introducción

La presente investigación, aborda una problemática que avanza día con día y que no solo repercute en el sector salud, sino también en el contexto educativo donde se desenvuelven los adolescentes. Dicho tema, hace referencia al suicidio en adolescentes de bachillerato.

El tema de suicidio en adolescentes, se ha tratado mucho en el aspecto psicológico, y poco investigado en la escuela, siendo un factor que también repercute en el contexto educativo del estudiante de bachillerato y que por supuesto, afecta su desempeño escolar. Por tanto, es un factor real que también tiene que ver con aspectos educativos, pedagógicos y sobre todo emocionales.

La importancia de atender dicha problemática recae precisamente, en la necesidad de poder desarrollar en los adolescentes de bachillerato, una adecuada Educación emocional que les permita regular sus emociones, y no solo desarrollarse satisfactoriamente en el ámbito escolar sino también en el personal, esto con ayuda de la Orientación educativa.

Por lo tanto, el objetivo de esta investigación es: Identificar en los estudiantes de nivel medio superior, su estado emocional e ideas que puedan contribuir a tentar contra su vida y fomentar el desarrollo de habilidades emocionales por medio de la Orientación educativa a través de la Educación emocional y así, disminuir el suicidio en adolescentes de bachillerato.

Existen diversos factores emocionales que influyen en los adolescentes para considerar el suicidio como la única salida a sus “problemas”, es por ello que los maestros y orientadores deben sensibilizarse sobre esta problemática especialmente en los adolescentes de nivel bachillerato.

Así mismo, es necesario resaltar la importancia de la educación emocional en el contexto educativo y al mismo tiempo con ayuda de la Orientación escolar, fomentar esta educación como una autorregulación de aquella desestabilidad emocional.

Hablar sobre suicidio en la adolescencia puede resultar complicado por varias razones, entre ellas porque se considera un tema trágico, un tabú y que se prefiere no mencionar por temor a que se incremente el riesgo en adolescentes que intenten quitarse la vida, cuando en realidad, hablar del hecho, promueve la ayuda y prevención de ideas suicidas.

Por ello, es importante que en el ámbito educativo se promueva el aprender a cuidar la vida que se tiene como ser humano y que esta, es una habilidad que puede ser desarrollada en el contexto escolar, ya que aprender a desarrollar relaciones afectivas, incrementa la capacidad de amar a otros, y de tener una mejor calidad de vida emocional y académica.

Así mismo, al fomentar la educación emocional en el ámbito educativo permitirá a los adolescentes de bachillerato contar con habilidades que aparte de ser educativas, sean habilidades emocionales donde se beneficie especialmente a su persona como un ser humano integral y que se equilibre el estado emocional de los estudiantes, al igual que su desenvolvimiento académico, así como el bienestar escolar, social y personal.

Para el cumplimiento de lo antes escrito, esta investigación se compone de cinco capítulos, es decir, tres apartados teóricos, uno de investigación de campo y el último que trata del diseño de una intervención pedagógica que se creó a partir de las necesidades de la investigación de campo.

El primer capítulo, brinda un acercamiento al campo de la Orientación educativa a través de la explicación de sus principios, áreas y modelos con la intención de resaltar su importancia y utilizarla de base para la intervención pedagógica que tiene como fin, prevenir el suicidio en los adolescentes por medio de la educación emocional.

En el segundo capítulo, se explican algunas características sobre los aspectos físicos, biológicos, psicosociales, emocionales y cerebrales que experimentan los adolescentes en esta etapa de su vida y la forma en que todos estos cambios influyen en su comportamiento, pensamiento y estado emocional.

En el tercer capítulo, se analiza la Educación emocional como una alternativa de prevención ante el suicidio en adolescentes de bachillerato, además, se realiza un análisis para poder identificar aquellas acciones que toman los adolescentes con una tendencia de ideación suicida.

En el capítulo cuatro, se hace referencia a la investigación de campo, donde se describen los aspectos más importantes del contexto en el que se desenvuelven los sujetos participantes, dicho contexto, se trata del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Sur. Así mismo, se presenta la estrategia metodológica de investigación y la descripción del instrumento utilizado para recolectar información sobre el estado emocional de los adolescentes.

En el último capítulo, se detalla el diseño de la estrategia de intervención **“Educar para vivir, educar para pensar y educar para sentir”** en el que sus contenidos temáticos y actividades, están ligadas al objetivo de contribuir a la disminución de los altos índices de suicidio en los adolescentes de bachillerato a través de la educación emocional.

Por tanto, se le invita al lector a continuar con la lectura de este documento que en la actualidad es importante conocer.

Capítulo 1

Un bosquejo hacia la Orientación educativa

*“Lo que importa verdaderamente en la vida,
no son los objetivos que nos marcamos,
sino los caminos que seguimos para lograrlo”
(Peter Bamm)*

En el contexto escolar y pedagógico es fundamental apoyarse en el campo de la Orientación educativa, para tratar aspectos emocionales en los adolescentes, es por ello que este capítulo tiene como objetivo principal, brindar un acercamiento a dicho campo a través de la explicación de sus principios, áreas y modelos con la intención de resaltar su importancia y la intervención que se puede derivar para la prevención del suicidio.

A fin de cumplir con este objetivo que anteriormente se ha enunciado, se presentan diferentes puntos a lo largo de este primer apartado.

Como primer punto, se define el concepto de Orientación educativa para entender de qué se trata este campo de la Pedagogía, posteriormente, se hace una recapitulación de los antecedentes y precursores de la Orientación educativa para ampliar la perspectiva de las bases importantes de la acción orientadora y de la evolución que ha tenido a lo largo del tiempo.

Enseguida, se expone el desarrollo de la Orientación en México y su introducción en el nivel medio superior para entender la manera en que se desenvuelve con los adolescentes de acuerdo a sus funciones.

Por último, se explican los principios, áreas y modelos de este campo de intervención y se define el modelo a utilizar en este proyecto de investigación.

1.1 Conceptualización de la Orientación educativa

El concepto de Orientación educativa ha tenido varias definiciones, lo que permite decir que cada definición va de acuerdo con las áreas de intervención en la que se ponga en práctica.

En este primer apartado del capítulo de Orientación, se desarrolla el concepto de este campo a partir de la información que algunos autores han aportado al respecto, así mismo se rescatan algunos puntos para poder dar una definición completa que abarque todos los aspectos en los cuales la Orientación interviene.

De acuerdo con Molina (2004), en su escrito titulado *Concepto de Orientación educativa: diversidad y aproximación* cita a Martínez (1998) explicando que:

[...] la orientación ha sido tratada desde diversos enfoques: como proceso que ayuda a la persona a tomar decisiones vocacionales, como forma de asesorar al individuo para la resolución de problemas personales y/o sociales, como sistema o modelo de intervención que brinda asistencia al sujeto, y, más recientemente, como eje transversal del currículo, presente en los actos que emprende el docente en el contexto escolar y extraescolar. (pág.3)

En otras palabras, se puede decir que la Orientación tiene que ver con el acompañamiento que se brinda a los estudiantes para poder desarrollar en ellos la capacidad de resolución de problemas que lleguen a presentar en su contexto escolar o extraescolar, es decir, este acompañamiento no solo sirve para la vida académica, sino también para la vida en general.

Para entender mejor el concepto, a continuación se presenta un esquema de las características que contribuyen a la conceptualización de la Orientación.

Ilustración 1: Elementos presentes en la conceptualización de la Orientación



Fuente: Molina, D. (2004:11) *Concepto de Orientación Educativa: Diversidad y Aproximación*. Universidad Nacional experimental de los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora. Venezuela. Revista Iberoamericana de Educación. Vol. 35 Núm. 1: Número especial. Recuperado de. <https://rieoei.org/RIE/article/view/2924/3848>

Con base en lo anterior, se puede decir que la Orientación es parte fundamental del proceso educativo y que a través de sus principios busca mejorar, prevenir y desarrollar de forma integral la vida del sujeto que se está tratando, por tanto;

Su objetivo es coadyuvar en la formación integral de los educandos mediante programas que contribuyan al desarrollo de competencias y atiendan las áreas institucional, escolar, vocacional y psicosocial que inciden en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Además, la Orientación educativa promueve en los estudiantes el desarrollo de habilidades y aptitudes que permiten mejorar el rendimiento escolar y progreso en su trayectoria académica, a través del apoyo para desarrollar habilidades y hábitos de estudio (SEP: 2019)

Es decir, no solo retoma al estudiante, al contrario, también necesita de toda la comunidad escolar (padres de familia, profesores y alumnos).

Así mismo, se propone actuar de modo preventivo y también participar en el desarrollo de las potencialidades de aquellos a los que se dirige, para que los estudiantes o las personas a las cuales está enfocada, desarrollen conocimientos, capacidades y competencias en diversas áreas para que luego puedan actuar de manera efectiva en el contexto social que les compete y en el que viven.

Por otra parte, Rodríguez, M. (S/A) define la Orientación educativa como:

Proceso de ayuda profesionalizada [...] con finalidades educativas y vocacionales. Orientar sería en esencia, guiar, conducir, indicar de manera procesual para ayudar a las personas a conocerse a sí mismas y al mundo que les rodea; la Orientación como ayuda, es con el propósito fundamental de prevenir, mejorar o solucionar los problemas y obstáculos ante los que el hombre se enfrenta; la Orientación como ayuda personalizada o altamente individualizada a estudiantes o personas que se ven inválidos por las preocupaciones en su vida normal (pág.13)

Entonces, se puede decir que la Orientación educativa funciona como apoyo en el proceso de enseñanza y aprendizaje, ya que brinda herramientas para que el profesor pueda organizar con mayor eficacia su actividad y facilitar la mejora del rendimiento en los alumnos.

En este sentido, el proceso implica las posibles adaptaciones curriculares, que son estrategias educativas para facilitar el proceso de enseñanza y aprendizaje en alumnos con necesidades educativas específicas. Estas adaptaciones intentan ofrecer una respuesta a la diversidad individual y grupal para un mejor desarrollo humano.

Finalmente, de acuerdo con los autores antes descritos, se puede decir que la Orientación educativa es un proceso de ayuda sistemática, preventiva y de desarrollo que se encarga de asesorar, guiar y ayudar a los estudiantes o personas en general para que tengan un adecuado manejo de las situaciones y busquen la mejor alternativa para poder resolver diferentes problemáticas que se lleguen a presentar en algún momento de la vida escolar, personal o vocacional, para que así se logre una solución benéfica para el bienestar individual y en forma grupal, promoviendo las capacidades pedagógicas, sociales y psicológicas del ser humano en su total integridad.

1.2 Antecedentes de la Orientación educativa

El conocer los orígenes y la evolución de la Orientación educativa, ayuda a comprender mejor como a lo largo del tiempo se ha ido construyendo este campo y entender la complejidad que implica.

Los antecedentes más antiguos que se conocen de la Orientación educativa son de carácter filosófico y religioso, ya que los agentes que intervenían en estos aspectos eran los magos y sacerdotes en el que su trabajo consistía en “predecir conductas, dictar pautas de comportamiento y decidir el futuro profesional de los sujetos. Su objetivo, era mantener el orden establecido y la supervivencia del grupo”. (Martínez., *et. al.* 2002:18)

Si se retoma el objetivo principal de la Orientación en la época antigua, se puede observar que existía una planeación del cómo ayudar a los habitantes a tomar decisiones que les permitiera desarrollarse en algún ámbito profesional, en relación con la comunidad en general y así, adquirir cierto grado de experiencia.

En este sentido, en la denominada época clásica, el estado asumió funciones de lo que hoy se llama orientación, ya que facilitó las condiciones, y se encargó de formar a sus ciudadanos para que pudieran trabajar en aquello que fuera más acorde con sus capacidades [...] Los historiadores otorgan a Platón el honor de ser artífice del primer

intento de sistematización de la orientación basada en el aprovechamiento escolar y en la capacidad específica del alma; esta idea fue asimilada y desarrollada ampliamente por Roma (Martínez., *et. al.* 2002:18)

Platón incluso, plantea que “el objetivo principal de la Orientación es el aforismo que se nombró en el templo de Delfos redactado como: conócete a ti mismo que más tarde, Sócrates lo adoptaría y que mostraría así su preocupación por las virtudes del ser humano en torno a sus capacidades”. (Bisquerra., 1996:2)

En otras palabras se puede decir que “Sócrates realizó aportaciones tanto a la educación como a la Orientación. Su método filosófico conócete a ti mismo, sería el objetivo principal de la Orientación educativa consolidado con el arte de descubrir la búsqueda de habilidades y encontrar un oficio”. (Quiroga., 2007:15) ya que de esta forma, se puede entender que la Orientación en conjunto con la educación, podía formar hombres capaces de desarrollarse en sociedad e individualmente.

En cuanto a Aristóteles, “contemplaba la Orientación abarcando todo el proceso de desarrollo humano en sus diferentes etapas y considerándola como factor para generar el bienestar de la humanidad” (Quiroga., 2007:16) De esta manera, se formarían hombre felices y aptos para su perfecto desarrollo.

1.3 Precursores de la Orientación educativa

Retomando lo antes mencionado, la Orientación educativa no es un campo nuevo que tiene sus antecedentes en la modernidad, sino que uno de sus principales inicios tiene que ver con filósofos importantes tal como lo son Sócrates, Platón y Aristóteles en donde fundamentaban el bienestar del desarrollo humano como éxito principal de la convivencia social e individual de cada habitante de esa época.

De esta manera, se fundaron las bases importantes para que a mediados del siglo XV, de acuerdo con los movimientos sociales y culturales que ocurrían en Europa, se abriera paso al Renacimiento. Siendo un movimiento en el que para algunos autores, es la transición de la edad media a la modernidad.

Se empezaron a consolidar nuevas formas de estructuración social, cultural, económica y sobre todo, una evolución del pensamiento en las personas, debido al desarrollo de disciplinas científicas como el humanismo, que “ponían al hombre como el centro del universo desde la perspectiva de la razón como fuente del conocimiento y la búsqueda de la verdad a través de la reflexión personal y de la investigación”. (Bisquerra., 1996: 2)

En este sentido, el humanismo suele tener su mejor etapa, ya que para este paradigma, el hombre es capaz de tomar decisiones sobre su vida, es un ser libre con habilidades y capacidades racionales que le permitirían desarrollarse de forma adecuada en la sociedad.

De acuerdo con Bisquerra (1996), es precisamente en este marco del humanismo, donde se encuentran los siguientes precursores de la Orientación:

Rodrigo Sánchez de Arévalo (1404-1470 ó 1480). Publicó su obra llamada *Speculum Vitae Humanae*, que trataba sobre descripciones ocupacionales. Este fue uno de los primeros libros impresos después de la invención de la imprenta. La primera versión castellana se tituló *El excelente libro titulado Speio de la Vida Humana*, en donde se aportaban fundamentos de la importancia de la información profesional.

Juan Luis Vives (1492-1540). Le brindó importancia a la investigación de aptitudes individuales de las personas para conocerse mejor y así conducirlos a profesiones adecuadas, poniendo énfasis en la práctica y el ejercicio como núcleos del aprendizaje, en donde el acompañamiento del profesor sería una guía hacia los estudiantes.

Juan Huarte de San Juan (1529-1588). Desarrolló la finalidad de la Orientación explicando que el fin de esta disciplina era la relación de las habilidades de cada persona de acuerdo con las profesiones que estaban mejor aptas a su perfil. (pág.2)

Retomando a los autores anteriores, es posible darse cuenta que en ese momento, la Orientación empieza a construir sus fundamentos teóricos y principalmente su objeto de estudio. Es decir, el hombre como núcleo del universo capaz de desempeñarse en labores profesionales, de acuerdo con las habilidades, aptitudes e interés que caracterizaban a cada ser de forma individual para un mejor desarrollo de aprendizaje que le ayudaría a desenvolverse en los ámbitos personal, profesional y humano que demandaba la sociedad.

1.4 Surgimiento de la Orientación educativa

En el siglo XV, el Renacimiento fue el movimiento donde se comenzaban a efectuar los principales cambios sociales, culturales, religiosos y científicos de la humanidad, pero también se formarían las bases de lo que sería más tarde, el surgimiento de la Orientación educativa.

En este sentido y continuando con Bisquerra (1996) explica que:

En 1908 se ubica el surgimiento de la Orientación, a través de la publicación de *Parsons*, donde se da origen a la palabra *Vocational Guidance* es decir, *Orientación vocacional*, en el que sus principales supuestos recaían en el conocimiento del sujeto para la inserción en el mundo laboral de acuerdo a las aptitudes de la persona.

De igual manera, otro autor que se interesó por conocer y desarrollar más acerca de la Orientación, fue Rousseau en su obra titulada “Emilio” en el que se exponía la necesidad de estudiar las facultades del alumno, su pensar y sentir. (pág.3)

Esto como consecuencia y en demanda de la “revolución francesa, ya que se les reconocía a los ciudadanos el derecho de aspirar a un trabajo en función de sus capacidades y talentos” (Martínez., *et. al.*2002:19). Es en este proceso, cuando la Orientación educativa comienza a tener énfasis en el desarrollo del ser humano.

Así mismo, es mediante estas bases que en los años 70's se consolida la institucionalización de la Orientación educativa, a través de la promulgación de la Ley General de Educación en España. Dicha ley estipulaba:

- ✚ La Orientación como servicio continuo y de derecho a estudiantes.
- ✚ Necesaria en la intervención pedagógica y profesional
- ✚ El diseño de tutoría como nivel básico de la orientación
- ✚ Implementación de la orientación educativa y vocacional en todos los niveles educativos. (Martínez., *et. al.* 2002:32)

Dicho en otras palabras, y de acuerdo con los autores anteriores se puede entender así, el avance de la Orientación educativa, su progreso y una visión más clara y concreta sobre las funciones de los orientadores y la preocupación por atender la diversidad en la educación especial y el desarrollo integral del ser humano.

1.5 La Orientación educativa en México

De acuerdo con lo anterior, el campo de la Orientación se ha desarrollado de manera clara e importante durante los siglos XIX y XX. En el caso de la Orientación educativa en México, se presenta en una época post-revolucionaria, donde se le daba importancia al desarrollo profesional de los estudiantes pero también se consideraban ya de manera formal a los padres de familia, comunidad escolar y las necesidades que la sociedad comenzaba a demandar cobraban más importancia. Por lo cual, Flores P. (2013) explica que:

La Orientación educativa, nace como práctica en México durante el siglo XIX a raíz de los debates higiénico pedagógicos, con una tendencia disciplinaria y tratando de convertirse en una herramienta esencial para la formación integral del sujeto con base en cinco ejes: lo personal, lo educativo, lo profesional, laboral y social (pág. 25)

Es decir que, la sociedad comenzaba con la demanda de retomar a las escuelas como un medio de preparación para los estudiantes para después poder colocarlos en el campo laboral-profesional de la manera más adecuada y que al mismo tiempo, contribuyeran al desarrollo y bienestar del país.

Por lo tanto, “la educación pública se preocupó por ofrecer educación a la mayoría de la población, fundamentalmente en el ramo de la alfabetización a través de la construcción de escuelas y la formación de maestros”. (Muñoz., 2013:18)

Es así, como la Orientación profesional-vocacional comienza a tomar forma en el Estado mexicano de manera curricular y en el que:

La Orientación educativa en México se inscribe en el contexto del desarrollo de la sociedad en su conjunto. Sus propuestas de formación de los profesionales se encargarían de dirigir la nación [...] y fortalecer sus instituciones por medio de científicos de las ciencias naturales, sociales y humanidades, con el objetivo de disminuir el analfabetismo en los habitantes mexicanos y en el que un profesionista, acompañaría a los estudiantes en la elección de la carrera sin perder las necesidades que demandaba el país. (Magaña., 2013:6)

Dicho de otra manera y de acuerdo con lo anterior, se puede notar que las necesidades de cambio que demandaba el país, fueron parte fundamental para el desarrollo de la Orientación en México, ya que la sociedad exigía mayor número de profesionales que aportarían al progreso del Estado mexicano, y la Orientación educativa a través de sus funciones, era el campo indicado para fortalecer estas demandas y contribuir al progreso que el país necesitaba desarrollar, formando así la consolidación de la Orientación en el país Mexicano.

1.6 La Orientación educativa en el nivel medio superior

Después de que se forjará la Orientación en México con la ayuda de las demandas y necesidades del país, el sistema educativo, hizo que la Dirección General del Bachillerato incorporará en su plan de estudios los principios básicos de la Reforma Integral de la Educación Media Superior cuyo propósito era:

Fortalecer y consolidar la identidad de este nivel educativo en todas sus modalidades y subsistemas; proporcionar una educación pertinente y relevante al estudiante que le permita establecer una relación entre la escuela y su entorno; y así, facilitar el tránsito académico de los estudiantes entre los subsistemas de las escuelas.

Para el logro de las finalidades anteriores, uno de los ejes principales de la Reforma fue la definición de un marco curricular común, que compartirían todas las instituciones de bachillerato, basado en el enfoque educativo de competencias, flexibilidad y los componentes comunes del currículum. (DGB., 2010:2)

De acuerdo con esta reforma integral lo que se propuso, fue que en el nivel medio superior, se debían establecer las bases para que el estudiante de este nivel concluyera de manera adecuada sus estudios y logrará desarrollar habilidades que mejoraran sus áreas personales y académicas, haciéndose obligatoria en el currículum de las instituciones de nivel medio superior. Esto para que existiese un beneficio entre el estudiante y el desarrollo de la institución educativa implicando habilidades emocionales y estrategias de aprendizaje.

Reforzando la idea anterior, de igual manera la Secretaria de Educación Pública (2010) explica en su manual de *Orientación educativa a nivel Bachillerato* que la Orientación tiene como propósito:

Fomentar el desarrollo integral del bachiller a través de la prevención, por medio de la detección de eventos desfavorables, favoreciendo el proceso de desarrollo en cuanto al crecimiento personal equilibrado, así

como la integración al propiciar acciones coordinadas y organizadas en beneficio del estudiante, mediante la participación activa de toda la comunidad escolar. (pág.2)

Es decir, que cuando en el bachillerato se considera la Orientación, es probable que el estudiante se desenvuelva de una manera más adecuada en su institución educativa, ya que se crean condiciones necesarias para su permanencia, trabajando lo individual y grupal para potenciar sus procesos de aprendizaje y disminuir los factores de riesgo que puedan llegar a presentarse en su experiencia de vida escolar.

1.7 Funciones de la Orientación educativa

Cuando se hace alusión a las funciones de la Orientación, se refiere a las actividades que se deben desempeñar de acuerdo al análisis o necesidades del orientado, en este sentido, de acuerdo con (Nieto., *et. al.* 2000) desarrolla las siguientes características a considerar en las funciones de la Orientación

- ✚ Coordinar, apoyar y ofrecer soporte técnico a las actividades de orientación y tutoría, así como participar en las actividades de evaluación que los profesores realizan con sus correspondientes grupos de alumnos.
- ✚ Promover la cooperación entre familia y escuela para una mejor eficiencia en la educación.
- ✚ Contribuir a los elementos personalizadores de la educación adaptaciones curriculares, programas de desarrollo, refuerzos o apoyos psicopedagógicos.
- ✚ Ayudar a los alumnos a conseguir una buena integración en el centro educativo y en el grupo de compañeros [...].
- ✚ Informar, asesorar y orientar, de modo personalizado al alumno en toda opción que deba tomar ante distintas posibilidades educativas o profesionales.
- ✚ Intervenir en toda clase de decisiones relativas a los alumnos, principalmente en lo relativo a la promoción de un ciclo a otro y a los refuerzos educativos.

- ✚ Prevenir los posibles problemas de aprendizaje de los alumnos ayudándoles a superarlos mediante los oportunos modos de intervención.
- ✚ Asegura la conexión del centro con el equipo interdisciplinar de sector y con los centros de la zona. (pág.93)

Con base en lo anterior, se entiende que las características que retoma el autor, son estas acciones que se ponen en práctica de acuerdo a las problemáticas que se lleguen a presentar en el contexto de la persona o estudiante (en este caso el adolescente) con el fin de orientarlo para que tome decisiones aptas a su persona y lograr un adecuado desarrollo personal y académico.

Ahora bien, una vez enunciadas las características, a continuación se desarrollan las funciones de acuerdo con Rodríguez. (S/A).

- ✚ **Función de ayuda:** [...] Esta función intenta reforzar aptitudes del propio orientado.
- ✚ **Función educativa y evolutiva:** integra los esfuerzos de profesores, padres, orientadores y administradores por la combinación de estrategias y procedimientos que implica [...] el profesor es el principal protagonista del intercambio dinámico en este proceso.
- ✚ **Función de asesoría y diagnóstico:** se intenta recoger todo tipo de datos de la personalidad del orientado, como opera y estructura, como integra los conocimientos, actitudes y posibilidades [...].
- ✚ **Función informativa:** brinda información sobre la situación personal y del entorno, de aquellas posibilidades que la sociedad ofrece al educando, programas educativos, instituciones a su servicio, carrera y profesiones que debe conocer, fuerzas personales y sociales que pueden influirle.(pág.17)

En resumen, las funciones de la Orientación incluyen a los profesores, padres de familia, maestros, orientadores y estudiantes; en dicho proceso se debe generar un clima de confianza y respeto para que la relación de orientador y orientado sea recíproca.

Además, de que se debe comunicar a los demás agentes educativos sobre el avance que se genere en los estudiantes para poder tener una idea más amplia de lo que influye en el educando y que esta acción orientadora, pueda ser realizada de manera individual y grupal, implementando estrategias de aprendizaje, hábitos, métodos de estudio, regulación de emociones, etcétera. Todas enfocadas, en tratar de disminuir las problemáticas que los estudiantes arrastran en cuestiones relacionadas con su aprendizaje, rendimiento académico, personal o afectivo.

1.8 Principios de la Orientación educativa

La Orientación educativa como disciplina fundamental en el contexto educativo, cuenta con principios clave para que de acuerdo con las funciones, su labor en el ambiente educativo sea satisfactoria y se logre una orientación enfocada en los estudiantes para potenciar sus habilidades y contribuir a la disminución de factores de riesgo que pongan en peligro su vida. Por lo tanto, a continuación se exponen estos principios.

Principio de prevención

El principio de prevención en cuanto a la Orientación educativa, se entiende como la propuesta de alternativas que contemplan la reducción de casos en los que se presente una complicación que afecte al estudiante y ponga en riesgo su integridad personal y académica. Para ello, hay que actuar en contra de las circunstancias negativas antes de que tengan oportunidad de producir efectos en los estudiantes.

En el campo educativo, la prevención toma sentido al anticiparse a la aparición de circunstancias o situaciones que puedan ser un obstáculo al desarrollo de una personalidad sana e integrada, propiciando que pueda desarrollar al máximo sus potencialidades.

Por ejemplo, Martínez (2002) establece que en este principio, la Orientación debe ser considerada como:

Proceso activo en el que debe anticiparse a las situaciones o circunstancias que puedan ser un obstáculo para el desarrollo integral de la persona. Con la prevención se trata de impedir que los problemas se presenten, o al menos, estar preparados para contrarrestar sus efectos y que sean menores” (pág. 31)

Es decir, disminuir en la medida de lo posible las situaciones de “peligro” que tengan como consecuencia una desestabilidad emocional, física o social en el orientado.

En este mismo sentido, Martínez (2002), cita a Caplan, *et. al.* (1964) en la consideración de tres tipos de prevención, siendo los siguientes:

- ✚ **Prevención primaria;** actuación e intervención cuya finalidad es disminuir con las causas que provocan problemas en una determinada población.
- ✚ **Prevención secundaria;** es el tratamiento orientador que se dirige al individuo y cuya finalidad es reducir el desarrollo y propagación de un problema.
- ✚ **Prevención terciaria;** es la rehabilitación que se ofrece a un sujeto o grupo que está/n afectado por un problema. (pág. 32)

Dicho de otra manera, y de acuerdo con lo anterior, se puede decir que el principio de prevención se encuentra centrado en la población. Su objetivo principal es reducir riesgos, aumentando la estabilidad integral a través de la intervención, que contribuye al desarrollo de habilidades cognitivas, académicas y emocionales.

Principio de desarrollo

Ahora bien, con respecto este principio, se busca acompañar al sujeto en su proceso de desarrollo para potenciar al máximo sus capacidades; Implica una orientación que atienda todos los aspectos del desarrollo humano; Supone considerar al individuo en un constante crecimiento y la Orientación retomada como un proceso continuo dirigido al desarrollo integral de la persona.

Es decir que la Orientación en este principio, de acuerdo con Rodríguez. S/A. “es un proceso de ayuda en estadios críticos y momentos clave de desarrollo, pero también continua y progresiva, tratando de asesorar periódicamente a través de la dignidad de las personas y su derecho a elegir [...]” (pág.15).

Se retoma a la persona, como un ser capaz de tomar las decisiones prudentes, que promuevan de manera adecuada su desarrollo con base a la libertad que tiene y a su capacidad de reflexionar y analizar las situaciones.

Desde una perspectiva más amplia y de acuerdo con Grañeras., *et. al* (2009) en este principio de desarrollo;

Se tiene en cuenta las aportaciones del ciclo vital del ser humano, ya que el desarrollo depende de determinantes biológicos y ambientales en interacción, así como de múltiples relaciones, debidas a patrones cronológicos, históricos o de cualquier devenir aleatorio.

Tiene un doble objetivo: por un lado, pretende dotar de competencias necesarias, a la persona para que pueda afrontar las demandas de las etapas evolutivas (enfoque madurativo), y, por otro lado, ha de proporcionar situaciones de aprendizaje vital, que faciliten la reconstrucción y progreso de los esquemas conceptuales del mismo enfoque constructivista. (pág. 36)

Lo anterior, considera al individuo en continuo crecimiento personal, en donde la Orientación educativa es un agente activador que lo acompañará a lo largo de ese desarrollo.

Por tanto, quiere decir que los programas de Orientación, deben ser proactivos y encaminados al progreso de todas las potencialidades en cualquier etapa del desarrollo del ser humano.

Principio de acción social

Por último, el principio de acción social se refiere a tomar en cuenta, en todo momento, el contexto social que rodea la intervención de la Orientación. No se trata de ayudar al sujeto para que se adapte al medio, sino hacerse consciente de los obstáculos que impiden la plena realización personal.

El principio de acción social, remite a que se tiene en cuenta el contexto donde actúa el orientado y que proponen tanto la adaptación del sujeto al ambiente, como la adaptación del ambiente al sujeto.

En este sentido, Grañeras., *et. al.* (2009) En su obra titulada *Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas*, cita en un apartado a Rodríguez (1998) como una forma de complementar las características del principio de acción social, en donde comprende que:

- ✚ La intervención orientadora, debe estar dirigida tanto a modificar aspectos relativos en cuanto a la organización y funcionamiento del centro escolar y del contexto social del alumno o alumna.
- ✚ Hay que sensibilizar a la persona que recibe la orientación, acerca de la necesidad de actuar sobre los factores ambientales que están impidiendo el logro de sus objetivos personales.
- ✚ Cuando aparezcan discrepancias entre los objetivos personales y los de la sociedad, debe resolverse el conflicto desde una perspectiva dialéctica de la relación individuo-sociedad. (pág.37)

Entonces, la acción orientadora en este principio, no solo debe estar enfocada en el contexto educativo, sino también en el social, es decir en su completa globalidad para que de esta manera, se tenga un panorama más amplio de las

relaciones del orientado y así reconocer el contexto del que se debería partir para desarrollar la Orientación y reconocer las dificultades que influyen en el comportamiento de la persona.

Por último, una vez contemplado el contexto, trabajar para generar estrategias que mejoren sus relaciones en el ambiente social y así se realice un balance en su aspecto personal.

1.9 Áreas de Intervención

En el contexto de la Orientación educativa se encuentran distintas áreas de intervención en el que se realizan diferentes formas de trabajo y la manera de retomar aspectos clave del estudiante por ello, en este apartado del capítulo, se enfocará en describir dichas áreas que a continuación se presentan.

Orientación para el desarrollo de la carrera (Vocacional)

En esta área de la Orientación, se parte de un asesoramiento por el que un estudiante pide ayuda con relación a la dificultad de la toma de decisiones sobre la elección de una carrera o institución que aspira el orientado.

Normalmente en esta área de intervención, se les prepara para que elijan alguna carrera profesional con base a sus intereses y aptitudes que cada quien presenta. Es decir, se les prepara para la inserción en el ámbito laboral de manera profesional ayudando a la transformación social y personal del estudiante para la disminución del desempleo.

Por ejemplo, Martínez (2002) cita a (Rodríguez M., 1998:13) en cuanto a tres características importantes de esta área y que se explican a continuación;

- ✚ La Orientación profesional, se deja llevar por criterios predictivos y coyunturales, incluso en ocasiones por criterios clínicos, que se ven ampliados cuando se consideran otras variables relacionadas con el mundo laboral [...].

- ✚ Se denota la Orientación de un carácter más dinámico y evolutivo, considerándose todo el ciclo vital, y surge la dialéctica entre orientación educativa y orientación profesional: se intenta diferenciar a esta última como tratamiento o estímulo, no siendo excluyentes entre sí.
- ✚ La orientación profesional se hace más integral, más vital y más compleja; se adopta una visión más cercana a las corrientes humanistas y socializadoras de madurez para el cambio, concluyendo con una concepción de la orientación profesional como una acción socioeducativa, crítica, ecológica, reflexiva y comprensiva. (pág. 50)

Con base a las características anteriores, se puede decir entonces, que el área vocacional, es un área compleja, ya que se retoman habilidades, intereses y aptitudes en cuanto a la reflexión y análisis de lo que el orientado pretende desarrollar profesionalmente, contribuyendo a encontrar su vocación a través de la exploración de un proyecto de vida que le permite reconocer sus aptitudes en cuanto al estudio de una carrera a nivel superior, potenciando sus recursos con el fin de construir una identidad sólida y adaptable a la realidad social e interpersonal del ambiente educativo.

Orientación en los procesos de enseñanza-aprendizaje

La Orientación en los procesos de enseñanza-aprendizaje, de acuerdo con Martínez (2002) donde cita a (Álvarez., 1994:85) explica que es un “proceso de adquisición de conocimientos por parte de los alumnos, en el aspecto concreto de las dificultades de aprendizaje o trastornos escolares” (pág. 52)

Es decir, que esta área realiza su intervención con el fin de detectar las posibles dificultades que se presenten en los estudiantes y de esta manera, se generen estrategias para mejorar su aprendizaje y su vida escolar.

Así mismo, presentando la necesidad de “crear teorías o enfoques de pensamiento que faciliten instrumentos de análisis y reflexión sobre la práctica del proceso de enseñanza-aprendizaje, sobre cómo se aprende y como se enseña” (Martínez., 2002: 55)

Por lo tanto, se puede decir que el proceso de enseñanza-aprendizaje, retoma las variables o diferencias que se presentan en el proceso educativo y por supuesto, contempla la vida escolar del educando desde su contexto, considerando así sus dificultades o diferencias para poder integrarlo de mejor manera a su centro educativo.

Atención a la diversidad y necesidades educativas especiales

En esta área de intervención, la Orientación trabaja a cuestiones comprendidas en cuanto a “[...] los distintos estilos de aprendizaje, dificultades, minorías étnicas y culturales, grupos de riesgo, ambientes desfavorecidos etc.” (Martínez., 2002:58) es decir, se atienden las diferentes necesidades que se presenten en el contexto escolar, y que de cierta manera, impiden el desarrollo adecuado del estudiante en cuanto a complicaciones físicas, psicológicas, sociales, cognitivas y emocionales, por tanto, se busca la integración social del estudiante, su participación y colaboración en cuanto al asesoramiento.

Orientación para la prevención y desarrollo

En esta última área de intervención, es donde cobra más sentido el aspecto de desarrollo del ser humano de acuerdo con su bienestar mental, social, personal y académico, refiriéndose a las necesidades afectivas en el sentido amplio de su sociedad y su relación con el contexto escolar, haciendo énfasis en los siguientes dos componentes: *personal y social*.

- ✚ El personal, incluye los aspectos afectivos, es decir, el reconocimiento de uno mismo (límites propios, deseos, aspiraciones), la capacidad de relación con otros, el desarrollo del

auto-concepto, autoestima, expresión de sentimientos, equilibrio afectivo y a la maduración como persona.

- ✚ El segundo componente, se refiere a lo social, esto es, a las relaciones con las personas e instituciones en las que cada persona vive y se desenvuelve. (Martínez., 2002:63)

Cuando se tratan los aspectos personales y sociales en conjunto, se puede tener una perspectiva más amplia de las situaciones que afectan el adecuado desenvolvimiento de la persona y los resultados que se esperan a través de la Orientación educativa pueden ser más satisfactorios, así mismo, ayuda al estudiante a ser más consciente del mundo que lo rodea y pueda manejar las dificultades que se le puedan llegar a presentar.

1.10 Modelos de la Orientación educativa

Como último punto de este primer capítulo, que trata de la evolución, características, principios y áreas de la Orientación educativa, a continuación, se abordan los diferentes modelos de esta disciplina. Así mismo, se hace énfasis en la comprensión de uno de ellos, con el objetivo de utilizarlo como guía para la elaboración del diseño de la intervención pedagógica enfocada en prevenir el suicidio en adolescentes de bachillerato.

Para comenzar, es necesario definir primero el concepto de “modelo”, esto para tener un mayor entendimiento de la relación y análisis sobre los que existen en la Orientación educativa. En este sentido de acuerdo con Matas T., (2007) define un modelo como:

Representación simbólica y simplificada de un fenómeno real, favoreciendo la comprensión del suceso y el análisis del mismo. La construcción de un modelo se realiza a partir de los elementos de la realidad que interesan al investigador, omitiendo aquellos que carecen de relevancia para el estudio en cuestión.

Estos elementos se representan a través de un medio simbólico que sea coherente con el nivel de abstracción necesario para la investigación (dibujos, gráficos, números, fórmulas, etc.).

En definitiva, modelar la realidad es crear un sustituto simbólico que simplifique la complejidad de dicha realidad y que facilite su estudio, análisis, comprensión, reflexión, explicación y descripción. (pág.3)

Con esto, se puede entender que un modelo, es un bosquejo que representa un conjunto real con cierto grado de precisión y en la forma más completa posible. Dicho de otra manera, los modelos son muy útiles para describir, explicar o comprender mejor la realidad para que se entienda el contexto en el que el sujeto vive. Por ello, a continuación se presentan los modelos que ocupa la Orientación educativa en sus procesos de intervención.

Modelo de Counseling

Cuando la Orientación es vista como el asesoramiento desde la perspectiva de la psicología, se inicia un nuevo enfoque hacia el *modelo clínico o counseling*. En este sentido, de acuerdo con Matas T., (2007) plantea que:

La utilización del término counseling responde a un intento de especialización, aunque vinculada inicialmente al campo de las ciencias de la salud y sobre todo a las teorías psicológicas de la personalidad se han desarrollado dos perspectivas básicas:

Perspectiva vocacional: Se sustenta en la teoría de la psicología diferencial y el diagnóstico psicológico.

Perspectiva terapéutica: Se basa en la “terapia centrada en el cliente” de Carl Rogers que permanece al margen de la visión médica o psicoanalítica. (pág.6)

Esto quiere decir que la Orientación, ya comenzaba a formarse como un seguimiento más individualizado y que se fundamentaba principalmente de bases psicológicas para tratar al asesorado desde un análisis más profundo, teniendo como objetivo principal “ayudar a la persona a tomar mejores decisiones personales en cuanto a su proceso de aprendizaje” (Matas., T. 2007;6)

En otras palabras, el modelo de Counseling ayuda a la persona en su desarrollo personal, social y académico considerando sus habilidades, intereses y aptitudes guiándose de aspectos relacionados con la salud mental del individuo.

Modelo de consulta

Para Rodríguez E., (1993) el modelo de consulta es un proceso de intercambio de información e ideas entre el profesional consultor y otra persona o grupo de personas, con el objetivo de combinar el conocimiento propio, nace como opción de promover la salud mental de la participación de los orientados para una intervención directa; el “modelo de consulta trata de capacitar a las personas que demandan este servicio (normalmente maestros y tutores) para que sean ellos/as quienes realicen las intervenciones de orientación” (Matas T., 2007: 5) por lo que este modelo surge vinculado con el ámbito de los profesionales de la salud y profesionales de la educación.

Modelo de servicios

Para entender el tercer modelo característico de la Orientación, se retoma al autor Matas T., (2007) donde explica que:

El modelo de servicios tiene una voluntad pública, centrándose principalmente en las necesidades de aquella parte del alumnado que presenta dificultades de aprendizaje o se encuentra en situación de riesgo. Los orientadores, dentro de esta perspectiva, actúan sobre el problema concreto (sobre la persona que presenta el problema) dejando el contexto en un segundo plano.

En cuanto a sus características físicas, suelen ser centros ubicados fuera de los colegios e institutos de enseñanza secundaria, organizados por distritos, zonas o sectores. Esta forma de actuar permite conectar los centros educativos con el sistema de servicios a la comunidad. (pág. 7)

Dicho de otra manera, se entiende que el modelo de servicios, se centra específicamente en la reconstrucción social y personal que demanda el contexto escolar con base a los estudiantes y de acuerdo a las necesidades que afecten su bienestar.

Por tanto, en el campo de la Orientación, el modelo de servicios nace de la necesidad y las demandas que la sociedad ha ido efectuando con respecto a la ayuda de crear estrategias que promuevan el apoyo a la educación, con base a las prestaciones que el servicio público ofrece por medio de profesionales especializados en cuestión de los temas y son tratadas a través del encuentro personal.

Modelo de programas

Como último modelo, se encuentra el de programas. Este modelo, tiene como características principales, atender a un mayor número de sujetos, los resultados obtenidos sirven de fundamento teórico para otras intervenciones similares, y así, permite integrar a todos los actores del proceso educativo y la comunidad en general en momentos específicos del programa para que con el análisis de la problemática, se propongan estrategias de mejora hacia dichos sucesos. Es decir que:

- ✚ Se trata de una actividad planificada.
- ✚ Se aplica en un contexto determinado.
- ✚ Se diseña y realiza con la intención de obtener unos objetivos concretos.
- ✚ Se diseña a partir de la identificación unas necesidades concretas.
- ✚ Su diagnóstico se basa en las necesidades. (Matas T., 2007: 8)

Estas actividades que son parte del modelo de programas, se tienen que diseñar y planificar con la finalidad de abarcar las necesidades específicas y potenciar las áreas de cada persona. Es decir, reconocer al orientado como un ser humano integral y proponer las actividades con base a planes curriculares, tomando en cuenta las siguientes características:

- ✚ La intervención que promueve es directa, es decir, sobre las personas o grupo de interés.
- ✚ El programa se suele diseñar para un grupo de sujetos, aunque con pretensiones de que los resultados puedan alcanzar a todo el alumnado.
- ✚ El elemento primario es el conjunto de necesidades diagnosticadas, inicialmente, a partir de las cuales se planifican las acciones, sistematizándolas y contextualizándolas.
- ✚ La evaluación es una parte más de la acción, acompañando a la intervención en todo momento (Matas T., 2007: 8)

Como se puede entender, de acuerdo a las características de este modelo, la detección y planificación, son los elementos esenciales a considerar en una propuesta, partiendo de ciertas necesidades específicas que la población demande y su principal aspecto a desarrollar, es el bienestar personal del alumnado.

Es por eso que este modelo, es el que permitirá ser guía del desarrollo y planificación de los últimos dos capítulos del proyecto de investigación, con el fin de generar las estrategias adecuadas que ayuden a prevenir el suicidio en los adolescentes de bachillerato a través de la Educación emocional. En este sentido, el principio de prevención y desarrollo, enfocados en el modelo de programas, son los que guiarán estrategia de intervención pedagógica.

El suicidio, es un tema complejo y en ocasiones puede resultar difícil de platicar, pero si en los últimos años el índice se ha elevado de manera significativa en cuanto a las muertes en los adolescentes, vale la pena que en el campo de la Pedagogía, este problema no pase desapercibido, y mejor se trabaje en proponer alternativas de prevención con base en una de sus áreas, tal como lo es la Orientación educativa.

Normalmente cuando se habla de suicidio, se piensa en un problema que solo los profesionales de la Psicología pueden estudiar, pero se olvida, que es un hecho que afecta la vida de los adolescentes y por ende, repercute en sus actividades escolares. Cuando ocurre un suicidio no hay vuelta atrás, pero lo que sí se puede hacer es prevenirlo.

Es por ello, que con ayuda de la Pedagogía y la Orientación a través del diseño de estrategias, se trate el problema desde un enfoque preventivo en el ambiente escolar para que el adolescente cuente con una orientación sobre la regulación de sus emociones, y así se desenvuelva de forma adecuada en su contexto académico. Pero para entender mejor este suceso es necesario conocer las características de los adolescentes, por lo cual el siguiente capítulo que a continuación se presenta, está dedicado a este punto.

Capítulo 2

La adolescencia; abordo de una montaña rusa de cambios y emociones

*“Tendrás fracasos en tu vida,
pero lo que haces durante esas caídas,
es lo que determina la altura a la que llegarás.”*

Rahm Emanuel.

Para poder tener un mayor entendimiento del tema de suicidio en adolescentes, es necesario que se tenga un acercamiento hacia los sujetos que participan en esta investigación, por lo que es necesario que se conozcan las características sobre los aspectos físicos, biológicos, psicosociales, emocionales y cerebrales que experimentan los adolescentes en esta etapa de su vida.

Por lo anterior, se comienza por definir el concepto de “adolescencia” de acuerdo con algunos autores, posteriormente se abordan las características físicas que intervienen en el proceso de desarrollo de la adolescencia.

Enseguida se presenta un apartado dedicado especialmente al cerebro del adolescente con ayuda de la Neurociencia, esto para tener un mejor entendimiento de cómo actúa el cerebro, y cómo influye en los comportamientos del adolescente, para que así se cuente con una visión fundamentada con bases neurológicas que en el caso de la Pedagogía, contribuiría en los aspectos de desarrollo del ser humano y no pasarlos por desapercibidos.

Finalmente, se aborda los principales cambios cognitivos de los adolescentes que dan información sobre la manera en que construyen su pensamiento, la forma en que resuelven situaciones y cómo esta construcción se relaciona con los aspectos psicosociales y emocionales.

2.1 Definición de adolescencia

Etimológicamente, la palabra adolescencia, proviene del latín “*adolescere*”, del verbo *adolecer*, en castellano tiene dos significados: tener cierta imperfección o defecto y también crecimiento y maduración.

La adolescencia es una nueva etapa de cambios que impacta en la personalidad del adolescente y en la que se experimentan nuevas formas de vivencia a las que se habían experimentado durante la infancia. Es la segunda etapa del ciclo vital del ser humano en la que se forman las bases necesarias de la etapa consecutiva denominada como la “adultez”.

Durante la adolescencia, a través de todos los cambios que se experimentan, el organismo trata de llegar a su “madurez” y por ende se crea una mayor complejidad en el desarrollo del ser humano, siendo esta etapa precisamente, una de las más importantes.

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (2020) define la adolescencia como:

[...] el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios [...] Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos y es en el comienzo de la pubertad que marca el pasaje de la niñez a la adolescencia.

Es una etapa en donde los cambios físicos, psicológicos y emocionales se presentan como una oportunidad de cambios en el ser humano. La oportunidad de dejar la niñez para adentrarse a una vida adulta y madura inicia por medio de la búsqueda de identidad personal.

Más allá de la maduración física y sexual, esas experiencias incluyen la transición hacia la independencia social y económica, el desarrollo de la identidad, la adquisición de las aptitudes necesarias para establecer relaciones de adulto y asumir funciones adultas, así como la capacidad de razonamiento abstracto. Aunque la adolescencia es sinónimo de crecimiento excepcional y gran potencial, constituye también una etapa de riesgos considerables [...] (OMS., 2020)

Dicho de otra manera, se entiende por adolescencia, una etapa clave en la vida de los seres humanos, donde la transición biológica, física y emocional marca un antes y un después de la infancia que da consecuencias en el resto de las etapas de vida del ser humano.

La adolescencia, es la época de la vida entre el momento en que empieza la pubertad y el momento en que se aproxima el estatus de adulto, ya que los jóvenes se preparan para asumir las funciones y responsabilidades de la adultez en su cultura. Es importante aclarar que la adolescencia es una construcción cultural, esto porque se hace referencia a lo variable que puede ser, es decir, que de cierta manera, la cultura define el estatus de adulto y el contenido de las funciones y responsabilidades que los adolescentes aprenden a cumplir.

Existen varios autores que le dan un sentido diferente a la definición de la adolescencia de acuerdo con diferentes teorías. En este caso, solo se desarrollan tres de ellas en función de la teoría Psicoanalítica, Sociológica y de Piaget, siendo unas de las más importantes en el transcurso de los últimos años.

A continuación se explican las tres principales definiciones de la adolescencia de acuerdo con las siguientes teorías:

Ilustración 2: Teorías sobre la adolescencia

<p>Psicoanalítica</p> <p>(Por Anna Freud.1936. y completada después por Erikson y Blos)</p>	<p>La adolescencia es el resultado del desarrollo de pulsiones que se producen en la pubertad y que modifican el equilibrio psíquico, lo que produce una vulnerabilidad de la personalidad. Junto a ello hay un despertar de la sexualidad que lleva a buscar objetos amorosos fuera de la familia, modificando los lazos con los padres.</p> <p>Hay una probabilidad de que se produzca un comportamiento mal adaptado. Con fluctuaciones en el estado de ánimo, inestabilidad en las relaciones, depresión e inconformismo</p> <p>[...] <i>La adolescencia se produce principalmente a causas internas.</i></p>
<p>Sociológica</p>	<p>La adolescencia es el resultado de tensiones y presiones que vienen de la sociedad. El sujeto tiene que incorporar los valores y las creencias de la sociedad, es decir, terminar de socializarse, al mismo tiempo que adoptar determinados papeles sociales. [...] Al mismo tiempo los adultos tienen mayores exigencias y expectativas respecto a los adolescentes, y esas exigencias pueden hacerse insoportables.</p> <p>[...] <i>La adolescencia se atribuye primordialmente a causas exteriores.</i></p>
<p>Piaget</p>	<p>En la adolescencia se producen importantes cambios en el pensamiento que van unidos a modificaciones en la posición social. El carácter fundamental de la adolescencia es la inserción en la sociedad de los adultos y por ello las características</p>

	<p>de la adolescencia están muy en relación con la sociedad en la que se produce. El individuo se inserta en la sociedad pero tiende a modificarla.</p> <p>[...] Las transformaciones afectivas y sociales van unidas indisolublemente a cambios en el pensamiento.</p> <p><i>La adolescencia se produce por una interacción entre factores sociales e individuales.</i></p>
--	---

Fuente: Deval (1994; 551). *El desarrollo humano*. México: Siglo XXI

De acuerdo con lo anterior, se puede decir que en particular, la adolescencia se caracteriza por una serie de cambios que son cruciales para la formación adulta del adolescente y que estos cambios tienen repercusiones en la forma de actuar, pensar y sentir de cada individuo tal como las teorías anteriores lo afirman. Las niñas y los niños dejan de serlo, para pasar a convertirse en adolescentes.

Ahora bien, en cuanto al rango de edad del comienzo de la adolescencia, tal como lo explica la Organización Mundial de la Salud (2020) se estima que oscila entre los 10 a 19 años de edad, esto hasta hace algunos 5 años aproximadamente cuando algunos autores mencionan que este periodo se podría llegar a extender hasta los 25 años de edad por factores que tienen que ver con el compromiso o la responsabilidad de algunos individuos, dependiendo de la cultura y el contexto en que se encuentren.

Por tanto, esta extensión de edad de la adolescencia es más bien determinada por roles sociales, no porque a los 25 años se sigan experimentando cambios físicos en el cuerpo del adolescente, de hecho, no hay una edad determinada en cuanto al término de la adolescencia pero si un rango en el que los cambios biológicos comienzan en el cuerpo y dan pauta a la pubertad.

2.2 Desarrollo físico del adolescente

Los cambios físicos en los adolescentes son los que más se observan a simple vista y los que de cierta manera, dan la representación a la sociedad, de que se está empezando a crecer y desarrollar como una persona “madura”.

Estos cambios, se relacionan con aspectos principalmente biológicos que actúan en el cuerpo del adolescente, para dar como resultado las modificaciones corporales que son características naturales de esta etapa y del ser humano.

La adolescencia comienza aproximadamente cuando a partir de los 10 años de edad, se empiezan a marcar las modificaciones físicas muy aparentes que constituyen lo que se denomina *pubertad*.

De acuerdo con Feldman (2008) “la pubertad comienza antes para las niñas que para los niños. Ellas comienzan la pubertad alrededor de los 10 o 12 años, y ellos aproximadamente a los 13 o 14”. (pág.385) Sin embargo, existen amplias variaciones entre los individuos. Por ejemplo, algunas niñas comienzan la pubertad tan temprano como a los siete u ocho años, o tan tarde como a los 16 años.

El término pubertad se deriva de la palabra latina *pubescere*, que significa “hacerse peludo”. Pero en la pubertad los adolescentes hacen mucho más que volverse peludos, es un fenómeno físico que se diferencia de la adolescencia por las modificaciones corporales que se experimentan y que tiene que ver con aspectos fisiológicos y sobre todo neurológicos, siendo el periodo durante el cual comienzan a madurar los órganos sexuales.

Estos cambios característicos de la pubertad que marcan la entrada de la adolescencia, son demasiado evidentes por la forma del crecimiento del cuerpo y el desarrollo de los órganos sexuales de acuerdo a las hormonas que se liberan, es decir que:

Los cambios de la pubertad, son producidos por las hormonas, [...] Cada hormona actúa sobre diversos receptores, por ejemplo, la testosterona (en el caso de los hombres) [...] o el estradiol (en el caso de la mujer). Los cambios que producen estas hormonas influyen en el aumento de la longitud de estos órganos sexuales, su forma y en los caracteres sexuales primarios y secundarios (Deval., 1994: 532)

Entonces, la pubertad, se caracteriza por los cambios sexuales primarios y secundarios que con ayuda de las hormonas se producen en el cuerpo, las “características sexuales primarias, se asocian con el desarrollo de los órganos relacionados directamente con la reproducción. En contraste, las características sexuales secundarias, son los signos visibles de madurez sexual que no implican directamente a los órganos sexuales”. (Feldman., 2008:387)

Estos cambios de carácter sexual no son iguales para los hombres y mujeres, en cada uno existen ciertas variaciones ya que los órganos sexuales que son los partícipes de esta evolución, actúan de diferente manera, por tanto los cambios son distintos en hombres y mujeres.

En las niñas; el desarrollo de características sexuales primarias incluye cambios en la vagina y el útero. Las características sexuales secundarias, incluyen el desarrollo de los senos y la aparición de vello púbico. Para algunas niñas, las indicaciones de la pubertad comienzan inusualmente más temprano.

En los niños; El pene y el escroto comienzan a crecer a una tasa acelerada alrededor de los 12 años, y alcanzan el tamaño adulto aproximadamente tres o cuatro años después. El vello púbico comienza a crecer alrededor de los 12 años, seguido por el crecimiento del vello facial y el de las axilas. Finalmente, las voces de los niños se profundizan conforme se hacen más largas las cuerdas vocales y la laringe. (Feldman., 2008:386-387)

Todos estos cambios son los que se conocen como físicos y que a nivel biológico, quieren decir que el organismo está por terminar de desarrollarse o que ya dieron el “estirón” como coloquialmente también se le conoce.

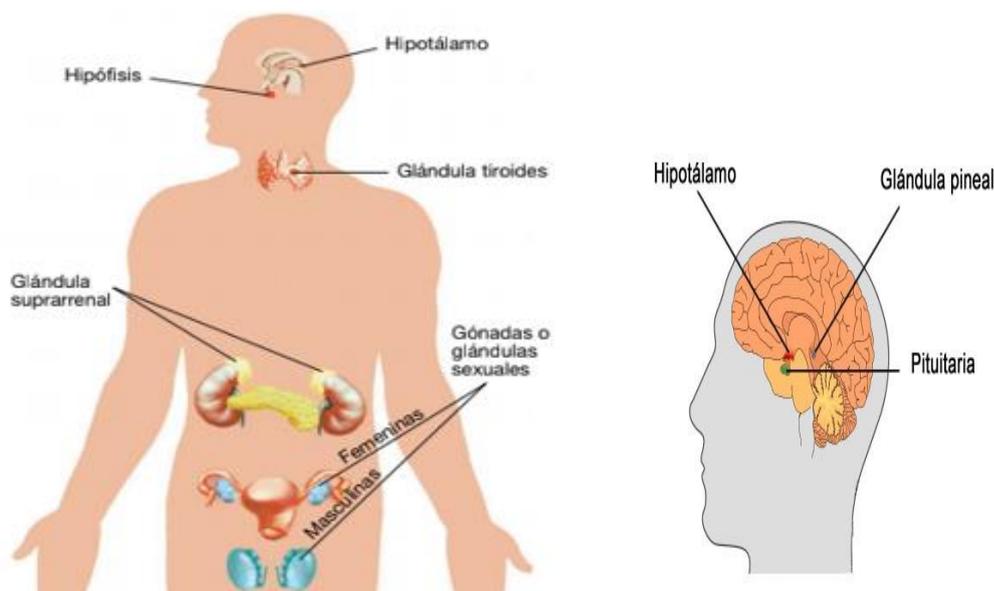
Para entender los cambios físicos en la adolescencia, se debe tener en cuenta que el hipotálamo en conjunto con la glándula pituitaria, son los causantes de estas modificaciones y se localizan en el sistema nervioso central, siendo el Hipotálamo el encargado de ordenar a la glándula pituitaria los diferentes tipos de hormonas que se deben liberar.

Esto se afirma con Jeffrey A., (2008) en su libro titulado *Adolescencia y adultez emergente: Un enfoque cultural*, donde hace énfasis en (Peterson., 1988) argumentando que:

Los cambios hormonales de la pubertad empiezan en el hipotálamo, que se localiza en la parte inferior del cerebro, debajo de la corteza. El hipotálamo tiene efectos profundos y diversos sobre la motivación fisiológica y psicológica [...]. Además de esas funciones, el hipotálamo estimula y regula la producción de hormonas en otras glándulas, como lo es la glándula pituitaria. (Pág.34)

A continuación, se mostrará una imagen con la ubicación más precisa del hipotálamo y las principales glándulas responsables de los cambios en la pubertad para un mejor entendimiento y localización.

Ilustración 3: Ubicación del Hipotálamo y principales glándulas encargadas de los cambios en la pubertad



Fuente: Jeffrey (2008:34). *ADOLESCENCIA y adultez emergente: Un enfoque cultural*. Tercera edición. Pearson Educación, México

De acuerdo con lo anterior, se puede decir que el proceso por el cual atraviesan los adolescentes viene acompañado desde el interior del cuerpo humano y se manifiesta en modificaciones externas a través de los caracteres sexuales primarios y secundarios que son los cambios característicos de los órganos sexuales por el aumento de su tamaño. Estos cambios, ocurren tanto para hombres como para mujeres y aunque de diferente manera su función es la misma. Desarrollar el cuerpo del adolescente.

En la tabla siguiente, se describen de manera más detallada los cambios que experimentan los adolescentes hombres y mujeres en esta segunda etapa de su vida.

Ilustración 4: Cambios físicos de la Adolescencia

Ambos sexos	Cambios en las mujeres	Cambios en los hombres
<ul style="list-style-type: none"> ✚ Piel más áspera ✚ Piel más grasosa ✚ Olor corporal más fuerte ✚ Huesos más duros ✚ Voz más grave ✚ Estirón del crecimiento ✚ Frente más grande ✚ Boca más ancha ✚ Labios más llenos ✚ Mentón, orejas y nariz más prominentes ✚ Vello púbico ✚ Vello axilar ✚ Vello facial 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Crecimiento de las mamas y ensanchamiento de caderas. ✚ Cambios en la vagina, el útero y los ovarios. ✚ Inicio de la menstruación y la fertilidad. ✚ Cambio en la forma pélvica, redistribución de la grasa corporal. ✚ Crecimiento de vello púbico y axilar. ✚ Aumento de estatura. ✚ Olor corporal, cambios en la piel y acné. ✚ Aumento de nivel de grasa corporal 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Desarrollo de la musculatura. ✚ Crecimiento de los testículos, y alargamiento del pene. ✚ Crecimiento del vello corporal (púbico, axilar, bigote, barba). ✚ Aparecen las primeras erecciones y la primera eyaculación. ✚ Empiezan las eyaculaciones nocturnas (poluciones). ✚ Aumento de estatura. ✚ La voz cambia y se hace más gruesa. ✚ Aumento de sudoración, olor corporal y acné. ✚ Aumento de nivel de grasa corporal

Fuente: Jeffrey (2008:44). ADOLESCENCIA y adultez emergente: Un enfoque cultural. Tercera edición. Pearson Educación, México

En resumen, de acuerdo a la información anterior, los cambios físicos que experimentan los adolescentes, inician con la entrada de la pubertad, además son consecuencias de las hormonas producidas por una parte del cerebro, siendo las más notorias en cuanto al cuerpo del adolescente, sobre todo porque se puede observar un crecimiento del cuerpo y los órganos sexuales comienzan a madurar.

Aunque una parte del cerebro sea partícipe de estos procesos físicos de la pubertad, existen otras áreas del cerebro que también contribuyen al desarrollo del adolescente, por lo que a continuación, se presenta la información que ayudará a entender de mejor manera este proceso y que serán de importancia para entender mejor el porqué, de las características cognitivas y psicosociales de la adolescencia, así como de la construcción de identidad.

2.3 El cerebro del adolescente

Una vez que ya se han explicado las características físicas, de los adolescentes, en este apartado del capítulo, se hará énfasis en explicar el desarrollo del cerebro durante esta etapa con ayuda de la Neurociencia.

El conocimiento del desarrollo cerebral en la adolescencia ayuda a entender mejor el proceso de enseñanza y aprendizaje en el aula, pero sobre todo a poner en práctica la educación emocional como prevención del suicidio en adolescentes.

En múltiples ocasiones, como personas adultas, es muy común que se hagan preguntas frecuentes sobre las actitudes que tienen los adolescentes durante esta etapa, las cuestiones más comunes son; ¿Por qué algunos adolescentes actúan de tal manera y otros, de diferente forma? ¿Están mal de la cabeza o porque hacen eso? ¿Por qué las chicas se comportan diferentes a los chicos? Estas preguntas, son las que a continuación se responden y que dan un giro a la investigación, ya que de esta manera, se logrará entender más aspectos sobre la etapa de la adolescencia.

En este sentido, existen padres de familia, e incluso maestros que no pueden entender por qué los adolescentes ocasionalmente, se comportan de manera impulsiva, irracional o peligrosa. A veces parece que ellos no piensan las cosas a fondo o no consideran las consecuencias de sus acciones.

Los adolescentes, son diferentes a los adultos en la manera en que se comportan, resuelven problemas y toman decisiones, pero para todo esto, es importante reconocer que existe una explicación biológica y sobre todo neurológica.

Es importante comenzar a explicar, que el cerebro sigue desarrollándose de forma gradual durante la adolescencia en cuanto a sus diferentes áreas, siguiendo un proceso ordenado que comienza en la nuca y avanza hacia la frente.

De acuerdo con la Universidad de Navarra ubicada en España (2011) explica que:

La adolescencia es un momento crucial para la maduración de la personalidad, ya que el cerebro se reordena, unas áreas crecen y otras se reducen.

Se modelan las conexiones entre las neuronas y la llamada sinapsis, (Ver ilustración 5) lo que da como resultado un constante cambio de pensamiento.

A medida que ocurre este proceso, se perfeccionan las capacidades cognitivas, de estudio, lectura, memoria etc.

Ilustración 5: Sinapsis neuronal



Fuente: El lenguaje de las neuronas en el cerebro. Foto de: Gtres. Recuperado de: [Fhttps://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/sinapsis-lenguajeneuronas-cerebro_14098](https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/sinapsis-lenguajeneuronas-cerebro_14098)

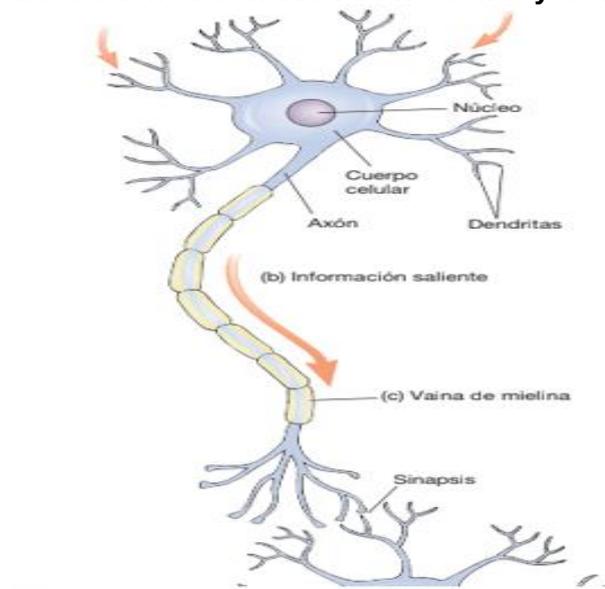
Esta información, por lo tanto, permite decir que el desarrollo del cerebro no se presenta en un solo momento, el cerebro está en constante cambio y reorganización para que se pueda adaptar al medio en el que se vive y que también, las conexiones de las neuronas, son otra parte influyente en este desarrollo.

En el caso de las neuronas, un aspecto importante a considerar en esta etapa, es el proceso de sinapsis, ya que de acuerdo con Jeffrey (2008) cita a (Paus., *et. al.* 2002), explica que:

La mielinización, es otro proceso importante del crecimiento neurológico en la adolescencia. La mielina es una capa de grasa que envuelve la parte principal de la neurona (Ver ilustración 6). Cumple la función de mantener las señales eléctricas del cerebro y de incrementar su velocidad.

Al igual que la sobreproducción, se creía antes que la mielinización terminaba antes de la pubertad, pero ahora se ha encontrado que continúa a lo largo de la adolescencia. Esto es otra indicación de la forma en que el funcionamiento del cerebro se vuelve más rápido y eficiente durante esta etapa. (pág. 95)

Ilustración 6: Conexión de neuronas y de mielina



Fuente: Jeffrey (2008: 94). ADOLESCENCIA y adultez emergente: Un enfoque cultural. Tercera edición. Pearson Educación, México.

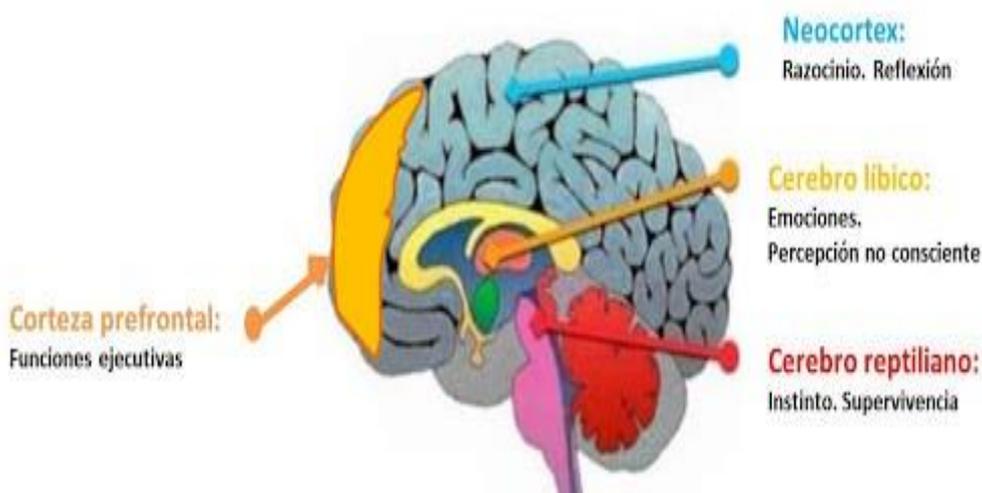
Por otra parte, recientes investigaciones en el ámbito de la Neurociencia, demuestran que junto a los procesos hormonales, se producen cambios drásticos en el cerebro durante la adolescencia y son los causantes de todas las modificaciones y actitudes que el adolescente experimenta.

De hecho, la Revista National Geographic (2017) en uno de sus artículos titulado *Cómo funciona el cerebro adolescente* detalla que:

El desarrollo de la corteza prefrontal, región del cerebro responsable de las funciones ejecutivas como la planificación y esencial en la regulación de las emociones, continúa durante todo este período crítico. El hecho de que la comprensión socio-emocional esté desarrollándose durante la adolescencia, conlleva importantes implicaciones en el ámbito educativo, dado que puede interferir en el proceso de aprendizaje y en las conductas.

Es decir, que las actitudes que todo ser humano ejecuta, no son acciones que aparezcan sin motivo aparente, todo es consecuencia de la corteza prefrontal (Ver ilustración 7), encargada de las funciones ejecutivas como el pensar, sentir y actuar, esta corteza cerebral es la que orilla a las personas a manifestar las conductas necesarias que servirán para la adaptación del medio.

Ilustración 7: Ubicación de la Corteza prefrontal



Fuente: <https://educaconamor.com/claves-para-evitar-educar-en-la-cresta-de-la-ola-emocional/>

De acuerdo con lo anterior, en la adolescencia, esta parte del cerebro aún no se encuentra desarrollada por completo, lo que da una visión amplia sobre las consecuencias que esto puede traer consigo. Una de ellas, que los comportamientos y actitudes que tienen los adolescentes, son resultado de la “inmadurez” cerebral que se tiene en esta etapa.

Siguiendo la misma línea de investigación, de acuerdo con la revista National Geographic (2017) y los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos (NIH) explican que:

Estudiaron el desarrollo de más de un centenar de jóvenes durante la década de 1990, reveló que nuestros cerebros experimentan una reorganización masiva entre los 12 y los 25 años. El crecimiento es escaso durante ese período. Ya a los seis años el cerebro alcanza el 90 % de su tamaño definitivo, y a partir de entonces, el crecimiento de la cabeza se debe casi exclusivamente al engrosamiento del cráneo. Pero durante la adolescencia, el cerebro sufre una extensa remodelación, semejante a una actualización del cableado de una red informática.

Dicho de otra manera se puede explicar que:

Cuanto menos desarrollada está la parte prefrontal, es decir, cuantas menos conexiones haya entre esta zona y el resto del cerebro, más al descubierto se encuentra el cerebro emocional, que es el que primero se activa tras cualquier estímulo, y que además lo hace de forma inconsciente. Cuando el cerebro emocional se activa, envía información al cerebro racional (que genera ideas de forma también inconsciente) y que necesita de la parte ejecutiva (corteza prefrontal), para clasificar o evaluar estas ideas y actuar sobre ellas con consciencia (Pelaz., 2017: 180).

Esto quiere decir, que las actitudes y acciones que realizan los adolescentes son mayormente manejadas por las emociones, ya que la corteza prefrontal aún no cuenta con la capacidad necesaria para poder regular los pensamientos y realizar acciones prudentes en las experiencias que se van teniendo.

Lo que ocurre en los adolescentes cuando se actúa de manera impulsiva y no razonada, es que las emociones se encuentran como dominantes en el cuerpo y cerebro, lo que permite el bloqueo de la capacidad de reflexionar antes de actuar, sobre todo cuando las personas adultas, padre, madre o maestros quieren controlar al adolescente y tener manejo sobre ellos.

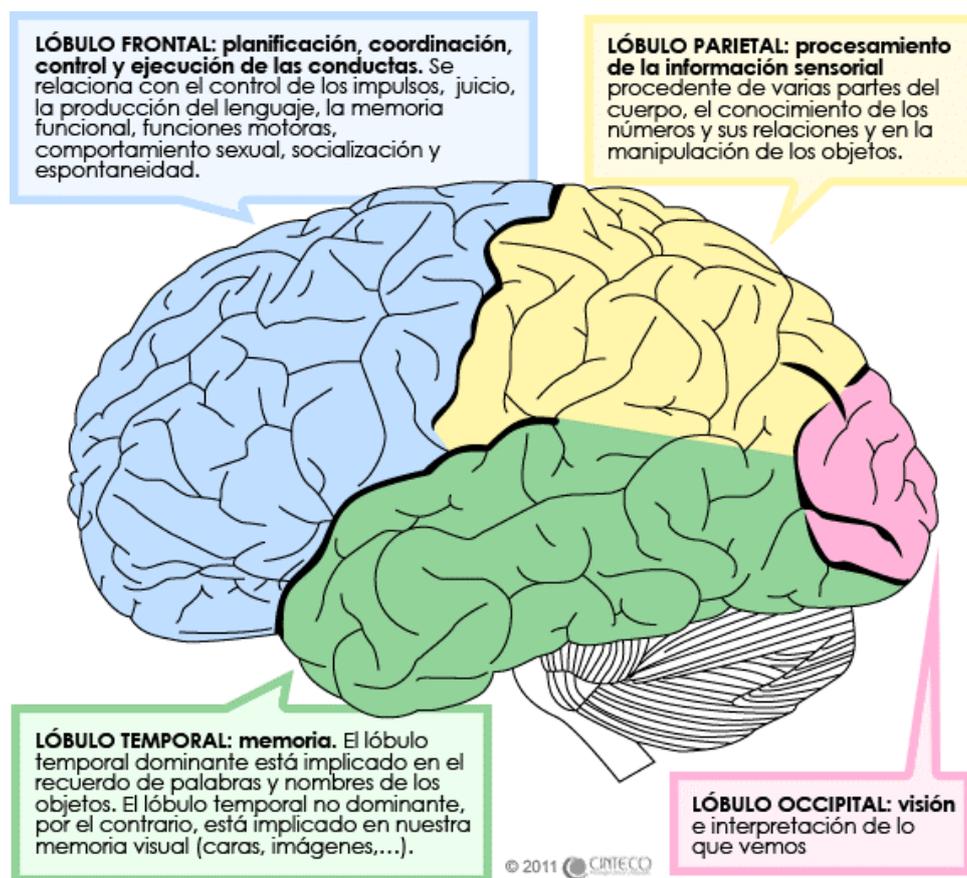
Un aspecto importante a considerar sobre este desarrollo cerebral, es que no es el mismo en las mujeres y los hombres. Este desarrollo depende de aspectos biológicos y hormonales que se experimentan durante el inicio de la pubertad, y que varían en cuanto al sexo femenino y masculino.

De manera más detallada, esta diferencia de desarrollo cerebral de acuerdo con la Universidad de Navarra (2011) se puede explicar de la manera siguiente:

En las chicas, se maduran más rápido las regiones de la corteza frontal, estas regiones procesan el lenguaje, control de riesgo, agresividad e impulsividad. En los chicos, las regiones que se desarrollan más rápido, son las del lóbulo inferior parietal, cruciales para las tareas espaciales, también difieren el hipocampo y la amígdala cerebral de ambos, contribuyendo así, las diferencias de desarrollo cognitivo en la adolescencia. (S/P). (Ver Ilustración 8).

Esto no quiere decir que las mujeres son más “maduras” que los hombres, sino que durante los primeros años de la adolescencia, conforme se manifiestan los cambios hormonales característicos de la pubertad, se experimenta una maduración diferente en hombres y mujeres, que en algún punto de esta etapa aunque sea a ritmos diferentes, el cerebro tiene que llegar a su “madurez”.

Ilustración 8: Ubicación lóbulo frontal y parietal



Fuente: <https://www.citeco.com/clasificacion-de-alteraciones-neuropsicologicas-segun-localizacion-hemisferica-y-segun-territorios-vasculares/>

Otra postura que vale la pena considerar, es analizar la forma en que se concibe la adolescencia a pesar de todos los cambios que conlleva esta etapa. Si bien es cierto, en la adolescencia es cuando ocurre toda una reorganización cerebral, lo que origina cambios físicos, cognitivos y emocionales que pueden llegar a ser complicados de tratar, sobre todo si no se tienen alternativas adecuadas para poder sobrellevar esta etapa de la forma más tranquila que se pueda, y que no cause un impacto emocional negativo en los adolescentes.

Es decir, que esta etapa no debe considerarse como problemática, difícil de tratar y llena de dificultades, sino como una oportunidad de adaptación y crecimiento personal para saber lo que le interesa a cada adolescente y ayude a la construcción de su identidad.

Dicho de otra forma, durante la adolescencia, se busca tener experiencias llenas de sensaciones, el conocer cosas nuevas junto con los amigos, amigas o pareja puede dar total satisfacción, “aunque la búsqueda de sensaciones puede producir conductas peligrosas, también puede generar otras positivas” (National Geographic., 2017:53) estas sensaciones que se buscan en la adolescencia también pueden ser la apertura de la curiosidad y al mismo tiempo, de aprendizaje.

Esta visión adaptativa de la adolescencia puede ser la adecuada, y aunque difícil de aceptar, en especial para los padres o maestros que son los que tienen una relación más frecuente con los adolescentes, el conocer sobre el desarrollo del cerebro y la manera en que influye en su comportamiento, sus cambios físicos, cognitivos y psicosociales, ayudan a que se deje de juzgar esta etapa y se considere mejor, como una oportunidad de aprendizaje y adquisición de conocimiento.

De ahí, la enorme importancia de que la Pedagogía en conjunto con la Neurociencia, trabajen en equipo para contribuir en el desarrollo de habilidades socioemocionales en los adolescentes.

2.4 Desarrollo cognitivo del adolescente

El desarrollo humano es un tejido que aborda lo emocional, lo social, lo físico y lo cognitivo y los cambios que se presentan en cualquiera de las áreas del desarrollo implican cambios en las demás.

Por tanto, el desarrollo cognitivo en los adolescentes se caracteriza por procesos de pensamiento más complejos que están en íntima relación con su nueva capacidad de pensamiento abstracto y se expresa en sus procesos de memoria, resolución de problemas, razonamiento y su atención. Estos procesos favorecen las transformaciones de esta etapa

Esto quiere decir que el proceso cognitivo es la relación que existe entre el sujeto que conoce y lo que será conocido, generalmente este proceso se inicia cuando se logra realizar una representación interna del fenómeno convertido en objeto de conocimiento, produciendo esfuerzos del adolescente por actuar y comprender su mundo.

En este sentido, la teoría más influyente con lo que respecta a las características cognitivas del adolescente, están propuestas por el psicólogo suizo Jean Piaget que vivió de 1896 a 1980 ya que plantea una teoría en la que destaca los procesos de construcción por parte del sujeto para interpretar la realidad y la formación de esquemas dinámicos que se transforman para lograr equilibrio.

Jeanne (2005) cita a Piaget explicando que:

El concepto de esquema se refiere a la estructura básica mediante la que se representa el conocimiento del individuo. Si bien esta noción resulta relativamente abstracta, puede definirse a grandes rasgos como una unidad mental que representa una categoría de acciones o pensamientos similares. (pág.188)

Para Piaget existen dos funciones fundamentales que intervienen en el proceso de desarrollo cognitivo de los esquemas; la asimilación y acomodación; la “asimilación ocurre cuando la nueva información se altera para que concuerde con un esquema, mientras que la acomodación consiste en cambiar el esquema para adaptarlo a la nueva información”. (Jeffrey., 2008:67).

Esta transformación, de acuerdo con Piaget ocurre en la etapa de las operaciones formales que va de los 11 a los 16 años de edad, donde los adolescentes ya pueden resolver problemas complejos con múltiples variables e implican el desarrollo de la capacidad para pensar de manera científica y fundamentada.

Jeanne E., (2008) en su libro titulado *aprendizaje humano*, explica de acuerdo con Piaget que:

Un adolescente puede tener ciertos esquemas relacionados con el pensamiento lógico, que pueden aplicarse a diferentes temas sociales, políticos o morales. A medida que los niños se desarrollan, aparecen esquemas nuevos, mientras que los esquemas existentes se ponen en práctica repetidamente, a veces se modifican y, en ocasiones, se coordinan entre sí para formar estructuras cognitivas. (Pág. 188).

Dicho de otra manera, los esquemas que son la construcción de conocimiento, no son estáticos, sino que permanecen en constante evolución para generar estructuras de conocimiento nuevas a las que se tenía en el periodo de la infancia, y en el caso del adolescente, “la construcción o modificación de los esquemas hace que su pensamiento se vuelva más abstracto, al grado que pueda razonar en cuanto a lo hipotético-deductivo, a diferencia de la etapa anterior, cuyo pensamiento era inductivo”. (Hernández R., 1998:183)

Sin embargo, se ha comprobado que la mayoría de las experiencias que el ser humano vive a lo largo del transcurso de su vida, son parte fundamental de la construcción de su pensamiento abstracto y que las experiencias previas influyen en que este pensar sea manifestado de una manera adecuada o por lo contrario, sea resultado de un actuar no razonado, por lo que “el adolescente trabaja intelectualmente no sólo con objetos reales, sino con representaciones proposicionales de los objetos”. (Carretero., *et. al.* 1994:316)

Además, también influyen los diferentes contextos en los que el adolescente se pueda situar durante su etapa de adolescencia y por supuesto, no hay que olvidar que la escuela también juega un papel muy importante en este desarrollo cognitivo para que exista una presencia o ausencia de conocimientos previos, e incluso también la influencia de construcciones sociales, socioeconómicas y culturales de cada lugar determinado en el que se realice la experiencia del adolescente.

En otras palabras, de acuerdo con Carretero., *et. al.* (1994) lo afirma al desarrollar dos precisiones de importancia y que contribuyen a reforzar lo antes explicado.

La primera se encuentra relacionada con las condiciones socioeconómicas y la segunda, en las condiciones culturales donde se desenvuelve el alumno. Como puede suponerse, este factor influye decisivamente en la comprensión de los contenidos escolares [...] en el sentido de que los alumnos procedentes de medios socioculturales más desfavorecidos pueden mostrar resultados más pobres en las diferentes pruebas y los alumnos de medios más elevados se orillan a tener una comprensión más amplia. (Pág. 325)

Por consiguiente, se puede decir que el proceso evolutivo cognitivo de cada individuo, (en este caso, el del adolescente) parte de su estado de desarrollo previo y de las experiencias o aprendizajes que se hayan realizado desde tiempo atrás y varía en todos los casos por el contexto en el que se pueda desarrollar el adolescente, haciendo una diferencia en cuanto a lo cognitivo de cada persona.

De manera diferente a los planteamientos de Piaget, Feldman (2007) en su obra *desarrollo psicológico* cita a Siegler (1994) explicando que:

Existen diferencias significativas en las habilidades cognitivas entre uno y otros individuos, sobre todo cuando se comparan individuos de culturas diferentes. Además, se encuentran inconsistencias incluso dentro del mismo individuo. Hay quienes realizan algunas tareas que indican que han alcanzado cierto nivel de pensamiento, pero no otras. Si Piaget tuviera razón, uno debería tener un desempeño uniforme una vez que ha alcanzado una etapa determinada. Por último, algunos expertos argumentan que las operaciones formales no representan la esencia del pensamiento y que algunas formas de pensamiento más sofisticadas no surgen, sino hasta la juventud. (Pág. 403)

Por otra parte, tampoco se puede negar la idea que gracias a estos estudios previos que realizó Piaget, en la actualidad, han servido para que se pueda estudiar de manera más profunda el desarrollo del ser humano y que existen puntos rescatables que contribuyen en la mejora de los estudios a investigar y han sido el impulso para un número enorme de investigaciones que contemplen el desarrollo de las capacidades y procesos de pensamiento, trayendo como consecuencia una reforma en los salones de clases y sobre todo en el aprendizaje, así como en el desarrollo cognitivo del adolescente.

Finalmente, hasta este apartado, se han desarrollado las características físicas, cognitivas, y cerebrales del adolescente. Pero como ya se ha explicado, existen otros factores que también influyen en el desarrollo de la adolescencia, por lo tanto, se explica a continuación el desarrollo psicosocial que también forma parte importante de esta segunda etapa del ciclo vital del ser humano y de la construcción de relaciones que se crean en esta segunda etapa.

2.5 Desarrollo psicosocial del adolescente

Una de las características más importantes que ocurre en la etapa de la adolescencia y que definitivamente contribuyen al desarrollo de relaciones entre pares por la forma de pensamiento, es el desarrollo psicosocial, ya que algunos adolescentes comienzan a tener más cercanía con amigos y la relación que a lo largo de la niñez se había construido con los padres, comienza a modificarse. Esto ocurre porque se empieza a desarrollar un pensamiento autónomo que busca la identidad del adolescente, es decir, aquellos aspectos que son de su interés personal.

Es por eso que el conocimiento y consideración del grado de desarrollo psicosocial del adolescente no solo son importantes para supervisar que su crecimiento y desarrollo se estén presentando de manera normal, sino que tendrán una incidencia determinante en las diversas relaciones que comienzan a crearse.

En este apartado se analiza el desarrollo psicosocial porque se refiere a la interacción que ocurre entre los adolescentes y su entorno con el objetivo de ser interpretado.

En este proceso, el adolescente va creando una visión del mundo, de la sociedad y de sí mismo, adquiriendo herramientas intelectuales que tienen que adaptar a su medio para ir construyendo su identidad.

En esta etapa, es muy común que los ideales que se tenían desde la infancia se modifiquen y se busque por defender el pensamiento propio, trayendo incluso consecuencias de discusiones y diferencias con los padres u otras personas que no compartan su mismo pensar y sentir. Esas nuevas habilidades también hacen que los adolescentes se vuelvan especialmente introspectivos, sello distintivo del periodo y que para algunos autores puede, producir un alto grado de egocentrismo.

Este egocentrismo en la adolescencia lo retoma Feldman (2007) de los autores Elkind., *et. al.* “como un estado de ensimismamiento en el cual se considera que el mundo está centrado en uno mismo. Este egocentrismo hace a los adolescentes sumamente críticos hacia las figuras de autoridad como los padres y los maestros, poco dispuestos a aceptar críticas [...]” (pág. 405) El adolescente empieza a poner a prueba la autoridad y muestra más resistencia a los límites.

Esto quiere decir que el adolescente se encuentra muy centrado en su propia conducta, cambios corporales y apariencia física, donde asume que los otros tienen perspectivas y valores idénticos a los suyos, ayudando a explicar porque a veces los adolescentes perciben que son el foco de atención de todos los demás, ocasionando cierta distorsión de pensamiento, lo que también da pauta a la movilización fuera de la familia, aumentando el deseo de independencia y disminuyendo el interés por actividades familiares.

En este sentido, a pesar de la reputación de la adolescencia como época de confusión y rebeldía, también puede entenderse como una época emocionante durante la cual se cultivan amistades, se desarrollan relaciones íntimas exclusivas para divertirse, compartir secretos y hacer más profundo el sentido que tienen de sí mismos. Haciendo que los amigos formen parte esencial de su desarrollo social. Aunque esto no quiere decir que las transiciones por las que pasan los adolescentes no sean difíciles.

Por lo tanto, esta etapa obliga a los adolescentes a refugiarse en sus relaciones de pares, haciéndolos sentir un apoyo comprendido e incondicional, pues es dentro de su grupo de amigos donde alcanzará su madurez y tomará sentido sobre quiénes son, en consideración sobre su punto de vista y el de los demás.

Durante esta construcción de identidad, es importante retomar la teoría de Erikson (1963) en donde explica que:

Durante la adolescencia los jóvenes tratan de entender lo que es único y distintivo de sí mismos. Se esfuerzan por descubrir sus fortalezas y debilidades particulares, así como los roles que desempeñarían mejor en su vida futura. Este proceso de descubrimiento a menudo implica “probar” diferentes papeles o elecciones para ver si encajan con sus capacidades y la visión que tienen de sí mismos. Por medio de este proceso, los adolescentes tratan de entender quiénes son, eligiendo y estrechando sus compromisos personales, ocupacionales, sexuales y políticos. (Feldman., 2007:428-429)

Incluso para algunos adolescentes empiezan aparecer ciertas preocupaciones sobre el futuro y comienzan a surgir cuestiones sobre lo que van a dedicarse, que profesión elegir o si deciden trabajar y dejar de estudiar.

De acuerdo con lo anterior, Grace y Baucum (2009) retoman a James M (1980) definiendo cuatro modos de formación de identidad que son característicos del desarrollo psicosocial del adolescente y que se muestran a continuación.

Ilustración 9: Modos de Información de Identidad durante el desarrollo Psicosocial del adolescente

Tipo	Descripción	Efectos en el adolescente
Exclusión	Se hacen compromisos sin tomar muchas decisiones	Se manifiesta un mínimo de ansiedad; valores más autoritarios y vínculos entre pares.
Difusión	Se tiene poco sentido de dirección, carecen de sentido de orientación y tienen poco sentido de encontrarla.	A veces se abandona la escuela o se recurre al alcohol u otras sustancias para evadir la propia responsabilidad.
Moratoria	Se pasa por una crisis de identidad o por un periodo de toma de decisiones. Durante este estado se preocupan por encontrarse a sí mismos.	Se sufre ansiedad ante las decisiones sin resolver; se lucha con opciones y decisiones antagónicas.
Consecución de la Identidad	Se hacen compromisos después de atravesar una crisis de identidad. Este estado suele considerarse el más adecuado y "maduro".	Se tiene sentimientos equilibrados por los padres y la familia; es menos difícil alcanzar la independencia.

Fuente: Grace & Baucum (2009:381). *Desarrollo psicológico*. Novena edición. Pearson Educación. México

Con base en lo anterior, se puede decir que estas etapas se vuelven una preocupación cuando la presión social empieza a demandarle responsabilidad y los roles de una persona "adulta" comienzan a ser más demandados. Siendo puntos importantes, porque si no se tiene claridad, esta presión puede traer

consigo consecuencias graves en cuanto a su desarrollo psicológico, ocasionando consumo de drogas, depresión o incluso un suicidio por alguna falla dentro de sus relaciones entre familia o pares.

Conviene precisar que no todos los adolescentes manifiestan cambios drásticos en las conductas anteriores y que el desarrollo de cada uno varía en cuanto al contexto y las relaciones forjadas con sus personas cercanas.

Estas relaciones que se forman, pueden resultar de mayor alegría y felicidad para el adolescente cuando ocurren conforme se esperaba, pero también son muy susceptibles a caer en tristeza cuando alguna de estas relaciones se llega a romper, haciéndolos muy vulnerables a este tipo de pérdidas por personas que ellos consideran importantes para su vida.

Otro proceso clave que contribuye a la formación de la identidad y que es parte del desarrollo psicosocial del adolescente, de acuerdo con Erikson, es la exploración de varias opciones posibles de vida y que Jeffrey (2008) lo retoma en su libro llamado *Adolescencia y adultez emergente: Un enfoque cultural* haciendo énfasis en que:

Erikson explicó que la adolescencia incluye a menudo una moratoria psicosocial, un periodo en que se posponen las responsabilidades adultas mientras los jóvenes prueban varios yo posibles. De esta forma, enamorarse es parte de la formación de la identidad porque durante este proceso uno obtiene una idea más clara de uno mismo a través de las interacciones íntimas con otras personas. (pág. 178)

Por este motivo, es una etapa en la que todos los cambios que se experimentan, juegan un papel fundamental en el desarrollo de los adolescentes, porque dentro de estas relaciones, comienzan a hacerse más fuertes los deseos de experimentar y los lazos entre sus pares, se “hacen más intensos”.

Para concluir con este segundo capítulo se puede decir que el desarrollo psicosocial junto con el físico y cognitivo, son parte importante en el desarrollo de la identidad de los adolescentes como “próximos adultos” de acuerdo con lo que experimenta, piensa y siente; sobre todo por la trascendencia de su personalidad y las implicaciones o modificaciones que trae consigo.

Siendo el logro de la identidad el objetivo final, que se alcanza cuando los adolescentes reconsideran todos los objetivos y los valores establecidos por sus padres durante la infancia y por la cultura, aceptando algunos y rechazando otros.

Es por ello, que toda experiencia humana deja huella y produce cambios en cada uno de la historia de su vida.

Ahora se sabe que el cerebro adolescente es inestable por los rápidos cambios que permiten el paso del cerebro infantil al cerebro joven, y siendo un cerebro naturalmente vulnerable, en la mayoría de las ocasiones habrá la posibilidad de hacer nuevos hábitos para educar de la manera más adecuada.

El vivir experiencias agradables o desagradables depende del contexto en que se desarrolle el adolescente, sobre todo en las relaciones que se crean con su “pares”. Siendo un foco de atención importante durante el proceso de esta etapa, ya que si no se cuenta con una orientación adecuada, se puede caer en situaciones emocionales desfavorables para el desarrollo personal, social y escolar del adolescente.

Estos cambios emocionales no aparecen sin ninguna justificación, y el conocerlos, permite entender la complejidad de la etapa de la adolescencia, así mismo, ayuda a generar mecanismos de prevención para evitar situaciones que causen daños severos en los adolescentes y proporcionar ayuda en conjunto con las personas que interactúan con ellos en esta etapa tan crucial de la vida, llena de cambios para su desarrollo personal, social y emocional.

El desarrollo emocional en los adolescentes es muy importante y conviene que tanto la familia como la escuela dediquen atención a este aspecto, con el propósito de evitar interrupciones o conflictos en el desarrollo que impliquen consecuencias no deseables en esta etapa.

Sobre estas conductas de riesgo, es donde la Educación emocional tiene gran importancia, y recae precisamente, en la necesidad de poder desarrollar en los adolescentes de bachillerato, una adecuada Educación emocional que les permita regular sus emociones a través de la Orientación educativa como prevención del suicidio, y no solo desarrollarse satisfactoriamente en el ámbito escolar, sino también personal. Por lo que en el capítulo siguiente, se analiza con detalle este aspecto del desarrollo.

Capítulo 3

Cuando el corazón y la mente dejan de latir; el suicidio en la adolescencia

“Solo en nuestras horas más oscuras, podemos descubrir la verdadera fuerza de la brillante luz de nuestro interior que no puede ser atenuada”.

Doe Zantamata.

De acuerdo al capítulo anterior, se puede entender que en la etapa de la adolescencia se experimenta uno de los principales cambios en la vida del ser humano y depende de su desarrollo físico, cerebral, cognitivo y psicosocial que el adolescente se desenvuelva de una manera adecuada.

En este sentido, parte importante de estos cambios, traen consigo una serie de emociones y consecuencias que pueden ser de riesgo sino se toman en cuenta o no se atienden. Entre estas consecuencias, se puede presentar una depresión, o peor aún, un suicidio en el adolescente.

Por tal motivo, este capítulo, tiene como objetivo principal, analizar la educación emocional como una alternativa de prevención ante el suicidio e Identificar las señales de riesgo de ideación suicida en adolescentes.

Como parte fundamental de este apartado, primero se retoma la Educación emocional en el contexto escolar, esto con la finalidad de contar con una perspectiva amplia de lo que abarca esta corriente teórica y su implicación en la educación con base a las competencias emocionales. Después, se realiza un análisis de la Educación emocional como prevención del suicidio en adolescentes de bachillerato por medio de la Orientación Educativa.

Finalmente, se retoman algunos aspectos del trastorno depresivo como un antecedente para después hablar del comportamiento suicida en la etapa de la adolescencia y reconocer algunas señales de alerta ante dichos comportamientos

3.1 Educación emocional en el contexto escolar

Las emociones y sentimientos que experimentan los estudiantes durante la adolescencia de acuerdo con los cambios cognitivos, físicos y psicosociales que experimentan, causan un gran impacto en su desarrollo personal, social y académico, ya que repercuten en la forma que se relacionan con las personas y en la construcción de su bienestar mental y cognitivo.

La adolescencia es un proceso de desarrollo en el que la principal tarea es descubrir y construir una identidad propia. Por ello, las habilidades de la educación emocional que se adquieran en este periodo, pueden ser de gran utilidad en esta etapa del ciclo vital, y no solo en la vida académica, sino también en la vida personal del adolescente.

Hasta hace algún tiempo, en la escuela solo se preocupaban por satisfacer necesidades curriculares que asegurarán un éxito académico enriquecido de aprendizajes meramente educativos e intelectuales.

Esto ha cambiado con el paso del tiempo, ya que con ayuda de la Neurociencia y la Educación emocional, se ha puesto al descubierto que las emociones y sentimientos influyen en el aprendizaje de los estudiantes, debido a que se activan diferentes áreas cerebrales que impulsan la motivación, curiosidad, aprendizaje, memoria, atención etc., por mencionar algunas.

En el caso de este trabajo de investigación, se relaciona como una alternativa de prevención ante el suicidio en los adolescentes de bachillerato y en este tipo de casos, el actuar de forma anticipada y de prevención, puede salvar más vidas que el actuar al último momento, es decir, cuando el suicidio ya se ha consumado y la muerte en algún adolescente se ha lamentado.

Sin embargo, para sostener esta postura, es necesario en primera instancia conocer a profundidad lo que se refiere el concepto de Educación emocional.

En este sentido, Bisquerra R. (2000) define la educación emocional como:

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).

Es decir, que la educación emocional es retomada como un proceso intencional en el que el desarrollo cognitivo y su relación con las emociones se conjugan para un adecuado desarrollo personal y social. Estas habilidades forman un puente de contacto con lo que el ser humano puede aprender, pero también con lo que se llega a sentir, buscando así, el conocimiento desde una perspectiva más integral en el ser humano.

Goleman (1996) por ejemplo, propone la Educación emocional como una nueva visión acerca del papel que deben desempeñar las escuelas en la educación integral del estudiante, reconciliando las aulas con la emoción y cognición.

En este sentido, la educación debe incluir en sus programas una enseñanza que contemple habilidades esencialmente humanas, tal como el autoconocimiento, el autocontrol y la empatía, para que así, el estudiante sea capaz de resolver conflictos por si solo o en colaboración con los demás de forma respetuosa.

Por otro lado, de acuerdo con Steiner y Perry (1997). La educación emocional debe dirigirse al desarrollo de tres capacidades básicas: “la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto de sus emociones” (pág.27).

Siguiendo con la definición de esta corriente teórica y retomando a Mayer y Salovey (1997) hacen referencia a la Educación emocional explicándola como:

Habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender a la emoción y el conocimiento emocional; la habilidad para regular las emociones, para promover crecimiento personal y social. (Pág. 10).

Retomando todo lo anterior, se puede dar cuenta que un punto en común que tienen todos los autores descritos en su definición sobre la Educación emocional, resalta en que la explican como un proceso no necesariamente individualizado, ya que conlleva una colectividad en el trabajo de apoyo y comprensión de todos los actores que forman parte del proceso educativo. Por lo tanto, es en esta manera donde se puede retomar el suicidio en adolescentes como forma preventiva, y también como una forma de construir bienestar colectivo e individual.

En otras palabras, la Educación emocional busca el bienestar integral de la persona (en este caso del adolescente) de manera que responda a las necesidades que le demande su proceso de desarrollo, ya sea personal, social o académico, teniendo en consideración un resultado de mejora en sus relaciones interpersonales e intrapersonales, lo que traerá como consecuencia un mejor reconocimiento de las emociones propias y una manera adecuada de regularlas para disminuir aquellas situaciones de riesgo que pongan en peligro su persona.

Todas estas habilidades deben de desarrollarse bajo ciertos objetivos que son parte de la educación emocional. Dichos objetivos se desarrollan a continuación.

3.1.1 Objetivos y principios de la Educación emocional

La Educación emocional cuenta con una serie de objetivos que de cierta manera, son los que le brindan sentido y donde su importancia es hacer énfasis en las emociones. Dichos objetivos son los siguientes:

- ✚ Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones
- ✚ Identificar las emociones de los demás
- ✚ Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones
- ✚ Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas
- ✚ Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas
- ✚ Desarrollar la habilidad de auto motivarse
- ✚ Adoptar una actitud positiva ante la vida
- ✚ Aprender a fluir etc. (Bisquerra R., 2003: 29)

Como se puede observar, estos objetivos refieren a una comunicación afectiva y efectiva en cuanto a la resolución de conflictos, toma de decisiones y prevención, basándose en ciertas competencias emocionales que se deben desarrollar en los estudiantes.

Dichas competencias, se desarrollan en el siguiente punto, no sin antes explicar los principios de la Educación emocional, a partir de las aportaciones de Bisquerra R (2000). Los principios que destaca el autor son:

- a) El desarrollo emocional es una parte indisoluble del desarrollo global de la persona: se concibe a la persona como una totalidad que abarca cuerpo, emociones, intelecto y espíritu.
- 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. (Pág. 202).

Estos principios hacen referencia que la educación escolar, debe atender a la educación de los sentimientos, en función de desarrollar y recobrar la capacidad de identificar las propias emociones, así como de expresarlas en forma auténtica y adecuada.

En el caso de los adolescentes, contribuye a un sano desarrollo emocional que promueve el autoconocimiento para que los cambios que pasan durante la adolescencia, no sean tan perjudiciales para su salud y pongan en riesgo su vida a través de un intento suicida.

De esta manera cuando el adolescente se da la oportunidad de expresar lo que siente, se permite al mismo tiempo, una oportunidad de desahogo y autoconocimiento para que sepa que es lo que le agrada o desagrada y por otro lado, analizar y reflexionar sobre distintas alternativas que lo animen a seguir adelante, tratando de disminuir lo que no le hace bien o causa un malestar en sus emociones.

3.1.2 Competencias emocionales

Las competencias emocionales forman parte de los objetivos de la educación emocional. Estas competencias, son base de la educación emocional y el desarrollo de ellas, conlleva a una adecuada educación emocional que contempla en el ser humano, una capacidad para hacer frente a situaciones de riesgo que no son favorables para su bienestar.

Vale la pena comenzar por entender que una competencia, hace referencia al “conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia. En este concepto se integra *el saber, saber hacer, y saber ser*”. (Bisquerra R., 2003:21).

Retomando esta definición, se puede decir que por competencia emocional, se entiende como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra R., 2003:22).

El desarrollo de las competencias emocionales permite que el individuo se desenvuelva de la mejor forma posible en su contexto y así pueda comprender, expresar y regular sus emociones, por lo que da la idea que estas competencias son aplicables de forma individual y grupal.

Las competencias emocionales que estructuran la Educación emocional de acuerdo con Bisquerra R (2003) son: Conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, inteligencia intrapersonal y habilidades de vida y bienestar. Dichas competencias se explican a continuación desde la perspectiva del autor.

Conciencia emocional

La conciencia emocional es entendida como la capacidad de ser consciente sobre las propias emociones y al mismo tiempo tomar en cuenta las emociones y sentimientos de los demás y para que esto resulte funcional es necesario que se tomen cuatro puntos importantes que tienen que ver con:

- I. **Toma de conciencia de las propias emociones:** es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Esto incluye la posibilidad de estar experimentando emociones múltiples.

- II. **Dar nombre a las emociones:** es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y utilizar las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales.
- III. **Comprensión de las emociones de los demás:** es la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales.

Regulación emocional

Se refiere a la capacidad de manejar las emociones de forma adecuada y supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento para tener estrategias de afrontamiento y la capacidad de autogenerar emociones positivas, es decir:

- I. **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). Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua y forman parte de la función del estado emocional.
- II. **Expresión emocional apropiada.-** Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Esto se refiere tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, supone la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento, puedan tener en otras personas.
- III. **Capacidad para la regulación emocional.-** Significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades;

capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo pero de orden superior, etc.

- IV. **Habilidades de afrontamiento.-** Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.
- V. **Competencia para autogenerar emociones positivas.-** Es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para auto-gestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.

Autonomía Personal (Autogestión)

Implica elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, y responsabilidad, por lo tanto se encuentran las siguientes características:

- I. **Autoestima.-** Esta característica de la Autonomía Emocional se refiere a tener una imagen positiva de sí mismo; estar satisfecho de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo.
- II. **Automotivación.-** Es la capacidad de auto-motivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc. Motivación y emoción van de la mano.
- III. **Actitud positiva.-** Es la capacidad para adoptar una actitud positiva ante la vida. Saber que en situaciones extremas, lo heroico es adoptar una actitud positiva; aunque cueste. Siempre que sea posible manifestar optimismo y mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás. Por extensión, la actitud positiva repercute en la intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo.
- IV. **Responsabilidad.-** Se refiere a la capacidad para responder de los propios actos. Es la intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones en virtud de la autonomía y libertad, decidir con responsabilidad.

- V. **Análisis crítico de normas sociales.-** Capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y relativos a normas sociales o comportamientos personales.
- VI. **Buscar ayuda y recursos.-** Capacidad para identificar la necesidad de apoyo, asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.
- VII. **Autoeficacia emocional.-** El individuo se percibe a sí mismo con capacidad para sentirse como desea; para generarse las emociones que necesita. La autoeficacia emocional significa que se acepta la 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 caso contrario, el individuo está en condiciones de regular y cambiar las propias emociones para hacerlas más efectivas en un contexto determinado.

Inteligencia Interpersonal

Se retoma como la capacidad de mantener buenas relaciones con otras personas para que la comunicación sea lo más efectiva posible y se genere un clima de respeto y empatía, por lo que hace que se tomen en cuenta los siguientes puntos:

- I. **Dominar las habilidades sociales básicas.-** Escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, manifestar agradecimiento, pedir disculpas, aguardar turno, mantener una actitud dialogante, etc.
- II. **Respeto por los demás.-** Es la intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas.
- III. **Comunicación receptiva.-** Es la capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.

- IV. Comunicación expresiva.-** Es la 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.
- V. Compartir emociones.-** Implica la conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas tanto por el grado de inmediatez emocional, o sinceridad expresiva, como por el grado de reciprocidad o simetría en la relación.
- VI. Comportamiento pro-social y cooperación.-** Es la capacidad para aguantar turno, mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás.
- VII. Asertividad.-** Significa mantener un comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad. Esto implica la capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos, al mismo tiempo que se respeta a los demás, con sus opiniones y derechos. Ser capaz de decir “no” claramente, mantenerlo y aceptar que el otro te pueda decir “no”.
- VIII. Prevención y solución de conflictos.-** Es la capacidad para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales. Implica la capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva y evaluar riesgos, barreras y recursos. Cuando inevitablemente se producen los conflictos, afrontarlos de forma positiva, aportando soluciones informadas y constructivas.

Habilidades de vida y bienestar

Las competencias para la vida y bienestar son la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc. Las competencias para la vida permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar, en este sentido, se desglosan los siguientes puntos:

- I. **Identificación de problemas.-** Capacidad para identificar situaciones de riesgo que requieren una solución o decisión, al igual que evaluar los riesgos, barreras y recursos.
- II. **Fijar objetivos adaptativos.-** Es la capacidad para fijar objetivos positivos y realistas. Algunos a corto plazo (para un día, semana, mes); otros a largo plazo (un año, varios años).
- III. **Solución de conflictos.-** Capacidad para afrontar conflictos sociales y problemas interpersonales, aportando soluciones positivas e informadas a los problemas.
- IV. **Negociación.-** Capacidad para resolver conflictos en paz, considerando a la perspectiva y los sentimientos de los demás.
- V. **Bienestar subjetivo.-** Capacidad para gozar de forma consciente de bienestar subjetivo y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa.
- VI. **Fluir.-** Capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.

En contraste con lo anterior, se puede decir que el conocer las competencias emocionales de la educación emocional, permitirá desarrollar en los adolescentes, una serie de habilidades emocionales que ayuden a la prevención de situaciones de riesgo que los orillen a tomar acciones dañinas para su salud.

Las competencias emocionales, hacen referencia a un área especialmente emocional y en el que los fenómenos afectivos se regulen de una forma adecuada para poder tener relaciones interpersonales e intrapersonales de forma sana y que contribuyan al bienestar personal y colectivo.

Cuando el adolescente crea conciencia emocional, puede ser capaz de conocer sus propias emociones, evaluar la intensidad de ellas, y darse una idea del grado de afectación que le provoca.

Cuando esto sucede, se pasa a la segunda competencia, es decir, a la regulación emocional para poder contemplar diferentes alternativas de solución a su sentir y pensar, (emoción, cognición, comportamiento) generando a su

vez, una autonomía personal que lo ayudará en la capacidad de generar buenas relaciones, de esta manera, es como se llega a la última competencia que es nombrada como habilidad de vida y bienestar, que tiene aspectos de comunicación afectiva, de respeto y empatía.

Tal como su nombre lo dice, las competencias emocionales y sobre todo la Educación emocional tienen relación con las emociones, por lo que a continuación se define lo que es una emoción y sus implicaciones.

3.1.3 ¿Qué es una emoción?

Para comprender mejor el concepto de Educación emocional y entender de mejor manera las competencias emocionales, es necesario que se conozca sobre el principal factor con el que se trabaja, es decir, conocer sobre la emoción o emociones, su significado y algunas otras cuestiones que forman parte de ella de acuerdo con diferentes autores.

En su origen, la palabra emoción se deriva del latín *emotio*, que significa “movimiento” o “impulso” y se puede explicar cómo, el conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responde a ciertos estímulos provenientes del medio que lo rodea y que le permiten adaptarse a una situación.

Como punto de partida, de acuerdo con Guerrero M (2017) detalla que:

Las emociones se experimentan en una forma muy personal de la que generalmente no se es consciente, pero que se manifiesta en la expresión del rostro, la postura corporal y en estados mentales específicos. Las emociones influyen en el estado de ánimo, en la motivación e incluso en el carácter y conducta. Además provocan reacciones fisiológicas por estar relacionadas con hormonas como el cortisol y la noradrenalina, y con neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, que alteran el apetito, el sueño y la capacidad de concentración. (pág.11)

En otra definición, Bisquerra R (2003) en su artículo nombrado Educación emocional y competencias básicas para la vida, define la emoción como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (Pág.12). Por lo que se puede decir entonces, que para Bisquerra, una emoción depende de lo que la persona recibe como estímulo del medio.

Asimismo, Cotrufo y Ureña (2018), desde el campo de la Neurociencia, explican la emoción como un “conjunto de cambios fisiológicos, cognitivos, subjetivos, y motores que nacen de la valoración consciente o inconsciente de un estímulo en un contexto determinado y con relación a los objetivos de un individuo en un momento concreto de su vida” (Pág. 17)

Además, Mora F (2013) también afirma lo anterior explicando que:

[...] La emoción, es una conducta que incluye cambios producidos en el cuerpo disparados por un amplio rango de estímulos que vienen de todo cuanto rodea al individuo, o que también pueden producirse desde la evocación de la memoria de tales estímulos y que indican recompensas (placer) o castigo (dolor), agregando que la emoción es también uno de los medios de comunicación más poderosos que existe. (Pág. 65)

Por lo tanto, se puede decir que una emoción es un proceso que se pone en marcha cuando el organismo recibe algún estímulo o información sobre algún acontecimiento que ocurre en un determinado instante, esto con el fin de poner en marcha acciones que estén al alcance para poder controlar la situación que se experimenta en ese momento.

De hecho, de acuerdo con algunas investigaciones, se ha demostrado que este proceso emocional, viene acompañado de ciertas activaciones por parte de algunas regiones cerebrales y en el que:

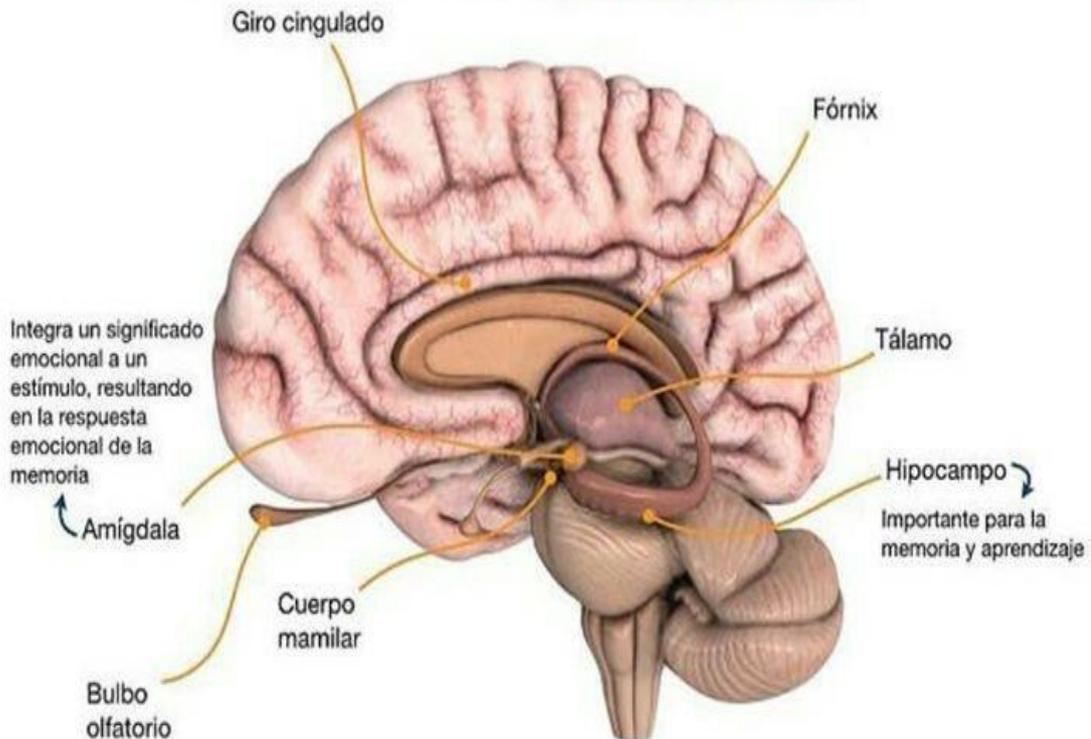
Las investigaciones señalaron las emociones, como participación de un grupo de estructuras del centro del cerebro que en conjunto forman el sistema límbico. Entre otras, están la amígdala, central en la aparición de emociones como el miedo y la ira, el hipotálamo, que modula la expresión fisiológica de la emoción produciendo sustancias llamadas neurohormonas, y el giro cingulado y el hipocampo; este último es una estructura muy vulnerable al estrés crónico e importante para la formación de recuerdos. (Mothelet., 2017:11).

De esta manera, la emoción o emociones son parte de un sistema cerebral que se encarga de generar las reacciones de los estímulos y sirven para actuar en el mundo, por esta razón es que:

El cerebro límbico o emocional, (*Ver ilustración 10*) el tronco del encéfalo, y en ellas principalmente la corteza prefrontal orbitaria, amígdala, hipocampo, hipotálamo y la sustancia reticular activadora ascendente, son las grandes áreas cerebrales que albergan principalmente, los circuitos neuronales que codifican la emoción y ayudan a distinguir estímulos importantes para la supervivencia. (Mora F., 2013:68)

Ilustración 10. El cerebro límbico o emocional

Sistema límbico



El sistema límbico está involucrado en las emociones, memoria, atención, alimentación y comportamiento sexual. El **circuito de Papez** simplifica el rol del sistema límbico en la modulación de emociones como miedo, ansiedad, tristeza, felicidad, placer sexual y confianza/intimidad

Tip: El daño bilateral a los **lóbulos temporales mediales**, incluyendo el hipocampo resulta en **amnesia anterógrada**



SPOTLIGHTMed

Lo que presentamos fue únicamente con fines informativos. Siempre debes consultar a un profesional de la salud si tienes alguna inquietud médica.

Fuente: <https://aprendiendocienciasnaturalesensma.blogspot.com/2019/09/cerebro-humano-funciones-y-partes.html>

Otros autores que explican este proceso son Concepción V. y Esteban V. (2010) en el que argumentan que:

El sistema límbico, es el área cerebral relacionada con las emociones donde se encuentran las glándulas rectoras como la hipófisis y el hipotálamo (centro del placer, dolor y almacena hechos y recuerdos

conscientes e inconscientes). La amígdala, es la parte del cerebro humano que procesa y conecta las emociones para que el Tálamo a su vez, de entrada a la información y determina qué hacer con los mensajes. (Pág. 194)

Dicho de otra manera, las emociones son procesos cerebrales que nos ayudan a reaccionar con rapidez de manera automática y actuar ante acontecimientos inesperados. Las emociones esencialmente, transmiten lo que está siendo importante para la persona, organizan la acción, pero el pensamiento y razonamiento son necesarios para ejercer un análisis de la situación, de modo que:

se necesita de la emoción para saber lo que puede estar beneficiando o afectando al individuo, se necesita de la cognición para que ayude a darle un sentido a la experiencia, al igual que la razón para imaginar el mejor modo de adecuar una solución” (Greenberg y Paivo., 2000:32).

De acuerdo con este planteamiento y para una mejor comprensión, a continuación se presenta un esquema de cómo es la relación y función del componente cognitivo, con el pensamiento y la emoción, retomado desde la perspectiva de la autora Tiziana C (2016).

Ilustración 11. Cognición y emoción

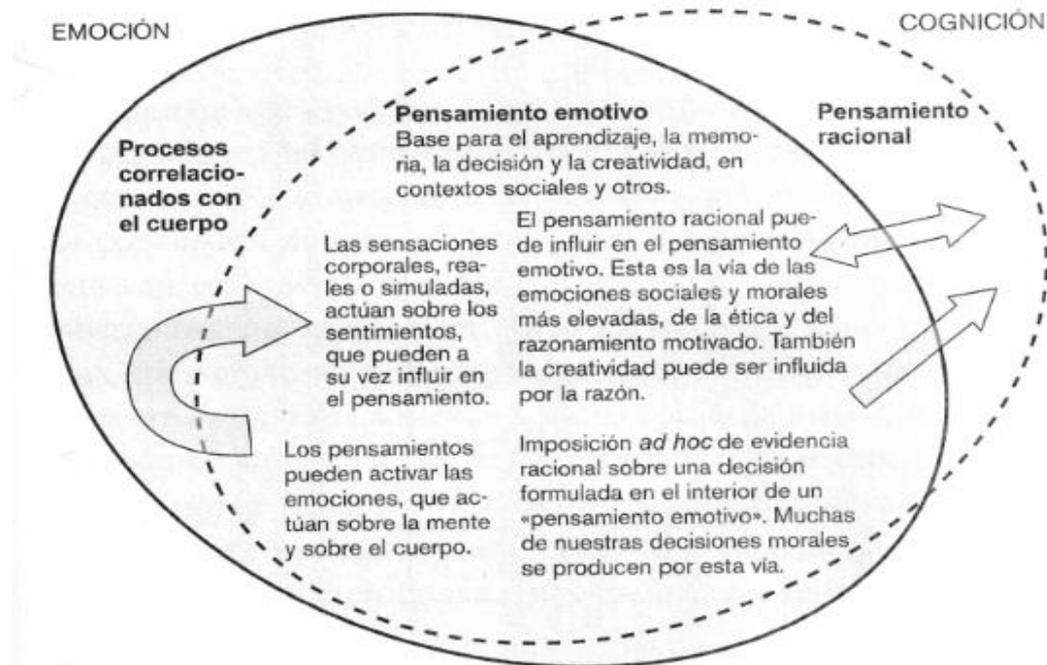


Figura 11: La sombra evolutiva proyectada por la emoción sobre la cognición influye a la mente moderna. En el diagrama la elipse entera representa la emoción; la elipse bosquejada representa la cognición. La gran superposición entre las dos elipses representa el dominio del pensamiento emotivo. El pensamiento emotivo puede ser consciente e inconsciente, y es el medio a través del cual las sensaciones del cuerpo llegan a la conciencia consciente. El razonamiento de grado elevado es una pequeña parte del diagrama y requiere la conciencia.

Fuente: Tiziana C., (2016:79). *En la mente del niño; El cerebro en sus primeros años*. Neurociencia & Psicología. España. Editorial, Salvat. S.L.

Como se puede observar de acuerdo al esquema anterior, el pensamiento y la cognición, son base del comportamiento cuando el organismo biológico recibe un estímulo por parte del exterior que genera la emoción.

De este modo, se puede decir que:

La cognición implica procesos como memoria, atención, percepción, lenguaje, resolución de problemas y planificación a corto, mediano y largo plazo. El estado emocional condiciona todos estos procesos cognitivos, entre otras cosas, porque la atención y la percepción son los primeros pasos de todo proceso cognitivo y ambos regulan la emoción. (Cotrufo y Ureña., 2018:128)

Por lo tanto, son componentes que no pueden actuar por separados, sino que juntos trabajan para que consciente o inconscientemente, los pensamientos actúen con las emociones y así se genere un actuar sobre la mente y el cuerpo, ya sea en el aprendizaje, la atención, la memoria, la toma de decisiones, el comportamiento etc., y que por supuesto, “el cerebro no construye la razón sin la emoción” (Mora., 2008: S/P)

El razonamiento, pensamiento y acción forman parte de los componentes de la emoción, estos se clasifican en tres distintos tipos, los cuales se les nombra; componentes neurofisiológicos, conductuales y cognitivos.

- ✚ **El neurofisiológico**, se manifiesta en respuestas como taquicardia, sudoración, hipertensión, tono muscular, rubor, sequedad en la boca, cambios en los neurotransmisores, secreciones hormonales, respiración, etc. Todo esto son respuestas involuntarias, que el sujeto no puede controlar.
- ✚ **El componente cognitivo**, o vivencia subjetiva es lo que a veces se denomina *sentimiento*. Sentimos miedo, angustia, rabia y muchas otras emociones. Para distinguir entre la componente neurofisiológica y la cognitiva, a veces se emplea el término emoción, en sentido restrictivo, para describir el estado corporal (es decir, el estado emocional) y se reserva el término sentimiento para aludir a la sensación consciente (cognitiva). La componente cognitiva hace que se califique un estado emocional y se le dé un nombre. El etiquetado de las emociones está limitado por el dominio del lenguaje
- ✚ **El de comportamiento**, permite inferir qué tipo de emociones está experimentando. Las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de voz, volumen, ritmo, movimientos del cuerpo, etc., aportan señales de bastante precisión sobre el estado emocional. (Bisquerra R., 2003: 13).

En este sentido, un aspecto que también vale la pena explicar es que cuando se ponen en marcha los componentes anteriores, otra característica esencial es la presencia de una valoración, ya sea positiva o negativa que acompaña al estímulo, y la reacción que provoca en la persona, es decir, el valor personal de la vivencia experimentada.

La determinación de la vivencia experimentada no se produce de la nada, es un proceso que depende de la situación personal del sujeto, de sus representaciones y del contexto en el que se desarrolla, generando así los sentimientos y que en su caso, tiene que ver con “la dimensión personal que tiene una relevancia aún mayor, como superior es también la influencia del contexto, mientras que las manifestaciones objetivas (los cambios fisiológicos, motores y cognitivos) son menos claras, además que están vinculados con sensaciones corporales” (Cotrufo y Ureña., 2018:34)

De acuerdo con Greenberg L y Palvio S. (2000) explica que:

Muchas de las experiencias emocionales de las personas, se producen bajo la forma de sentimientos y significados complejos del tipo de sentirse humillado, incomodo, sentirse en lo alto de la cima o fracasado. Estos sentimientos los generan de modo automático los organizadores de la experiencia, llamados esquemas emocionales [...] ellos capturan patrones o regularidades en la experiencia y nos proveen de una estructura generadora de significados compleja, que evalúa el significado que las situaciones tienen para nuestro bienestar, y mediante la aprehensión de dichos patrones nos proporciona significados holísticos. (Pág. 43)

Es decir, que las experiencias que se van teniendo a lo largo de la vida, son esenciales para que las emociones que se van generando con el transcurso del tiempo, tengan un impacto positivo o negativo en el actuar de la persona, y en este caso, en el desarrollo integral del adolescente que tiene que ver con sus vivencias y acciones.

De tal forma, que estos esquemas emocionales explican de cierta manera, lo que es importante para ellos, y son estos los significados corporalmente sentidos que guían al pensamiento y acción en sus conductas diarias.

Por otra parte, existen diferentes tipos de emoción que vale la pena considerar cuando se habla de emociones, por lo tanto, a continuación se explica cada una de ellas.

3.1.4. Tipos de emoción

Para entender la complejidad e importancia de las emociones y poder contar con una adecuada educación emocional en el aspecto personal, social, educativo y sobre todo en las emociones de los adolescentes, es fundamental conocer los tipos de emociones que existen y sobre todo, saber distinguir e identificar la diferencia de estas.

✚ Emociones positivas y negativas

Entre este tipo de emociones de acuerdo con Lazarus (1991) citado en María Concepción V y Esteban V (2010). Explica que “existen emociones negativas y positivas. Las emociones negativas tienen que ver con la ira, susto, ansiedad, culpa, vergüenza, tristeza, envidia, celos y repugnancia. Las positivas, al contrario de estas, tienen que ver con la alegría, orgullo, alivio y amor”. (pág. 205).

Es decir, que en forma general, las emociones negativas hacen referencia al conjunto de emociones que estimulan sentimientos desagradables y consideran la situación como amenazante, dañina o perjudicial para la persona, impidiendo que su relación con los demás sea lo más sana posible, sin embargo, las emociones positivas hacen referencia al conjunto de emociones que se relacionan con sentimientos agradables, que entienden la situación como beneficiosa y que ayudan a que la persona se desenvuelva de mejor manera.

Es por ello, que en el caso de los adolescentes se debe hacer un énfasis en las emociones negativas, ya que si no se regulan de forma adecuada, las acciones que se pongan en práctica por parte de ellos, serán de forma perjudicial para su salud.

Asimismo, estas emociones negativas y positivas de las que habla Lazarus, se encuentran dentro de una clasificación más específica y detallada, que por otros autores, las explican cómo emociones primarias, secundarias e instrumentales. Dichas clasificaciones se desarrollan a continuación.

Emociones primarias o básicas

Como primer tipo de esta clasificación, se encuentran las emociones primarias, las cuales se describen como:

Procesos neurofisiológicos específicos y pre-codificados, determinados genéticamente por parte de una respuesta adaptativa específica a estímulos ambientales y de las que se desprenden la ira, alegría, sorpresa, asco y tristeza. [...] estas emociones primarias, se reconocen con independencia del hecho de ser hombre o mujer, y de la cultura a la que uno pertenece. (Cotrufo y Ureña., 2018:30)

Por lo que se puede entender que estas emociones son innatas. Esto quiere decir, que el ser humano cuenta con esta serie de emociones desde el momento que tiene su entrada al mundo y son independientes del sexo, edad, intereses, cultura, religión o ideologías e incluso, pueden considerarse como universales, ya que toda persona cuenta con ellas.

En este sentido, Greenberg L (2000), a su vez las clasifica y denomina emociones primarias saludables y emociones primarias no saludables explicándolas de la siguiente manera:

Ilustración 12. Emociones saludables y no saludables

Emociones primarias saludables	Emociones primarias no saludables
<p>Son respuestas fundamentalmente viscerales a las situaciones. Son en realidad los primeros sentimientos y claramente valiosos para la supervivencia y bienestar. Llegan con rapidez y se van con prontitud cuando la situación que las ha producido se afronta o desaparece.</p>	<p>Emergen cuando el sistema emocional funciona mal. Tales sentimientos siguen siendo verdaderos pero han dejado de ser sanos. Pueden perdurar mucho tiempo, incluso cuando ya no existe la situación que lo causo. A veces se vuelven des-adaptativas debido a un acontecimiento traumático.</p>
<p style="text-align: center;">Tristeza saludable</p> <p>Se caracteriza por un tipo de sensación de pérdida, dolor o de sentirse conmovido por una despedida o algo que termina. Se puede sentir tristeza pasajera, consecuencia de la renuncia o la de rendirse ante un conflicto y aceptar lo inevitable.</p> <p>Se llora por la pérdida, y se comparte la desilusión. Así, la tristeza implica el llanto como señal de sí mismo que algo te duele. Cuando el llanto se detiene, se sabe que el dolor ha terminado. Llorar de tristeza dentro de unos límites, es sano, ya que fomenta la propia intimidad, además de que comunica a los demás sobre el cómo nos sentimos.</p> <p>Las lágrimas puede decir muchas cosas, tales como “ya no puedo más, te quiero o me duele tal situación” pero siempre con la intención de aceptar y cambiar.</p>	<p style="text-align: center;">Tristeza no saludable</p> <p>Ocurre cuando las situaciones que generan esta emoción ya son parte del pasado y al siempre recordarlas afectan el presente, o son parte del futuro, que al pensarlas y anticiparlas igual afectan el presente.</p> <p>Esta sensación abrumadora, lo que provoca es que no te ayuda a resolver tu problema actual y evoque una sensación profunda de desamparo e impotencia, lo que ocasiona que esta emoción tome poder sobre ti, haciéndote incapaz de prestar atención a lo que está ocurriendo en el presente.</p>
<p style="text-align: center;">Enfado saludable</p> <p>El enfado puede preservar la vida o ser destructivo y no se debe confundir con la agresividad. La expresión típica del enfado, rara vez implica agresividad, sino que, más bien está dirigida a corregir la situación o a moverte si tratan de aprovecharse de ti.</p>	<p style="text-align: center;">Enfado no saludable</p> <p>El enfado no saludable, es cuando ya no funciona para protegerte del daño, y causa problemas o distorsiones con las relaciones interpersonales e intrapersonales que se experimente.</p>

El enfado saludable es provocado por una ofensa contra ti o tus seres queridos y ayuda a proteger los límites personales de la invasión de otros. De esta manera se debe permitir que el enfado surja abiertamente y que se exprese de forma sabia y moderada, y la mejor manera de hacerlo, es hablar acerca de este sentimiento con las demás personas.	En este tipo de enfado, resulta común que se manifieste en forma de agresiones hacia los demás o con lesiones hacia uno mismo.
<p align="center">Miedo y ansiedad saludables</p> <p>El miedo ha sido de gran utilidad para la supervivencia y escapar del algún peligro, por lo general, al experimentarla genera una respuesta de huida ante una amenaza específica que nos ayude a resguardarnos o estar listos y anticipados con lo que pudiera estar pasando.</p>	<p align="center">Miedo y ansiedad no saludables</p> <p>Se presenta cuando en el pasado ocurrió un acontecimiento que todavía sigue asustándote cuando ya no existe un peligro real, generando un tipo de ansiedad que te hace sentir desprotegido, afectando así, las relaciones con amigos, familia, etc.</p>
<p align="center">Vergüenza saludable</p> <p>Este tipo de vergüenza está relacionado con el valor de cada persona, o ayuda a que no se comenten errores en público y que no se rompan las reglas, orillándote a reflexionar sobre la situación y tu comportamiento para que no vuelva a ocurrir. Es decir, te mantiene conectado con la comunidad.</p>	<p align="center">Vergüenza no saludable</p> <p>En este tipo de vergüenza, te puedes sentir humillado, sucio y despreciable. Frecuentemente viene de una sensación que te hace sentir inferior y no digno de recibir amor o aceptación. Te pone realmente furioso y explotas, ocasionando que empieces a creerte la idea de que no vales nada.</p>

Fuente: Cuadro de elaboración personal con información recuperada de: Greenberg, L. (2000:101-125). *Emociones: Una guía interna*. Ed, Desclée, de Brower, S.A.

El cuadro anterior, muestra de forma clara que las emociones que experimenta el ser humano en distintos momentos de la vida, son esencialmente para proporcionar información de lo que pudiera estar o no afectando a la persona.

Es decir, el experimentar una tristeza, enojo, miedo o vergüenza, no es malo, al contrario, es normal, ya que de forma natural, es lo que hace que el ser humano sea emocional y permita darle significado o sentido a su propia vida.

Lo que realmente pudiera ser des-adaptativo con estas emociones, es cuando generan ya un malestar profundo en la persona, obstaculizando la capacidad de reflexionar y orillándolo a actuar por impulso, afectando así, las relaciones con las demás personas o provocando daños personales, ya sea de manera corporal o mental.

Emociones secundarias o sociales

Además de las emociones primarias, por el contrario, existen las emociones secundarias, que sí están modeladas por la cultura en la que se ha nacido y ya no se trata de emociones innatas, sino que requieren de un determinado desarrollo cognitivo y un fondo de relaciones sociales con las otras personas.

Cotrufo y Ureña. (2018) las definen como:

Emociones que surgen de la combinación del crecimiento del individuo con la interacción social y ponen en manifiesto el aprendizaje, la socialización, la asimilación de las normas sociales y morales, que además, están conectadas estrechamente con la auto-conciencia de cada persona. Las principales emociones secundarias son la envidia, la culpa, el orgullo, la resignación, los celos, la esperanza, la nostalgia, el remordimiento y la decepción. (Pág. 97)

Dicho de otra manera, las emociones secundarias son decisivas para formar ciertas ideas que retomen acciones de la interacción con las otras personas y poder darle un sentido de individualidad.

Este tipo de emociones, a menudo ocultan lo que realmente se está sintiendo en lo más profundo de la persona y sobre todo “proviene de una negación o rechazo de las emociones verdaderas [...] nublan los sentimientos y provienen de ciertos intentos para juzgar y controlar respuestas centrales que en la sociedad pudieran ser mal vistos”. (Greenberg L., 2000: 128)

Emociones instrumentales

Como última clasificación de los tipos de emoción, se encuentran las emociones instrumentales. Estas emociones son aprendidas conscientemente porque cuando se exteriorizan, la persona se da cuenta que puede obtener resultados benéficos con ellos. “Las emociones instrumentales se expresan bien automáticamente, con el propósito de conseguir una meta” (Greenberg L., 2000: 141).

Por ejemplo, el mostrar demasiada tristeza para llamar la atención, implica una gran inteligencia, ya que así se obtiene una respuesta que ponga a la persona como el centro de atención, y que de cierta manera, la practique como una acción manipuladora para que logre lo que quiere y cuando se quiere.

Finalmente, ya sean emociones primarias, secundarias o instrumentales, lo que Greenberg definitivamente deja claro, es que sea del tipo que sea la emoción, debajo de ella siempre hay necesidades de la persona, por lo cual, es importante detectarlas y reconocerlas para poder a su vez, trabajar con ellas y sacarles el mejor provecho posible.

Una vez ya conocidos los tipos de emociones presentes en el ser humano, es fundamental conocer la forma en que intervienen sobre las acciones. De esta manera, permitirá tener una visión clara de cómo es que se puede trabajar la emoción de los adolescentes con el fin de prevenir el suicidio. Por lo tanto, enseguida se explica la función que desempeñan las emociones sobre el propio cuerpo y las relaciones sociales.

3.1.5 Función de las emociones

Las emociones cuentan con una serie de funciones que permiten al ser humano interactuar con su contexto y con las personas que se relaciona, en el caso de la adolescencia, conocer las funciones que tienen las emociones, es de suma importancia para que se logre comprender de mejor forma sus sentimientos, pensamientos y actitudes.

Todas las emociones tienen alguna función que las hace útiles y permite que las personas ejecuten con eficacia las reacciones conductuales apropiadas, independientemente de la reacción que puedan generar, pues incluso, hasta las emociones desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social, motivacional y personal. Es por ello, que las funciones se dividen en adaptativas, informativas, sociales y motivacionales.

Función emocional adaptativa

La función adaptativa es una de las más importantes que la persona pone en práctica durante la mayor parte del tiempo por lo que, “significa que esta función prepara al hombre para dar una respuesta apropiada a cada situación. Cada una de las emociones desencadena reacciones específicas de adaptación y protección para el individuo” (Maganto C y Maganto J., 2016:13).

Dicho de otra manera y de acuerdo con Greenberg L (2000) Se puede decir que:

Las emociones evalúan rápidamente las situaciones, informando acerca de si algo es importante para el bienestar. Hablan de peligro antes que se haya tenido tiempo de pensar, proporcionan información relacionada con las reacciones ante las situaciones y preparan para la acción adaptativa. (Pág.81)

Es decir, la emoción en función adaptativa, prepara al organismo y lo moviliza para ejecutar una acción en determinadas condiciones para poder sobrevivir y que pueda responder a las exigencias ambientales, dirigiendo dicha conducta hacia un objetivo determinado, de esta manera, “las emociones regulan la atención, controlan el entorno, buscan acontecimientos que son relevantes para la adaptación y alertan a la conciencia cuando estos se producen”. (Greenberg y Paivio., 2000:33) determinando así, las reacciones o comportamientos que se ponen en práctica ante diferentes situaciones y experiencias personales.

Función emocional informativa

La función informativa de las emociones, refiere a la aportación de la información sobre el bienestar, guía decisiones produciendo alternativas encaminadas al razonamiento.

En este sentido, de acuerdo con Maganto C & Maganto J (2016) explican que:

Las emociones dan pistas sobre cómo se está personalmente, cómo está la otra persona y cómo es la situación que tenemos delante, ya sea de peligro, amenaza etc. La información que ofrecen es preferentemente no verbal, y es más evidente que las propias palabras porque las emociones se expresan más allá de la voluntad de hacerlo [...]. (Pág. 13)

En efecto, las emociones proporcionan información acerca de los sentimientos, de lo que duele, de lo que produce placer, de lo que gusta o lo que disgusta. Así, las emociones en conjunto con esta función “proporcionan información acerca de las reacciones a situaciones, ya que muchas de las emociones son el resultado de evaluaciones automáticas que se hace sobre el significado de las situaciones en relación al bienestar” (Greenberg y Paivio., 2000: 39).

De esta manera, es como también proporcionan información a los demás sobre ciertas intenciones y la disponibilidad para actuar cuando se presenta un estímulo que provoque reacciones en la persona, es por ello que los gestos faciales también son fuente información de las emociones y sentimientos.

Función emocional social

Esta función tiene que ver con la expresión emocional y el impacto que genera en las otras personas, permitiendo a los demás predecir el comportamiento asociado con las mismas para favorecer los procesos de relación interpersonal ante la creación de redes de apoyo social.

Por estas razones “las emociones organizan las respuestas de los demás, relacionadas con el estado actual personal, las necesidades, metas y deseos, y al hacerlo, regulan el comportamiento de ambas partes” (Greenberg L., 2000:83)

En consecuencia, abarca la comunicación intrapersonal y la interpersonal. De la intrapersonal se obtiene información propia. En cambio, en la interpersonal se presta atención a la comunicación verbal y no verbal, que influyen en la conducta de los demás.

Es por ello, que en definitiva “las expresiones del rostro y del cuerpo generadas por las emociones, reflejan las intenciones de la persona y suponen una ayuda en las interacciones sociales” (Cotrufo y Ureña., 2018:23) facilitando la información de lo que el otro piensa y siente de acuerdo a sus necesidades.

Función emocional motivacional

Las emociones, además de tener funciones adaptativas, informativas y sociales, cuentan con una función motivacional. Esta función retoma a “las respuestas emocionales, a través de sus componentes fisiológicos y su tendencia a la acción, que preparan y motivan a las personas para poder relacionarse con los acontecimientos que generan dichas emociones” (Greenberg y Paivio., 2000: 38).

Asimismo, Maganto C & Maganto J. (2016) explican que las emociones en esta función son:

Una fuerza que nos prepara para potenciar o dirigir la conducta. Ofrecen la información necesaria para actuar, y lo hacen de modo rápido e imperativo. Impulsan a poner soluciones al malestar, envían órdenes y mensajes [...] para llevarlas a cabo. La emoción predispone a actuar, a veces de forma urgente, por ejemplo, cuando uno se siente amenazado. Es por ello, que emoción y motivación están relacionadas. (Pág. 14)

Es decir, que las emociones constantemente están tratando de obtener ciertas recompensas o resultados que motiven a realizar conductas para poder preservar un bienestar emocional positivo, además de que “ejercen una influencia poderosa sobre la razón y pueden mejorar o empeorar la toma de decisiones, memoria y sobre todo el aprendizaje” (Greenberg y Paivio., 2000: 36).

Todas las emociones son válidas. No existen emociones buenas o malas. Las emociones son energía y la única energía que es negativa, es la energía estancada. Por esta razón, es necesario expresar las emociones negativas retenidas que puedan desencadenar problemas mayores y que en los adolescentes, los puede orillar a considerar el suicidio como la forma “adecuada” de solucionar sus malestares emocionales.

Con base en lo anterior, es importante que en las instituciones escolares, la educación emocional se integre al currículum formal de la escuela con el propósito de favorecer el reconocimiento personal de las emociones y contribuir a la prevención de situaciones de riesgo en los adolescentes.

La Educación emocional aporta un nuevo enfoque para educar la capacidad de adaptación social y emocional de las personas, y que mejor que aprovechar estas aportaciones en los adolescentes de bachillerato para orientarlo sobre el cómo expresar y regular sus sentimientos de la manera más adecuada. Por lo tanto, a continuación se enfatiza en la Educación emocional como prevención del suicidio a través de la Orientación educativa.

3.2 La Educación emocional como prevención del suicidio a través de la Orientación educativa

De acuerdo a lo anterior, se puede llegar a la conclusión que las emociones juegan un papel importante en la vida de todo ser humano. Las emociones ayudan a la persona a conocer lo que le gusta o disgusta de ciertas situaciones o circunstancias.

Específicamente en los adolescentes, las emociones que experimentan son más cambiantes que en cualquier otra etapa, esto por el proceso de maduración física, cerebral y cognitiva que son característicos de la adolescencia.

En la actualidad, existe un problema alarmante en esta segunda etapa de la vida del ser humano. Este problema tiene que ver con los altos índices de suicidio en los adolescentes, (cifras que se exponen en el siguiente capítulo). Situación que deja al descubierto la necesidad urgente de diseñar estrategias de prevención para poder contrarrestar poco a poco el fenómeno suicida en edades tempranas.

Ante esta situación, la implementación de la Educación emocional enfocada en el ámbito educativo con ayuda de la Orientación educativa, fungen como bases importantes para la prevención del suicidio en los adolescentes de bachillerato.

No hay que olvidar que la educación emocional hace referencia a un “proceso educativo continuo y permanente, pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona con objeto de capacitarle para la vida. Todo con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social”. (Bisquerra R., 2003:27).

Este bienestar personal y social, puede trabajarse en conjunto con el contexto educativo del adolescente para que de esta manera, adquiera habilidades que le permitan desarrollarse emocionalmente de una manera adecuada ya que el adolescente, al tener acceso a un grado de escolaridad con altos índices de presión por trabajos escolares, el ser rechazado por sus compañeros, las relaciones con sus pares, entre otros factores, dan pauta que en ellos y ellas se presenten problemas emocionales.

De acuerdo con Petrzelóva J. (2007) “El proceso educativo reviste importancia, pues a través suyo, es posible que un sujeto desarrolle aspectos físicos, intelectuales y morales de manera formal y/o informal. El proceso educativo posibilita por ejemplo el desenvolvimiento de las

capacidades y habilidades, el fortalecimiento de la autonomía, la autoestima y la capacidad de decisión, así como el afán de logro y superación personal". (Pág. 105)

De esta manera, si en el contexto educativo del adolescente se contempla la enseñanza no solo de habilidades cognitivas sino también emocionales, es muy probable que su trayectoria escolar sea muy provechosa o por el contrario, si se descuidan estos aspectos afirma Goleman (1995) puede arruinar muchas habilidades sociales y personales. En el caso de los adolescentes, conducir a la depresión, trastornos alimentarios, agresividad, delincuencia y suicidio, entre otros.

Por lo tanto, la educación no es un hecho que deba estar separada o aislada de las problemáticas sociales en las que se encuentran los educandos. De este modo, a través de la Orientación educativa, siendo un campo de la Pedagogía, deben de trabajar sistemáticamente, continua y colaborativamente para desarrollar en los adolescentes una adecuada educación emocional, ya que la Pedagogía no solo aborda las problemáticas que se presentan en el aula escolar, sino también contempla las problemáticas sociales que afectan o influyen en el proceso educativo del estudiante.

Además, al igual que la Orientación educativa, "se encuentra dirigida a todas las personas, en todos sus aspectos, poniendo énfasis especial en la prevención del desarrollo personal, social y escolar que se realiza a lo largo de toda la vida, con la implicación de los diferentes agentes educativos". (Quiroga., 2007:34).

Es decir, la Pedagogía y la Orientación educativa deben promover conductas saludables, competencias personales y emocionales, relacionadas con la educación emocional, con el fin de evitar la aparición de problemas, o más bien, de prevenirlos a través de una regulación emocional y que ponga en práctica el fomento de las capacidades del adolescente para que tenga herramientas y así, afronte situaciones adversas para su fortalecimiento interior y exterior.

3.3 Depresión

De acuerdo con el capítulo anterior, se puede decir que los cambios físicos, biológicos y psicosociales que se experimentan durante la etapa de la adolescencia, son fundamentales para el óptimo desarrollo del adolescente, sobre todo porque las relaciones de apego que van construyendo con sus pares y su familia, causan un gran impacto en las emociones que experimentan los adolescentes día con día. Estos cambios suponen además, un ajuste emocional que no siempre se logra.

Haciendo énfasis en los cambios psicológicos de los adolescentes, se presentan los cambios emocionales que influyen en el pensamiento cognitivo del ser humano que está pasando por esta etapa de la vida, y que de cierta manera, son causantes de preocupaciones en conductas de riesgo por no poder sobrellevar las nuevas experiencias que se viven, y como ya se explicó en el capítulo anterior, se debe a que todavía no se cuenta con el desarrollo cerebral apropiado y por supuesto, de las vivencias externas que determinan parte del comportamiento, es decir que:

Muchos de los problemas relacionados con determinadas conductas de riesgo en la adolescencia, están relacionados con una tardía maduración de determinadas funciones cerebrales [...] y conductualmente suele ser un poco complicado distinguir con claridad los riesgos que pueden correr al tomar algunas decisiones arriesgadas [...]. (SEPEAP., 2011: S/P).

Por lo tanto, se puede decir que estos cambios emocionales no aparecen sin ninguna justificación y el conocerlos, permite entender la complejidad de la etapa de la adolescencia, así mismo, ayuda a generar mecanismos de prevención para evitar situaciones que causen daños severos en los adolescentes y así poder proporcionar ayuda en conjunto con las personas que ellos interactúan en esta etapa tan crucial de la vida, llena de cambios para su desarrollo personal, social y emocional.

En este sentido, existen emociones que no necesariamente ayudan al adolescente a seguir con una vida plena y tranquila. Por ejemplo, la tristeza es una emoción común en todo ser humano y puede ser pasajera, pero cuando se experimenta de manera intensa ante un fracaso, alguna falta de comunicación interpersonal, intrapersonal, situaciones en las que no se puede tener un adecuado manejo de las vivencias, es cuando afecta el bienestar de la persona.

Existen diversas situaciones en la vida del ser humano y en el caso de la etapa de la adolescencia que si esa tristeza llega a ser demasiada, resulta perjudicial para la salud mental, ya que si no se trata a tiempo, da como resultado la depresión, la cual “puede ser tan grave que quienes la sufren, lleguen a la conclusión de que la única opción viable para ellos es poner fin a su propia vida” (Burnett., 2016: 329.)

La depresión en la adolescencia es un factor que ya no se refiere a emociones, sino a sentimientos que afectan más allá de la estabilidad emocional de una persona y se manifiesta por medio de acciones en las que normalmente se observa un aislamiento de las personas e incluso de la convivencia o contacto con la realidad.

Durante este sentimiento “[...] no se quiere hablar con nadie, y se siente poca energía para hacer lo que sea. Se quiere estar solo [...] es un sentimiento que hace sentirse apagado por dentro, es lo opuesto a la expresión”. (Nelson y Galaz., 2004:120). Este sentimiento no desaparece tan fácilmente, e interfiere en el aprendizaje, desarrollo social y académico.

En la actualidad, es muy común que la gente diga que está deprimida cuando se encuentra triste, agotada o cansada, pero realmente, la depresión va más allá de eso, y tal vez sea un motivo por el cual en algunas ocasiones la gente le reste importancia, sobre todo en el caso de los adolescentes, haciendo menos sus emociones y sentimientos. La depresión en la adolescencia, o en cualquier otra etapa de la vida, es un problema real que merece darle importancia, ser respetado y no tomarlo como burla.

En su definición, la Organización Mundial de la Salud (2020) explica la depresión como:

Trastorno mental que se caracteriza por la pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración.

La depresión puede llegar a hacerse crónica o recurrente y dificultar sensiblemente el desempeño en el trabajo o la escuela y la capacidad para afrontar la vida diaria. En su forma más grave, puede conducir al suicidio.

En este sentido, un punto importante a resaltar, es que realmente la depresión es un problema grave porque se le conoce como trastorno y es ahí en donde está la complejidad de su definición, ya que “los trastornos mentales se definen como patrones de conducta o de pensamiento que ocasionan molestias, padecimiento, o dificultan la capacidad para funcionar en la sociedad <<normal>>” (Burnett., 2016: 326)

Es decir, que la depresión siendo un trastorno mental, enfocado principalmente en la adolescencia, hace que el adolescente se sienta con una enorme pérdida del sentido a la vida, a su relación con los demás, o al desempeño adecuado de sus actividades diarias, orillándolo a que afecte completamente su capacidad para hacer frente a su vida.

La depresión no es un factor que aparezca sin motivo alguno, “el cerebro usa mensajeros llamados neurotransmisores que envían señales a diferentes partes del cuerpo comunicados entre sí, y la alteración en el funcionamiento de los neurotransmisores llega a repercutir en las emociones y estado de ánimo”. (Avallat-T., 2007:15). Por lo que estas alteraciones en el cerebro, son parte fundamental en la presencia de la depresión.

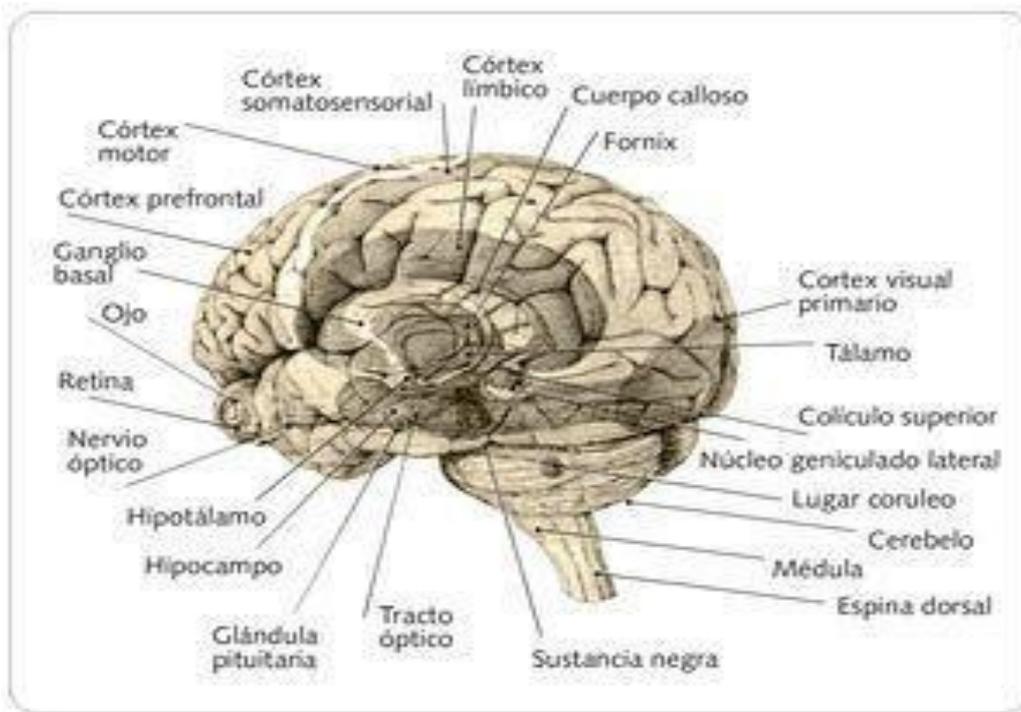
Ante esta explicación, vale la pena resaltar que los neurotransmisores son sustancias químicas que el cerebro segrega para brindar información al resto del cuerpo y los que intervienen en el trastorno depresivo de acuerdo con Bennet (2003) citado en Aguirre J. (2012) son los siguientes:

Dopamina: [...] Las neuronas medidas por la dopamina se encuentran en el sistema límbico, en el tálamo, el hipotálamo y la corteza frontal. Este neurotransmisor es el que se encarga de funciones como el aprendizaje, el movimiento, la atención y las adicciones.

Noradrenalina: es el segundo neurotransmisor involucrado en la depresión y un buen número de los trastornos de ansiedad. Entre otras áreas se encuentra ubicado en el hipotálamo, en el cerebelo y en el hipocampo. [...] Se dice que funcionalmente la noradrenalina está relacionada con muchos procesos psicológicos, entre los cuales se encuentran: la estabilización del estado de ánimo, la regulación del sueño, el estado de alerta, la activación y en la respuesta a estresores que pueden iniciar o agravar la sintomatología depresiva.

Serotonina: se encuentra en el sistema límbico. Se piensa que está involucrada en la modulación del humor. Su concentración baja se relaciona con la depresión mayor y con los trastornos obsesivos-compulsivos (Pág. 19). (*Ver ilustración 13*).

Ilustración 13: Ubicación de los neurotransmisores en las regiones cerebrales



Fuente: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-trastornos-ansiedad-agorafobia-crisis-panico-X0213932412678054>.

Estos neurotransmisores son de suma importancia en el funcionamiento de un adecuado desarrollo cerebral, lo que explica que la depresión es un fenómeno más interno que de lo que comúnmente se piensa.

Otra explicación que es necesario abordar sobre la depresión, es la neuroplasticidad que el neuro-científico Dean Burnett (2016) desarrolla en su libro titulado *El cerebro idiota*, explicando que:

La neuroplasticidad, que es la capacidad para la formación de nuevas conexiones físicas entre las neuronas, sustenta tanto el aprendizaje, como buena parte del funcionamiento general del cerebro y se ha comprobado que se ve dificultada en personas con depresión. [...] cuando algo malo ocurre, la plasticidad se ve reducida y hace que el cerebro esté más petrificado [...] lo que le impide avanzar o escapar de ese modo de pensar negativo. Instalándose así la depresión (Pág. 334).

De acuerdo con lo anterior, se puede decir que este trastorno cuando se presenta en los adolescentes afecta no solo su vida física, si no también cognitiva, por lo que no debería de ser un tabú, al contrario, debería de aceptarse y reconocer que cualquier persona sin importar edad, sexo o religión la puede presentar, y si pasa desapercibido, las alteraciones cognitivas de la persona pueden ser afectadas gravemente, aislándolos de aquella interacción social, personal y emocional.

Ahora bien, si se relaciona con la tardía madurez del cerebro en el adolescente, su impacto emocional puede causar consecuencias fatales. Es por ello que a continuación, se presentan los factores y señales que intervienen en la depresión y que sirven para una posible detección temprana antes de que el adolescente considere como solución el terminar con su vida.

3.3.1 Factores que influyen en el comportamiento depresivo

Las relaciones o vivencias que van construyendo los adolescentes a lo largo de su vida, son parte de los factores principales por los cuales pueden o no presentar depresión en su etapa de adolescencia, estas vivencias y relaciones ya sea de tipo afectivas, culturales, sociales, escolares, familiares o incluso hereditarias, son los determinantes para la depresión.

La depresión en los adolescentes afecta su modo de pensar, sentir, comportarse y por supuesto, de la relación que tienen con las demás personas, llámese así a la familia, amigos o sociedad.

En este sentido, es importante considerar que la depresión en adolescentes, no es signo de debilidad o algo que se pueda superar con fuerza de voluntad, puede tener consecuencias graves, entre ellas la muerte.

Por este motivo el conocer los factores que causan la depresión, es de mucha ayuda para poder prevenirla.

A continuación, se exponen algunos factores de acuerdo con Molina y Arranz (2010) estos autores explican que:

La depresión es hereditaria cuando se llega a presentar continuamente en algunos miembros de la familia, lo cual sugiere la posibilidad de existir un factor genético que se pueda heredar. Sin embargo, no todas las personas que cuentan con una predisposición genética para la depresión van a padecerla.

Un segundo factor pueden ser el estrés o sucesos impactantes en la persona. La depresión puede incluso aparecer en los seis meses posteriores a un suceso estresante, como la muerte o pérdida de un ser querido, la aparición de una enfermedad física o también por el consumo de sustancias nocivas para la salud como lo son el alcohol y drogas (Pág. 17-23)

Otros factores que se encuentran presentes en la depresión, específicamente en los adolescentes, son redactados por la Psicóloga Gallegos L. (2018) Estos son:

- ✚ **Factores familiares y del contexto social:** condiciones familiares adversas que son vividas con un alto nivel de estrés, antecedentes familiares de depresión, esquizofrenia, consumo de sustancias, trastornos de conducta o personalidad por ejemplo; el estilo cognitivo negativo y pesimista, déficit de habilidades sociales o de resolución de problemas y presencia de preocupaciones excesivas o no realistas.
- ✚ **Factores relacionados con el entorno:** conflictos en el centro de estudio, rechazo de otras personas, acoso escolar, bullying, bajo rendimiento escolar, la alta autoexigencia o también, los problemas de aprendizaje pueden contribuir a disminuir la autoestima, generar pensamientos negativos y por tanto, causar una depresión en los adolescentes.
- ✚ **Hormonales:** los cambios hormonales durante la adolescencia pueden hacer que el adolescente se sienta triste y experimente alteraciones emocionales que provoquen ansiedad, miedo, inseguridad etc.

- ✚ **Grupo de pares:** la adolescencia es una etapa vital en la que se le da mucha importancia a la aceptación social por parte del grupo de pares. En muchas ocasiones la no aceptación o el rechazo manifiesto, así como los sentimientos de soledad, vergüenza o rupturas sentimentales, pueden provocar un estado de ánimo depresivo. (S/P).

Dicho de otra manera, la depresión en la adolescencia puede tener un gran impacto en el desarrollo personal, social y escolar del adolescente, es por eso, que el detectarla a tiempo permite prevenir consecuencias fatales que puedan presentarse.

La depresión es una enfermedad y como tal, debe ser tratada de la mejor manera, específicamente cuando quienes la padecen son los adolescentes, sobre todo porque en esta edad aún no se tiene la capacidad completa para autorregularse emocionalmente y es una situación que puede llegar a terminar con su vida.

3.3.2 Señales de alerta en el comportamiento depresivo

Cuando se tienen en cuenta los factores que provocan depresión en los adolescentes, también se debe conocer las señales que la involucran. Esto como detección temprana para evitar un suicidio o que los adolescentes realicen tentativas de quitarse la vida, sobre todo porque el suicidio es un tema delicado que provoca la muerte de miles de personas en todo el mundo. No distingue clases sociales, religión, sexo y edad.

Es importante aclarar que como tal, no existen señales de alerta específicas sobre la presencia de depresión, ya que pueden variar de un adolescente a otro, pero si se pueden identificar las señales más comunes que hasta ahora han presentado un mayor número de personas ante este trastorno.

Entre estas señales se encuentran las siguientes:

- ✚ **Problemas de sueño o cambio en los hábitos nocturnos:** Dormir menos de lo habitual, dormir en exceso, quejas sobre un sueño no reparador o sobre sueños de temática triste o incluso suicida.
- ✚ **Cambios en los hábitos de alimentación:** aumento o descenso de peso. Puede incluso haber relación entre la existencia de una depresión y la anorexia.
- ✚ **Pérdida de interés por actividades que antes disfrutaba:** disminución o cese de las salidas con compañeros, familia o pareja. Puede darse como una falta de motivación por realizar actividades que antes le apetecían con frecuencia.
- ✚ **Irritabilidad o tristeza espontánea:** cambios de humor sin aparente razón, llanto frecuente, quejas sobre su mala suerte o lo mal que le van ciertos aspectos de su vida.
- ✚ **Bajo rendimiento escolar y quejas sobre la falta de concentración:** la depresión en adolescentes, puede afectar al rendimiento escolar de forma directa e indirecta. Una baja motivación, pensamientos negativos sobre su futuro y bajas expectativas, disminuyen las calificaciones y el rendimiento en el ámbito escolar.
- ✚ **Comentarios negativos sobre sí mismo, aspectos de su vida o el futuro:** en la depresión es frecuente encontrarse con la “triada cognitiva”, es decir pensamientos negativos acerca de sí mismo, el futuro y el mundo. Estas verbalizaciones pueden ser usadas por el adolescente para expresar sus sentimientos o emociones, así como dar pistas de su auto-concepto, autoestima y depresión.
- ✚ **Comportamientos violentos:** aunque deben tenerse en cuenta otros criterios diagnósticos como trastorno disocial, la violencia puede ser una expresión de la rabia, sufrimiento y depresión.
- ✚ **Pensamientos suicidas:** es necesario tomarse en serio cualquier comportamiento o comentario por parte del adolescente sobre su vida. Pensamientos acerca de la muerte, verbalizaciones como por ejemplo “mi familia estaría mejor sin mí”, “me quiero morir” etc. deben ayudar para prevenir conductas suicidas e impedir comportamientos que hagan peligrar la vida del joven. (Gallegos L., 2018: S/P)

De acuerdo con lo anterior, se puede entender que la depresión en los adolescentes es una situación que vale la pena tratar con demasiada delicadeza, no solo por considerarse una enfermedad sino por tratarse de la vida misma, aquella que como seres humanos nos hace sentir, disfrutar y experimentar.

La depresión no tratada, no sólo puede perdurar durante la etapa del adolescente, sino también durante la etapa adulta y puede verse reflejado en problemas laborales, futuras relaciones sentimentales o en el desarrollo de otros trastornos de índole psicológico. Además, su importancia recae en que es considerada como uno de los factores principales en los altos índices de suicidio sobre la población adolescente. Cifras que se pueden disminuir si se detecta a tiempo.

3.4 El comportamiento suicida en los adolescentes

Retomando el apartado anterior, se puede entender que la depresión es uno de los factores principales por el cual se puede desencadenar un suicidio. En el caso de los adolescentes, la presencia de depresión es una señal de alarma para prevenirlo.

En la actualidad, el suicidio es un problema alarmante de salud pública que día con día afecta considerablemente a la población adolescente, pero en ocasiones el hablar del tema se considera un tabú o se prefiere ignorarlo y hacer como si nada pasará.

Ante esta problemática es necesario que se implementen estrategias de prevención para contrarrestar poco a poco los altos índices de suicidio en los adolescentes, pero por supuesto para poder lograrlo, primero se debe conocer el fenómeno para posteriormente diseñar dichas estrategias de prevención.

En este sentido, a continuación se presentan las siguientes definiciones de suicidio retomadas de algunos autores.

De acuerdo con Morón P (1987) define el suicidio como “auto-asesinato o acto de matarse a sí mismo de una manera habitualmente consciente, tomando la muerte como medio o fin” (Pág. 3).

A su vez, Durkheim (2004) en su obra titulada *El Suicidio* define a éste como "todo caso de muerte que resulte, directa o indirectamente, de un acto positivo o negativo realizado por la víctima misma, sabiendo ella o él que debía producir este resultado". (Pág. 14). Es decir, el fin u objetivo es acabar con la propia vida.

De igual manera (Robles S., *et. al.* 2013). Explican que:

La palabra suicidio viene de dos raíces latinas: "sui" y "occidere", matarse a sí mismo. Esto proporciona una definición del suicidio como una decisión deliberada o intencional de acabar con la vida de uno mismo. La palabra suicidio es inadecuada porque omite el papel del sufrimiento personal. El sujeto se mata a sí mismo, pero realmente lo que quiere es acabar con ese sufrimiento interminable al que no ve salida. Algunos autores proponen el cambio de la palabra suicidio por la de "penicidio" que significaría matar la pena o matar el sufrimiento. (Pág.20)

Dicho de otra manera, el suicidio y los adolescentes que incurren en este acto, con frecuencia están tratando de alejarse de una situación de la vida que parece imposible de manejar y la única solución para terminar con el sufrimiento o la pena que los domina, es provocando la propia muerte.

Un aspecto que también hay que considerar para que se presente un suicidio, es el proceso por el cual atraviesa la persona o las etapas en que se manifiesta, es decir que se parten de las siguientes fases.

1. Planteamiento o ideación suicida pura: La persona se plantea la posibilidad de quitarse la vida, como solución a determinados problemas reales o aparentes, verdaderos o percibidos, a los que no ve una solución viable o próxima en el tiempo.

2. Ideación suicida ambivalente: La persona comienza a plantearse las consecuencias de suicidarse (para ella misma, o para su entorno más inmediato personal, laboral, etc.). Pasa reiteradamente de pensar en suicidarse a no hacerlo, y viceversa. Puede ser breve, poco meditado y con cierta impulsividad; se trata de una reacción de suicidio en cortocircuito. Esta fase se puede ver alterada por consumo de sustancias. En esta etapa no se presenta la muerte.

3. Decisión firme de suicidarse: La persona ha tomado la determinación inamovible de acabar con su vida. Manifiesta cierta tranquilidad, porque sus dudas se han disipado y la balanza se ha inclinado a quitarse la vida. En esta fase la intervención psicológica se hace más compleja y, a pesar de esta actuación, la persona puede acabar con su vida. (Robles S., *et. al.* 2013: 29).

Retomando lo anterior, se puede decir que durante toda la vida se experimentan emociones y sentimientos de alegría, gratitud, optimismo y confianza que ayudan a la autorrealización del ser humano pero también se presentan situaciones de dolor, sufrimiento, angustia, desesperanza, miedo y tristeza que cuando no se regulan de una manera adecuada, se convierten en emociones perjudiciales para la salud emocional, donde al mismo tiempo, la capacidad de salir adelante del ser humano o adolescente se puede ver afectada.

Evidentemente cuando un adolescente intenta suicidarse, vive emociones de miedo, tristeza y enojo, lo que da como consecuencia que sienta que el quitarse la vida, es la única salida a todo lo que no puede regular en ese momento tan crucial de su vida. El suicidio no es la única solución al dolor. Para dejar de sufrir no es necesario quitarse la vida, aunque en ese momento parezca todo lo contrario.

El intento suicida a comparación del suicidio se debe a que “el intento suicida es la conducta auto-lesiva con un resultado no fatal que se acompaña por evidencia (explícita o implícita) de que la persona intentaba morir, expectativa subjetiva y deseo de un acto autodestructivo que tenga como resultado la

muerte” (S/D). Es decir que el intento suicida es un acto auto-lesivo con intención de provocar la muerte, pero que finalmente no resulta mortal.

El comunicar lo que se siente, brinda una enorme posibilidad de que alguien pueda ayudar, dicho de otra manera “hablar de la desesperación y la soledad que alguien vive no atrae o aumenta estos sentimientos, solo los hace evidentes, los desahoga y permite encontrar una solución a ellos” (Canales J., 2017:14) Permite seguir teniendo la oportunidad de crecer, vivir y desarrollarse como un ser humano capaz de afrontar las dificultades.

En la actualidad se sabe que:

[...] el adolescente que se quita la vida, lo hace sin pedir ayuda. Esto es difícil de creer, sobre todo con toda la tecnología actual, pero esa es la realidad. La mayoría de todos los adolescentes no piden este apoyo porque creen que nadie podrá otorgárselo, y esta es una parte de la limitada visión que tiene una persona con depresión y con altos niveles de desesperanza, visión que solo le permite creer en la muerte como única cura para aliviar el sufrimiento desesperado en el que se ha convertido su existencia” (Canales J., 2017:15).

Se piensa que cuando los adolescentes se suicidan o que intentan hacerlo son “cobardes” o “están locos”. La realidad, es completamente diferente. No se trata de llamar la atención, sino de un tema que tiene que ver con emociones fuertes de tristeza, enojo y el trastorno de depresión que se derivan de situaciones de sufrimiento que se experimentan en algunas vivencias cuando “se pierde el control”.

El suicidio en los adolescentes, es un tema que no se menciona mucho en la sociedad, tradicionalmente se evita la idea de que en esta etapa pueda ocurrir estas situaciones. Pero el hablar del tema o escuchar y preguntar lo que siente el adolescente es importante para que en ellos se genere confianza y no se sienta solo cuando está deprimido.

3.4.1 Factores de riesgo en el comportamiento suicida

Al igual que la depresión, en el suicidio no existen factores de riesgo específicos que se puedan establecer de manera universal para poder asociarlos exactamente con este tipo de causa de muerte, pero si existen algunos factores repetitivos que pueden considerarse como posibles causas.

De manera inmediata se conoce que los adolescentes con problemas de salud mental, como ansiedad, depresión o consumo de drogas, corren riesgos más altos de cometer un suicidio, sobre todo porque como ya se explicó en el capítulo anterior, sus regiones cerebrales aún no se encuentran desarrolladas y la influencia de las experiencias que viven día con día.

Entre los factores de riesgo que comúnmente presentan los adolescentes ante una tentativa de suicidio de acuerdo con el Instituto Child Mind (2019) son:

- ✚ Una pérdida reciente o seria. Esto puede incluir la muerte de un miembro de la familia, un amigo o una mascota. Los jóvenes pueden sentir que la separación o el divorcio de los padres, o una ruptura con el novio o la novia es como una profunda pérdida.
- ✚ Un trastorno psiquiátrico, particularmente un trastorno del estado de ánimo, como la depresión, o un trastorno relacionado con estrés.
- ✚ Intentos de suicidio anteriores aumentan el riesgo para otro intento de suicidio.
- ✚ Trastorno de consumo de alcohol y otras sustancias, así como también involucrarse en muchos problemas, tener problemas disciplinarios, involucrarse en comportamientos de alto riesgo.
- ✚ Tener dificultades con su orientación sexual en un ambiente que no sea respetuoso o que no acepte dicha orientación y se encuentre en un entorno que no se le apoya.
- ✚ Un historial familiar de suicidio es algo que puede ser realmente significativo y preocupante, como lo es también un historial de violencia doméstica, o abuso.
- ✚ La falta de apoyo social. Un adolescente que no siente el apoyo de un adulto importante en su vida, así como también de sus

amistades, puede aislarse tanto que el suicidio le puede parecer la única salida a sus problemas.

- ✚ Acoso. Se sabe que ser víctima de acoso es un factor de riesgo.
- ✚ Tener acceso a productos y/o artículos letales, como armas de fuego y pastillas.
- ✚ El estigma asociado a pedir ayuda. Mientras más desesperadas y desamparadas se sienten las personas, tienen más probabilidad de elegir hacerse daño a ellos mismos y terminar con su vida. También si ellos sienten mucha culpa o vergüenza, o si ellos se sienten que no valen nada o si tienen baja autoestima. (S/P).

Es decir, el suicidio en adolescentes ocurre con frecuencia justo después de un evento estresante que significaba o tenía mucho valor sentimental para su vida, por ejemplo; la ruptura con la pareja sentimental, la muerte de un ser querido, un divorcio o un fuerte conflicto familiar e incluso problemas en su contexto escolar. En ellos, se presenta el sentimiento de depresión tan fuerte que piensan que el quitarse la vida es la única manera de poder acabar con su dolor.

Otro factor de riesgo a considerar es el que señalan Gutiérrez y Contreras., *et. al.* (2006) al explicar que “entre todos los factores también se debe tomar en cuenta la incapacidad del adolescente para resolver problemas, principalmente los de tipo social. Frecuentemente el suicida da indicios verbales directos e indirectos de su intención suicida por su forma tan limitada de resolver las situaciones” (Pág. 1). Lo que quiere decir que existe una falta o ineficiencia de regulación emocional en los adolescentes y que urge establecer acciones preventivas para que se logre una adecuada educación emocional.

Finalmente se puede decir que:

1. La conducta suicida está asociada en muchas ocasiones a una situación de crisis. Las investigaciones en las cuales se realizan autopsia psicológica apoyan la existencia de un cumulo de eventos estresantes en la persona, ya sea la partida de algún ser querido, problemas legales o de salud, etc.

2. Una de las características de las personas suicidas es el pensamiento ambivalente, es decir, muchas de ellas manifiestan, después de un intento, el deseo de morir, pero al mismo tiempo la necesidad de ser rescatados y auxiliados por otra persona y sentirse escuchados en su deseo de morir.
3. Cuando una persona pide ayuda puede ser atendida por otra que tenga una capacitación especial para escuchar. (Chávez M., *et. al.* 2008:16).

La vida humana está llena de dificultades, pero también está llena de momentos gratos por los que vale la pena vivir y sobre todo, aprender de ellos para evolucionar como mejores personas y seres capaces de afrontar las dificultades que se presenten en esta estancia llamada vida.

3.4.2 Señales de alerta en el comportamiento suicida

El fenómeno del suicidio en adolescentes engloba diferentes realidades que en muchas ocasiones no se pueden identificar las mismas señales de alerta en todos los adolescentes, incluso puede que el adolescente con ideas suicidas no manifieste ninguna señal de alerta y solo cometa el acto de muerte. No siempre se puede saber cuándo un ser querido o un amigo está pensando en suicidarse pero si pueden existir algunas señales de alerta. Entre ellas, las siguientes:

- ✚ El adolescente, llega hacer afirmaciones como «voy a matarme», «quisiera estar muerto» o «desearía no haber nacido».
- ✚ Obtiene los medios para atentar contra su propia vida, como comprar un arma o almacenar píldoras.
- ✚ Retraimiento de la vida social y deseo de estar solo.
- ✚ Tener cambios de humor, como pasar de estar eufórico un día a estar profundamente desalentado al día siguiente.
- ✚ Sentir desesperanza o impotencia ante una situación.
- ✚ Aumentar el consumo de alcohol o de drogas.
- ✚ Sufrir cambios en la rutina normal, por ejemplo, cambios en la alimentación y en los horarios de sueño.

- ✚ Hacer cosas riesgosas o autodestructivas, como consumir drogas o conducir con imprudencia.
- ✚ Regalar sus pertenencias o dejar sus asuntos en orden cuando no existen motivos lógicos para hacerlo.
- ✚ Despedirse de las personas como si la despedida fuera definitiva.
- ✚ Desarrollar cambios de personalidad o estar sumamente ansioso o agitado, en particular al experimentar algunos de los signos de advertencia antes indicados. (Mayo Clinic., 2020: S/P)

3.4.3 Mitos y realidades del suicidio

Existen muchos mitos sobre el suicidio en los adolescentes, mitos erróneos que desafortunadamente se siguen transmitiendo por generaciones en la misma sociedad o incluso en contextos escolares y familiares y que de cierta manera le quita credibilidad a esta problemática tan grave que se vive actualmente con los adolescentes. Por tal motivo, a continuación se expone un cuadro sobre mitos y realidades del suicidio en adolescentes con el fin de promover la importancia y necesidad de tratar el problema de una manera más seria y responsable.

Ilustración 14. Mitos y realidades del suicidio

MITO SOBREL SUICIDIO	REALIDAD SOBRE EL SUICIDIO
Hablar del suicidio puede fomentarlo. No hay que preguntar sobre el suicidio.	Es esencial hablar del suicidio para aliviar al individuo de la angustia de pensar en ello. Hay que mantener la comunicación abierta con una persona desesperada
La gente que habla sobre el suicidio no lo lleva a cabo. La mayoría de los suicidas no avisan. El que se quiere matar no lo dice.	El 80-90% de las personas que se suicidaron habían hablado previamente de ello y el resto dejaron entrever sus intenciones. Este mito hace que se minimicen las amenazas suicidas que ya que se pueden considerar como chantajes, manipulaciones, desafíos.

<p>Cuando se ha realizado una tentativa suicida y la persona comienza a mejorar, puede decirse que ya no hay riesgo.</p>	<p>Algunos expertos sugieren que los 90 días posteriores al intento son los más peligrosos.</p> <p>Tras las crisis puede haber apoyo social, posteriormente va decreciendo gradualmente, con lo que aumenta el riesgo de que aparezca otra conducta suicida.</p>
<p>La gente que se suicida está loca. Solo se suicidan los enfermos mentales.</p>	<p>Solo un pequeño porcentaje de los suicidas son psicóticos. El suicidio no es sinónimo de enfermedad mental. Todo el que se suicida es una persona que sufre. No es necesario padecer un trastorno mental para suicidarse.</p>
<p>La conducta suicida se hereda.</p>	<p>Existe mucha influencia ambiental que puede provocar un suicidio ya que se considera como una solución a los problemas.</p>
<p>Los que se mataron realmente es porque deseaban morir. El suicida desea morir siempre.</p>	<p>Esta afirmación busca justificar la muerte por suicidio en quienes lo intentan o lo consuman.</p> <p>En la mayoría de los actos suicidas hay ambivalencias respecto a la muerte, la persona desea morir si la vida continua de la misma manera y desea vivir si se producen cambios en ella.</p>
<p>Si se reta a un suicida este no lo intenta.</p>	<p>El tratar de probar las fuerzas con el presunto suicida es muy peligroso; la vulnerabilidad de estas personas entraña un gran peligro cuando se les pone a prueba. Los mecanismos de adaptación han fracasado y predominan los deseos de auto-destruirse.</p>
<p>El suicidio es impulsivo.</p>	<p>Aunque el acto sea impulsivo, la ideación suicida no lo es, requiere un proceso.</p>
<p>Esta persona realmente no quiere suicidarse puesto. Sabe cuánto le quiere su familia.</p>	<p>El intento de morir puede superar cualquier idea racional.</p>
<p>El riesgo suicida disminuye con la mejoría de la depresión.</p>	<p>La mejoría depresiva implica la mejora de todas las iniciativas, incluida la de suicidarse. El suicidio puede ser una decisión moral.</p>

Solo tienen idea suicida los que tienen problemas graves.	La ideación suicida es universal; puede aparecer en cualquier persona.
El que intenta un suicidio es un cobarde. El que intenta un suicidio es un valiente.	Los que comenten un suicidio no son cobardes ni valientes. Son personas que sufren.
Si realmente alguien quiere suicidarse, no hay nada que se pueda hacer.	La mayoría de las ideas suicidas están asociadas a trastornos que tienen tratamiento y pueden prevenirse.

Fuente: (Robles S., et. al. 2013: 21-23) *Estrategias de intervención psicológica en la conducta suicida*. Editorial Síntesis, Madrid.

Finalmente, se puede decir que el comportamiento suicida en adolescentes es un hecho real que puede ocurrir en la vida de cualquier ser humano y depende de una adecuada estabilidad emocional, cognitiva, social, familiar, y educativa para que se pueda prevenir, ya que ahora se sabe que cuando un adolescente no cuenta con esta estabilidad, el riesgo de cometer un suicidio, es aún más alto.

Capítulo 4

Acercándose a una realidad inesperada

*“Los momentos difíciles,
cuando se sostienen con las manos abiertas y un corazón amable,
nos pueden preparar para el futuro”.*

Cindee Snider

La etapa de la adolescencia es una transición importante en la vida del ser humano, ya que los cambios físicos, biológicos, psicológicos y sobre todo los emocionales, son parte fundamental para una adecuada educación emocional en la vida del adolescente, por ello, su implementación en el contexto educativo, es de gran ayuda para prevenir situaciones de riesgo que orillen a los adolescentes a tomar actitudes de tentativas suicidas.

Como hasta ahora se ha explicado, la educación emocional tiene una gran influencia en el desarrollo personal, social, emocional, cognitivo y académico de cualquier estudiante, y específicamente en un adolescente, no es la excepción ya que dicha educación se puede considerar como una alternativa de prevención ante el suicidio en los adolescentes de bachillerato.

Por esta razón, el presente capítulo tiene como objetivo principal, el análisis de la información obtenida en la investigación de campo realizada a través de la aplicación de un instrumento que permitió la recolección de información.

Como primer apartado, se explica brevemente una serie de aspectos socio-demográficos y estadísticas generales del suicidio en los adolescentes, esto para tener una visión más amplia sobre el fenómeno que se está estudiando y la gravedad e importancia de generar propuestas de prevención en los adolescentes.

Como segundo apartado, se describe el contexto donde fue realizada esta investigación, explicando los aspectos más importantes de la institución donde se aplicaron los instrumentos de recolección de datos.

Enseguida, se describe la estrategia metodológica utilizada para la obtención y presentación de la información dentro de la investigación, en el que se explica el cómo y el porqué de la elección de dicho enfoque, asimismo, se presenta la descripción de los participantes que se tomaron en cuenta para dichos instrumentos.

Posteriormente, se describen las principales características de los instrumentos de recolección de datos, explicando cómo fue su construcción y la forma de aplicarlos en la población seleccionada.

Como penúltimo apartado, se presenta toda la información obtenida en la aplicación de dichos instrumentos, información que será representada por medio de gráficas y breves interpretaciones para su mejor entendimiento.

Finalmente, se desarrolla un análisis general de toda la información recabada en el contexto estudiado, así como las necesidades educativas detectadas en el mismo, relacionadas a la educación emocional como una alternativa de prevención ante el suicidio en adolescentes.

4.1 Aspectos socio-demográficos

En la actualidad, el tema del suicidio en adolescentes es una realidad que en muchas ocasiones, se prefiere no hablar debido a la delicadeza que trae consigo o porque se piensa que es un hecho que no pasa o existe en los adolescentes.

En este sentido, vale la pena que en el ámbito educativo se generen estrategias que implementen la prevención del suicidio, pero para que esto pueda ser posible y resulte más satisfactorio, es necesario que primero se estudien o investiguen ciertos aspectos del suicidio en los adolescentes.

Estos aspectos, incluyen tanto las características del adolescente en un sentido físico, psicológico, cognitivo, emocional y las señales de alerta ante un comportamiento suicida, mismos que se han venido desarrollando a lo largo de

los capítulos anteriores y que en este punto en específico, también se explican una serie de aspectos sociodemográficos del suicidio para que exista una comprensión amplia y contextualizada de este hecho, por lo tanto, a continuación, se presenta un panorama general de la tendencia del suicidio y los posibles factores que repercuten en las altas tasas de muerte suicida, es decir, la relación entre sujeto, sociedad y acontecimiento.

Es importante tener en cuenta que ningún factor sociodemográfico por sí solo puede determinar la causa de un suicidio, pero si pueden ser considerados como una guía para identificar ciertas tendencias de la conducta suicida en los agentes e incluso, contar con variantes de acuerdo a las características principales de cada contexto.

Ahora bien, como primer punto, de acuerdo con Jiménez y Cardiel (2013) citan a Durkheim (1987) explicando que:

El suicidio no se trata de una decisión personal privada, sino de un fenómeno social que obedece a ciertos factores socioculturales presentes en toda sociedad y que influyen de manera directa en la conducta suicida. No son los individuos los que se suicidan, sino la sociedad es la que se suicida a través de ciertos miembros suyos, por lo tanto, el suicidio está estrechamente relacionado con las fuerzas que cohesionan a los individuos de una sociedad [...]. Por esta razón, consideran que la tasa de suicidio de una población es inversamente proporcional a la estabilidad de las relaciones sociales de dicha población [...] (pág.17)

Es decir, si hay vínculos sociales estables dentro de una sociedad, es probable que sean menores los riesgos de cometer un suicidio, o por el contrario, si la sociedad carece de relaciones adecuadas, ya sea económicas, políticas o educativas existe una mayor probabilidad que sus miembros cometan este tipo de muerte.

Asimismo, Hernández B y Flores A (2011) explican que:

[...] La modernización, incrementa la importancia del suicidio como causa de muerte, según lo muestra la experiencia histórica de muchos otros países con niveles de desarrollo socioeconómico mayor que el de México [...]. Por un lado, los países más desarrollados, tienen un mayor registro estadístico de suicidio, lo cual explicaría en parte sus mayores tasas; por otra parte, llama la atención que entre los países con mayor nivel de suicidios destacan varios de Europa oriental y en América Latina.

La situación del suicidio en varios de estos países sin duda, asociaría el fenómeno a factores de desintegración social y a factores que forman parte de la urbanización. (S/P).

Esto sin duda, muestra características importantes de una división social y de un individualismo orientado a darle únicamente importancia a aquellos aspectos que se vinculen con la voluntad propia o intereses personales, trayendo como consecuencia la desvalorización del bienestar social y grupal del que forma parte el individuo, y que por supuesto los factores económicos de cada región o contexto forman parte de esta ruptura social.

En el ámbito económico, una razón muy importante en la explicación de esta tendencia del suicidio es debido a que:

Se podría orillar sin duda al proceso de modernización. En México por ejemplo, se considera su urbanización y su creciente inclusión dentro de la economía globalizada, lo que ha significado la exigencia de un mayor nivel educativo y una elevación sin precedentes de la esperanza de vida de la población, pero también cambios importantes en la organización de las familias y en las formas tradicionales de integración social. (Hernández., *et. al.* 2011: S/P)

Incluso esto podría reafirmarse con las estadísticas de la Organización Mundial de la Salud que se presentan en el apartado siguiente, donde se estima que por estos motivos, el suicidio en la población adolescente para los años

consecutivos del 2020 podría aumentar mucho más en los países desarrollados y en vías de desarrollo. Lo que muestra una clara relación entre sujeto, economía, sociedad y el fenómeno suicida.

Otro de los factores sociodemográficos que se tienen que considerar para entender mejor el suicidio, es el factor cultural, en este sentido se puede decir que:

La percepción social ante el suicidio puede variar mucho de unas culturas a otras; por ejemplo, se sabe que en Japón el suicidio se considera una forma honrosa y honorable de salir de situaciones vergonzosas. En América Latina, en cambio, continente en que la religión cristiana católica todavía tiene mucha importancia, el suicidio es concebido como un pecado mortal, algo vergonzoso y digno de ocultamiento por parte de las familias afectadas. (Hernández., *et. al.* 2011: S/P)

Esto último, se puede entender como una cultura que orilla a sus habitantes a reprimir las emociones, minimizarlas y que puede dejar al descubierto la desvaloración de la educación emocional y el hacer de menos la exteriorización de las emociones que forman parte de la naturaleza humana.

4.1.1. Datos estadísticos del suicidio

De acuerdo con las estadísticas que se presentan a continuación y que hacen referencia al suicidio, se puede notar que existe un aumento alarmante sobre este hecho, donde la población adolescente ocupa principalmente estos índices de mortalidad, situación que coloca a este grupo como el más vulnerable a cometer un suicidio.

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud explica que:

Aproximadamente cada 40 segundos, una familia pierde a un ser querido por suicidio. Con mayor frecuencia se asocia a factores psicológicos, como la dificultad para hacer frente a la depresión,

ansiedad, sufrimiento o miedo e incluso a los altos consumos de sustancias nocivas para la salud [...] siendo un intento de suicidio un grito de ayuda y atención, o una expresión de desesperación y el deseo de escapar en una intención genuina de morir (2009).

Considerando que cada 40 segundos ocurre un suicidio, entonces se estaría hablando de aproximadamente 80-90 suicidios por hora, lo que nos da información de la gran cantidad de muertes a nivel mundial por esta acción.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2014) más de 800,000.00 personas mueren cada año por suicidio, y esta es la segunda causa principal de muerte entre personas de 15 a 29 años de edad, donde hay indicios de que por cada persona que se suicidó, posiblemente más de otros 20 intentaron suicidarse.

De esta manera, se puede entender que la cantidad de muertes que existen por el suicidio es demasiado significativa, donde las personas que más han realizado esta acción o tenido indicios sobre suicidio son los adolescentes y que amenaza la vida de miles y miles de cada uno de ellos.

Asimismo, se puede considerar como una advertencia que la OMS hace sobre el suicidio, y que se traduce como una de las principales causas de muerte ante casi un millón de víctimas al año.

No obstante, la tendencia de suicidios consumados en el mundo ha ido en aumento y en el caso de México no ha sido la excepción. De acuerdo con las estadísticas de mortalidad que presenta el Instituto Nacional de Estadística y Geografía, “durante 2012 en el país se registraron 5,549 suicidios, de los cuales el 80.6% fueron consumados por hombres y 19.4% correspondió a mujeres, lo que significa que ocurren cuatro suicidios de hombres por cada suicidio de una mujer” (2014:3)

Por otra parte, la Comisión Nacional de Derechos Humanos (2019) hace referencia que “En el año 2013 se registraron en México 5,909.00 suicidios [...]

el 81.7% fueron realizados por hombres mientras que el 18.2% por mujeres” (S/P) por lo que es importante tomar conciencia de la gravedad de la situación ya que las cifras muestran cada vez más un aumento considerable en las muertes ocasionadas por el suicidio.

En cuanto al seguimiento de esta situación, investigaciones recientes que encabeza el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2018) detalla que:

En el 2016, ocurrieron 6,291 muertes por lesiones auto-infligidas intencionalmente (suicidios), lo que representa una tasa de 5.1 suicidios por cada 100 000 habitantes donde las entidades federativas que tuvieron mayores tasas de suicidio fueron Chihuahua y Yucatán con 11.4 y 10.2 suicidios por cada 100 000 habitantes respectivamente; niveles que duplican la tasa nacional, a las entidades mencionadas le siguen Aguascalientes (9.6), Campeche (9.1) y Colima (8.5). En el otro extremo, con las tasas más bajas se encuentran Guerrero, Veracruz y Oaxaca, con 2.1, 2.5 y 2.9 suicidios. [...]. (Pág.2)

En relación con la edad, “los jóvenes de 15 a 29 años presentan las tasas más altas de suicidios, donde para el grupo de 15 a 19 años fue de 6.9; de 20 a 24 años fue de 9.5; y en jóvenes de 25 a 29 años fue de 8.2 por cada 100 00” (INEGI., 2018:4)

En cuanto a la Ciudad de México durante el año 2019 se estima que “el índice del suicidio se incrementó el 16 %, pero este aumento podría ser mayor ya que no se contemplan los casos de noviembre y diciembre del mismo año”. (Roa., 2019: S/P)

Finalmente, en el caso de las cifras por alcaldía, “Iztapalapa, es en donde más personas han decidido acabar con su vida de diferentes formas, durante 2018, se registraron 57 casos y en 2019, hasta el tercer trimestre, sumaban 92, de ahí le siguen Álvaro Obregón, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Tlalpan, Xochimilco y Coyoacán” (Roa., 2019: S/P) que en caso de la última alcaldía, es el contexto importante a considerar en este proyecto de investigación.

Por lo tanto, se puede decir que de acuerdo con las cifras anteriores, se hace muy visible el hecho de que el rango de edad respecto al suicidio cada vez está bajando a edades más tempranas y “se predice que durante los próximos diez años, el porcentaje aumentará más rápido entre niños de diez y catorce años de edad” (Nelson y Galaz., 2004: 39).

Por estas razones y a pesar de que en México se han realizado diversos estudios del suicidio a nivel nacional, es necesario que la educación escolar cuente con información actualizada y representativa del fenómeno, con el fin de diseñar estrategias de prevención que ayuden a disminuir este problema que va en aumento y específicamente en la adolescencia, ya que el desarrollo emocional de los adolescentes, también es parte influyente en su desarrollo académico.

4.2. Descripción del contexto (Colegio de Ciencias y Humanidades)

El presente trabajo de investigación que contempla a la Educación emocional como prevención del suicidio, se realizó en la Ciudad de México en una institución pública de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) de nivel medio superior, esto es, en el Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Sur.

Por lo tanto, a continuación se describe el análisis y descripción del contexto en el que se trabajó la propuesta pedagógica expuesta en el último apartado de la investigación.

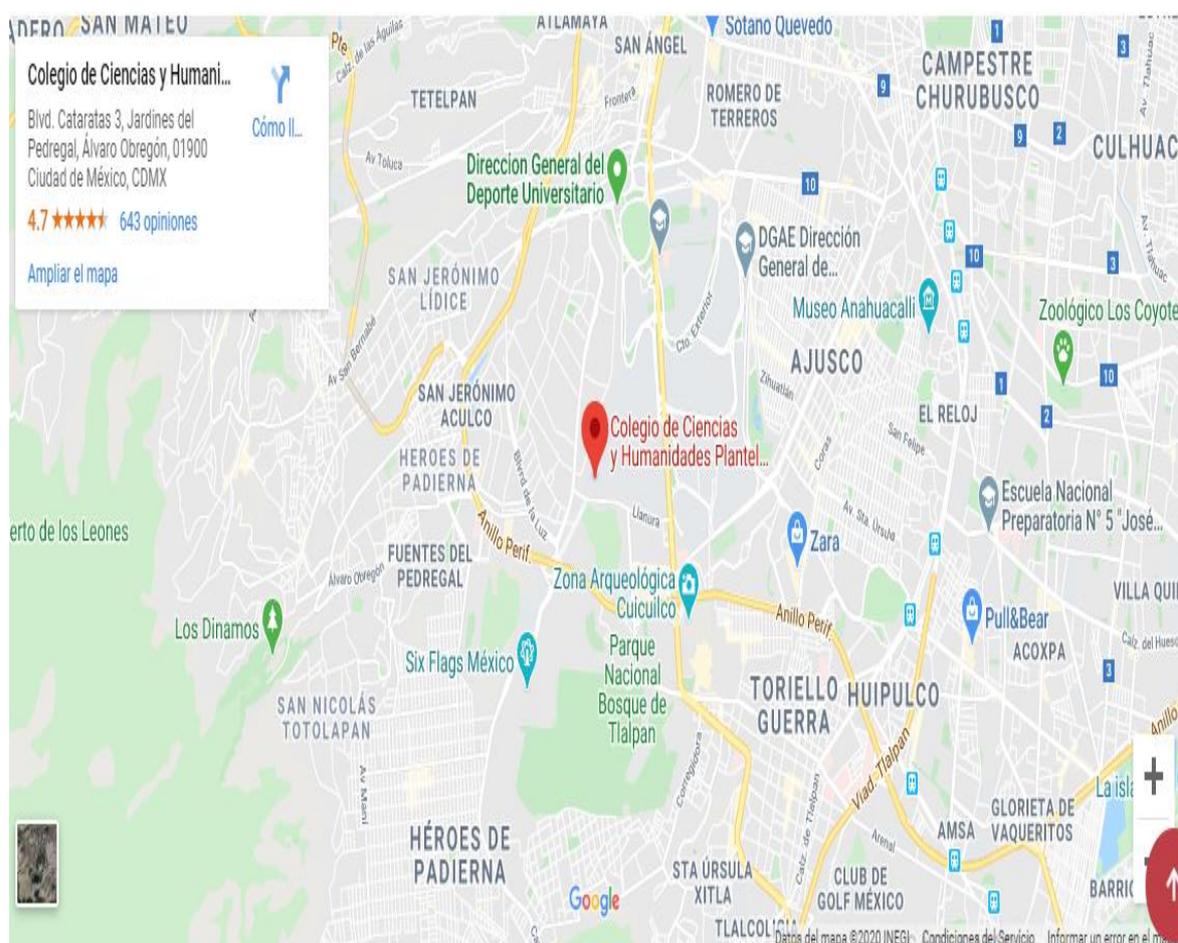
4.2.1 Ubicación

La dirección del Colegio de Ciencias y Humanidades plantel Sur, de acuerdo con el mapa geográfico (Ver ilustración 15) está ubicado en:

Ubicación: Cataratas y Llanura s/n, Jardines del Pedregal, Coyoacán, C.P. 04500, Ciudad de México.

Su Clave del Sistema Nacional de Información de Escuelas: 09UBH00070, Clave DGAE: 35 y la Clave de Entidad: 47206

Ilustración 15. Mapa Geográfico



Fuente: [https://www.google.com/search?rlz=1C1SQJL_esMX818MX818&sxsrf=ALeKk00NLLjRdaJKgpkusloeQyludUotzQ:1592108579458&q=cch+sur&npsic=0&rflfq=1&rlha=0&rlaq=19320652_-99193905,1115&tbm=lcl&ved=2ahUKEwi438nSuoDqAhUFRKwKHcMnAGMQtgN6BAgJEAQ&rlodoc=1#rifi=hd::si::mv:\[19.2536177_-99.2152577\];tbs:lrf:!1m4!1u3!2m2!3m1!1e!1m4!1u2!2m2!2m1!1e!1m2!1!1e!2m1!1e!3!3sIAE,if:1,if_ui:2](https://www.google.com/search?rlz=1C1SQJL_esMX818MX818&sxsrf=ALeKk00NLLjRdaJKgpkusloeQyludUotzQ:1592108579458&q=cch+sur&npsic=0&rflfq=1&rlha=0&rlaq=19320652_-99193905,1115&tbm=lcl&ved=2ahUKEwi438nSuoDqAhUFRKwKHcMnAGMQtgN6BAgJEAQ&rlodoc=1#rifi=hd::si::mv:[19.2536177_-99.2152577];tbs:lrf:!1m4!1u3!2m2!3m1!1e!1m4!1u2!2m2!2m1!1e!1m2!1!1e!2m1!1e!3!3sIAE,if:1,if_ui:2)

La zona escolar en la que se encuentra el Colegio, está dentro de las calles de la Colonia Jardines del Pedregal, (una zona residencial) y colinda con la Avenida Periférico Sur, El Ajusco, Tlalpan y a 30 minutos aproximadamente, con Ciudad Universitaria de la UNAM. Es una zona aparentemente vigilada, además de que se encuentra frente a una institución privada de Ciencias de la Comunicación, lo que hace que el espacio sea concurrido por personal de la Secretaría de Seguridad Ciudadana de la CDMX.

4.2.2 Estructura y organización

En cuanto a la estructura y organización de las áreas del CCH SUR y de acuerdo al área de trabajo con el que se realizó la propuesta, está el Departamento de Psicopedagogía que está ubicado en el Edificio U del Colegio. (Ver ilustración 16)

Ilustración 16. Croquis del CCH Sur y Depto. de Psicopedagogía



Fuente: https://www.cch-sur.unam.mx/pdf/mapa_cchsur_19.pdf

En el croquis anterior, se puede observar que el Departamento de Psicopedagogía se encuentra localizado en el edificio U, rodeado de la Biblioteca, la sala de planeación de clases, el área deportiva, el comedor de los trabajadores, el departamento de laboratorios, la Secretaría de asuntos estudiantiles, la Secretaría de apoyo al aprendizaje junto con el cubículo de técnicos académicos y el departamento de Educación Física.

Entre las funciones principales y generales del Departamento de Psicopedagogía se encuentran:

- ✚ La orientación a los alumnos para que tengan un adecuado desempeño escolar.
- ✚ Proporcionar a los alumnos elementos de reflexión que faciliten el proceso de toma de decisiones con respecto a su desarrollo académico y a su elección profesional.
- ✚ Y la función más importante en la que se centra esta investigación, es en proporcionar a los alumnos orientación e información para prevenir conductas de riesgo y brindarles elementos de reflexión y análisis que faciliten su toma de decisiones en distintos ámbitos de su vida.

Asimismo, es importante mencionar que el Depto. de Psicopedagogía cuenta con 11 profesionales en función y una secretaria que ayuda al funcionamiento de los trámites que se lleguen a presentar con los estudiantes o padres de familia.

Estos 11 profesionales son:

- ✚ 2 Psicólogos clínicos
- ✚ 1 Sociólogo
- ✚ 1 Psicóloga de trabajo
- ✚ 1 Pedagoga
- ✚ 1 Secretaria
- ✚ 5 Estudiantes de Pedagogía en servicio social
- ✚ 1 estudiante de Psicología educativa en servicio social.

Hasta este momento se ha descrito el contexto, así como la estructura y organización del Departamento de Psicopedagogía, esto con la finalidad de contextualizar la investigación de campo, por lo que continuación se explica la estrategia metodológica que fue utilizada para su desarrollo.

4.3 Estrategia metodológica

La presente investigación, se centra en la Educación emocional como una alternativa de prevención ante el suicidio y que para ser estudiado, requiere de un análisis, comprensión y reflexión sobre el fenómeno a conocer, ayudándose del principio de prevención dentro del campo de la Orientación educativa.

Con relación a la metodología, la investigación se sitúa en un enfoque cualitativo, ya que de acuerdo a sus características, y procedimiento retomado de Vasilachis I. (2006) explica que:

- a) está fundada en una posición filosófica que es ampliamente interpretativa en el sentido que se interesa en las formas en que el mundo social es interpretado, comprendido, experimentado y producido.
- b) Está basada en métodos de generación de datos flexibles y sensibles al contexto social en el que se producen.
- c) Es sostenida por métodos de análisis y explicación que abarcan la comprensión de la complejidad, el detalle y contexto de estudio. (Pág. 26).

Es decir, que la investigación cualitativa refiere a acciones que retoman aspectos del mundo real en el que predomina la experimentación personal, permite analizar los fenómenos sociales desde distintos puntos de vista de acuerdo a la interpretación de cada investigador, ya que se recopilan vivencias de la experiencia humana y que afectan la realidad social.

En este aspecto debido a la complejidad del tema con relación a la educación emocional y la prevención del suicidio, se requiere de un análisis y

comprensión profunda del fenómeno social que afecta al contexto escolar, específicamente en los adolescentes de nivel bachillerato de 17 a 18 años.

Esta interpretación y análisis del fenómeno, permitió planificar las estrategias que ayudarán a la mejora educativa de acuerdo al contexto mencionado y a su vez, a la transformación de la realidad social de los sujetos participantes.

Por lo tanto, se presenta en la investigación los niveles de análisis; descriptivo, interpretativo y reflexivo, puesto que “[...] tiene el propósito de describir situaciones, eventos y hechos, decir cómo son y cómo se manifiestan, interpretar la realidad en la que se encuentran los participantes y reflexionar sobre los resultados y acontecimientos del contexto a estudiar ” (Bisquerra R., 2004: 114) por estas razones, para el caso de este trabajo, se realiza una descripción, interpretación y reflexión sobre la importancia de la Educación emocional en los estudiantes para la prevención del suicidio.

En consecuencia, la extensión que tiene la investigación es parcial, porque solamente se trabajará con un grupo de estudiantes, debido a que en este tipo de investigaciones de acuerdo con Martínez R (1997) “[...] se estudia un solo individuo, que puede ser una persona, grupo, comunidad, institución, etc.”(pág. 140).

Para el desarrollo de toda la investigación, se propusieron cuatro etapas: la primera, de investigación documental porque “[...] los documentos son una fuente bastante fidedigna y práctica para revelar los intereses y las perspectivas de quienes los han escrito” (Bisquerra R., 2004:349) por lo tanto, ayudan a estudiar y analizar las características del adolescente de nivel medio superior, así como los factores físicos, cognitivos y emocionales que intervienen en su educación emocional.

Posteriormente, se llevó la investigación de campo a través de un proceso de recolección de datos con base en la aplicación de un cuestionario a estudiantes sobre la problemática y temática de este trabajo.

Por lo tanto, se construyó un tipo de muestra no probabilística, en este sentido, las muestras no probabilísticas en:

La elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características del investigador o del que hace la muestra. Aquí el procedimiento no es mecánico, ni con base a fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de una persona o grupo de personas, .y desde luego, las muestras seleccionadas por decisiones subjetivas tienden a estar sesgadas (Sampieri., *et. al.* 1991:262).

La recolección de datos en esta etapa, es de suma importancia, ya que de acuerdo con (Sampieri., *et. al.*1991) explica que se implican tres actividades estrechamente vinculadas:

- a) Seleccionar un instrumento de medición de los disponibles en el estudio del comportamiento o desarrollar uno (el instrumento de recolección de los datos.
Este instrumento debe ser válido y confiable, de lo contrario no podemos basarnos en sus resultados.
- b) Aplicar ese instrumento. Es decir, obtener las observaciones que son de interés para nuestro estudio.
- c) Preparar los datos obtenidos para que puedan analizarse correctamente (pág. 286)

Es decir, se requieren de datos para poder ser interpretados y analizarlos con el fin de utilizarlos para el objetivo de la investigación a realizar y posteriormente pasar a la elaboración de la estrategia de intervención pedagógica.

La tercera etapa consistió en sistematizar, analizar e interpretar los datos recolectados de la etapa anterior, con la finalidad de reconocer la tristeza o síntomas de depresión, con el fin de prevenir ideas suicidas en estos estudiantes que se manifiestan a través de sus emociones y a su vez, detectar cuál es su forma de expresarlas.

Finalmente, en la cuarta etapa se concretó el diseño de una propuesta pedagógica, donde su principal objetivo es abordar el fenómeno del suicidio en adolescentes de bachillerato, a través de la educación emocional y así generar una adecuada regulación de las emociones; éstas acciones se ubican en el campo de la orientación educativa, por lo que dicha propuesta se basa en el principio de prevención; en otras palabras esta propuesta se centra en prevenir el suicidio en estudiantes de 17 a 18 años a través de la identificación de ideas suicidas.

4.3.1 Descripción de los informantes

El tipo de selección de población que se utilizó en esta investigación, fue de; selección por criterios, ya que de acuerdo con Goetz J. y Lecompte M. (1988) “el investigador selecciona las poblaciones o muestras que le resultan más convincentes y oportunas de acuerdo a su factor a investigar” (Pág.95) por lo tanto, a continuación se expone la población con la que se trabajó.

La población con la que se trabajó de acuerdo al tema de investigación, que contempla la educación emocional como una alternativa de prevención ante el suicidio en los adolescentes de bachillerato, se realizó en la Ciudad de México en una institución pública de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) de nivel medio superior, esto es, en el Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Sur, con estudiantes de 17 a 18 años del turno vespertino.

Esta selección de población y el rango de edad, se contempló debido a la problemática que se presenta en los adolescentes con base, a los altos índices de muertes causadas por el suicidio.

En este sentido, se seleccionó a los adolescentes de bachillerato que cursan el cuarto y sexto semestre del CCH Sur con el fin de que a través de la Educación emocional, se les brinden herramientas para que puedan regular sus emociones y disminuir aquellas situaciones de riesgo que les pueda provocar una depresión, suicidio o afectación en su vida personal y académica.

Considerando las estadísticas que se detallan en la primera parte de este capítulo, se puede dar cuenta que los adolescentes, son la población más vulnerable a morir por un suicidio, ya que la etapa por la que atraviesan es de constante cambio en aspectos biológicos, físicos, psicológicos y emocionales.

Ante esta situación, es por la cual surge la necesidad de diseñar estrategias pedagógicas en estos adolescentes para que se ponga en marcha la Educación emocional y así poder prevenir y en consecuencia, disminuir los altos índices de suicidio, además de considerar el contexto escolar, como un factor preventivo ante esta situación y que se puede poner en práctica desde el campo de la Orientación educativa.

4.3.2 Selección de los informantes

El muestreo que se utiliza en la presente investigación es; no probabilístico. En este tipo de muestra “la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación [...] y depende del proceso de toma de decisiones del investigador” (Sampieri., *et. al.* 1991: 263) es decir, que retoma el fenómeno a conocer dependiendo de la perspectiva con la que lo estudie el investigador.

En consecuencia, esta muestra no probabilística desglosa a su vez, el tipo de muestreo intencional, ya que “permite seleccionar intencionalmente los casos característicos a estudiar de una población, limitando la muestra sólo a los casos que contribuyan a la información y que convengan más al investigador” (Otzen y Manterola., 2017:230). Por lo tanto, a continuación se realiza la descripción de los instrumentos que se utilizaron en los sujetos seleccionados y que participaron en la recolección de información.

4.3.3 Descripción del instrumento y sus categorías

En la investigación de campo fue necesario realizar el diseño y estructura de cuatro categorías de análisis, mismas que ayudaron a la construcción de evidencia sobre la problemática en los informantes seleccionados. Dichas categorías se explican a continuación:

Categoría 1. Reconocimiento emocional: Esta primer categoría permitió identificar en los adolescentes la manera en cómo experimentan sus emociones, la forma en que las perciben y si son o no conscientes del motivo o causa por la cual sienten emoción de tristeza, enojo, alegría o miedo, es decir la forma en que su cuerpo reacciona y la respuesta que sienten ante este estímulo, esto porque al experimentar una emoción, existen diferentes sensaciones a través de los cuales se puede comunicar y expresar aquello que se está sintiendo.

Categoría 2. Regulación emocional: Esta categoría es fundamental debido a que, se pensó a manera de conocer en los adolescentes, la capacidad que tienen para regular de forma adecuada sus emociones. Supone tomar consciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; dicho de otra manera, hace referencia a la ejecución o ausencia de estrategias de afrontamiento para potenciar emociones positivas y disminuir las emociones negativas que causen un daño físico o psicológico al adolescente que puedan conducirlo a un suicidio.

Categoría 3. Resolución de conflictos: Se buscó reconocer la presencia o ausencia de habilidades que ponen en práctica los adolescentes al encontrarse con una situación inesperada, la toma de decisiones de forma pacífica y no violenta.

Categoría 4. Ideación suicida: Con esta categoría, se buscó identificar en los adolescentes si en algún momento de su vida, han llegado a pensar en la posibilidad de provocarse la muerte, esto, en consecuencia de presentar emociones negativas y la ausencia de habilidades para regular sus emociones de forma adecuada.

Una vez desarrolladas las categorías, fue necesario acercarse a la realidad que se estaba estudiando. Este acercamiento, sirvió para generar fiabilidad en los criterios de interés por medio de estrategias reales que permitieron registrar información con el fin de realizar un análisis final. Por ello, en la investigación se utilizó como instrumento de aplicación un cuestionario (**Véase anexo 1**) que tuvo la finalidad de recolectar información sobre la forma en que los adolescentes regulan sus emociones y conocer si en algún momento de su vida han pensado en el suicidio como una solución ante sus problemas.

En este sentido, es importante resaltar que el instrumento utilizado, pasó por un pilotaje, que consistió en la aplicación de 22 cuestionarios lo cual permitió generar criterios para ayudar al mejoramiento del diseño de la viabilidad de los resultados que se buscaba obtener y así, permitir mejorarlos para después aplicarlos a un total de 46 estudiantes.

En cuanto a su estructura, el cuestionario contó con dieciséis preguntas. Sus respuestas fueron de opción múltiple y se contemplaron características particulares como la edad, semestre y sexo de los participantes, el nombre no se les pidió porque fue confidencial y anónimo, ya que de esta manera, los participantes tendrían la oportunidad de responder las preguntas de la manera más sincera posible, esto porque al tratarse de sus emociones, podrían tener más confianza al exteriorizar sus respuestas.

A continuación, en el siguiente cuadro se presentan las cuatro categorías antes mencionadas así como los indicadores que sirvieron para el análisis de la información obtenida que brindaron los estudiantes.

CATEGORIA	INDICADOR
Reconocimiento emocional	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Me es difícil reconocer cuando me siento triste o enojado? 2. ¿Encuentro difícil explicarle a otra persona como me siento? 3. ¿Cuándo estoy triste, feliz o enojado puedo percibirlo en mi cuerpo? 4. ¿Por lo regular, puedo identificar con facilidad como me siento todos los días?
Regulación emocional	<ol style="list-style-type: none"> 5. ¿Puedo identificar con facilidad las razones por las cuales me siento triste, enojado, feliz o alegre? 6. ¿Cuándo me enojo con una persona, busco la manera de solucionar el problema de forma pacífica? 7. ¿Experimento mis emociones como algo desbordante y fuera de control? 8. ¿Cuándo me encuentro triste o enojado, busco alternativas para sentirme mejor?
Resolución de conflictos	<ol style="list-style-type: none"> 9. ¿Cuándo tomo una decisión pienso en los riesgos y consecuencias de dicha acción? 10. ¿Tiendo a reaccionar violentamente cuando algo no sale como quiero? 11. ¿Ante un conflicto, expreso a la otra persona mis puntos de vista para solucionarlo? 12. ¿Me siento responsable de las consecuencias que se generan de las acciones que llevo cabo?

<p>Ideación suicida</p>	<p>13. ¿He experimentado situaciones en las cuales me hayan generado el deseo de no estar vivo?</p> <p>14. ¿Ante la situación de pérdida de una relación con alguien importante, se me ha generado el pensamiento y sentimiento de no estar vivo?</p> <p>15. ¿A menudo me siento solo y por lo tanto, me aislé de los demás?</p> <p>16. ¿En los últimos seis meses, he consumido sustancias nocivas para la salud como drogas y alcohol?</p>
--------------------------------	--

Las categorías descritas en la tabla, así como sus respectivos indicadores, están relacionadas de la manera siguiente:

La categoría de **reconocimiento emocional** está relacionada con los indicadores: ¿Me es difícil reconocer cuando me siento triste o enojado?, ¿Encuentro difícil explicarle a otra persona como me siento?, ¿Cuándo estoy triste, feliz o enojado puedo percibirlo en mi cuerpo? Y ¿Por lo regular, puedo identificar con facilidad como me siento todos los días?, debido a que el reconocimiento de las emociones es un elemento que forma parte de la Educación emocional y ayuda a identificar las sensaciones de manera corporal que puede generar la tristeza, enojo o alegría, al reconocerlas, se hace consciente de ellas y permite identificar por qué se presenta dicha emoción en su persona.

La categoría de **regulación emocional** está relacionada con los indicadores: ¿Puedo identificar con facilidad las razones por las cuales me siento triste, enojado, feliz o alegre?, ¿Cuándo me enojo con una persona, busco la manera de solucionar el problema de forma pacífica?, ¿Experimento mis emociones como algo desbordante y fuera de control? Y ¿Cuándo me encuentro triste o

enojado, busco alternativas para sentirme mejor?, esto con la intención de reconocer en los adolescentes si cuentan con habilidades que les permitan regular sus emociones de manera adecuada, es decir, aceptar sus emociones y encontrar alternativas que funcionen como opción para mejorar su bienestar personal, emocional e incluso académico.

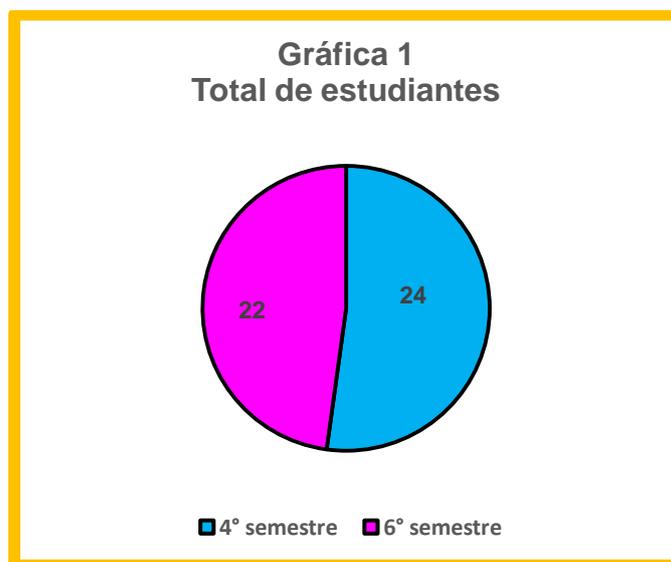
La categoría de **resolución de conflictos** está relacionada con los indicadores: ¿Cuándo tomo una decisión pienso en los riesgos y consecuencias de dicha acción?, ¿Tiendo a reaccionar violentamente cuando algo no sale como quiero?, ¿Ante un conflicto, expreso a la otra persona mis puntos de vista para solucionarlo? Y ¿Me siento responsable de las consecuencias que se generan de las acciones que llevo cabo?, esto con la intención de identificar en los estudiantes la habilidad que tienen para reaccionar de forma pacífica ante situaciones problemáticas y si en la toma de decisiones, implican sus puntos de vista o simplemente los pasan por desapercibidos.

Finalmente, la categoría de **ideación suicida** está relacionada con los indicadores: ¿He experimentado situaciones en las cuales me hayan generado el deseo de no estar vivo?, ¿Ante la situación de pérdida de una relación con alguien importante, se me ha generado el pensamiento y sentimiento de no estar vivo? ¿A menudo me siento solo y por lo tanto, me aislé de los demás? ¿En los últimos seis meses, he consumido sustancias nocivas para la salud como drogas y alcohol?, esto con la finalidad de conocer si la población seleccionada de los estudiantes del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Sur ha pensado en algún momento, considerar el suicidio como una solución ante sus problemas y conocer que cantidad de adolescentes ha experimentado este sentimiento.

La información obtenida de las cuatro categorías y las respuestas de los dieciséis indicadores antes mencionados, se desarrollan, analizan y explican en el siguiente apartado a través de una serie de gráficas que sirven para una mejor comprensión visual y teórica de la investigación de campo.

4.4 Presentación de la información

La información descrita y explicada que se expone a continuación, es el resultado del instrumento aplicado en la investigación de campo, dicho instrumento, hace referencia al cuestionario que tiene por nombre: Conociendo mis emociones. Las respuestas de la población seleccionada, se detallan por medio de las gráficas siguientes, retomando las categorías descritas en el apartado anterior.



En la gráfica 1, se puede observar que el instrumento se aplicó a una población seleccionada de 46 estudiantes, de los cuales 24 pertenecían al cuarto semestre y 22 al sexto semestre del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Sur del turno vespertino, siendo los estudiantes de cuarto semestre los que tuvieron más participación en el cuestionario. Cada grupo del Colegio se encuentra conformado por aproximadamente 25 estudiantes, pero el día de la aplicación del instrumento, los alumnos restantes de cada grupo, no se les pudo localizar para que respondieran el cuestionario.



La gráfica 2, representa el número total de participantes mujeres y hombres en el cuestionario. Es decir, de los 46 estudiantes, 20 pertenecían al sexo femenino y 26 al sexo masculino, predominando más los estudiantes del sexo masculino en la participación del cuestionario.

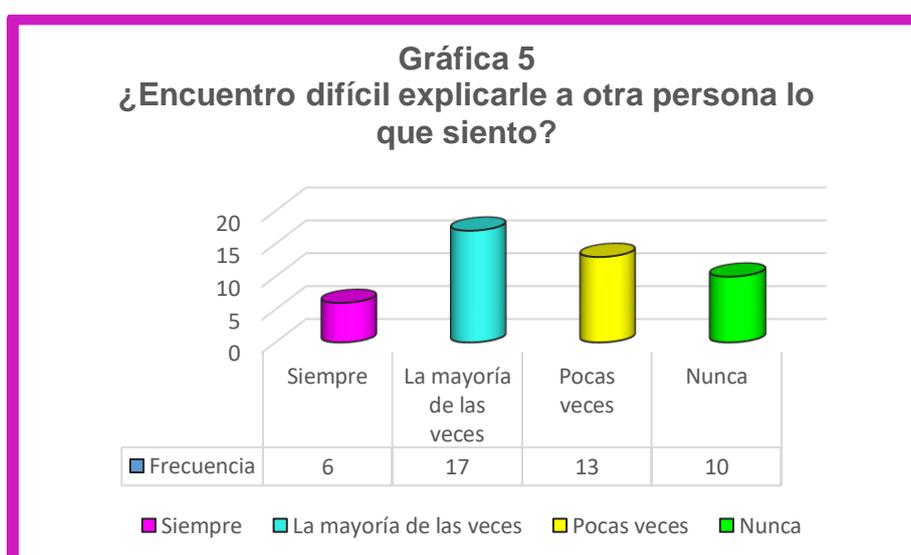


En la gráfica 3, se muestra que de los 46 estudiantes participantes, 24 de ellos tenían una edad de 17 años y los otros 22 tenían 18 años de edad, predominando más los estudiantes con 17 años.

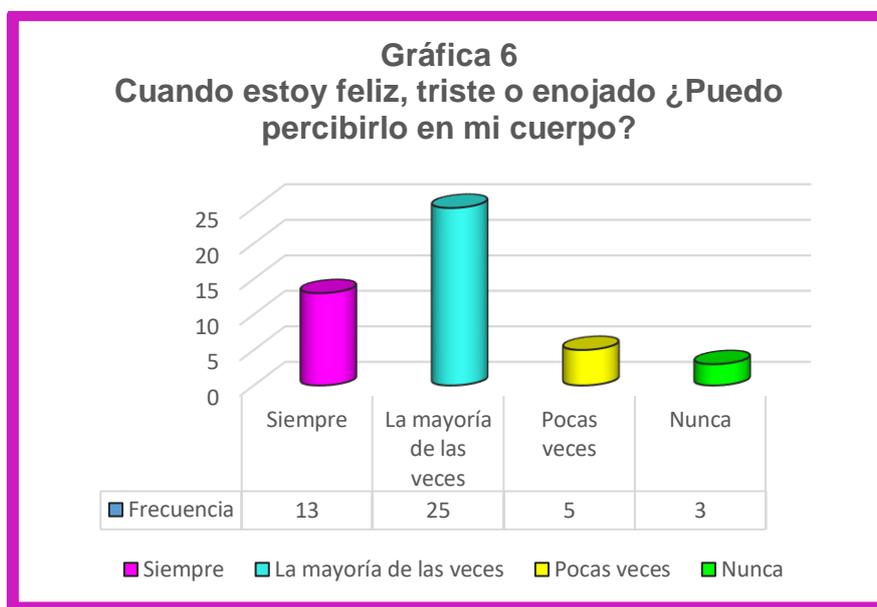
Categoría 1: Reconocimiento emocional



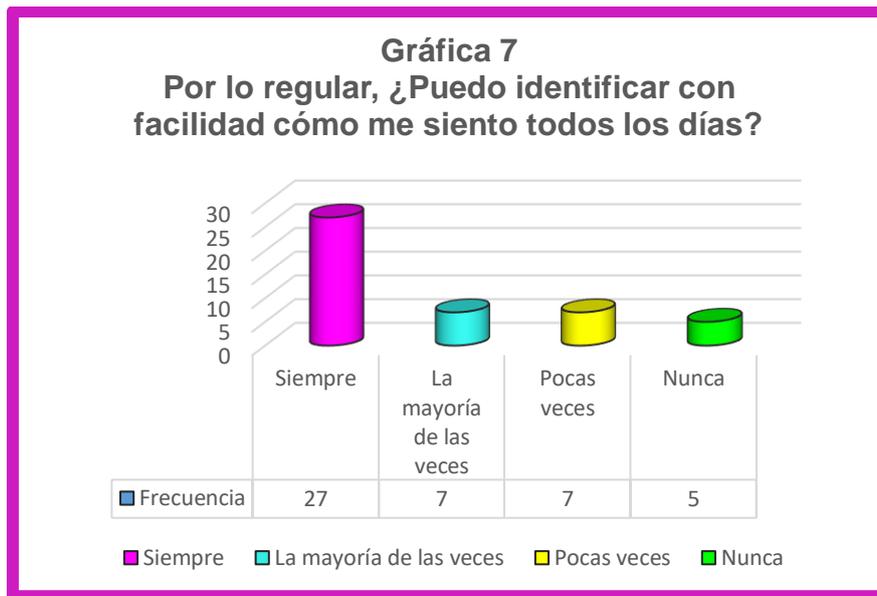
La gráfica 4, muestra las respuestas obtenidas de la primera pregunta con base a la categoría de reconocimiento emocional. En ella se puede observar que 6 estudiantes contestaron que siempre les es difícil reconocer cuando se sienten tristes o enojados, 3 respondieron que la mayoría de las veces, 29 que pocas y 8 estudiantes que nunca.



La gráfica 5, muestra los resultados obtenidos de la segunda pregunta con base a la categoría 1 del instrumento. Se observa que solo 6 estudiantes respondieron que siempre se les hace difícil expresar sus sentimientos a alguna otra persona, otros 17 estudiantes que la mayoría de las veces, 13 que pocas veces y 10 que nunca se les complica expresar a alguien más el cómo se sienten o que emociones experimentan. Esto quiere decir que la mayoría de los estudiantes tienen dificultad para expresar libremente sus emociones a otra persona, por lo tanto se puede inferir que son estudiantes que poco expresan lo que sienten.

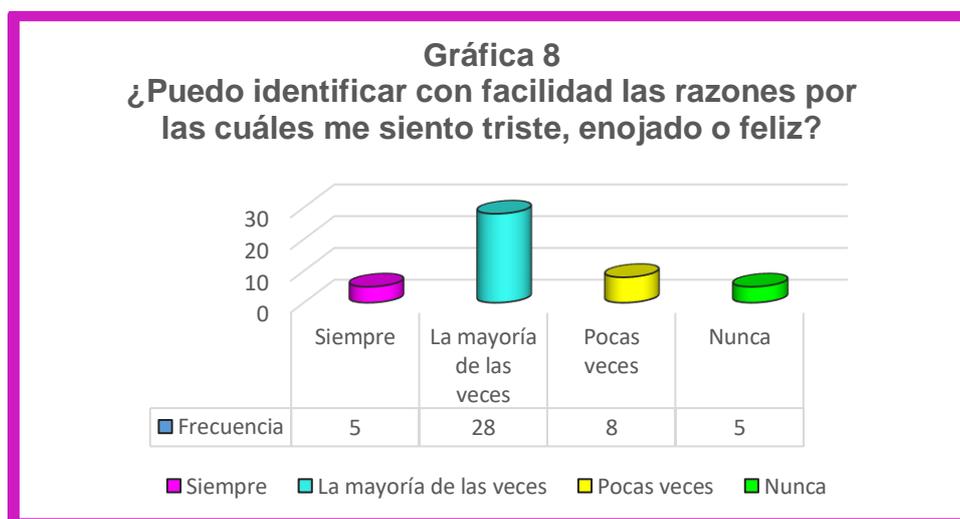


La gráfica 6 muestra que 13 estudiantes cuando experimentan la emoción de felicidad, tristeza o enojo, pueden percibirlo en su cuerpo, 25 respondieron no siempre pero si en la mayoría de las veces, otros 5 respondieron que pocas veces y finalmente 3 que nunca han percibido conscientemente sus emociones. Por lo tanto, se puede decir que en esta pregunta con base a la percepción emocional, 8 estudiantes carecen de ella, mientras que los otros 38 son más atentos a las sensaciones corporales que sienten cuando experimentan una emoción.

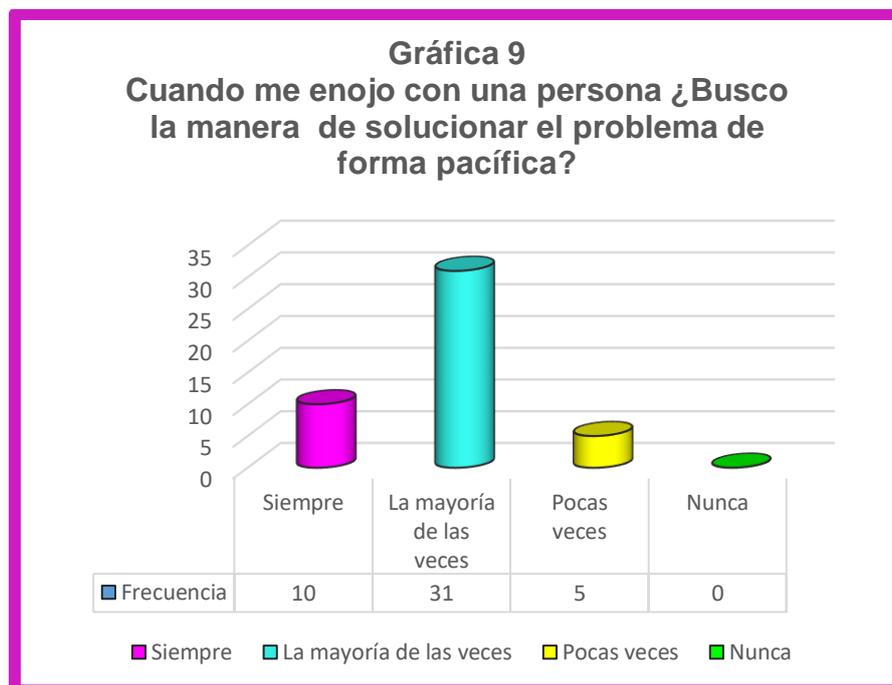


La gráfica 7, en ella se observa que 27 estudiantes identifican con facilidad su estado de ánimo que viven a diario, 7 respondieron que la mayoría de las veces están conscientes de su estado emocional, otros 7 que solo pocas veces lo logran identificar y 5 que no pueden identificar con facilidad el cómo se sienten día con día. Esto quiere decir que 12 estudiantes de la población seleccionada, tienen dificultad en cuanto al reconocimiento de sus emociones, mientras que los 34 restantes cuentan con esta capacidad un poco más desarrollada.

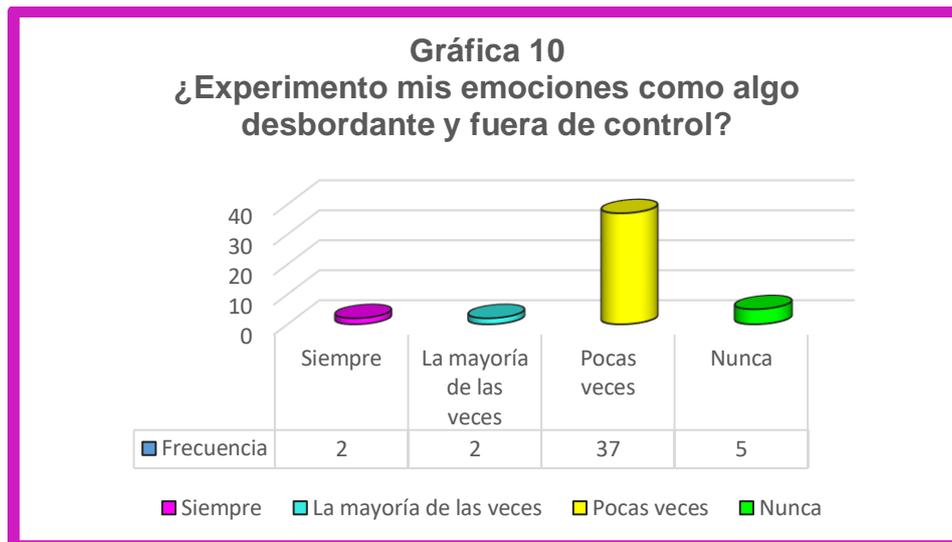
Categoría 2: Regulación emocional



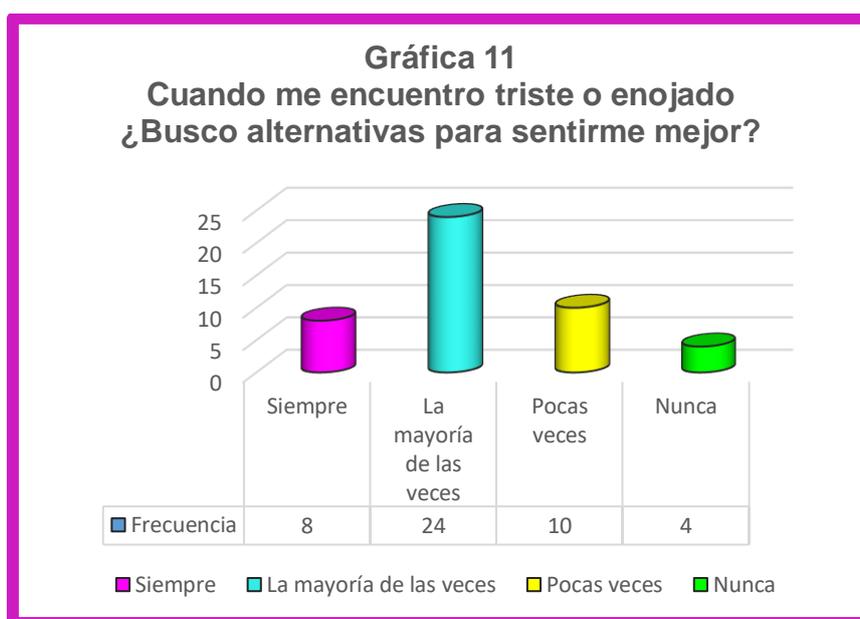
En la gráfica 8 se observa que en esta pregunta, solo 5 estudiantes siempre identifican con facilidad las razones por las cuales se siente, tristes, enojados o felices, 28 estudiantes respondieron que la mayoría de las veces, 8 que pocas veces lo identifican con facilidad y 5 que nunca logran identificar las causas de sus emociones con claridad, lo que puede resultar un punto muy importante porque se puede decir que existen estudiantes que no tienen la capacidad de identificar las causas de sus emociones para después regularlas de forma adecuada.



En la gráfica 9, se puede observar que únicamente 10 estudiantes siempre buscan solucionar de forma adecuada sus problemas, 31 estudiantes respondieron que resuelven sus problemas de forma pacífica en la mayoría de las veces y finalmente 5 aceptaron que pocas veces lo hacen. Esto quiere decir que la mayoría de los estudiantes cuando se encuentran en un problema, normalmente buscan solucionar de forma tranquila aquella situación, pero que los 5 restantes, tienen más dificultad de solucionar el problema de una forma adecuada.



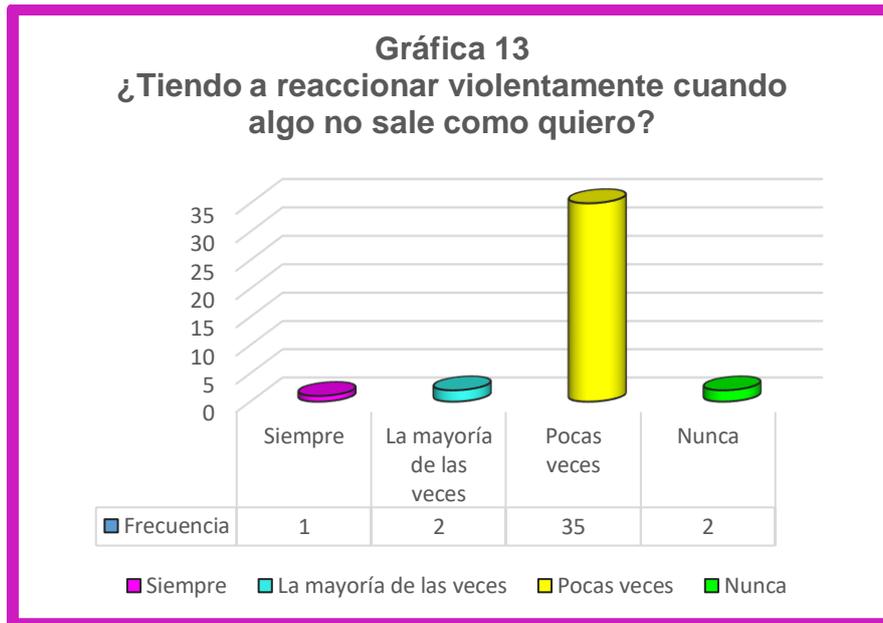
En la gráfica 10, se puede observar que 2 estudiantes siempre experimentan sus emociones como algo desbordante y fuera de control, 2 estudiantes lo hacen en la mayoría de las veces, 37 lo hacen pocas veces y 5 que nunca. Con esto, se puede decir que valdría la pena prestar atención a los estudiantes que respondieron en los apartados de siempre y la mayoría de las veces, ya que ante estas respuestas, los cuatros estudiantes tienen la probabilidad de caer más en situaciones que ponga en peligro su salud física, psicológica y mental por vivir sus emociones como algo fuera de control.



En la gráfica 11 se observa que 8 estudiantes respondieron que siempre buscan alternativas para sentirse mejor cuando se encuentran tristes o enojados, 24 estudiantes lo hacen en la mayoría de las veces, 10 lo hacen pocas veces, y 4 estudiantes no hacen nada para poder sentirse mejor ante la presencia de tristeza o enojo, lo que se puede interpretar como una falta de habilidades en estos estudiantes para poder regular sus emociones.



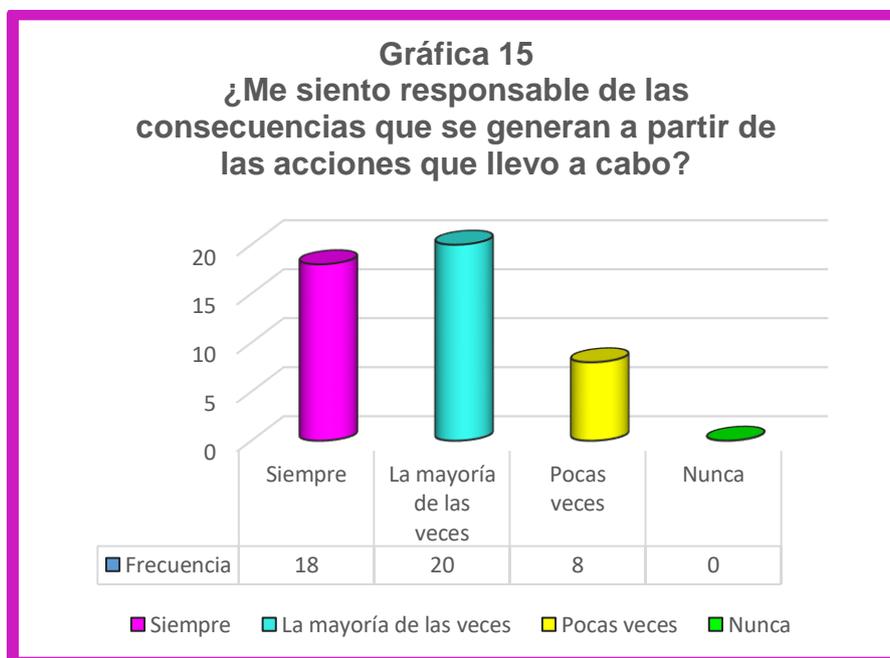
La gráfica 12 referente a los riesgos y consecuencias de llevar a cabo cualquier acción, muestra que 10 estudiantes siempre piensan en los riesgos y consecuencias antes de realizar un comportamiento, 28 estudiantes lo hacen en la mayoría de las veces, solo 6 respondieron que pocas veces y 2 que nunca piensan en los riesgos y consecuencias de sus actos. En el conteo de estos datos, se puede decir que 38 estudiantes, predominando en su mayoría, son un poco más conscientes de pensar antes de actuar, mientras que los 8 estudiantes restantes cometen acciones tal y como lo sientan en ese momento, dándole menor importancia a las consecuencias y los riesgos que después pudiera generar esa actitud.



En la gráfica 13, se observa que un estudiante respondió que siempre reaccionaba violentamente cuando algo no salía como él o ella lo planeaba, 2 respondieron que lo hacían en la mayoría de las veces, 35 respondieron que pocas veces y únicamente dos estudiantes contestaron que nunca reaccionaban de forma violenta cuando algo no salía como ellos querían.

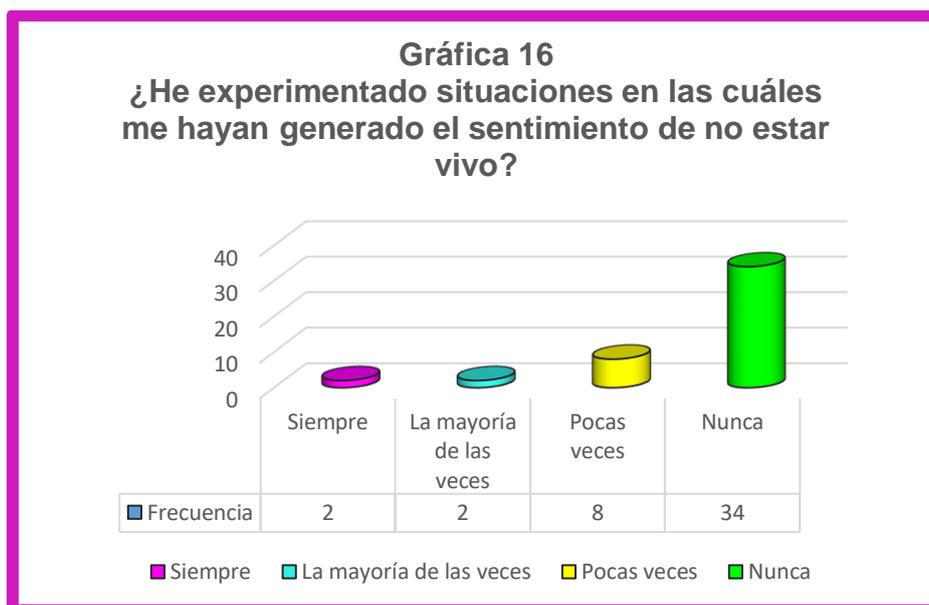


En la gráfica 14, se puede observar que 10 estudiantes siempre expresan sus puntos de vista ante otras personas para solucionar un conflicto, 22 respondieron que lo hacen en la mayoría de la veces, 13 que solo pocas veces y uno respondió que nunca expresa sus puntos de vista ante los demás para brindar soluciones en algún conflicto. Por lo tanto, se puede decir que de los 46 estudiantes en total que se les aplicó el instrumento, solo 32 tienen la capacidad expresar sus puntos de vista, mientras que los otros 14 restantes tienen una dificultad para poder hacerlo y hasta cierto punto, defender lo que ellos piensan o decir en lo que están de acuerdo y desacuerdo ante un conflicto.

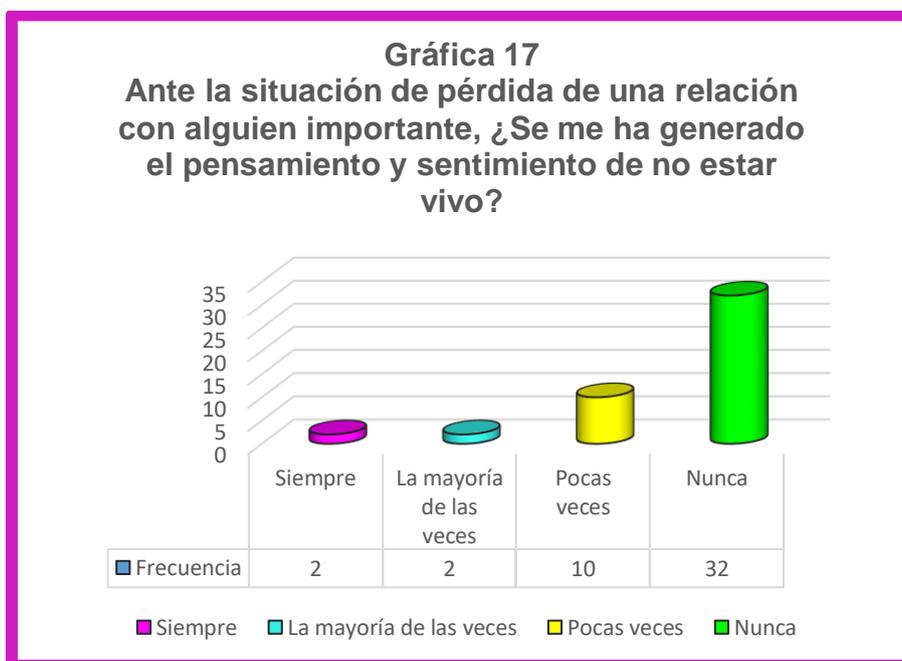


En la gráfica 15, muestra que 18 estudiantes respondieron que siempre se sienten responsables de las consecuencias de sus acciones, 20 respondieron que lo hacen en la mayoría de las veces y finalmente, 8 estudiantes respondieron que solo pocas veces se sienten responsables de sus actos, quedando en 0 la frecuencia de nunca.

Categoría 4: Ideación suicida



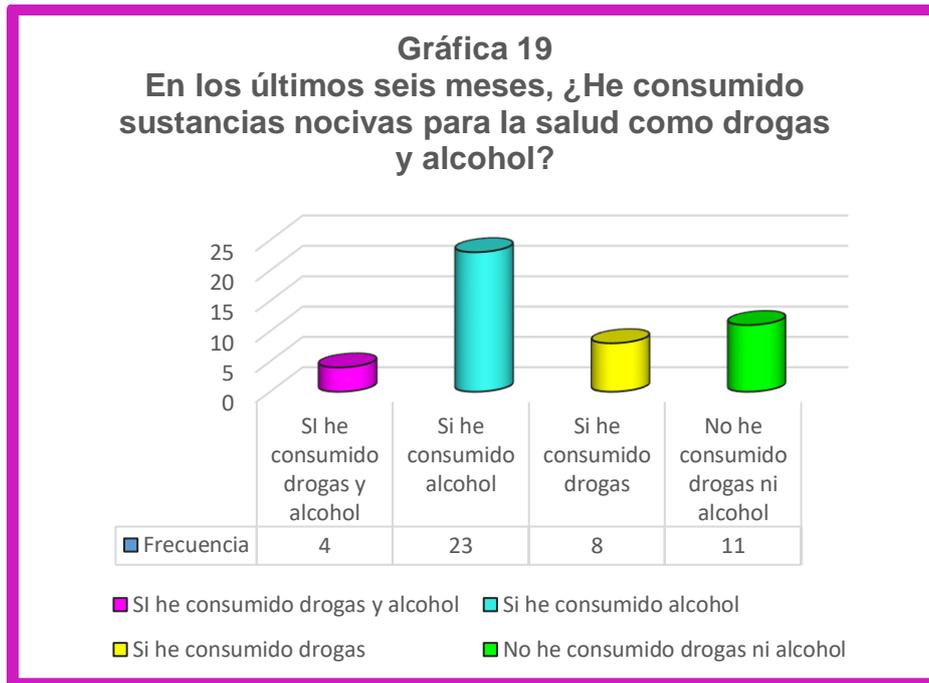
En la gráfica 16 se puede observar que 2 estudiantes respondieron que siempre han experimentado situaciones en las cuales les ha generado el deseo de no estar vivo, 2 que la mayoría de las veces, 8 pocas veces y 34 estudiantes nunca han experimentado situaciones que les genere el sentimiento de no estar vivo.



En la gráfica 17, se puede observar que 2 estudiantes respondieron que siempre presentan el pensamiento y sentimiento de no estar vivos cuando pasan por la situación de pérdida con alguien importante, otros 2 estudiantes dijeron que lo piensan y sienten en la mayoría de las veces, 10 que pocas veces y 32 estudiantes respondieron que nunca han tenido el pensamiento y sentimiento de no estar vivos ante la situación de pérdida. Con base a estos datos, se puede decir que aunque son pocos los estudiantes que han tenido en algún momento de su vida el pensamiento de no estar vivos, se requiere de la ayuda de la educación emocional para que estas pocas cifras disminuyan y se frenen este tipo de pensamientos en los estudiantes.



En la gráfica 18, se observa que 2 estudiantes respondieron que siempre se sienten solos y por lo tanto se aíslan de los demás, 7 la mayoría de las veces, 22 que pocas veces y los 15 restantes, contestaron que nunca se han sentido solos y no han tenido la necesidad de aislarse de los demás.



Finalmente en la gráfica 19, se muestran los resultados de la última pregunta del instrumento Es importante mencionar que esta pregunta se consideró en el instrumento ya que en la investigación teórica, se explicó que los adolescentes que consumían drogas y/o alcohol, también se encontraban en la probabilidad de cometer un intento suicida debido a las alteraciones cerebrales y mentales que provocan estas sustancias.

Retomando la gráfica 19, se puede observar que 4 estudiantes respondieron que si han consumido drogas y alcohol en los últimos seis meses, 23 que han consumido solo alcohol, 8 que si han consumido drogas y solo 11 estudiantes no han consumido drogas ni alcohol en los últimos seis meses.

4.5 Análisis de la información

En la presente investigación se utilizó el cuestionario como instrumento para hacer de manera complementaria el análisis de la investigación de campo que se llevó a cabo con los estudiantes de cuarto y sexto semestre de CCH SUR del turno vespertino y que tuvieran entre 17 a 18 años de edad.

Dicho análisis, tuvo la finalidad de conocer el estado emocional de los estudiantes del Colegio y la forma en que regulan sus emociones, por lo tanto, la descripción del mismo, se encuentra dividido en cuatro categorías: reconocimiento emocional, regulación emocional, resolución de conflictos e ideación suicida, por lo que a continuación, se presenta de manera más amplia y detallada el análisis de las respuestas obtenidas de cada categoría consideradas en el instrumento de aplicación sobre la población seleccionada.

Entre los datos generales de los estudiantes que participaron en dicho cuestionario, se muestra que se contaron con las respuestas de un total de 46 estudiantes, de los cuales 24 fueron de cuarto semestre y los otros 22 estudiantes pertenecían al sexto semestre. Entre estos 46 estudiantes, 20 eran del sexo femenino y 26 del sexo masculino, por lo que predominaron más los hombres en la participación de esta investigación de campo. Así mismo, de los 46 estudiantes, 24 de ellos contaban con una edad de 17 años y 22 de 18 años, siendo los estudiantes de 17 años que más participaron en el cuestionario.

Categoría: Reconocimiento emocional

Para entender mejor de lo que se trata esta categoría, es necesario explicar que cuando se habla de reconocer las emociones, implica prestar atención al cuerpo y al pensamiento, es decir, significa ser consciente de las sensaciones que se experimentan ante una situación y reconocer cómo estas se manifiestan.

Al tomar en cuenta la primera categoría del instrumento para su análisis general, se encuentra precisamente la de reconocimiento emocional. En esta categoría, de acuerdo con los resultados obtenidos, al cuestionar a los adolescentes sobre su capacidad de reconocer sus emociones, se detectó que la mayoría de ellos reconocen sus emociones, pero también existe un número considerable de alumnos que admiten no reconocer con claridad las emociones que experimentan en ciertos momentos de su vida, además de que van

acompañados con una desconfianza hacia otras personas cuando se trata de exteriorizar sus sentimientos.

Ante esta situación, se puede decir que es importante poner en práctica la Educación emocional como parte del desarrollo físico, psicológico y emocional de los adolescentes, esto para reforzar la capacidad de los estudiantes que pueden reconocer sus emociones con más facilidad y desarrollar la capacidad de reconocimiento emocional en los alumnos que suelen tener complicaciones al expresar sus emociones y sentimientos hacia las demás personas o incluso, hacia sí mismos.

Categoría: Regulación emocional

Esta categoría, nombrada regulación emocional se refiere a la capacidad de manejar las emociones de forma apropiada y para ello, es importante tener en cuenta la relación que existe entre pensamiento, emoción y conducta, además de tener estrategias de afrontamiento y la habilidad de generar emociones positivas para contrarrestar las negativas, que en este trabajo, las negativas se refieren a disminuir las emociones que pueden llegar a generar en los adolescentes una ideación suicida, por lo tanto, es importante reconocer en los estudiantes su capacidad de regulación emocional.

De acuerdo con los resultados de esta segunda categoría, solo un poco más de la mitad de los alumnos manifiestan tener una adecuada regulación emocional, ya que en sus respuestas reflejaron que normalmente buscan alternativas para sentirse mejor ante una situación que les genere mucha tristeza o enojo, además de tratar y poner en práctica su capacidad de controlar sus emociones de forma adecuada.

Los demás alumnos que no se encuentran en esta parte de la población, reflejan poca capacidad de regulación emocional, por lo que es otro punto importante a considerar en el fomento de la educación emocional con estos estudiantes.

Categoría: Resolución de conflictos

Esta tercera categoría se pensó y diseñó con la intención de conocer en los estudiantes la presencia o ausencia de la capacidad de resolución de conflictos, ya que cuando un adolescente tiene un pensamiento suicida, normalmente sus emociones que predominan son negativas al no poder dar solución a una situación importante para él o ella.

De acuerdo con las respuestas de este apartado, se puede decir que solo una pequeña parte de los estudiantes contestaron que siempre buscan la manera de resolver sus conflictos de forma pacífica y ponen en práctica herramientas para que las acciones que llevan a cabo, sean las más saludables y pacíficas posibles, tomando en cuenta lo que sienten y piensan.

En cuanto a la otra parte de los estudiantes, se pudo identificar que no siempre resuelven los problemas de forma pacífica y su capacidad de resolución de conflictos no se encuentra ampliamente desarrollada, por lo tanto resulta importante desarrollar la educación emocional desde la orientación educativa.

Categoría: Ideación suicida

Esta última categoría del cuestionario, es la más delicada pero la más importante de conocer, ya que con ella se buscó identificar en los adolescentes ideaciones suicidas y sobre ello, crear estrategias con ayuda de la educación emocional para contrarrestar estos pensamientos y fomentar habilidades emocionales de regulación emocional.

Los resultados de esta categoría, mostraron que un mínimo número de estudiantes han pensado en algún momento de su vida no estar vivos al experimentar situaciones de pérdida o soledad.

Si bien fueron entre dos y tres estudiantes los que han tenido este sentimiento de forma constante, es importante y urgente que se ponga en práctica la educación emocional para prevenir situaciones de suicidio y que las cifras en esta población sigan creciendo cada vez más. Por lo tanto a continuación se presenta la estrategia de intervención pedagógica pensada en estos estudiantes.

Capítulo 5

Estrategia de intervención pedagógica;

Educar para vivir, educar para pensar y educar para sentir

*“La aceptación de lo que ha ocurrido,
es el primer paso para superar las consecuencias de cualquier desgracia”.*

William James

En este último capítulo de la investigación, se detalla el proceso seguido del diseño de la propuesta pedagógica nombrada “Educar para vivir, educar para pensar y educar para sentir” pensada en los adolescentes del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Sur, perteneciente a la Universidad Nacional Autónoma de México.

El diseño de la propuesta, consistió en la planificación de un taller de Educación emocional a partir de los fundamentos teóricos que se expusieron en los tres capítulos anteriores del trabajo y con la investigación de campo, se identificó la necesidad de crear una estrategia de intervención pedagógica para ayudar a disminuir los altos índices de ideas suicidas en los adolescentes.

Ante estos fundamentos, es importante señalar que se tomó como base los elementos teóricos de la educación emocional llevándolos a cabo de forma práctica; esto con la intención de brindar ayuda y contribuir al bienestar social, mental, emocional y educativo de la población seleccionada.

Por lo tanto, a continuación se presenta el diseño, metodología y desarrollo de la propuesta pedagógica que abarca los elementos mencionados.

5.1 Presentación de la propuesta pedagógica

Esta propuesta pedagógica parte de la identificación de la problemática del suicidio en adolescentes y de la necesidad de generar una alternativa de prevención en dichos estudiantes del nivel medio superior.

El tema de suicidio en adolescentes se ha tratado mucho en el aspecto psicológico, y ha sido poco investigado en el ámbito educativo, siendo este último un factor que también puede ser recuperado como un elemento de prevención. Por tanto, es un acontecimiento real que igual tiene que ver con aspectos pedagógicos y emocionales.

Su importancia recae precisamente, en la necesidad de generar estrategias pedagógicas que permitan desarrollar en los adolescentes de bachillerato, una adecuada Educación emocional, de tal modo, que no solo se desarrollen satisfactoriamente en el ámbito escolar, sino también en el personal. Este último elemento, podrá jugar el papel de un medio preventivo frente al suicidio.

La estrategia de intervención pedagógica que se presenta en este apartado de la investigación, consiste en un taller dirigido a estudiantes adolescentes de 17 a 18 años y en el que se recuperan los aspectos sobre educación emocional, vistos en los capítulos anteriores, a fin de que el estudiante participante aprenda a utilizarlos como herramientas de orden educativo, que le servirán como medio de prevención frente al suicidio

5.2 Propósitos de la estrategia de intervención pedagógica

Los propósitos de la estrategia de intervención pedagógica, se centran en los sujetos participantes, de manera que al término del taller el estudiante:

- ✚ Identificará con claridad sus propias emociones que experimenta en su día a día.
- ✚ Regulará sus emociones de manera adecuada sin afectar a los demás a través de lo cognitivo, afectivo y conductual.
- ✚ Será capaz de poner en práctica la empatía ante los sentimientos y emociones de las otras personas.
- ✚ Tendrá un mejor bienestar mental partiendo de sus necesidades emocionales.
- ✚ Contará con habilidades que le permitan contrarrestar situaciones de riesgo que afecten su estado emocional, personal y corporal.

Para poder desarrollar en los adolescentes los objetivos anteriores, es necesario que se planteen una serie de temas que contribuyan a lograr dichos objetivos, por lo tanto, a continuación se presenta la descripción de la propuesta del taller, es decir, los contenidos con los que se debe trabajar para fomentar el desarrollo de la educación emocional como prevención del suicidio.

5.3 Descripción de la estrategia de intervención pedagógica

Durante el curso de esta estrategia de intervención pedagógica, se desarrollan una serie de actividades de modalidad teórica-práctica con enfoque integral, es decir, se contemplarán aspectos afectivos, emocionales y cognitivos que se llevarán a cabo en cuatro unidades temáticas.

En estas unidades, los estudiantes definirán los conceptos de Educación emocional, empatía, depresión y suicidio, además de que experimentarán actividades que promuevan el desarrollo de la educación emocional y la empatía, así como la regulación emocional para prevenir la depresión y el suicidio.

Así mismo, los estudiantes realizarán ejercicios que impliquen el reconocimiento de las emociones y reflexiones individuales o grupales sobre ciertas situaciones que les generen emociones de tristeza, enojo, alegría o miedo, para posteriormente hacer un análisis sobre ellas.

Durante estas actividades, los estudiantes realizarán un análisis de dichas emociones utilizando herramientas que contemplen el autoconocimiento y la regulación emocional para afrontar de manera adecuada distintas situaciones o alternativas que los orientará a conocer su estado emocional, haciendo énfasis, en disminuir principalmente pensamientos de riesgo y actitudes de depresión o tentativas suicidas que puedan aparecer en algún momento de su vida.

La distribución de todas estas actividades se detallan a continuación:

Unidad I. Educación emocional

Objetivos

Al término de la unidad el estudiante:

- ✚ Podrá dar una definición con sus propias palabras del concepto de Educación emocional.
- ✚ Comprenderá el papel que juegan los elementos de: Autoconciencia, Motivación y Empatía dentro de la educación emocional.
- ✚ Será capaz de fomentar un clima de respeto hacia uno mismo y hacia los demás.
- ✚ Contará con habilidades que contribuyan al buen funcionamiento y comunicación de las relaciones interpersonales.

Contenidos

- A. ¿Qué es la Educación emocional?
- B. Autoconciencia
- C. Motivación
- D. Empatía
- E. Relaciones interpersonales

Bibliografía recomendada para la unidad:

- Bisquerra R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de Investigación educativa. Vol., 21, N. 1. Págs. 7-73.
- Goleman D. (1996). Cap. 1, ¿Para qué sirven las emociones? En; *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor. Págs. 21-47.
- Mayer D. y Salovey P. (1997). ¿Qué es la inteligencia emocional? En *P. Salovey & D. J. Sluyter; Desarrollo emocional e inteligencia emocional: implicaciones educativas*. New York. Ed; Harper Collins. Pág. 3-31.
- Steiner V y Perry R. (1998). *La educación emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor. Págs. 10-55.

Unidad II. Conociendo mis emociones

Objetivos

Al término de la unidad el estudiante:

- ✚ Podrá definir por escrito el concepto de emoción.
- ✚ Identificará las emociones que se experimentan ante situaciones agradables o desagradables.
- ✚ Nombrará las emociones que se experimentan en el día a día.
- ✚ Será capaz de aceptar sus emociones para no reprimirlas.

Contenidos

- A. ¿Qué son las emociones?
- B. Funciones de las emociones
- C. Tipos de emociones
- D. Emociones adaptativas y des-adaptativas
- E. El cerebro y las emociones

Bibliografía recomendada para la unidad:

- Dean B. (2016). Cap. 8, Cuando el cerebro se avería. En; *El cerebro idiota*. Barcelona, España. Editorial: Planeta. Págs. 325-340,
- Greenberg L. (2000). Emociones: Una guía interna. Ed, Desclée, de Brower, S.A. Bilbao, España. Págs. 55-151
- Greenberg L y Paivo S. (2000). Cap. 2. ¿Qué es la emoción? En; *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Ediciones Paidós Iberica, S.A. España. Págs. 29-55.
- González M. (1991). El enfoque centrado en la persona. Aplicaciones a la educación. Ed, Trillas. Págs. 87-113.
- Tiziana C y Ureña J. (2018). *El cerebro y las emociones; sentir, pensar, decidir*. (Neurociencia & Psicología). Editorial, Salvat. Barcelona, España. Págs.15-97.

Unidad III. Regulación emocional

Objetivos

Al término de la unidad el estudiante:

- ✚ Reconocerá las emociones que se hacen presentes en diferentes situaciones de vida.
- ✚ Aprenderá a expresar sus emociones de forma adecuada y sin afectar a los demás.
- ✚ Será capaz de contemplar la regulación emocional para reflexionar sobre ciertos comportamientos y actitudes con el fin de contrarrestar pensamientos negativos que lo orillen hacia situaciones de riesgo.

Contenidos

- A. Regulación emocional intrapersonal
- B. Regulación de impulsividad
- C. Expresión emocional
- D. Percepción emocional en uno mismo

Bibliografía recomendada para la unidad

Bisquerra R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de Investigación educativa. Vol., 21, N. 1. Págs. 7-73.

Goleman D. (1996). Conócete a ti mismo. En; *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor. Págs. 67-78.

Greenberg L. (2000). Emociones: Una guía interna. Ed, Desclée, de Brower, S.A. Bilbao, España. Págs. 55-151

Greenberg L y Paivo S. (2000). Cap. 2. ¿Qué es la emoción? En; *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Ediciones Paidós Iberica, S.A. España. Págs. 29-55.

Unidad IV Contrarrestando las emociones destructivas

Objetivos

Al término de la unidad el estudiante:

- ✚ Conocerá sobre el trastorno depresivo y sus principales características.
- ✚ Contará con información adecuada, confiable y pertinente sobre el suicidio.
- ✚ Identificará los síntomas y factores de riesgo característicos de una persona con ideas suicidas.
- ✚ Desarrollará habilidades de autorregulación emocional con el fin de prevenir el suicidio.
- ✚ Expresará en tiempo y forma sus sentimientos y emociones para evitar trastornos depresivos y de suicidio.

Contenido

- A. Depresión
- B. Suicidio
- C. ¿Qué hacer y qué no hacer?
- D. Autorregulación como prevención del suicidio

Bibliografía recomendada para la unidad

- Aguirre J. (2012). *Factores organizacionales asociados con la depresión y propuestas para su prevención a través de políticas de calidad de vida laboral*. Tesis de grado: Maestría. Universidad Autónoma de Nuevo León. Recuperado de:
<http://eprints.uanl.mx/2498/1/1080224826.pdf>. Págs. 14-31
- Canales J. (2017). *Suicidio: prevención y apoyo para casos de emergencia*. México. Editorial Paidós, S.A de C.V. Págs.5-80
- Chávez M. *Et. al.* (2008). *Prevención del suicidio en jóvenes, salvando vidas*. México. Editorial. Trillas. Págs. 8-75.

Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz (2008). México. Sitio: Ayuda para depresión (ADEP). Recuperado de:

https://ayudaparadepresion.org.mx/?seccion=inicio&pagina=mas_sobre_depresion&idMas=2. Consultado el 28-05-20.

Nelson E y Galaz C. (2004). *Mi amigo habla de suicidarse*. México: 1ª edición en español. Editorial, Panorama S.A de C.V. Págs. 15-80.

Petrzelóva J. (2007). *¿Porque y como se llega a la desesperanza?: Tres miradas sobre el suicidio*. México. Editorial; Plaza y Valdés. Págs. 12-55.

5.4 Desarrollo de la estrategia de intervención pedagógica

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES. PLANTEL SUR**

Curso: “Educar para vivir, educar para pensar y educar para sentir”

Participantes:	Estudiantes de 4º y 6º Semestre. Turno Vespertino De 17 a 18 años de edad.
Horas dedicadas/ Sesiones	16 horas/ 8 sesiones
Fecha	*****

CRITERIOS DE ACREDITACIÓN

Los criterios de acreditación para el curso de esta propuesta serán los siguientes:

- ✚ Cubrir con el 80% de asistencia
- ✚ Elaboración del diario emocional
- ✚ Participaciones grupales e individuales
- ✚ Respeto personal y grupal para las actividades a desarrollar

PROPUESTA DE EVALUACIÓN

Para la evaluación del curso se contemplarán los siguientes puntos:

- ✚ Análisis y reflexión de los aspectos que ayudaron al logro de los objetivos y aprendizajes propuestos.
- ✚ Análisis y reflexión de las situaciones que incidieron para que los objetivos y aprendizajes que se proponían, se vieran limitados.
- ✚ Valoración de las actividades desarrolladas por medio de un análisis FODA
- ✚ Propuestas de mejora para fortalecer los aprendizajes esperados y los no aprendidos.

PLANEACIÓN DIDÁCTICA

Educación emocional como prevención del suicidio

Escuela	UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Sur
Ubicación	Cataratas y Llanura S/N, Jardines del Pedregal, Coyoacán, C.P. 04500, México D.F

Tema General: Unidad I. "Educación emocional"		
SESIÓN: 1	TIEMPO: 2 Horas	GRADO: 4° y 6° Semestre

Contenido	Actividades de Aprendizaje	Tiempo	Recursos Didácticos	Observaciones
<i>¿Qué es la educación emocional?</i>	<p style="text-align: center;">Inicio</p> <p>Se comenzará por dar la bienvenida a los participantes y posteriormente se les explicará los objetivos generales del curso.</p> <p>Una vez dada la bienvenida, se comenzará con una dinámica de integración. Se pedirá a los estudiantes que formen un círculo y cada uno comenzará por presentarse diciendo su</p>	40 min	Programa	La persona que aplicará el programa tiene que estar pendiente en todo momento de las reacciones de la persona que habla y de los que escuchan, y siempre debe tratar que las actividades se lleven con mucho respeto.

	<p>nombre completo, edad, en donde vive y cuáles son sus pasatiempos favoritos. (Todo el grupo debe estar al tanto de lo que cada uno de sus compañeros dice.</p> <p style="text-align: center;">Desarrollo</p> <p>Una vez terminada la dinámica de integración, se comenzará por definir lo que es la inteligencia emocional por parte del responsable de grupo. Se les explicará los objetivos principales, sus bases teóricas y sobre todo, en que consiste este enfoque.</p>		<p>Texto de: Bisquerra R. (2003). <i>Educación emocional y competencias básicas para la vida</i>. Revista de Investigación educativa. Vol., 21, N. 1. Págs. 7-73.</p> <p>Texto de: Mayer J, D. & Salovey, P. (1997). ¿Qué es la inteligencia emocional? En P. Salovey & D, J. Sluyter; <i>Desarrollo emocional e inteligencia emocional: implicaciones educativas</i>. New York. Ed; Harper Collins. Pág. 3-31.</p>	<p>Además, el acomodo de las bancas, en todas las sesiones será de forma circular para que la comunicación visual y corporal exista en todo momento.</p> <p>El responsable se podrá apoyar del documento del autor Bisquerra y Mayer. Salovey.</p>
--	---	--	---	--

<p>Auto-conciencia</p>	<p>Después de saber que es la educación emocional, se les pedirá a los alumnos que ellos traten de definir en su cuaderno lo que creen que sea la auto-conciencia, una vez que lo definan se pedirá la participación de 5 de ellos para compartirlo a los demás. Posteriormente se les pedirá a otros 3 estudiantes que pasen al frente de todos y expongan oralmente un ejemplo, ya sea personal o que se les ocurra en ese momento.</p>	<p>40 min</p>	<p>Cuaderno Plumas Lápices Participación de los estudiantes</p>	
<p>Motivación</p>	<p style="text-align: center;">Cierre</p> <p>Finalmente, después de las participaciones se les explicará brevemente la relación que tiene la educación emocional con la motivación para que así se pase a la última actividad de la sesión.</p> <p>Una vez dada la explicación se pasará a realizar la actividad nombrada “yo soy y puedo ser”, que consiste en mejorar aspectos desfavorables que los estudiantes consideren en de su persona.</p> <p>Para empezar con la actividad, el facilitador del grupo pide que cada persona escriba en un papel tres limitaciones de cada uno. No se pondrá el nombre en ese papel. Tras unos minutos, recoge todos los papeles.</p> <p>Distribuye estos papeles de manera aleatoria de manera que cada persona, haya recibido uno.</p>	<p>40 min</p>	<p>Texto de: Bisquerra R. (2003). <i>Educación emocional y competencias básicas para la vida</i>. Revista de Investigación educativa. Vol., 21, N. 1. Págs. 7-73.</p> <p>Hojas de cuaderno Lápices lapiceros</p>	<p>En esta actividad, fomentar el respeto será de suma importancia para un adecuado clima de sesión.</p>

	<p>Por orden, cada persona va leyendo los puntos débiles que aparecen en el papel como si fueran propios, a la vez que los dice, comenta qué estrategias puede usar para corregirlos o cómo podría mejorarlos. De esta manera se logra una motivación en la persona que escribió el papel para mejorar estos aspectos y sobre todo, alternativas de cómo hacerlo.</p> <p>Con esta actividad se termina la primera sesión y se les pide a los estudiantes de tarea la elaboración de un “Diario de emociones” que consistirá en utilizar un cuaderno que no utilicen y que tenga hojas limpias, para que por una semana redacten las emociones que sientan ante distintas situaciones que les vayan aconteciendo y las escriban, así como las sensaciones corporales que vayan sintiendo e identificar la situación que causó la emoción. Se les solicitará en la última sesión del curso.</p>			
<p>Evaluación: <u>A considerar</u></p>				

	<p>definición, y posteriormente el responsable del grupo complementará la idea de los estudiantes participantes.</p> <p>Posteriormente, se les explicará la importancia de la empatía en las relaciones interpersonales y se abrirá un espacio de diálogo en donde los estudiantes podrán exteriorizar ejemplos personales donde hayan obtenido empatía de las demás personas y otras situaciones en donde no lo hayan experimentado, después se les preguntará sobre los sentimientos o sensaciones que sintieron ante dichas situaciones.</p>			
<p><i>Relaciones interpersonales</i></p>	<p style="text-align: center;">Cierre</p> <p>Para reforzar el tema de la empatía y la importancia que tiene en las relaciones interpersonales, se procederá a realizar la siguiente actividad nombrada “yo tengo tú problema”.</p> <p>Cada persona explica por escrito con el máximo número de detalles un conflicto que tiene o ha tenido con otra persona. Escribirán un conflicto que se pueda conocer en público.</p> <p>Cada persona escribe su propio nombre al final del escrito.</p> <p>(En un principio suelen decir que no tienen conflictos pero si insistimos, encontrarán algo que escribir)</p>	60 min	<p>Cuaderno Lápices Plumones</p>	<p>Conviene hacer este ejercicio despacio, con tiempo suficiente para cualquier tipo de comentarios.</p>

	<p>Después mezclamos todos los papeles escritos y cada miembro del grupo elige un papel al azar que no sea el suyo. Lo lee cuidadosamente en privado y puede preguntar detalles a la persona que lo escribió si es que lo considera necesario. Posteriormente algunas personas explican al grupo el problema que está escrito en el papel como si fuese propio entrando en sus sentimientos y sensaciones, y ampliando la situación para que los demás también traten de entenderlo.</p> <p>Al final se pueden hacer comentarios sobre las actitudes que la persona tomo en la situación para que sea más enriquecedora la experiencia.</p> <p>Finalmente se les expondrá un video relacionado con el tema del día titulado “Una lección de empatía” y se les pedirá que elaboren una reflexión personal. (No es necesario exteriorizarla, más bien es una reflexión de introspección).</p>		<p>Proyector Video Link: https://www.youtube.com/watch?v=PDaROMVeF_I</p>	<p>Se les reconocerá y valorará el tiempo para elaborar las actividades y sobre todo, la exteriorización de sus experiencias a las demás personas.</p>
<p>Evaluación: <u>A considerar</u></p>				

Tema General:
Unidad 2. "Conociendo mis emociones"

SESIÓN: 3

TIEMPO: 2 Horas

GRADO: 4° y 6° Semestre

Contenido	Actividades de Aprendizaje	Tiempo	Recursos Didácticos	Observaciones
<p>¿Qué son las emociones?</p>	<p style="text-align: center;">Inicio</p> <p>Se les dará la bienvenida a la tercera sesión y se comenzará por preguntarles ¿Cómo se sienten el día de hoy? ¿Qué planes o actividades tienen programadas? y posteriormente se les preguntará si alguien gusta compartir su análisis personal del video que se les proyectó el día anterior al final de la sesión.</p> <p>Una vez que hayan terminado sus reflexiones, el responsable del grupo con apoyo del texto titulado ¿Qué son las emociones? De Greenberg (2000) comenzará con definirles lo que es una emoción o emociones y alguna de sus implicaciones o importancia en la vida del ser humano para después se pase a explicar a profundidad, lo que refiere a la función de las emociones.</p>	60 min	<p>Texto de: Greenberg, L. Paivo, S. (2000). Cap. 2. ¿Qué es la emoción? En; <i>Trabajar con las emociones en psicoterapia</i>. Ediciones Paidós Iberica, S.A. España. Págs. 29-55.</p>	<p>Es importante brindar espacios de tiempo y dialogo con los estudiantes por si les surge una duda. Se les deberá resolver la inquietud.</p>

<p><i>Función de las emociones</i></p>	<p style="text-align: center;">Desarrollo</p> <p>Terminando lo anterior, en este momento de sesión, se les explicará a profundidad la función de las emociones, para que sirven y como es que juegan un papel importante en la vida de todas las personas.</p> <p>El responsable del grupo se apoyará del texto titulado Emociones; una guía interna de Greenberg (2000). Con la finalidad de tener una perspectiva amplia del tema.</p> <p>Como actividad, se les indicará que en su cuaderno redacten 3 situaciones personales en donde hayan experimentado tristeza, enojo y alegría para que posteriormente escriban lo que hicieron para dejar de sentirse de esa manera en el caso de la tristeza y el enojo.</p> <p>Después de unos minutos, se escogerá a 5 participantes para exteriorizar sus experiencias.</p> <p style="text-align: center;">Cierre</p> <p>Finalmente, se hará una retroalimentación de la sesión y se les pedirá a otros cinco compañeros que expliquen con sus propias palabras, ¿Qué es una emoción y cuáles son sus funciones?</p>	<p>60 min</p>	<p>Texto de: Greenberg, L. (2000). <i>Emociones: Una guía interna</i>. Ed, Desclée, de Brower, S.A. Bilbao, España. Págs. 55-151</p> <p>Cuaderno Lápices Lapiceros</p>	<p>En todo momento debe estar presente el respeto y empatía por cada persona y experiencia que expresen.</p>
<p>Evaluación: <u>A considerar</u></p>				

Tema General:
Unidad 2. "Conociendo mis emociones"

SESIÓN: 4

TIEMPO: 2 Horas

GRADO: 4° y 6° Semestre

Contenido	Actividades de Aprendizaje	Tiempo	Recursos Didácticos	Observaciones
<i>Tipos de emociones</i>	<p style="text-align: center;">Inicio</p> <p>Al iniciar la sesión, nuevamente se les preguntará sobre su estado emocional y como se han sentido en los días que han tomado el curso. Se les dará unos minutos.</p> <p>Después se comenzará con explicarles los diferentes tipos de emoción que existen y cuáles son las características de cada uno de ellos. El responsable se podrá apoyar del texto de Greenberg (2000). <i>Una guía interna</i>.</p>	40 min	<p>Texto de: Greenberg, L. (2000). Emociones: Una guía interna. Ed, Desclée, de Brower, S.A. Bilbao, España. Págs. 55-151</p>	

<p><i>Emociones adaptativas y des-adaptativas</i></p>	<p style="text-align: center;">Desarrollo</p> <p>Una vez explicado los diferentes tipos de emociones, se pasará a la actividad de trabajar con las emociones adaptativas y des-adaptativas.</p> <p>Se les explicará por qué se llaman de esa manera y cuáles son las características principales para poder identificarlas. (Para esto, se podrá seguir tomando en cuenta el texto que se menciona al principio de la sesión).</p> <p>Posteriormente se les pedirá que piensen en una situación donde hayan experimentado una sesión adaptativa y otra des-adaptativa. Se hará énfasis en la emoción y situación des-adaptativa y se les pedirá que en esos momentos den otras alternativas de solución para que esa emoción no se haya convertido en algo que les podía provocar un daño. Se escuchará con atención cada participación.</p>	<p>40 min</p>	<p>Texto de: Greenberg, L. (2000). Emociones: Una guía interna. Ed, Desclée, de Brower, S.A. Bilbao, España. Págs. 55-151</p>	<p>Es importante que cuando se trabaje con las experiencias de los estudiantes, se trate de elegir a personas que no hayan participado en sesiones anteriores, ya que la finalidad es recuperar y escuchar las situaciones de todos, aunque en diferentes momentos.</p>
---	---	---------------	---	---

<p>El cerebro y las emociones</p>	<p style="text-align: center;">Cierre</p> <p>Para tratar este tema, se relacionarán los dos temas anteriores.</p> <p>Se procederá primero, a proyectar un video nombrado <i>¿Qué partes del cerebro controlan nuestras emociones?</i> En el que explica la importancia que tiene nuestro cerebro en las emociones y la forma en que las trabaja.</p> <p>Finalizado el video, se explicará de manera oral el tema, con la ayuda del texto Tiziana y Jesús, nombrado el cerebro y las emociones y se darán unos minutos por si los estudiantes presentan dudas o gustan aportar alguna otra información.</p> <p>Como forma de conclusión se les proyectará el último video llamado <i>¿Cómo maneja el cerebro nuestras emociones?</i> En el que se responden algunas dudas sobre aspectos de conductas y toma de decisiones relacionadas con las emociones y el cerebro por si a algún estudiante le quedaron dudas.</p>	<p>40 min</p>	<p>Proyector Video Link: https://www.youtube.com/watch?v=vncQ5bT6bZM</p> <p>Texto de: Tiziana C y Ureña J. (2018). <i>El cerebro y las emociones; sentir, pensar, decidir.</i> (Neurociencia & Psicología). Editorial, Salvat. Barcelona, España. Págs.15-97.</p> <p>Proyector Video Link: https://www.youtube.com/watch?v=2cFgfuegWWs</p>	
<p>Evaluación: <u>A considerar</u></p>				

Tema General:
Unidad 3. "Regulación emocional"

SESIÓN: 5

TIEMPO: 2 Horas

GRADO: 4° y 6° Semestre

Contenido	Actividades de Aprendizaje	Tiempo	Recursos Didácticos	Observaciones
<p><i>Regulación emocional intrapersonal</i></p>	<p style="text-align: center;">Inicio</p> <p>Para esta actividad, se retomarán aspectos de la lectura Competencia básicas para la vida de Bisquerra, solo que en esta ocasión, se hará especial énfasis en el apartado de regulación emocional.</p> <p>Se hará entre todo el grupo una lluvia de ideas para que expresen las características de la regulación emocional y la manera en que podrían ponerla en práctica durante su vida cotidiana, tomando en cuenta las ideas que consideraron.</p> <p>Posteriormente, el encargado de grupo explicará de forma más precisa el término que se está trabajando para que posteriormente se pueda llevar a cabo la actividad preparada.</p> <p style="text-align: center;">Desarrollo</p> <p>Una vez terminado con el aspecto teórico, se procederá a la actividad del tema.</p> <p>La actividad se nombra "Puedo ser capaz de pensar, sentir y actuar".</p>	60 min	<p>Texto de: Bisquerra R. (2003). <i>Educación emocional y competencias básicas para la vida</i>. Revista de Investigación educativa. Vol., 21, N. 1. Págs. 7-73.</p> <p>Lluvia de ideas</p>	<p>En esta sesión de clase, es importante que durante todo el tiempo, el encargado de grupo relacione la regulación emocional con la regulación de impulsividad ya que son temas</p>

	<p>El responsable repartirá un cuestionario a cada uno, en donde vienen preguntas relacionadas con el comportamiento y las emociones que sienten ante dichas situaciones.</p> <p>En esta ocasión se les pedirá la participación de todos, es decir, todos contestarán el cuestionario pero de forma oral ante todo el grupo. (VER CUESTIONARIO EN ANEXO 2).</p> <p>Se debe pensar en situaciones que quieran compartir con los demás. La finalidad es que todos escuchen las experiencias de todos y conozcan algunas alternativas de sus compañeros para poder regular sus emociones.</p>		<p>Cuestionario “puedo ser capaz de pensar, sentir y actuar” (VER CUESTIONARIO EN ANEXO 2)</p>	<p>que van de la mano y no se pueden trabajar por sí solos o por separados sobre todo porque la actividad contempla los dos contenidos temáticos de la sesión.</p>
<p>Regulación de Impulsividad</p>	<p style="text-align: center;">Cierre</p> <p>Una vez que los participantes hayan pensado su situación, se les pide a uno por uno que la expresen a sus demás compañeros de acuerdo con el cuestionario que se les brindo.</p> <p>El cuestionario se lo pueden llevar, ya que es una herramienta que les servirá para hacer uso de ella en distintas situaciones y también les ayudará a comprender otras situaciones que en su momento de la actividad, tal vez no hayan querido compartir.</p> <p>Además de ser una herramienta útil para poder practicar la regulación emocional.</p>	<p>60 min</p>	<p>Cuestionario “puedo ser capaz de pensar, sentir y actuar” (VER CUESTIONARIO EN ANEXO 2)</p>	<p>La actividad se debe trabajar con total respeto, tolerancia y con tiempo.</p>
<p>Evaluación: A <u>considerar</u></p>				

Tema General:
Unidad 3. "Regulación emocional"

SESIÓN: 6

TIEMPO: 2 Horas

GRADO: 4° y 6° Semestre

Contenido	Actividades de Aprendizaje	Tiempo	Recursos Didácticos	Observaciones
<i>Expresión emocional</i>	<p style="text-align: center;">Inicio</p> <p>En esta sesión no se abarcarán aspectos teóricos para abordar los temas, ahora se trabajará por medio de los ejercicios siguientes.</p> <p>Para empezar, se hará la actividad nombrada "Mímica de emociones ". Se pedirá al grupo que se divida en cuatro equipos y piensen en una representación donde expresen en forma de mímica alguna situación que contemple una emoción en particular. Esta situación tendrán que presentársela al resto del grupo y ellos adivinarán de que se trata.</p> <p>Ahora bien, como durante esta sesión se trabajará con la expresión emocional y la percepción es necesario que los estudiantes sepan cómo expresar sus emociones, por lo tanto, se les proporcionará una tabla (VER TABLA EN ANEXO 4) en donde vienen diferentes términos del cómo expresar una emoción para que la puedan utilizar en la actividad siguiente. se les proporciona esta actividad para que a la hora</p>	30 min	Tabla con términos para emociones (ANEXO 4)	Esta sesión, al igual que la anterior, se trabajará los temas de manera conjunta. Es importante que se maneje de esta manera porque la relación entre ambas es de suma importancia para expresar las emociones y trabajar en la percepción de uno mismo y los demás.

	de expresar sus emociones, cuenten con un vocabulario más amplio y puedan exteriorizar de mejor forma lo que sienten.			
Percepción emocional en uno mismo	<p style="text-align: center;">Desarrollo</p> <p>Se les pedirá que contesten los cuestionarios “conciencia de sí mismo y percepción personal” (VEASE ANEXO 3 y 5) de forma tranquila en una libreta que tenga hojas disponibles, ayudándose de la tabla de términos emocionales que se les proporcione y al final del día, la agreguen a su diario de emociones que se les pidió al principio del curso.</p> <p>El cuestionario consiste en tratar de expresar sus emociones con diferentes términos, sentir e identificar sus sensaciones corporales y analizar sus formas de reacción ante sus experiencias, además de identificar la forma en que se ven como personas.</p> <p style="text-align: center;">Cierre</p> <p>Se pedirá la participación voluntaria de 5 estudiantes y posteriormente, compartirán su experiencia otras personas que no hayan pasado en los ejercicios anteriores.</p> <p>Una vez terminado el ejercicio, se despedirá la sesión con un fuerte aplauso.</p>	30 min	<p>Cuestionario “conciencia de sí mismo y percepción personal” (VEASE ANEXO 3 y 5)</p> <p>Tabla de términos emocionales (VEASE ANEXO 4)</p>	El ambiente de clase debe mantenerse con respeto y tolerancia.
Evaluación: <u>A considerar</u>				

Tema General:
Unidad 4. “Contrarrestando las emociones destructivas”

SESIÓN: 7	TIEMPO: 2 Horas	GRADO: 4° y 6° Semestre
-----------	-----------------	-------------------------

Contenido	Actividades de Aprendizaje	Tiempo	Recursos Didácticos	Observaciones
Depresión	<p style="text-align: center;">Inicio</p> <p>Para el desarrollo de esta sesión, se llevará a cabo desde un enfoque teórico.</p> <p>El responsable se podrá apoyar de los textos que se muestran en la bibliografía de la unidad IV para poder brindarles información a los participantes sobre:</p> <p>¿Qué es la depresión? ¿Cuáles son los factores de la depresión ¿Qué pasa en el cerebro cuando una persona se deprime?</p> <p>Antes de pasar con las respuesta de las preguntas, se les proyectará un video que habla de la depresión.</p>	60 min	<p>Texto de: Dean Burnett. (2016). Cap. 8, Cuando el cerebro se avería. En; <i>El cerebro idiota</i>. Barcelona, España. Editorial: Planeta. Págs. 325-340,</p> <p>Texto de: Canales José, L. (2017). <i>Suicidio: prevención y apoyo para casos de emergencia</i>. México. Editorial Paidós, S.A de C.V. Págs.5-80</p> <p>Proyector Video link: https://www.youtube.com/watch?v=Hsi1LI13f1Q</p>	<p>Debido a la delicadeza de los temas durante esta penúltima sesión, es necesario que tanto el responsable del grupo y los participantes, se manejen en una actitud respetuosa y delicada para que la sesión se lleve a cabo de la forma más adecuada posible, y si en dado caso se llega a detectar algún caso en donde se manifiesten actitudes hacia este tipo de comportamientos, el responsable canalizará al estudiante a los</p>

	<p style="text-align: center;">Desarrollo</p> <p>Se comienza a explicar la teoría sobre la depresión de acuerdo con las preguntas anteriores.</p> <p>Durante la explicación de este tema, el responsable del grupo brindará espacios de tiempo para resolver dudas y escuchar a los estudiantes si es que quieren compartir alguna información adicional al tema.</p> <p>(La finalidad es que el clima de aprendizaje se enriquezca de la mejor forma posible con ayuda de todos los que forman parte del curso)</p> <p>Posteriormente, se les proyectará un video en donde se explica de forma más clara lo que pasa en el cerebro cuando una persona se deprime.</p>		<p>Texto de: Chávez M. <i>Et. al.</i> (2008). <i>Prevención del suicidio en jóvenes, salvando vidas</i>. México. Editorial. Trillas. Págs. 8-75.</p> <p>Proyector Video link: https://www.youtube.com/watch?v=SREldMSJkPQ</p>	<p>profesionales correspondientes para atender al alumno de la forma pertinente.</p>
--	---	--	---	---

<p>Suicidio</p>	<p style="text-align: center;">Cierre</p> <p>El responsable se podrá apoyar de los textos que se muestran en la bibliografía de la unidad IV para poder brindarles información a los participantes sobre:</p> <p>¿Qué es el suicidio? ¿Cuáles son los factores del suicidio? Características de una persona con ideas suicidas ¿Qué es un intento suicida y un suicidio consumado?</p> <p>Durante la explicación de este tema, el responsable del grupo brindará espacios de tiempo para resolver dudas y escuchar a los estudiantes si es que quieren compartir alguna información adicional al tema.</p> <p>La finalidad es que el clima de aprendizaje se enriquezca de la mejor forma posible con ayuda de todos los que forman parte del curso.</p> <p>Finalmente se les pedirá a los estudiantes que investiguen sobre los índices de suicidio en el mundo y en México, específicamente en adolescentes, para retomarlo la siguiente sesión.</p>	<p>60 min</p>	<p>Texto de: Nelson E, Richard y Galaz C, Judith. (2004). <i>Mi amigo habla de suicidarse</i>. México: 1ª edición en español. Editorial, Panorama S.A de C.V. Págs. 15-80.</p>	<p>No se le debe olvidar al encargado del curso, que les recuerde traer su diario emocional para la próxima sesión.</p> <p>Se les pedirá que también lleven 2 de sus dulces favoritos para realizar una actividad el día siguiente.</p>
<p>Evaluación: <u>A considerar</u></p>				

Tema General:		
Unidad 4. “Contrarrestando las emociones destructivas”		
SESIÓN: 8	TIEMPO: 2 Horas	GRADO: 4° y 6° Semestre

Contenido	Actividades de Aprendizaje	Tiempo	Recursos Didácticos	Observaciones
<p><i>¿Qué hacer y qué no hacer ante un suicidio?</i></p>	<p style="text-align: center;">Inicio</p> <p>Como forma de introducción al tema, se les pedirá a los estudiantes, que compartan los índices de suicidio que encontraron en la pequeña investigación que se les dejó la sesión anterior para poderla socializar con todos los del grupo.</p> <p>Una vez socializado las estadísticas, se proyectará un video que habla de estas mismos índices pero ya en una aspecto más específico del territorio mexicano.</p>	60 min	<p>Estadísticas de suicidio</p> <p>Proyector Video link: https://www.youtube.com/watch?v=o0Ln4eW4JqQ</p>	<p>Debido a la delicadeza de los temas durante esta penúltima sesión, es necesario que tanto el responsable del grupo y los participantes, se manejen en una actitud respetuosa y delicada para que la sesión se lleve a cabo de la forma más adecuada posible.</p>

	<p style="text-align: center;">Desarrollo</p> <p>Como tercera estrategia de aprendizaje, el responsable del grupo se podrá seguir apoyando de la bibliografía de la unidad IV. Para tratar el tema de ¿Qué hacer y qué no hacer ante un suicidio? Es decir, que para el abordaje de este contenido, el enfoque seguirá siendo teórico.</p> <p>Se les proporcionará información de algunas alternativas para poder ayudar a una persona con ideas suicidas o depresión y también sobre actitudes de que pueden hacer y que no pueden hacer en dado caso de estar en una situación que implique un intento suicida.</p> <p>Además se les proporcionará a cada uno, un directorio telefónico y direcciones donde podrán acudir o pedir ayuda para tratar situaciones de esta índole. (VER DIRECTORIO EN ANEXO 6)</p>		<p>Texto de: Canales L. (2017). <i>Suicidio: prevención y apoyo para casos de emergencia</i>. México. Editorial Paidós, S.A de C.V. Págs.5-80</p> <p>Texto de: Chávez M. <i>Et. al.</i> (2008). <i>Prevención del suicidio en jóvenes, salvando vidas</i>. México. Editorial. Trillas. Págs. 8-75.</p> <p>Texto de: Nelson E y Galaz J. (2004). <i>Mi amigo habla de suicidarse</i>. México: 1ª edición en español. Editorial, Panorama S.A de C.V. Págs. 15-80</p> <p>Directorio telefónico en (ANEXO 6)</p>	
--	---	--	--	--

<p><i>Autorregulación como prevención del suicidio</i></p>	<p style="text-align: center;">Cierre</p> <p>Para la actividad de este contenido temático, se les pedirá a los estudiantes que saquen su diario emocional que se les pidió al principio del curso.</p> <p>Expresarán las situaciones que experimentaron durante esta semana, así como las emociones que sintieron y la actitud que tomaron ante ello.</p> <p>Se escucharán a todos los estudiantes, ya que una forma para poder autorregular una emoción, primero es aceptarla. Por lo tanto, el escuchar que los estudiantes aceptan sus emociones es el primer paso para que se reconozcan y regulen.</p> <p>Posteriormente como actividad final del curso, se harán papelitos con todos los nombres del grupo y de forma aleatoria cada quien tomará uno. A la persona que les salga en el papel le darán sus dulces y explicarán porque son sus favoritos.</p> <p>Finalmente entre todos se brindarán un fuerte aplauso y se abrirá un pequeño tiempo por si quieres compartir su perspectiva del curso.</p>	<p>60 min</p>	<p>Diario emocional</p> <p>Dulces Papel Tijeras</p>	<p>El que los estudiantes compartan sus dulces favoritos, permite hacerle ver a los demás la importancia que un objeto, situación y en este caso un dulce, puede tener gran importancia en una persona, es por ello que de esta manera se puede valorar a cada persona, sus sentimientos, emociones y sobre todo fomentar el compañerismo para que la Educación emocional sea una alternativa de prevención del suicidio en adolescentes.</p>
<p>Evaluación: <u>A considerar</u></p>				

Conclusiones

De acuerdo con los apartados anteriores de este proyecto, se puede llegar a la conclusión que el suicidio, es un problema de salud mental complejo que en ocasiones puede ser difícil de platicar, pero si en los últimos años el índice de suicidio se ha elevado de manera significativa en cuanto a las muertes en los adolescentes, por lo tanto es importante que el sistema educativo a través de la Pedagogía y el desde el campo de la Orientación educativa atiendan esta problemática y no pase desapercibido.

En ese sentido es necesario que se atienda su salud mental y emocional ya que al verse afectadas, repercute en su desarrollo emocional, personal, social y sobre todo educativo, por lo tanto es importante que se trabaje en proponer y diseñar estrategias de prevención que contribuyan a la disminución de estas estadísticas en los estudiantes de nivel medio superior.

De esta manera, si en el contexto educativo, en el adolescente se contempla la enseñanza no solo de habilidades cognitivas sino también emocionales, es muy probable que su trayectoria escolar sea muy provechosa o por el contrario, si se descuidan estos aspectos, exista la consecuencia de afectar gravemente sus habilidades sociales, personales y escolares.

La educación no es un hecho que deba estar separada o aislada de las problemáticas sociales en las que se encuentran los educandos, ya que a través de ella, es como se puede trabajar y mejorar las necesidades que la sociedad demande, es decir la educación es el puente para crear un mejor vínculo de relaciones entre los sujetos y los diferentes contextos en los que se desenvuelven y así, modificar las formas de convivencia que pueden incidir de manera negativa en el desempeño escolar de los alumnos.

De este modo la Pedagogía, que tiene como principal función el estudio de la educación, debe trabajar de forma sistemática y continúa para desarrollar en los adolescentes una adecuada educación emocional, ya que no solo aborda las problemáticas que se presentan en el aula escolar, sino también contempla las problemáticas sociales que afectan o influyen en el proceso educativo del estudiante.

En el caso de los estudiantes que atraviesan por la etapa de la adolescencia, experimentan diferentes emociones que no necesariamente lo ayudan a seguir con una vida plena y tranquila. Por ejemplo, la tristeza es una emoción normal en todo ser humano, se experimenta ante un fracaso, una pérdida, alguna falta de comunicación interpersonal, situaciones en las que algo no sale como se esperaba etc., pero sobre todo, es una emoción temporal que con el paso del tiempo puede desaparecer para que se experimente otra emoción como lo es la alegría, el problema es cuando esta tristeza no se regula de manera adecuada y se puede convertir en un trastorno que afecta continuamente la vida del estudiante.

Estos cambios emocionales no aparecen sin ninguna justificación, y el conocerlos, permite entender la complejidad de la etapa de la adolescencia. Ahora se sabe que el cerebro adolescente es inestable por los rápidos cambios que permiten el paso del cerebro infantil al cerebro joven, siendo un cerebro naturalmente vulnerable que está en constante aprendizaje y sobre este constante cambio, es como las emociones influyen de forma importante en el desarrollo del adolescente además, del desarrollo social o familiar.

Por ello, la Educación emocional al ser utilizada en el contexto educativo, ayuda a los jóvenes a tener una mejor calidad de vida, ayudando a que los adolescentes adquieran a través de ella, habilidades que les permitan regular sus emociones de forma adecuada y no de manera desbordante, a tal grado de querer quitarse la vida.

En este sentido, las evidencias que se presentan en esta investigación de acuerdo con la aplicación del instrumento utilizado en los estudiantes del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Sur del turno vespertino, permitieron identificar en los adolescentes de 17 a 18 años de edad que no tienen desarrollada ampliamente la capacidad de regulación emocional y también muestran dificultades relacionadas con sus sentimientos y emociones hacia otras personas, además de reflejar en las respuestas de los estudiantes, una capacidad baja de resolución de conflictos acompañada de comportamientos y decisiones que no son pensados de forma pacífica y pone en riesgo su salud física, psicológica y emocional. Esto se puede apreciar en las gráficas 8, 9,10 y 11.

Este actuar sin antes pensar en las consecuencias o riesgos que comúnmente cometen los adolescentes y que se reafirma con los resultados del cuestionario, en las gráficas 12, 13, 14 y 15 muestran la necesidad urgente de poner en práctica la educación emocional en el aula escolar para que los estudiantes de esta población sean más conscientes de sus actos, emociones y sentimientos, sobre todo porque de una u otra manera, afecta su rendimiento académico.

En cuanto a los resultados del cuestionario con base a la ideación suicida en los adolescentes que formaron parte de la selección de los informantes del CCH Sur, se llega a la siguiente conclusión: una mínima cantidad de estudiantes, respondió que en ciertas situaciones o experiencias de su vida han llegado a presentar el deseo de no estar vivos, ya que es tan fuerte el sentimiento, la tristeza o soledad sienten que el deseo de no vivir, les resulta lo más conveniente. Lo anterior se puede observar en las gráficas 16, 17 y 18.

Ante este tipo de sentimientos y emociones que viven los adolescentes, es como se generó la necesidad de crear una estrategia de intervención pedagógica titulada; educar para vivir, educar para pensar y educar para sentir, propuesta que se diseñó y presentó en el último capítulo de esta investigación.

La estrategia de intervención pedagógica toma como base el campo de la orientación educativa y la práctica de la educación emocional con la finalidad de desarrollar en los adolescentes, habilidades emocionales que les permitan regular sus emociones de forma adecuada y de esta manera, contribuir como sistema educativo en la mejora de la salud mental de sus estudiantes para no solo tomar en cuenta conocimientos cognitivos, sino también afectivos.

Por lo anterior, también es necesario que los docentes, orientadores y a todos los agentes educativos se les forme para el desarrollo de las habilidades se ubican en la dimensión cognitiva así como en la afectiva y de esta manera consideren la práctica de la educación emocional como un medio para identificar y en otros casos prevenir en los adolescentes comportamientos o señales de riesgo suicida.

Así mismo, este trabajo de investigación contribuye a la generación de líneas de conocimiento que sean fundamentales para la práctica pedagógica y en donde los docentes, directivos, orientadores o incluso los padres de familia busquen transformarse o prepararse mejor para brindar a los adolescentes un clima de estudio adecuado, humano y empático.

En otras palabras se puede decir que contribuye a resaltar la necesidad aprender nuevas formas de relacionarse como sociedad, ser empáticos y tener la capacidad de reconocer tanto las emociones de los demás, como de uno mismo, y así, crear mejores vínculos afectivos entre los estudiantes, docentes, padres de familia y las personas con quienes se rodean.

Entonces, a partir de esta investigación se reconoce la necesidad de incorporar la educación emocional en los procesos de la orientación educativa, por lo tanto se pueden derivar investigaciones que se centren en cómo desarrollar la educación emocional en los docentes, la influencia de sus emociones en el aprendizaje de sus alumnos, cómo mejorar los ambientes de aprendizaje por medio de la educación emocional, entre otras más.

Con relación a la educación integral, por medio de la educación emocional, del adolescente puede ser un proceso largo y que puede llevar tiempo, pero no es imposible, sobre todo si se cuenta con la ayuda de todos los agentes educativos y las aportaciones de otras disciplinas como las neurociencias, la psicología, el campo de la Orientación y por supuesto, de la Pedagogía.

La educación del siglo XXI demanda una serie de necesidades que implican el actuar, el pensar y el sentir de forma humana. Reconocer al hombre como un ser integral, dotado de sentimientos y emociones que no tienen por qué ser reprimidos ayudaría bastante a dejar de lado aquel individualismo que poco a poco se ha ido apoderando de la sociedad y fortaleciéndose de las carencias políticas, económicas y educativas de cada país.

La salud mental de todos los adolescentes y estudiantes, es tan importante como la transmisión de conocimientos cognitivos que se ponían en práctica en la educación tradicional.

Por lo tanto, es indispensable que los profesionales de la educación, tengan presente el desarrollo de habilidades afectivas para ellos mismos y sobre todo, para los estudiantes, solo así, se contribuirá a que los índices de suicidio en los adolescentes disminuyan de manera significativa. El valorar la vida y las emociones dentro del aula, no es cosa del otro mundo, es cosa de verdaderos humanos.

El suicidio en adolescentes no es un tabú. Es un hecho social, psicológico y también educativo que aún falta más por investigar y desarrollar.

Bibliografía

- Aguirre J. (2012). *Factores organizacionales asociados con la depresión y propuestas para su prevención a través de políticas de calidad de vida laboral*. Tesis de grado: Maestría. Universidad Autónoma de Nuevo León. Recuperado de:
<http://eprints.uanl.mx/2498/1/1080224826.pdf>. Consultado el 03-04-2020.
- Avalla-T. (2007). *Depresión en la infancia y adolescencia Información para el paciente, familiares y personas interesadas*. Recuperado de:
<https://consaludmental.org/publicaciones/DepresionInfanciaadolescencia.pdf>.
Consultado el 7-11-19.
- Bisquerra R. (1996). *Orígenes y desarrollo de la orientación psicopedagógica*. Madrid: Narcea.
- Bisquerra R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. 6° Edición. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de Investigación educativa. Vol., 21, N. 1.
- Bisquerra R. (2004). *Metodología de la Investigación Educativa*. Madrid. Editorial: La muralla.
Recuperado de:
https://www.academia.edu/15314915/RAFAEL_BISQUERRA_ALZINA_Coordinador.
Consultado el 23-11-19.
- Bisquerra, R. (2019). *Concepto de educación emocional: ¿Educación Emocional?* Recuperado de:
<http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional/concepto-educacion-emocional.html>. Consultado el 8-11-19.
- Carretero M y León J. (1994). *Desarrollo cognitivo y aprendizaje en la adolescencia*. Madrid: Alianza.
- Camarena B. *Et. al.* (2009). El programa de orientación educativa en bachillerato como mediador en la elección de carrera. [*Revista mexicana de investigación educativa*](#). vol.14 no.41.
- Comisión Nacional de Derechos Humanos. (2019). Día Mundial para la Prevención del Suicidio. Recuperado de:
<https://www.cndh.org.mx/noticia/dia-mundial-para-la-prevencion-del-suicidio-0>
Consultado el 1-11-19.

- Grace J. Y Baucum D. (2009). *Desarrollo psicológico*. Novena edición. Pearson Educación. México.
- Dean B. (2016). *El cerebro idiota*. Barcelona, España. Editorial: Planeta. P. 404.
- Deval J. (1994). *El desarrollo humano*. México: Siglo XXI.
- Durkheim E. (2004) *El suicidio*, en Grupo Editorial Tomo, México.
- Feldman R. (2007). *Desarrollo psicológico*. Cuarta edición. Pearson educación, México. Páginas: 800.
- Feldman R. (2008). *Desarrollo en la infancia*. Cuarta edición. Pearson educación, México. Páginas: 608.
- Flores A. (2013). La conformación del campo de la Orientación Educativa siglos XIX y XX en México. *Revista Mexicana de Orientación Educativa. Volumen X. Número 25*.
- Gallegos L. (2018). Salud, cerebro y Neurociencia. *Depresión adolescente: Guía completa para entenderla*. Recuperado de: <https://blog.cognifit.com/es/depresion-en-adolescentes/> . Consultado el 11-10-20.
- Goetz J. y Lecompte M. (1988). *Etnografía y Diseño cualitativo en investigación educativa*. Madrid; Morata.
- Goleman D. (1996). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.
- Grañeras M. *Et. al.* (2009). *Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas*. CIDE; España.
- Greenberg L. (2000). *Emociones: Una guía interna*. Ed, Desclée, de Brower, S.A.
- Greenberg L y Paivo S. (2000). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Ediciones Paidós Iberica, S.A.
- Guerrero V. (2017). *Cerebro y emociones: ¿podemos elegir qué sentir?* En; UNAM. Revista de Divulgación científica; ¿Cómo ves? No, 196.

- Gutiérrez G. *Et. al.* (2006). *El suicidio: conceptos actuales*. Salud Mental, vol.29 no.5 México. Recuperado de:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-33252006000500066&script=sci_arttext
Consultado el 12-08-20
- Hernández B, y Flores A. (2011). El suicidio en México. En: Papeles de población. México. Vol.17. Núm.68. Pág. 69-101. Recuperado de:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252011000200004#a4g1. Consultado el 12-06-2020.
- Hernández G. (1998). *Paradigmas en Psicología de la Educación*. Editorial: Paidós. México.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2014). "Estadísticas a propósito del día mundial para la prevención del suicidio; datos nacionales". Aguascalientes. Recuperado de:
<https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2014/suicidio0.pdf>. Consultado el 13-06-20. Págs.11
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2018). "Estadísticas a propósito del día mundial para la prevención del suicidio; datos nacionales". En; comunicado de prensa núm. 410/18. Recuperado de:
https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2018/suicidios2018_Nal.pdf. Consultado el 13-06-20. Págs. 8.
- Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz (2008). México. Sitio: Ayuda para depresión (ADEP). Recuperado de:
https://ayudaparadepresion.org.mx/?seccion=inicio&pagina=mas_sobre_depresion&idMas=2. Consultado el 03-04-2020.
- Jeanne O. (2005). *Aprendizaje Humano*. 4° edición. Pearson educación, S.A; Madrid. Pág. 716
- Jeffrey A. (2008). *ADOLESCENCIA y adultez emergente: Un enfoque cultural*. Tercera edición. Pearson Educación, México, 2008.
- Jiménez R. y Cardiel L. (2013). El suicidio y su tendencia social en México: 1990-2011. En: Papeles de población. México. Vol. 19. Núm., 77. Pág. 205-229.
Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252013000300012. Consultado el 12-06-2020.
- Maganto C y Maganto J. (2016). *Como potenciar las emociones positivas y afrontar las negativas*. Madrid. Ediciones Pirámide. Grupo Anaya, S.A.

- Magaña H. (2013). El discurso de la orientación educativa en México: la historia de los primeros años del siglo XX. *Revista Mexicana de Orientación Educativa. Volumen X. Número 25.*
- Martínez P. (2002). *La orientación psicopedagógica, modelos y estrategias de intervención.* Madrid: EOS.
- Martínez M. *Et. al.* (2002). *La orientación escolar. Fundamentos y desarrollo.* Madrid. Dykinson.
- Martínez R. (1997). *El oficio del investigador educativo,* Universidad Autónoma de Aguascalientes, 2ª edición.
- Matas T. (2007). *Modelos de Orientación Educativa.* San Francisco, California. Ediciones: Aidesoc. Recuperado de:
https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4713/modelos_de_orientacion_281207.pdf?sequence=1
- Mayer D. y Salovey P. (1997). *¿Qué es la inteligencia emocional?* En P. Salovey & D, J. Sluyter; *Desarrollo emocional e inteligencia emocional: implicaciones educativas.* New York. Pág. 3-31.
- Mayo Clinic. (2020). [Suicidio: qué hacer si alguien tiene tendencias suicidas.](https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/suicide/in-depth/suicide/art-20044707) Recuperado de:
<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/suicide/in-depth/suicide/art-20044707>. Consultado el 12-08-20.
- Medline Plus. (2019). *Suicidio y comportamiento suicida.* Recuperado de:
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001554.htm>. Consultado el 8-11-19.
- Molina y Arranz. (2010). *El médico en casa; comprender la depresión.* Barcelona. Editorial, Amat. S.L. Pág. 111.
- Molina D. (2004). *Concepto de Orientación Educativa: Diversidad y Aproximación.* Universidad Nacional experimental de los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora. Venezuela. *Revista Iberoamericana de Educación.* Vol. 35 Núm. 1 (2004): Número especial. Recuperado de. <https://rieoei.org/RIE/article/view/2924/3848>. Consultado el 28-0-11-19.
- Mora F. (2013). *Neuroeducación; Solo se puede aprender aquello que se ama.* Madrid. Editorial, Alianza. S.A.
- Moron P. (1987). *¿Qué sé? El suicidio.* Publicaciones Cruz O., S.A. Págs. 112.

- Muñoz B. (2013). *Apuntes y pincelazos sobre la práctica de la orientación educativa curricular en México durante los siglos XVIII y la magra modernidad de los siglos XIX y XX*. Revista Mexicana de Orientación Educativa. Volumen X. Número 25.
- National Geographic. (2017). *Cómo funciona el cerebro adolescente*. España. Recuperado de: https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/grandes-reportajes/como-funciona-cerebro-adolescente_4955/8. Consultado el 09-03-20.
- National Geographic. (2019). *Sinapsis, el lenguaje de las neuronas en el cerebro*. España. Recuperado de: https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/sinapsis-lenguaje-neuronas-cerebro_14098
- Nelson R y Galaz J. (2004). *Mi amigo habla de suicidarse*. México: 1ª edición en español. Editorial, Panorama S.A de C.V.
- Nieto J. *Et al.* (2000). *Los equipos de orientación educativa y psicopedagógica*. Editorial: Ariel, S.A; Barcelona. Págs. 22-115.
- Organización Mundial de la Salud. (2009). *Adolescencia*. Recuperado de: <<[<https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)>> Consultado el 8-11-19.
- Organización Mundial de la Salud. (2009). El riesgo de suicidio es alto para los jóvenes. Recuperado de: https://www.who.int/mediacentre/multimedia/podcasts/2009/suicide_prevention_20090915/en/. Consultado el 30-10-19.
- Organización Mundial de la Salud. (2014). Suicidio: Datos y Cifras. Recuperado de: https://www.who.int/mental_health/suicideprevention/exe_summary_spanish.pdf?ua=1. Consultado el 30-10-19.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Depresión*. Recuperado de: <https://www.who.int/topics/depression/es/>. Consultado el 03-04-2020.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente; *Desarrollo del adolescente*. Recuperado de: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/. Consultado el 03-03-20

- Otzen T. y Manterola C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int. J. Morphol.*, 35(1). Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
Págs.227-232
- Pelaz S. (2017). Educa con amor. *Claves para evitar educar en la cresta de la ola emocional*. Recuperado de: <https://educaconamor.com/claves-para-evitar-educar-en-la-cresta-de-la-ola-emocional/>. Consultado el 09-03-20.
- Petrzelóva J. (2007). *¿Porque y como se llega a la desesperanza?: Tres miradas sobre el suicidio*. México. Editorial; Plaza y Valdés. Pág. 179.
- Quiroga Nayelly. (2007). *Historia de la Educación educativa en México. Una perspectiva Psicopedagógica*. Tesis de (Licenciatura). Universidad Pedagógica Nacional.
- Roa W. (2019). Los suicidios aumentaron 16% en la Ciudad de México; en este año registraron 432 casos. En; *Excélsior/Comunidad*. Recuperado de: <https://www.excelsior.com.mx/comunidad/los-suicidios-aumentaron-16-en-la-ciudad-de-mexico-en-este-ano-registraron-432-casos>. Consultado el 13-06-20.
- Robles S. *Et. al.* (2013). *Estrategias de intervención psicológica en la conducta suicida*. Editorial Síntesis, Madrid, 2013. Págs. 256.
- Rodríguez E. *Et al.* (1993). *Teoría y práctica de la Orientación Educativa*. Barcelona: PPU.
- Rodríguez M. (1995). *Orientación e intervención psicopedagógica*. S/L: Ediciones CEAC.
- Sampieri R. *Et. al.* (1991). *Metodología de la Investigación*. 1° Edición. McGraw- Hill Interamericana: México.
- S/D. Recuperado de: <https://www.sintesis.com/data/uploads/files/Glosario%20suicidio.pdf>. Consultado el 8-11-19.
- Secretaría de Educación Pública. (2010-12). *Manual para el orientador: Bachillerato general*. Recuperado de: <https://www.dgb.sep.gob.mx/informacion-academica/actividades-paraescolares/orientacioneducativa/FI-MOE.pdf>.
- Secretaría de Educación Pública. (2010-12). *Programa de orientación educativa: Dirección General de Bachillerato*. Recuperado de: <https://www.dgb.sep.gob.mx/informacion-academica/actividades-paraescolares/orientacioneducativa/FI-POE.pdf>

Secretaría de Educación Pública (2019). *La orientación educativa tiene un papel primordial en la prevención del abandono escolar*. Recuperado de: <https://www.gob.mx/sep/es/articulos/la-orientacion-educativa-tiene-un-papel-primordial-en-la-prevencion-del-abandono-escolar?idiom=es>

Sociedad Española de pediatría Extra hospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP). (2011). *Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales*. Recuperado de: << <https://www.pediatriaintegral.es/numeros-anteriores/publicacion-2013-03/desarrollo-del-adolescente-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales/> >> Consultado el 7-11-19.

Steiner V y Perry R. (1998). *La educación emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.

Tiziana C. (2016). *En la mente del niño; El cerebro en sus primeros años*. Neurociencia & Psicología. España. Editorial, Salvat. S.L.

Tiziana C y Ureña J. (2018). *El cerebro y las emociones; sentir, pensar, decidir*. (Neurociencia & Psicología). España. Editorial, Salvat. S.L.

Universidad de Navarra. (2011). *Vídeo divulgativo de la Universidad de Navarra sobre el cerebro adolescente*. [Archivo de video]. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?time_continue=65&v=DAOdnS39HiQ&feature=emb_title. Consultado el 09-03-20.

Vaquero M y Vaquero E. (2010). *Psicología*. México. Ed, Esfinge, S. de R.L de C.V.

Vasilachis I. (Coord.). (2006). *Estrategias de Investigación cualitativa*. Gedisa. Barcelona: España.

Anexos

Anexo 1. Cuestionario: Conociendo mis emociones

Cuestionario: Conociendo mis emociones

Estimado alumno, agradezco el tiempo que brindas para participar en este cuestionario que tiene la finalidad de recopilar información sobre la forma de regular tus emociones, cabe señalar que las respuestas que brindes, serán estrictamente tratadas de manera confidencial y anónima, por lo que serán utilizadas únicamente para fines de la investigación: **La educación emocional como una alternativa de prevención ante el suicidio en adolescentes.**

Instrucciones: Lee con atención y marca con una "X" la opción que mejor describa tu situación.

Semestre: 4° / 6°

Edad: _____

Sexo: Femenino

Masculino

1. ¿Me es difícil reconocer cuando me siento triste o enojado?

() Siempre () La mayoría de las veces () Pocas veces () Nunca

2. ¿Encuentro difícil explicarle a otra persona cómo me siento?

() Siempre () La mayoría de las veces () Pocas veces () Nunca

3. ¿Cuándo estoy feliz, triste o enojado puedo percibirlo en mi cuerpo?

() Siempre () La mayoría de las veces () Pocas veces () Nunca

4. ¿Por lo regular, puedo identificar con facilidad como me siento todos los días?

Siempre La mayoría de las veces Pocas veces Nunca

5. ¿Puedo identificar con facilidad las razones por las cuales me siento triste, enojado, feliz o alegre?

Siempre La mayoría de las veces Pocas veces Nunca

6. ¿Cuándo me enojo con una persona, busco la manera de solucionar el problema de forma pacífica?

Siempre La mayoría de las veces Pocas veces Nunca

7. ¿Experimento mis emociones como algo desbordante y fuera de control?

Siempre La mayoría de las veces Pocas veces Nunca

8. ¿Cuándo me encuentro triste o enojado, busco alternativas para sentirme mejor?

Siempre La mayoría de las veces Pocas veces Nunca

9. ¿Cuándo tomé una decisión, pienso en los riesgos y consecuencias de dicha acción?

Siempre La mayoría de las veces Pocas veces Nunca

10. ¿Tiendo a reaccionar violentamente cuando algo no sale como quiero?

Siempre La mayoría de las veces Pocas veces Nunca

11. ¿Ante un conflicto, expreso a la otra persona mis puntos de vista para solucionarlo?

Siempre La mayoría de las veces Pocas veces Nunca

12. ¿Me siento responsable de las consecuencias que se generan de las acciones que llevo a cabo?

Siempre La mayoría de las veces Pocas veces Nunca

13. ¿He experimentado situaciones en las cuales me hayan generado el deseo de no estar vivo?

Siempre La mayoría de las veces Pocas veces Nunca

14. ¿Ante la situación de pérdida de una relación con alguien importante, se me ha generado el pensamiento y sentimiento de no estar vivo?

Siempre La mayoría de las veces Pocas veces Nunca

15. ¿A menudo me siento solo y por lo tanto, me aisló de los demás?

Siempre La mayoría de las veces Pocas veces Nunca

16. ¿En los últimos seis meses, he consumido sustancias nocivas para la salud como drogas y alcohol

Si he consumido drogas y alcohol, Si he consumido alcohol, Si he consumido drogas No he consumido drogas, ni alcohol

¡GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!

ANEXO 2. Cuestionario: “Puedo ser capaz de pensar, sentir y actuar”

Identificación de la situación, sentimiento y emoción

- ¿Cómo reaccionas cuando me salen mal las cosas?
- ¿Qué me pasa?
- ¿Qué siento?
- ¿Qué me digo?

Descubrir e identificar las razones, las causas y los antecedentes de la emoción

- ¿Por qué me siento así?
- ¿Qué ha ocurrido antes?
- ¿Que dije?
- ¿Que hice?
- ¿Qué dijo o hizo el otro?

Reconocer y aceptar

- ¿He sentido esto antes?
- ¿Me agrada sentirme así?
- ¿Puedo sentirme de otra manera?
- ¿Qué necesito hacer para sentirme bien?

Manifestar la emoción

- Momento y lugar
- Describe cómo te sientes
- Utiliza el “yo “ me siento
- Agradecer la forma

“Tú puedes escoger reaccionar con violencia o con tranquilidad a los eventos que suceden. Trata de utilizar de una forma adecuada y autentica las reacciones a tus pensamientos negativos o reacciones impulsivas que puedan manifestar un daño hacia a ti o los demás”

Greenber, L.

ANEXO 3. Cuestionario: “Conciencia de sí mismo”

¿Te conoces?

Describe cómo eres tanto físicamente como en tu forma de ser.

¿Ayudas a los demás?

¿Conoces cómo te sientes en cada momento de tu vida?

¿Qué te produce tristeza? ¿Por qué?

¿Cuándo eres cariñoso? ¿Por qué?

¿Cuándo te sientes feliz? ¿Por qué?

¿Cuándo estas furioso? ¿Por qué?

¿Qué emociones te son más desconocidas?

¿Te desanimas fácilmente?

¿Qué piensas ante los sucesos no muy agradables?

¿Qué manifiestas ante estas situaciones?

¿Llegas a acuerdos con las personas con quienes discutes?

¿Cómo lo haces?

¿Te das tiempo para hablar contigo?

¿Qué te dices?

¿Qué piensas en tus momentos de reflexión?

Decir no cuando la petición se te hace no razonable

¿Sabes decir no?

¿Cuándo se te dificulta decir que no? ¿Por qué?

¿Cómo te comportas?

¿Qué meditas?

Aceptas las críticas justas e injustas

¿Aceptas las críticas?

¿Cuándo?

¿De quién?

¿Qué respondes?

¿Qué piensas mientras te las están diciendo?

“De todos los conocimientos posibles, el más sabio y útil, es conocerse a sí mismo”

William Shakespeare

ANEXO 4. Tabla de términos para emociones

Tristeza		
Tormento	Añoranza	Dolor
Pesimismo	Humillación	Desanimo
Pesar	Depresión	Desesperación
Decepción	Culpa	Infelicidad
Remordimiento	Aislamiento	Dolor
Rechazo	Tristeza	Arrepentimiento
Bochorno	Melancolía	Soledad
Sufrimiento	Vergüenza	Inseguridad
Congoja	Desanimo	
Disgusto	Lastima	
Miedo		
Alarma	Pavor	Horror
Terror	Miedo	Ansiedad
Nerviosismo	Histerismo	
Aflicción	Desasosiego	
Shock	Susto	
Pánico	Temor	
Tensión	Preocupación	
Sorpresa		
Asombro	Sorpresa	Espasmo
Enfado		
Enojo	Desagrado	Hostilidad
Mal Humor	Envidia	Menosprecio
Indignación	Inquietud	Indignación
Amargura	Frustración	Repugnancia
Venganza	Cólera	Aspereza
Desprecio	Aversión	Ira
Irritación	Resentimiento	Violencia
Exasperación	Celos	Rencor
Furia	Fastidio	
Odio	Enfado	
Amor		
Adoración	Cuidado	Cariño
Atracción	Deseo	Compasión
Sentimentalismo	Amor	Capricho
Añoranza	Ternura	Simpatía
Afecto	Pasión	

Alegría

Emoción	Entusiasmo	Buen Humor
Jovialidad	Estimulo	Gozo
Felicidad	Impaciencia	Euforia
Alivio	Agradecimiento	Contento
Alborozo	Éxtasis	Triunfo
Deleite	Excitación	Fascinación
Jolgorio	Orgullo	Dicha
Satisfacción	Alegría	Esperanza
Jubilo	Regocijo	

“Tú visión devendrá más clara, solamente cuando mires dentro de tu corazón...

Aquel que mira afuera sueña.

Quien mira en su interior despierta”

Carl Gustav Jung

ANEXO 5. Cuestionario: expresión emocional y percepción personal

Piensa en una situación y contesta lo siguiente

1. ¿Qué nombre le das a esa emoción?

(Si te descubres usando repetidamente solo unas cuantas palabras, como frustrado o feliz, trata de encontrar más palabras referidas e emociones. Aumenta tu lista con ayuda de las palabras del anexo 2)

2. ¿cuál es la emoción que aparece más repentinamente o el estado de ánimo más duradero?

(¿Cuánto tiempo duro)

3. ¿Tenías sensaciones corporales que acompañaban la emoción?

(tener tensión del cuerpo, la mandíbula, los puños, nerviosismo, sentir que sudas o tiene mucho calor, sentir frío, sentir los latidos de tu corazón)

4. ¿Venían pensamientos a tu mente?

¿Cuáles son esos pensamientos. Se refieren al pasado, presente o futuro?

5. ¿Sentiste algo, o sentías el deseo de hacer algo, o de expresar algo?

(acercarte o alejarte, avanzar agresivamente, poner una determinada expresión facial)

6. ¿Qué produjo la emoción o el estado de ánimo?

Describe la situación

¿Se debió a un suceso interno?

7. ¿Qué información te está proporcionando la emoción?

(Te dice algo acerca de ti mismo, te dice algo acerca de una relación, te dice algo relacionado con tus progresos en la consecución de una meta)

8. Reflexiona acerca de tu respuesta emocional a la situación y trata de darle sentido a lo que estas sintiendo. Además, intenta identificar lo que te está diciendo que decides.

¿Deberías seguir tu sentimiento?

¿Deberías tratar de averiguar qué hay detrás de ese sentimiento?

¿Deberías de ampliar tu visión para cambiar sentimiento?

ANEXO 6. Directorio de instituciones para solicitar apoyo psicológico

INSTITUCIÓN	CONTACTO	SERVICIOS
SERVICIO GRATUITO		
CONADIC	01-800-911-2000 01-800-710-09-00 Su dirección es: http://www.conadic.salud.gob.mx/	La misión del CONADIC es promover y proteger la salud de los mexicanos, mediante la definición y conducción de la política nacional en materia de investigación, prevención, tratamiento, formación y desarrollo de recursos humanos para el control de las adicciones con el propósito de mejorar la calidad de vida individual, familiar y social.
Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en psicología A.C.	Directorio Nacional de Profesionales del Bienestar Psicológico https://www.cneip.org/contingencia/	Instituciones solidarias Universidad Anáhuac, Universidad Autónoma de Baja California, Universidad Autónoma de Coahuila, Universidad Autónoma de Nayarit, Universidad Autónoma de San Luis Potosí, Universidad Autónoma de Zacatecas, Universidad del Claustro de Sor Juana, Universidad de Guadalajara, Universidad del Valle de México, Universidad Iberoamericana, Universidad Veracruzana.
Universidad Nacional Autónoma de México	Teléfono: 5025 0855	<u>Línea de Atención Psicológica Call</u> Center especializada en salud mental: ofrecen ayuda de primer contacto en temas como problemas de pareja, ansiedad, depresión, crisis de pánico, entre otros. https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/conoce-la-linea-de-atencion-psicologica-de-launam/

Consejo Ciudadano Mx	Línea de Seguridad telefónica: 55 5533-5533	Se brindan primeros auxilios psicológicos las 24 horas todos los días. https://www.consejociudadanomx.org/index.php/es/
Centros de Integración Juvenil	Número telefónico: 5555521212 WhatsApp 55-4555-1212 55-1856-2724 55-3069-0030 55-1856-5224	Es un servicio de atención psicológica que ofrece la SEP.
SAPTEL Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico e Intervención en Crisis por Teléfono	Número telefónico: (55) 5259-8121 Horario de 8:00 a 20:00	SAPTEL proporciona un servicio oportuno y eficiente para el manejo de emergencias psicológicas y crisis emocionales. http://www.saptel.org.mx/
Fundación Origen	Número de Teléfono: 800 015 1617 Whatsapp: 55 3234 8244 www.origenac.org/Ayuda en Línea Correo: lineadeayudaorigen@origenac.org	ONG enfocada en el apoyo social a personas en situación de exclusión o desamparo, la "Línea de Ayuda Origen" ofrece asistencia psicológica gratuita vía telefónica. https://fundacionorigen.org.mx/
Línea UAM	Número de Teléfono: 555 804 6444 Horario: 9:00 a 13:00 hrs (martes y jueves) Sede: Ciudad de México	Su línea de asistencia psicológica gratuita ofrece orientación en problemas emocionales, inició como un servicio dirigido a universitarios, pero actualmente atiende a la población general. http://www.uam.mx/lineauam/index.htm
PSICÓLOGOS SIN FRONTERAS MÉXICO (PSFMx) y EL CENTRO DE INTERVENCIÓN EN CRISIS	Número Telefónico: 5585261859	PSFM y Centro IC, realizará intervenciones a distancia (vía telefónica, WhatsApp, videollamadas en diversas plataformas, etc.) para proporcionar tanto acompañamiento psicológico

		como colectivo, familiar e individual, así como consejería psicológica. https://www.psicologossinfronteras.mx.org/
SERVICIO DE COSTO		
CAPI-Clínica de Atención Psicológica Integral	Tel. 56 98 56 24	CAPI Psicólogos es un espacio dedicado al Bienestar de la familia en general de manera integral. Cuentan con diversos tipos de terapias psicológicas, programas, talleres y pláticas. https://www.capi.com.mx/
CEPASI- Centro de Atención Psicológica Integral	Tel: 5555 2643-1318 Email: contacto@ceapsi.mx	Su principal interés es la salud mental de la comunidad, para ello brindan distintos tipos de psicoterapia partiendo de distintos enfoques teóricos. http://www.ceapsi.mx/
CEMPI-Centro Mexicano de Posología Integrativa	Número telefónico: (55) 8854 4373 CORREO ELECTRONICO: contactocemepi@gmail.com	CEMEPI tienes: Terapia On-line: (Videoconferencia) es una herramienta para hacer la psicoterapia más accesible, ahorrando tiempo y dinero de traslado. https://www.cemepi.com.mx/
CORA, Centro de Atención y Capacitación Integral A.C., Institución educativa.	Tel. 55 5559 8451	CORA es una institución educativa que promueve la salud física y mental de sus usuarios a través de diversos servicios de orientación y educación. Trabajan para mejorar la calidad de vida de la población en general. https://www.cora.org.mx/

<p>Clínica Gestaltung del Sufrimiento.</p>	<p>Teléfono Celular: 55 1798 5712 email: info@gestaltung.com.mx</p>	<p>Brindan una opción de acompañamiento para que en conjunto con el terapeuta construyan una nueva experiencia. No se pretende solucionar un problema, sino descubrir los recursos necesarios para enfrentarlo y vivirlo de otra manera. www.facebook.com/Psicoterapia Gestaltung</p>
<p>Clínica Comunitaria Eleia</p>	<p>Contacto: 5661 - 2177 extensión 125 Horario de lunes a viernes de 9:00 a 18:00 horas.</p>	<p>La Clínica Comunitaria del Centro Eleia ofrece asistencia psicológica a bajo costo, de acuerdo a los ingresos del paciente. https://www.centroeleia.edu.mx /ayuda-psicologicadf-centro-eleia</p>