



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



**UNIVERSIDAD DE
SOTAVENTO. A.C.**



ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.

FACULTAD DE PEDAGOGÍA.

**“LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO HERRAMIENTA
PARA ELEVAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR”**

TESIS PROFESIONAL.

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PEDAGOGÍA.**

**PRESENTA:
JAZMÍN ZÁRATE RAMOS.**

**ASESOR DE TESIS:
LIC. NEREYDA CARRASCO CASTELLANOS.**

COATZACOALCOS, VER.

FEBRERO 2010.

AGRADECIMIENTO.

A DIOS:

Por las bendiciones que siempre me ha otorgado, porque continuamente me ha dado una buena salud, y nunca me ha dejado sola, al igual que la virgen María.

A mis padres:

Que me han heredado el tesoro más valioso que puede dársele a una hija: amor.

A quienes sin estimar esfuerzo alguno, han sacrificado gran parte de su vida, para formarme y educarme.

A quienes la ilusión de su vida ha sido convertirme en una persona de provecho.

A quienes nunca podre pagar todos sus desvelos ni aun con las riquezas más grande del mundo. Por eso y más... gracias.

INTRODUCCIÓN.

A lo largo del desarrollo humano; el hombre siempre ha sido forjador de su propio destino, con ideas y determinaciones para llegar a producir cambios, teniendo una constante evolución en el logro de los senderos de la ciencia, el arte y el humanismo. Esto es el hombre como un ente o sujeto ya no impredecible, que en tal medida posee dos tipos de Inteligencia: la que se enfoca a todo lo que el hombre hace racionalmente y la Inteligencia Emocional, motivo de esta investigación.

En el capítulo I se abordarán los aspectos de la metodología de la investigación, en donde se encuentra el planteamiento del problema, la delimitación de objetivos, el objetivo general, particular y específico; así como la formulación de hipótesis y el diseño de la prueba.

El desarrollo del capítulo II corresponde al marco teórico, en donde está sustentado por los conceptos de las emociones y sentimientos de lo que se aprenderá a diferenciar cuándo se tiene una emoción y cuáles son las intensidades de los sentimientos, también se definirá ¿Qué es la inteligencia?, sus orígenes, los principales precursores como: Thorndike y Gardner, lo que permitió conocer teóricamente las inteligencias múltiples. Posteriormente se emprende el tema principal que es Inteligencia Emocional y su precursor Daniel Goleman quien dio a conocer este tema en 1995 y ha llegado a ser uno de los mejores escritores ya que su obra fue un Best-Seller; la inteligencia emocional hace énfasis en que el ser humano se acepte tal como es con sus defectos y virtudes, porque así son los seres humanos, ya que no existe alguien con todas las cualidades, sin embargo las puede desarrollar, tomando en cuenta las siguientes áreas de aptitud emocional: la Autorregulación- control de las emociones, Autoconciencia- conocer las emociones, Motivación- Impulso a lograr una meta, Empatía- comprender a las demás personas y Habilidades sociales- conocimientos para relacionarse con las demás personas. Consecutivamente el rendimiento escolar y cuáles son sus factores fundamentales que llegan a intervenir, como también que características tienen los alumnos y que tipos de docentes así como algunas técnicas que pueden poner en práctica para que sus alumnos desarrollen la inteligencia emocional.

En el capítulo III se encuentran los análisis y las interpretaciones de las entrevistas realizadas a los docentes y psicólogo, además del resultado de las encuestas por medio de las gráficas.

Para finalizar en el capítulo IV se localiza la conclusión de ésta investigación y algunas recomendaciones para docentes y padres de familia.

ÍNDICE.

INTRODUCCIÓN.

CAPÍTULO I. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1.1.- Enunciación del problema.....	11
1.1.2.- Justificación del problema.....	11
1.1.3.- Formulación del problema.....	13
1.2.- DELIMITACIÓN DE OBJETIVOS	
1.2.1.- Objetivo general.....	13
1.2.2.- Objetivo particular.....	13
1.2.3.- Objetivo específico.....	14
1.3.- FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS	
1.3.1.- Enunciación de la hipótesis.....	14
1.3.2.- Determinación de variables.....	14
1.3.2.1.- Variable independiente.....	14
1.3.2.2.- Variable dependiente.....	15
1.4.- DISEÑO DE LA PRUEBA	
1.4.1.- Investigación documental.....	15
1.4.2.- Investigación de campo.....	16
1.4.2.1.- Delimitación del universo.....	17
1.4.2.2.- Selección de la muestra.....	18
1.4.2.3.- Instrumento de la prueba.....	19

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.

2.1.- EMOCIONES Y SENTIMIENTOS	
2.1.1.- Las emociones en el ser humano.....	22
2.1.2.- Pautas emocionales comunes en la adolescencia.....	24
2.1.3.- La transición en lo emocional.....	32
2.1.4.- Los sentimientos una expresión de afecto en el ser humano.....	33
2.1.5.- El cerebro emocional.....	39
2.1.6.- La motivación relacionada con la emoción.....	43
2.2.- ¿QUE ES LA INTELIGENCIA?	
2.2.1.- El aprendizaje de Thorndike y los orígenes de la inteligencia.....	45
2.2.2.- Howard Gardner: Inteligencias múltiples.....	46
2.3.- INTELIGENCIA EMOCIONAL.	
2.3.1.- Daniel Goleman: Inteligencia Emocional.....	54
2.3.2.- Áreas de aptitud emocional.	57
2.3.2.1.- Autorregulación.	57
2.3.2.2.- Autoconciencia.....	62
2.3.2.3.- Motivación.	68
2.3.2.4.- Empatía.....	72
2.3.2.5.- Habilidades sociales.....	75
2.4.- RENDIMIENTO ESCOLAR	
2.4.1.- Factores que intervienen en el rendimiento escolar.....	78
2.4.2.- Características de los alumnos.....	83
2.4.3.- Tipos de profesores.....	91

2.5.-PRINCIPALES COMPETENCIAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	92
CAPÍTULO III. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	98
CAPÍTULO IV. CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES.....	132
ANEXOS.....	139
GLOSARIO.....	145
BIBLIOGRAFÍA.....	148

CAPÍTULO I
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Los adolescentes en la actualidad viven una situación difícil ya que están inmersos en una sociedad competitiva, despersonalizada y demandante. La situación del adolescente, es sumamente difícil lo cual se debe a diversos cambios biológicos y psicológicos (emocionales e intelectuales) que experimentan, combinaciones de cambios acelerados de tipo económico, científico, sociocultural, y familiar. Todos estos cambios llegan a descontrolar el desarrollo de los adolescentes, hasta el de las familias. Por ello, es fundamental dar a conocer que en la actualidad los medios de comunicación influyen en las actitudes de los adolescentes: la televisión muestra la violencia entre personas, suicidio, robo, drogas, entre otras cosas más, pero eso no nada más les afecta a los adolescentes, si no que ya no existe una familia tan unida o integrada con principios y valores arraigados; así mismo ahora los padres trabajan para tener mejores oportunidades por la crisis económica que se sufre en la actualidad y hasta las madres tienen que tener un empleo para salir adelante, pero a caso podrán ponerle la suficiente atención a sus hijos adolescentes, teniendo en claro que esta etapa es difícil para su desarrollo por la rebeldía que presentan, el miedo, la timidez, tristeza, la falta de atención, y otras cosas, porque hay madres y padres que no se preocupan de la situación en la que se encuentra el adolescente, o si tiene buena interacción con sus compañeros o maestros.

Para esto el adolescente debe de sentirse con una buena actitud, con la autoestima en alto, activo, social además que sea reflexivo, y que tenga mayor interacción. Es por ello, que se hablara sobre la Inteligencia Emocional que se enfoca a las capacidades del ser humano, tanto su manera de sentir todo aquello que lo rodea, de entender los problemas como situaciones, controlar tanto sus miedos y fobias o modificar los estados emocionales, ya sea en uno mismo o el de los otros.

Todos los seres humanos tienen talentos o capacidades, aunque algunos adolescentes lleguen a sentir que no, porque sienten emociones que nos les favorece, hay quienes aprenden a controlar sus emociones con el tiempo, las

cuales a veces les puede afectar en sus conocimientos adquiridos dentro del aula de clase y eso se refiere a que no rinden en la escuela y existen reprobados.

Para ello, hay que tener una buena aptitud personal de quererse a uno mismo, de regular las emociones y motivarse, asimismo tener una aptitud social. Los adolescentes deben tener buenas relaciones sociales y empáticas. Ya que en la adolescencia están pasando tiempos de crisis: violencia familiar, ciudadana y población, pero esa crisis nos hace competentes tanto a los adolescentes y jóvenes como a nosotros mismos, quien no ha sufrido algo y le perjudico en la escuela o quién también supo controlar sus emociones.

Todos en este mundo tienen emociones tanto positivas como negativas y siempre favorecen o no en nuestros actos, pero ¿cómo sería la vida sin emociones? El ser humano no tendría sentido, serian seres vacios, y sin los problemas nuestra vida seria monótona.

En si es bueno tener emociones para el buen desarrollo intelectual y enfrentar las circunstancias que se les presenten en la vida a los adolescentes y porque no, a nosotros mismos, también deben desaparecer las emociones como: la ira, depresión, odio, rencor, ansiedad, la negatividad como la frase “él yo no puedo”; y mejor deberían de poner en práctica los sentimientos y pensamientos saludables como: la sonrisa, buscar soluciones a los problemas y luego tratar de aprender de ellos, practicar algún deporte, expresar siempre lo que uno siente, nunca quedarse con eso ya sea negativo o positivo.

Así también el profesor mejoraría las habilidades, capacidades, valores (paciencia, amor, responsabilidad, respeto, etc.) con técnicas, tendría tolerancia para esperar o explicar las tareas escolares y tanto alumno como profesor asumiría una mejor toma de decisiones.

Es claro y cierto que dentro del entorno existen altos grados de insatisfacción emocional originados también por los medios de comunicación, por la comunidad donde se vive o por las cosas cotidianas, lo ambiental, etc. Lo cual de manera determinante influye en los adolescentes, por eso, es importante poner atención en el entorno y no dejarse envolver por todas las emociones, siempre hay que

tener un equilibrio en la vida, motivando a los adolescentes, pues solo así llegaran a ser personas competentes y con mejor autoestima.

Para esto también es fundamental la comunicación de los padres tanto para los hijos (para que ellos hablen sobre sus miedos y temores), como para los profesores quienes deben tener comunicación con los padres para platicar sobre las actitudes de sus hijos, ayudándolos en ésta etapa de desencuentros, conflictos, dudas y sentimientos encontrados, y motivándolos a lograr y alcanzar éxitos personales e intelectuales.

1.1.1.-Enunciación del problema.

“La Inteligencia Emocional como herramienta para elevar el rendimiento escolar”

1.1.2.- Justificación del problema.

Yo elegí el tema de Inteligencia Emocional porque es un tema de suma importancia en la actualidad ya que existe una educación en donde algunas veces el maestro es el encargado de guiar al alumno, de dar a conocer todos sus conocimientos adquiridos a través del tiempo; pero realmente no lo hace de la manera correcta en la cual a veces hay que motivar el alumno constantemente para que tenga un buen desarrollo intelectual, de enseñarle algunas técnicas para que focalicen mejor, de fomentar el deporte, actividades de tiempo libre para que los alumnos no se sientan que la vida es algo difícil cuando es algo bello y que vale la pena vivirla.

Considero que en las escuelas debería de existir más apoyo para los alumnos emocionalmente al igual saberlos orientar o inyectarles ánimos a seguir estudiando, es decir que si objetivamente les enseñáramos amor ellos observarían las cosas con otra perspectiva positiva y no siempre se encontrarían sin ánimos, sin ganas de realizar las actividades escolares, o con el pretexto de que las asignaturas les aburre. Por eso, existe en los alumnos un bajo rendimiento escolar o alumnos que ni siquiera pueden terminar la secundaria.

En mi caso particular si desde el preescolar me hubieran sabido guiar emocionalmente, fuera una persona muy distinta, vería las cosas positivas y nunca me tendría que poner a pensar en el pasado de lo que hice, al contrario tendría

que ver cosas nuevas que vienen en camino y seguir adelante sin ninguna complicación y sería una persona exitosa; realmente si desde mi etapa de niñez hasta la actualidad me hubieran dado a conocer sobre la Inteligencia Emocional sería otra persona con las ganas de conquistar el mundo; por eso hay países que son una verdadera potencia porque realmente tienen una muy buena Inteligencia Emocional.

Es necesario que si el alumno se queja que él no puede o no tiene las capacidades que el compañero inteligente llega a tener, es porque realmente todos tenemos capacidades distintas y las desarrollamos de manera diferente, aquí es importante que el maestro sepa guiarnos. Existen algunos alumnos que constantemente se esfuerzan para ser mejores en esta vida, y eso influye en el estudiante tanto en su desenvolvimiento en la educación, en la sociedad, en la casa y hasta con las amistades, porque realmente se encuentran en situaciones que afectan a los adolescentes, sobretodo en esta etapa; ya sea que la sociedad lo llegue a rechazar lo cual lo volvería tímido, callado y hasta temeroso de su persona y así no se podrá desarrollar en un ámbito social, en la casa es donde realmente se inicia el aprendizaje de las emociones es donde se les debe de enseñar a manifestar sus emociones no que a veces hasta los propios padres te condicionan que eres burro, flojo, etc.; cuando te pueden decir que eres inteligente, activo o buen hijo, al igual existe consecuencias que llegan afectar las emociones de los adolescentes, por ejemplo; si observa que existen problemas familiares, o que los padres trabajan y no le prestan la atención adecuada, ellos llegan a tener sentimientos encontrados como la rabia, ira, desconfianza, sentimientos de molestia, cuando realmente deben tener más comunicación con los padres y deben de ser ambos, no nada más la madre ocupa el papel importante de orientar a su hijo, deben de ser tanto madre como padre, al igual el hijo debe de tener la suficiente confianza con sus padres. En las amistades se llega a dar que algunos amigos tienen conflictos emocionales u otros tipos de problemas eso a los adolescentes les afecta porque si existe una amistad creen que ellos también pueden tener esos problemas y hasta puede llegar afectar su rendimiento escolar.

De ahí que todo lo que nos rodea puede llegar a afectar en nuestra vida cotidiana, y en la escolar más, pero si sabemos manejar nuestras emociones correctamente sabremos llegar al éxito y porque no con una felicidad plena, con paz interior, con un autoestima alto en la que nos aprendamos a valorar nosotros mismos para que de ahí aprendamos a valorar a la gente que nos rodea; a tener un mejor desarrollo intelectual; en donde aprendamos a tomar nuestras propias decisiones sin que nadie influya en ellas, y llegar a ser auténticos.

Aquella persona con una buena inteligencia emocional es una persona capaz de afrontar cualquier tipo de dificultad que se le enfrente en la vida, porque sabe motivarse así misma, sabe la forma de lograr sus objetivos, en este sentido el optimismo es una herramienta valiosa en la vida porque siempre es de la idea de seguir adelante y de que todo saldrá bien sea cual sea la situación que esté pasando, ya que hace a un lado los sentimientos de apatía, tristeza, depresión, entre otras cosas y eso los llevaría a no fracasar, siempre cuando tengan habilidades de autocontrol, un buen entusiasmo, perseverancia y automotivación

1.1.3.- Formulación del problema.

¿Cómo interfiere la Inteligencia Emocional en el aprendizaje del alumno de segundo año de secundaria?

1.2.- DELIMITACIÓN DE OBJETIVOS.

1.2.1.- Objetivo general.

Determinar cómo influye la Inteligencia Emocional en el rendimiento escolar de los alumnos.

1.2.2.- Objetivos particulares.

1. Explicar las consecuencias que generan una baja autoestima.
2. Analizar cómo afectan los problemas familiares en el bajo rendimiento escolar.
3. Identificar como influye la motivación en el aula de clase.
4. Indagar técnicas para que el alumno tenga un mejor rendimiento escolar.

5. Aplicar técnicas de inteligencia emocional.
6. Distinguir que nos obstaculiza para llegar a adquirir una plena inteligencia emocional.

1.2.3.- Objetivos específicos.

1. Especificar el término de Inteligencia Emocional.
2. Describir el origen de la Inteligencia Emocional.
3. Indagar técnicas para que el alumno tenga un mejor rendimiento escolar.
4. Especificar la importancia de la relación que debe haber entre los padres e hijos.
- 5.- Establecer y argumentar la eficacia de los maestros en la Inteligencia Emocional.
- 6.- Detectar los problemas más comunes de los adolescentes.
- 7.- En listar las causas que influye en la Inteligencia Emocional.
- 8.- Estimar a los alumnos para un mejor desarrollo Emocional.
- 9.- Medir que nivel de inteligencia emocional poseen los adolescentes.

1.3.- FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS.

1.3.1.- Enunciación de la hipótesis.

“A mayor nivel de Inteligencia Emocional, Mayor rendimiento académico.”

1.3.2.- Determinación de variables.

1.3.2.1.- Variable independiente

La inteligencia emocional es un conjunto específico de aptitudes que se hallan implícitas dentro de las capacidades abarcadas por la inteligencia. Las emociones aportan importantes implicaciones en las relaciones sociales, y educativas, sin dejar de contribuir a otros aspectos de la vida. Cada individuo tiene la necesidad

de establecer prioridades, de mirar positivamente hacia el futuro y reparar los sentimientos negativos antes de que nos hagan caer en la ansiedad y la depresión.

Variable Independiente
INTELIGENCIA EMOCIONAL
Feliz
Motivado
Afectivo
Pensamientos positivos
Se ríe
Externa lo que siente
Control de las emociones

1.3.2.2.- Variable dependiente

El rendimiento escolar de un alumno es necesario, pues es el producto de sus conocimientos y hay que tener en cuenta tanto las capacidades reales como las creencias personales sobre todo las propias capacidades para realizar las tareas escolares y las emocionales para mostrar seguridad.

Variable Dependiente
RENDIMIENTO ACADÉMICO
Muestra atención a las clases
Participa en el aula de clases
Entrega tareas escolares
Realiza investigaciones
Buena relación social
Muestra seguridad
Mejores calificaciones

1.4.- DISEÑO DE LA PRUEBA.

1.4.1.- Investigación documental

Para que un trabajo de investigación quede sustentado es necesario recurrir a fuentes bibliográficas como:

Libros: En este caso los libros traen conocimientos, mensajes importantes, así mismo, se conserva y se transmite la cultura. Para la civilización, los libros son un medio clave en la comunicación y en el mundo. Consecutivamente influye en el desarrollo humano porque se difunde a través de ellos a las nuevas generaciones

futuras, los relatos, los acontecimientos que les ocurrieron a los antepasados, los inventos, y el pensamiento que se transmitieron eficazmente por medio de los libros. Así también los cuentos, las historias que entretienen, nos hacen viajar, soñar, pensar y están en los libros. En fin, el desarrollo humano está íntimamente ligado a los libros. Sin los libros no hubieran existido o no hubiese avanzado tanto el ser humano.

Internet: El internet es fundamental ya que es un proceso de promover conocimientos y es el proceso bidireccional mediante el cual se transmite conocimientos, valores, costumbres y formas de actuar o emociones. A través del uso del Internet se posibilita la educación que la mente quede liberada de tener que retener una cantidad enorme de información, pudiendo así producir calidad superior de razonamiento, pero en este tipo de investigación no se deben de abusar del internet.

Estas fuentes bibliográficas son fundamentales para la extensión del tema de Inteligencia Emocional, en donde se va profundizar el concepto, técnicas para mejorar el ritmo de vida.

1.4.2.-Investigación de campo.

Esta investigación exige una continuidad en la cual es necesaria una investigación de campo en donde se utilizará los siguientes instrumentos; en el tema de Inteligencia Emocional el instrumento de la observación, porque voy a tomar en cuenta las actitudes que toma en el aula de clase, ya sea que un maestro le llame la atención y el alumno (a) se enoje o también si reciben una estimulación y los alumnos (a) también se motivan más por entregar tareas, participar, etc. Posteriormente la conducta es fundamental si el alumno siempre está llorando y aislado, o está contento o si comenta que le han pasado cosas hermosas que serian las actitudes positivas que el siempre debería recordar para un mejor desarrollo intelectual.

Las encuestas igualmente son importantes para saber si los adolescentes presentan actitudes positivas o negativas, así mismo que sentimientos posee dentro de él, como si está feliz, triste, o se siente culpable, etc. Porque en la adolescencia se llegan a manejar muchas emociones y es por eso que se tiene

que ayudar a controlar sus propias emociones para un mejor rendimiento escolar. Esta investigación se realizará en la Escuela Secundaria Técnica Industrial N° 108, turno Matutino ubicado en el municipio de Ixhuatlán del Sureste, ver.

1.4.2.1.-Delimitación del universo.

Antecedente histórico.

La Escuela Secundaria Técnica Industrial No. 108, con clave 30DST0108U y con domicilio en Benito Juárez No. 126, de la colonia centro del municipio de Ixhuatlán del Sureste Veracruz, se encuentra adscrita a la zona 19 de Coatzacoalcos, Veracruz y pertenece al sector 06 con sede en Minatitlán, Ver.

Fue fundada el primero de octubre de mil novecientos ochenta y seis por el profesor Félix Alfonso Ballester Izquierdo quien sigue fungiendo como director de esta institución educativa. En ese entonces era presidente municipal el señor Benjamín González López, quien comprometido con la sociedad; dio gran apoyo para que la escuela se estableciera en esta localidad.

Como todo; en sus inicios vivió todas las carencias propias de una escuela en proceso, pues la ubicaron en el palacio municipal, en dos oficinas improvisadas como aulas, y con el mobiliario existente, lo único bueno era que la sociedad no se fijaba en las carencias, pues lo más importante para ellos era que sus hijos aprendieran.

Por eso, maestros, alumnos y padres de familia se integraron en un gran equipo de trabajo arduo; lo cual rindió grandes frutos; pues también la SEC (Secretaría de Educación y Cultura) se encargó de poco a poco ir haciendo que creciera la familia 108. Pues al dotarla de recursos humanos y de infraestructura material, la escuela tuvo que ser instalada en un terreno con capacidad para más aulas y canchas.

Actualmente la escuela está ubicada en la dirección ya mencionada y con un terreno aproximadamente de 60 por 90 metros lo cual ha permitido que tenga espacio para ir creciendo. Estas acciones beneficiaron a la educación de jóvenes de la localidad y de las comunidades cercanas.

El personal que labora en esta institución está conformado por 34 docentes que son los que atienden a 16 grupos; entre los cuales se encuentra un director, una

subdirectora, coordinadores; un académico y el otro de tecnología, administrativos, profesores e intendentes; esté personal trabaja en un clima de alegría, solidaridad y respeto.

La plantilla de la escuela se encuentra integrada de la siguiente manera:

- Un director
- Una subdirectora
- Dos coordinadores, uno de asignaturas y el otro de tecnologías.
- Dos administrativos; aparte de su función cumplen con otra. (una es el contralor y la otra secretaria particular del director).
- Tres docentes de Español
- Cuatro docentes de Matemáticas
- Dos docentes de Inglés
- Un docente de Expresión y Apreciación Artísticas
- Cinco docentes de Tecnología: (Contabilidad, Industria del vestido, Secretariado, Electricidad y Dibujo técnico)
- Dos docentes de Educación Física
- Cinco docentes que imparten las asignaturas del área social: Historia, Geografía y Formación Cívica y Ética
- Cuatro docentes que imparten las materias del área de naturales: Biología, Ambiental, Química y Física.
- Intendentes.

POBLACIÓN.

En la Escuela Secundaria Técnica Industrial N° 108 con la Clave 30DST0108U, que se encuentra ubicada en Ixhuatlán del Sureste, Ver. En la Calle Juárez, Col. Centro N° 126; del turno matutino, existe un total de 532 alumnos.

1.4.2.2.-SELECCIÓN DE LA MUESTRA.

La selección de los grupos a trabajar con algunas técnicas de Inteligencia Emocional serán los 2° grados grupo "A" y 2° "C"; quienes se encuentran en la edad de 13 años a 14 años.

2° "A"	
Hombres	Mujeres
15	8

2° "C"	
Hombres	Mujeres
15	10

1.4.2.3.- INSTRUMENTO DE LA PRUEBA.

Se distinguirá si el alumno está asociado con la Inteligencia Emocional y el rendimiento escolar, así mismo deseo encontrar con esta encuesta, que tanto le afecta su entorno educativo, y que soluciones ha dado.

Las preguntas 2,3,4,5,6,13,14,15,21,22,23,24 y 27; todas estas interrogantes nos marcan todo aquello que va relacionado con la inteligencia emocional, como es la felicidad, los tipos de motivación como son: la extrínseca e intrínseca que puede presentar el estudiante, resaltando solo la motivación intrínseca, también es importante el afecto de los padres ya que algunas veces no se toman un tiempo para sus hijos, cuando debe de existir la comunicación constante por parte de los padres para que los jóvenes se sientan que tienen siempre con quien contar; consecutivamente mostrará pensamientos positivos, claro que no siempre es miel sobre hojuelas porque hay ocasiones en la que los hijos con los padres pueden tener conflictos de ideas es donde el adolescente externa sus emociones de diferentes maneras: en algunas ocasiones llora, grita, corre, o incluso insulta por lo consiguiente con los resultados de la encuesta conoceremos como controla sus emociones y de qué manera las externa ya sean positivas o negativas.

Seguidamente existen los indicadores que se enfocan en el Rendimiento Escolar como lo afirma la interrogante 17 en la cual se le pregunta al alumnado si les agrada ir a la escuela, porque hay algunos adolescentes que comentan que asisten porque sus padres se los ordena, y son alumnos de bajo rendimiento en algunas ocasiones; en la interrogante 30 y 25 nos enfocamos en que deben mostrar atención cuando una persona les está hablando y si no la expresan dentro del aula entonces es que existe algún problema, como la mala alimentación, o en todo caso el docente tiene que volver sus clases activas, para que presten atención a las asignaturas. Así mismo las cuestiones del número 9,12, y 18 se dirigen más en que si el alumno participa dentro del aula, como en algunas exposiciones que el maestro deje o que participe en algún deporte dentro de la escuela. Las preguntas 7 y 8 se encamina al indicador que nos menciona si entregan tareas escolares dentro del aula de clase, al igual las tareas asignadas o si realiza las investigaciones adecuadas ya que con esto el adolescente, podría obtener una

mejor calificación. Las cuestiones 10, 16,19, y 28 nos darán resultado acerca de si existen buenas relaciones dentro de la escuela, empezando si vive una buena relación con el docente, o si algunas veces le gusta ser líder en algunos equipos de trabajo en donde como ellos saben deben la habilidad para saber guiar a un equipo al éxito, así también si son personas aisladas en donde no tiene habilidades sociales, de tal manera que tengan responsabilidad con lo que se comprometan hacer.

Posteriormente las interrogaciones número 1, 11, 20, 26,16 y 29 están ubicadas en la variable dependiente, porque nos marca sobre la inteligencia intelectual, sobre si aparece en cuadros de honor como al igual si el joven toma sus propias decisiones ya sean buenas o malas, o de qué manera observa su aspecto físico, así mismo que tanto de actitud de líder puede tener; estas interrogantes se cuestionan en el indicador que nos marca sobre si el alumno muestra seguridad. Por último nos referimos a que si manifiestan felicidad cuando reciben una calificación alta que esto se encuentra en la interrogante numero 2 y también va relacionada con el indicador del rendimiento escolar.

Eso es lo que se pretende buscar con la encuesta que se presentará a nivel de Secundaria, exclusivamente a los grupos de segundo grado, grupo "A" y "C".

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1.- LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

2.1.1.- Las emociones en el ser humano.

“Emoción proviene del latín *emoveo*, conmover; estado afectivo intenso y relativamente breve, originado normalmente por una situación, o un pensamiento, o imagen agradable, que activa y excita al sujeto”.¹

Las emociones son aquellas que se presentan cuando una persona tiene un acontecimiento inesperado, cuyo acto llega a tener un significado especial lográndose establecer en la mente, aunque en algunas ocasiones llegue a ser un acto intenso y breve. En cuanto a las emociones, varios investigadores están en desacuerdo sobre como clasificarlas, pero esta es una de tantas clasificaciones que se encuentra en el libro Enciclopedia General de la Educación:

Ira: Rabia, enojo, resentimiento, furia, exasperación, indignación, acritud, animosidad, irritabilidad, hostilidad, odio y violencia.

Tristeza: Aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desesperación y depresión.

Miedo: Ansiedad, angustia, temor, terror, aprensión, preocupación, consternación, inquietud, desasosiego, incertidumbre, nerviosismo, susto, fobia y pánico.

Alegría: Felicidad, gozo, tranquilidad, contento, diversión, dignidad, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, euforia, capricho y éxtasis.

Amor: Aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, devoción, adoración, y enamoramiento.

Sorpresa: Sobresalto, asombro, desconcierto, admiración.

Aversión: Desprecio, asco, antipatía, disgusto, repugnancia.

Vergüenza: Culpa, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pensar, aflicción.

De igual manera existen técnicas del control de las emociones como las que a continuación se mencionan que son las siguientes:

¹ Julián Abad Caja, et al. “Diccionario de las Ciencias de la Educación”. p. 520.

- En primer término hay que eliminar todos aquellos pensamientos y emociones negativas de la mente; por ejemplo: algún engaño, reprobación un examen, etc., para luego producir actos de felicidad, por ejemplo: recordar un cumpleaños, cuando tus padres te abrazan y te dicen te quiero, etc., en donde uno mismo se va a motivar para sentirse mejor.
- La segunda técnica específica que hay que olvidar todo lo que provoque dolor y ofensa, pero reflexionando esos sucesos de ofensa, aprendiendo de sus propios errores y observando las cosas de lado positivo, ya que no tiene sentido recordar los sucesos que provoquen daño, aunque es muy difícil a veces olvidar dichos acontecimientos que causan dolor como la pérdida de un ser querido, en esas circunstancias cualquier persona vive un fuerte duelo de sentimientos encontrados, cada uno demuestra de manera distinta la superación de la muerte, porque no todos lo asimilan igual e inclusive algunas personas requieren ayuda de un especialista (un psicólogo).
- En tercer lugar, se trata de identificar y cambiar la idea que llega a inquietar a la persona y resolverlo de manera rápida, para no provocar otras situaciones que la conflictuen de manera interna.
- A continuación hay que olvidar las emociones negativas, pero de raíz, porque siempre algo va pasar y el recuerdo va hacer surgir la rabia, furia y tristeza, si no lo hacen se va convertir en algo más grande como una bola de nieve gigante, hay que percibir lo que afecta, si es en el trabajo o la escuela y luchar constantemente para ya no pensar en la emoción negativa, por ejemplo si piensas que un maestro te reprobó injustamente mejor hay que pensar como le vas a demostrar, que harás con tus capacidades para cambiar la situación.
- En quinto lugar, apoyarse en el ejercicio, ya que es necesario tener una buena relajación y respiración, lo cual nos ayuda a pensar correctamente lo que se va hacer, también se debe salir a tomar aire y luego regresar con una mejor actitud relajada, porque se dice que si uno hace ejercicio, el cerebro empieza a generar estremecimientos de optimismo y bienestar, es necesario que si se va hacer ejercicio este se haga correctamente y no lo dejen a medias, ya que con la

práctica se va hacer mejor para asumir sus actos los cuales te van haciendo más responsables en tu propia vida.

2.1.2.- Pautas emocionales comunes en la adolescencia.

Existen emociones siempre en toda la etapa de nuestra vida, ya que son los cambios más notables en el individuo, pero claro, está en el ser humano el hecho de tener más emociones negativas que las positiva. Además las clases sociales también establecen los status en el que se encuentran las personas, lo cual difiere en valores y expectativas que tiene cada persona.

Son muchas pautas emocionales por la que el adolescente pasa como son las siguientes:

- **Miedo:** Algún día tuviste el miedo a un payaso, a una rana, a las arañas o como cuando te decían si no te duermes va venir el coco, esos son los miedos infantiles que los padres van imponiendo, pero cuando ya pasan a la adolescencia ya no existen tanto esos miedos, porque sabes que eran mentira o aprendiste a enfrentarlos, pero como ya vas adquiriendo una madurez psicológica ya son otros miedos que tienes ante la vida.

En primer estancia el adolescente ya le da miedo hablar en frente de mucha gente como cuando tienen una exposición se ponen nerviosos, sudan, y otras cosas más y cuando eran niños no existía tanto miedo, ahora es miedo a que lo critiquen o le da vergüenza, en segunda el joven ya se siente sólo, pues antes al escuchar un llanto ahí se encontraba su madre, pero en este caso el adolescente ya se enfrenta a cosas nuevas y él debe aprender a superarlas y a expandir sus horizontes sociales, porque debe de aprender ya cosas nueva.

El género influye también en los miedos, como es el caso de las mujeres quienes presentan más valor ante su seguridad personal, pero aun así las muchachas externan sobre sus miedos en sus platicas dicen a que le temen mientras que los varones no externen tal situación al contrario trata de evitar esa polémica del miedo aunque por dentro tenga miedo.

Los miedos más típicos que puede tener un adolescente son a los fenómenos naturales o materiales, a las relaciones sociales, relacionados consigo mismo y por último a lo desconocido.

- **Preocupación:** Esta emoción es como un problema prestado, ya que la persona siente que tiene un grave problema, pero en realidad no se presenta ningún problema y nada más es una idea de preocupación. Existen muchas preocupaciones en los adolescentes, en la gente adulta, como por ejemplo los jóvenes llegan a preocuparse por aquella materia que reprobaron o por saber su calificación, por haber dicho alguna mentira, además por el hecho de que los descubran tarde o temprano.

De la misma manera se entretienen las preocupaciones en distintos géneros ya que son distintos los valores y los intereses que cada uno tiene, los varones se inquietan más por las aptitudes, la vocación profesional y por el dinero, preocupación que para ellos es indispensable para su vida social, pues así podrán invitar a las chicas a salir; en las mujeres se manifiesta la preocupación en su apariencia física le dan más valor en esta etapa que se vean bonitas en cualquier ocasión es para ellas importante el aspecto social como tratar de pertenecer a un grupo de chicas; de hecho hay jóvenes que si se acercan a profesores a platicar sus preocupaciones y las interrogantes que presentan.

- **Ira:** Esta emoción es un agente meramente social todo gira al entorno social, porque se presenta por muchas causas que existen, en la adolescencia es donde se manifiesta la ira por ejemplo, cuando existe la burla de parte de sus compañeros, o cuando existe un trato injusto que algunos profesores dan o muestran, también cuando un hermano se impone y realiza el papel como padre suplente, cuando los padres viajan y el hijo mayor se queda a cargo de la casa, abusando de tal autoridad, ordenando a los demás y provocando que en el adolescente fluya la ira, pero claro está que los varones explotan más rápido que las mujeres y ellas nada más muestran la ira cuando les afecta algunas situaciones sociales o conductas de la gente, pero en si la ira afecta a todos por igual, su duración de enojo del adolescente va siendo conforme a su edad y su manera de manejar tales situaciones, aunque hay momentos en donde no saben

controlan la ira y realizan actos como los ataques verbales, los golpes; cuando se encuentra el momento trata de desquitarse soltando un sarcasmo y dejando a la persona que le hizo daño en ridículo, para que vea que con él no se debe de meter es una manera de pensar en sí del adolescente.

- **Disgusto:** Son aquellos sentimientos desagradables, claro está que no es tan fuerte como la ira, este efecto del disgusto es muy común en la adolescencia por los actos de las personas o sus conductas que tiene la gente frente a otros, en su modo de hablar un joven se puede disgustar con una persona, en ocasiones puede ser cuando el adolescente pasa por algo que no le salió como él lo planeó y eso para él es una gran inquietud porque esperaba una respuesta satisfactoria tal vez; hay ocasiones en que una preocupación se llega a olvidar, pero existen otros que en lugar de olvidarlos se hacen más fuertes y no los puedes sacar de los pensamientos, lo que provoca un gran daño para su ser.

Existen adolescentes que padecen más frecuentemente los disgustos como son aquellos que no son populares dentro de un salón de clase y por lo regular tienen muchos problemas con su familia y los adolescentes que son populares por lo normal no pasan tantos problemas ni con su familia ni en el entorno escolar.

Los disgustos en los adolescentes a veces se tratan de excluir sin embargo todos algún día han vivido esa experiencia, y cuando no lo saben enfrentar se disgustarán más de lo común, como por ejemplo no falta en un salón de clases el compañero que pone apodos a todos y existe un alumno que es serio y se aguanta todo lo que le digan o incluso mejor lo evita y nunca externa su sentimiento de disgusto de hablar tranquilamente o porque mejor aun decirle al maestro lo que su compañero le hace, es así como muchos jóvenes viven su etapa de la adolescencia sin decir lo que sienten.

- **Frustración:** Esta es una pauta emocional muy importante en el desarrollo de la adolescencia, porque es donde buscan satisfacer algo de ellos, pero no saben cómo, es más que nada la impotencia de que no lograron su objetivo y es como se manifiesta, aunque si hay veces que se realiza la frustración por uno mismo que no es apto de lograr dicho objetivo; una de las frustraciones más frecuentes son

como cuando el adolescente no se siente a gusto con su físico y considera que no es atractivo.

En este sentido la Inteligencia Emocional hace mención de que los seres humanos deben aceptarse tal y como son con sus defectos y virtudes, inclusive si las personas padecen de alguna enfermedad y sienten que no son normales, lo cual afecta su autoconocimiento y repercute en su educación, lo económico implica una frustración común porque los adolescentes quieren ser como en la televisión ricos con carros último modelo y esa es sólo una fantasía nada más de las familias ricas y felices, pero la mayor parte los jóvenes truncan ellos mismos sus éxitos a lograr y algunas veces adquieren reacciones como ser agresivos con otras personas o incluso ellos mismos dañan su físico, el desplazamiento de la ira consiste en que el joven externe su frustración con la persona errónea o sea inocente porque existen aquellos casos en lo que comúnmente las personas se desquitan con la persona equivocada, es cuando los jóvenes crean sus propias enfermedades para salir de dicha frustración; como también la regresión que es aquellos actos en donde ya una vez que obtuvieron el éxito ya no lo vuelven a experimentar, encontrándolo aburrido de realizar otra vez, en este sentido la actividad y las conductas constructivas buscan un esfuerzo mayor del adolescente hasta que logre lo que él desea.

- **Celos:** ¿Quién no ha tenido celos por algo o por alguien?, y se considera que todo el ser humano tiene celos, pero saberlos controlar es muy distinto, ya que estos aparecen cuando una persona es insegura o teme estar frente a un grupo de personas, este acto de los celos es más social ya que por la sociedad surgen los celos, hay dos fuentes por la que surgen que es el miedo y la ira todo esto hace que la persona o el adolescente sea inseguro.

Se dice que los celos se dan entre los compañeros y entre los hermanos, como cuando cambian las amistades y la compañía de alguien claro que el amigo o amiga se pone celosa o celoso porque literalmente se da un cambio, pero claro si existen los celos, como cuando la mamá le da permiso a un hermano y no al otro, al principio, puede que si externe los celos diciendo “**prefieres a él y no a mí**”, pero luego se olvida.

Consecutivamente habrá más celos cuando ellos se sientan menos inseguros frente algún, grupo social y cuya aceptación les cuesta más al querer adaptarse, porque incluso los adolescentes que son más tímidos sienten celos por aquel que es más popular, por eso se dice que los alumnos que son aislados sufren más los sentimientos negativos.

Existen dos reacciones de celos la primera reacción surge durante los primeros años del preescolar y el segundo en la adolescencia en las jovencitas fueron más frecuentes sus celos en la etapa del preescolar y en los varones se manifiesta el celo en la adolescencia.

- **Envidia:** El sentimiento de la envidia es parecido a los celos, pero ésta es dirigida hacia una persona. “Sin embargo, difiere de ellos en un aspecto importante. No es el individuo en si quien estimula la envidia, sino sus posesiones materiales”.² Esto quiere decir que el ser humano es más envidioso en las cosas materiales es como desear la cosas del otro; por ejemplo una vez había una adolescente llamada Liliana que tenía todo en su casa sus padres la apoyaban siempre le compraban lo que quería: vestidos, pantalón, celular, etc., además era una gran estudiante; pero tenía una amiga llamada Raquel que sus padres la maltrataban era de escasos recursos económico, de hecho ya andaba con uno de esos adolescentes que nos les importa nada, que no se hacen responsables de sus actos, esa amiga influyo mucho para que Liliana se hiciera novia de un señor de hecho la hizo que se huyera con él, para luego quedarse en el lugar de Liliana todo porque quería estar con la otra familia, no con la suya, pero aun así los padres buscaron a la jovencita Liliana y cuando la encontraron hablaron con ella, que regresara la casa y a clases, de mientras a Raquel no le pareció la idea pero mejor rompieron la amistad porque no era una verdadera amiga que aparte de que le envidio sus familia y sus cosas; Liliana cuando regreso a casa le dio mucha pena y más porque pensaba que había tirado todo sus logros que ya en su salón ya no la observaban como la estudiante ejemplar si no como la que se fue con un hombre mayor, sin embargo se dio cuenta que hay amistades que hacen daño y otras no. Otro ejemplo es como la película de Perfume de Violeta, es así como hay

² Elizabeth, Hurlock. “Adolescencia prohibido”. p. 100.

adolescentes que no nada más envidian todo lo material del otro si no que envidian incluso afecto y con tal de lograrlo, hacen daño a las personas.

La envidia o también conocida como la codicia los adolescentes la empiezan a vivir desde temprana edad, por el solo hecho que te da un status social, porque si tienes más cosas materiales serán aceptados con facilidad en un grupo social, y no tendrán problemas y si no tienen esos recursos materiales serán rechazados por la misma sociedad, por eso se dice que la sociedad es la que te marca tu espacio vital; el adolescente ante la codicia o envidia tiene diferentes actitudes como que le diga al compañero “**a la eres afortunado en tener todo**”, se enojan con los compañeros que tienen algo estable, también una actitud típica del adolescente es que se sientan de que están contentos con lo que tienen y en la realidad no es así porque suele ser la actitud muy excesiva, otra circunstancia es que el hijo le reproche al padre del porque no le puede brindar lo que él quiere y que como sus compañero o amigos si lo pueden tener y el no; esto influye en muchos adolescentes, a que lleguen a robar incluso las que llegan a esta actitud son las muchachitas que hurten ropa, cosméticos, y joyas más en esta etapa de la adolescencia por el sentimiento de la envidia.

Por eso, es importante que los adolescentes acepten su status social y económico, porque deben de observar que no todos pueden tener lo deseado y además los padres siempre se esfuerzan en darles todo lo que quede en su alcance porque tampoco es fácil para el padre decirle a su hijo un No, porque qué más quisieran darles todo, que padre no quiere lo mejor para su hijo, pero de esa manera es indispensable la comunicación entre padres e hijos porque luego será demasiado tarde, cuando el adolescente se vuelva un delincuente y deje los estudios solo por tener lo que él quiere, por ello, no hay que darles todo porque muchas ocasiones llega afectar al joven saber que sus padres le dan todo, hay que saber poner límites de lo que te mereces y lo que no, al igual comprender en que circunstancia pasan los padres.

- **Afecto:** “Es un estado emocional placentero de intensidad relativamente leve; es una tierna afición a una persona, un animal o un objeto.”³ Es conocido como el

³ Ibid., p.101.

Amor, claro está que el amor es más fuerte, y también se da este sentimiento a una persona del sexo opuesto además tiende a un deseo sexual, esa es la diferencia del amor y del afecto, pero claro está que si se puede expresar al sexo opuesto pero no involucra al deseo sexual y no tienen una intensidad.

El afecto se llega a dar por una situación placentera, en la cual haya sido de su agrado por ejemplo la primera vez que la madre festejó su primer cumpleaños; y el afecto surge cuando llegas sentir agrado por una persona que de la misma manera te brinda ese sentimiento y luego se relaciona una gran amistad este sentimiento de afecto no se da cuando la persona muestra indiferencia, inamistosas u hostiles; el afecto llega a crecer conforme el tiempo, si una persona llega a tener más relaciones placentera tendrá mejor interacción social y su conducta como su autoestima ser mucho mejor porque se sentirá segura ante cualquier circunstancia que le llegue afectar.

En la adolescencia el afecto es cuando un compañero le hace un favor al otro y en seguida hace reacción el afecto porque se siente con la responsabilidad de no fallarle ante un problema, por ejemplo si un amigo está pasando por una circunstancia difícil el amigo lo tiene que apoyar porque le tiene afecto y lo hace con responsabilidad y sinceridad.

Consecutivamente el afecto al adolescente algunas veces es muy penoso ante una circunstancia, por ejemplo si la madre le da un beso de despedida al adolescente frente de otros compañeros él se va sentir avergonzado por tal situación, y además es normal que actúe de manera distinta porque ya no es un niño al cual lo despidan con un beso, las actitudes cambian y es ahí donde trata de evitar toda conducta que para él sea de manera ridícula o vergonzosa y así ya no se ven afectada sus amistades, porque hasta eso los adolescentes se fijan en lo que dicen los compañeros.

- **Felicidad:** Todos los seres humanos quieren ser felices, pero lograrlo es muy difícil, por eso es de vital importancia la Inteligencia Emocional, y la felicidad es un sentimiento de bienestar y de satisfacción para el ser humano, es todo lo contrario a los sentimientos negativos como: la ira, depresión, miedo, envidia, etc., la felicidad es llegar al bienestar de una manera intensa a la que se le conoce como

jubilo, es aquel sentimiento en el que el individuo pareciera que está en otra dimensión. La felicidad llega intervenir más que nada en el estado físico en que se encuentre, pero claro está que no por tener nada más una salud estable se es feliz. Al igual la sonrisa es un factor importante para ser feliz, por medio de la sonrisa se demuestra la felicidad ya que el diferente tono de sonrisa va variando, algunas veces nada más se muestra una curva entre los labios y cuando es más intensa la felicidad es que se realiza la risa.

Existen diferentes causas por la que surge la felicidad en los adolescentes como: Debe existir una buena adaptación a una situación que es aquella que consiste en que el adolescente sea capaz de tener la capacidad y de tener la preparación en la cual le permita acoplarse en un grupo de personas, pero más que nada que el adolescente se sienta satisfecho en ese grupo de persona y es así donde puede lograr su propia felicidad.

El sentimiento de superioridad es aquel que es efectuado por el adolescente que necesita creer en sí mismo y no dejarse llevar por el miedo, o por la inseguridad ni por sus propias dudas, el adolescente aprenderá a tener éxito en las actividades que realiza y es así donde él se sintiera más seguro de sí mismo y es donde puede lograr la felicidad.

La liberación de energía emocional reprimida, liberar las energías es algo indispensable para que el individuo no se quede con ese rencor o ese odio, se puede lograr externar esas energías de muchas maneras haciendo ejercicio, riéndose, etc., y todo eso hace llevar al joven a un mejor bienestar lo que provocará una sensación de felicidad.

Así mismo la percepción de elementos cómicos en una situación, en esta causa se enfoca más que el adolescente sepa aprovechar los actos de felicidad porque no todos saben distinguir los actos felices, no saben si lo que están observando es agradable, es ahí donde hay que trabajar a disfrutar toda la vida.

Todos los sentimientos hacen al ser humano, en si todos pasan algún día por sentimientos positivos como negativos, nada más deben saber y encontrar que sentimiento se presenta, es de vital importancia la Inteligencia Emocional, todos

pueden ser felices de cualquier manera, siempre cuando controlen sus emociones y sepan llevarlas acorde.

2.1.3.- La transición en lo emocional.

En la adolescencia se padece de muchas maneras y una en especial es la emocional, se dice que el miedo en la juventud es evidente por cualquier circunstancia y que se caracteriza por “Sturm und drang, que es una clasificación que se recibió en la aprobación científica cuando G. Stanley dijo que la adolescencia es un periodo de tormenta y tensión”.⁴

El término tormenta se refiere a todos los sentimientos negativos que puede tener el adolescente y que más que nada no controla sus emociones, y la tensión se describe como cuando el adolescente tiene ideas que perturban sus conocimientos y su físico incluso, también a la adolescencia se le conoce como Emotividad Intensificada que es aquella en donde su estado emocional rebasa lo normal y sus sentimientos son perturbados por cualquier cosa que les pase rebasa sus emociones como es el caso de las decepciones amorosas más en esta etapa los jóvenes llegan a sufrir mucho por el amor es el caso de un adolescente que piensa que su novia es el amor de su vida y que sin ella no sería ya nada igual y él se esmera en ser la pareja ideal dándole obsequios y siendo amable con ella y cuando menos se lo espera la joven desea terminar con el nada más porque encontró un chavo mejor es así como lo dicen ahora los jóvenes y el muchacho piensa que todos sus sueños se han acabado y esa es una ocasión donde se presenta la Emotividad Intensificada ya que esta situación afecta todo su entorno del adolescente en la escuela se distrae no interactúa con sus compañeros o si no se pelea dentro de la escuela, no participa en clases y otras cosas más, en el hogar algunas veces pasa desapercibido por las conductas de los padres que no le brindan importancia a sus hijos y el joven llega al suicidio si no se le brinda un apoyo emocional o también puede quedar inestable en sus emociones y ya no será una persona segura ante sus actos.

⁴ Ibid., p. 85.

Los estallidos más comunes en la adolescencia de la Emotividad Intensificada son: Los hábitos de nerviosismo, como comerse las uñas, apretar/sonar un lapicero, estar en movimiento con los dedos o los pies, etc., estallidos emocionales, por ejemplo que de repente tire su cuaderno y diga palabras obscenas, que alce la voz sin ninguna circunstancia, etc., las peleas son una emotividad intensificada que por cualquier motivo busque pleitos o hasta sentirse dueño del mundo y el fuerte de todos, buscando peleas sin ningún motivo alguno, los gustos melindrosos también se hacen de mencionar porque hay adolescentes que por ningún motivo quieren comer verduras o frutas pensando que la alimentación es algo fundamental en esta etapa de desarrollo de la adolescencia porque es el periodo en donde empiezan a crecer de una mejor manera y si los jóvenes muestran estos tipos de signos por decir así entonces padece una emotividad Intensificada, como lo es la depresión también.

Por último los mecanismos de escape, son aquellos en donde los chicos buscan salir de sus problemas encerrándose en su cuarto y no quieren ver a nadie, o si no se la pasan leyendo o pensando y los padres nunca piensan que es bueno platicar con sus hijos sin acaparar su espacio.

2.1.4.- Los sentimientos una expresión de afecto en el ser humano.

Los sentimientos son aquellas expresiones que surgen del contacto con las demás personas y con el entorno que les rodea, lo cual las convierte en acciones duraderas, esto debido a que durante el transcurso de la vida el ser humano adquiere: recuerdos, experiencias y hasta sentimientos que son grabados en la mente para siempre, es como un aprendizaje significativo que nunca se olvida lo cual influye en la personalidad de todos.

Es necesario mencionar que si estás, son experiencias positivas, se obtendría otra perspectiva de los demás o de uno mismo, pero claro está que no siempre lo experimentado es felicidad en el mundo; porque siempre se tiene alguna experiencia negativa que hace sentir mal o que incluso puede llegarse a la depresión, debido a los malos recuerdos que se haya tenido.

Los sentimientos y emociones son tan fundamentales, también causan daños, pero si se llevan a cabo estas técnicas se podrá mejorar nuestro propio mundo,

hay que empezar, a quererse a uno mismo para querer a los demás y sin perjudicar los sentimientos, hay que controlarse en todo, para que se pueda ser feliz y exitoso. Al igual no siempre estamos conscientes de los sentimientos más profundos ni de cómo están afectando nuestro cuerpo, los pensamientos y las relaciones personales que se van teniendo día a día. Notamos de repente el enojo y la tensión en el estomago, es por eso que algunas veces no se dan cuenta las personas de algunas enfermedades, y algunas veces puedes sentir hasta el latido de su corazón en su pecho. “De hecho, una de las formas más fáciles que los científicos han empleado para observar como los sentimientos afectan nuestro cuerpo, es estudiando el ritmo cardiaco.”⁵ Sin embargo, cuando nos sentimos confiados, seguros, atendidos y apreciados por alguien o alguna persona, nuestro ritmo cardiaco se empieza a suavizar. Eso quiere decir que el corazón y la mente están conectados y que la tranquilidad en el ritmo cardiaco facilita pensar claramente y tomar mejores decisiones ante alguna situación.

De igual manera tener claros los sentimientos es tener claro la vida tanto interiormente como los que te rodean, incluso cuando el individuo presenta sus sentimientos abiertamente, ya nunca más se sentirá amenazado por el mundo, ni en conflicto, estar en contacto con los sentimiento es poder estar libres, “Los sentimientos son la verdad; lo que hagas con ellos determinará si vives en la verdad o en la mentira”; los sentimientos al no mostrarlo tal y como son es que mentimos con esas personas y cuando surgen de la nada es cuando somos libres, de nosotros depende si queremos vivir en la mentira o la verdad.

A continuación el autor Travis Bradberry y Jean Greaves hacen mención en su libro *Las Claves de la Inteligencia Emocional* en la página 111, sobre la intensidad de los sentimientos como se muestra ahora:

⁵ Benjamín Domínguez Trejo. “Sentimientos y Emociones”. Revista Psicología, p. 2.

Intensidad de los Sentimientos	Felicidad	Tristeza	Rabia	Temor	Vergüenza
Alta	Euforia	Depresión	Furia	Terror	Aflicción
	Emoción	Decepción	Ira	Horror	Arrepentimiento
	Reboso de alegría	Soledad	Indignación	Espantó	Indignación
	Gozo	Dolor	Exasperación	Pavor	Desprecio por si mismo
	Éxtasis	Abatimiento	Rabia	Pánico	Vergüenza
	Frenesí	Desilusión	Cólera	Histeria	Deshonra
	Entusiasmo	Pesadumbre			
	Encanto	Miseria			
Media	Felicidad	Desconsuelo	Disgusto	Susto	Pena
	Sensación de estar en las nubes	Desánimo	Enojo	Miedo	Difamación
	Placer	Disgusto	Alteración	Amenaza	Señalamiento
	Alivio	Alteración	Frustración	Inseguridad	Culpabilidad
	Satisfacción	Mal Humor	Enfado	Inquietud	
		Melancolía	Asco	Impacto	
Moderada	Alegría	Infelicidad	Perturbación	Aprensión	Incomodidad
	Contento	Irritabilidad	Molestia	Nerviosismo	Decepción
	Complacencia	Tristeza	Nerviosismo	Preocupación	Defraudación
	Bienestar	Incertidumbre	Ofensa	Timidez	
	Agrado	Malestar	Irritación	Desconfianza	
		Insatisfacción	Sensibilidad	Ansiedad	

- **Felicidad:** Se dice que definir la concepción de felicidad es muy complicado, porque es una de las definiciones más controvertidas y embrolladas que hay hasta el momento, ya que el ser humano siempre trata de perseguir la felicidad, y el bienestar permanente a cualquier costa, claro está que como sabemos no todos los días podemos ser felices ya que si no la vida sería muy aburrida y monótona

así mismo también algunas tristezas es que le dan un cambio radical a la vida del ser humano, porque día a día se vive pero la felicidad son todos aquellos pequeños momentos que aparecen y desaparecen dejando una señal en la vida, son como los cometas pasan tan rápidos, pero si lo identificamos y lo recordamos en otro momento eso nos provoca felicidad.

La felicidad también la conocemos como cuando compramos una televisión de pantalla plasma, un carro último modelo, en estos casos la felicidad es material pero son accesorios que por un momento nos alegran la vida. Existe también la felicidad interna en el ser humano que es toda aquella en la que el individuo logra alguna satisfacción pero internamente en la que él se acepte tal y como es sin que le importe los comentarios de la gente y nada más se enfoca en lo positivo como los retos que se proponga como persona, que de la misma manera están ligados a la motivación lo que va a producir sentimientos positivos más profundos.

La verdadera felicidad debería ser buscada en el interior de las personas ya que encontrara una felicidad íntima y profunda en la que le dará un mejor sentido a la vida, pero eso se podrá lograr con mucha voluntad y reflexión, además la felicidad no nada más se busca por unos minutos debería de ser una búsqueda para siempre, en donde se aleje del alboroto, alcohol, acumulación de dinero, etc., porque lo material crea una felicidad vacía y solitaria.

Margaritte Gennet en su libro de Inteligencia Emocional dice que la felicidad es muy importante, porque nos ayuda en nuestro bienestar diario, porque cuando se adquieren esos placeres vas abriendo puertas a la belleza, al amor, la paz y en algunos casos hasta la fe. Y por eso día a día debe ser pleno y alegre, y cuantas personas viven de esa manera, la respuesta sería muy nula, es por eso que la felicidad es un sentimiento con una gran intensidad para el ser humano.

- **Tristeza:** Es el sentimiento negativo al cual lo identificamos como un decaimiento en el estado anímico de alguna persona, en este sentimiento existe una reducción tanto cognitiva y conductual, que conforme pasan los días va aumentando algunas veces hasta se llega a una depresión, porque la tristeza se va apoderando del ser humano. De la misma manera la tristeza se llega apreciar cuando las personas no encuentran algún plan que le permita establecer sus

acciones o incluso su propia vida, se empieza alejar de la gente y eso logra que se quede en un abandono absoluto sin quien lo pueda oír, comunicar de la manera que quisiera que la escucharan por subsiguiente, aquellas personas que tenía retos que enfrentar los abandona por el simple hecho de que no se creen capaz de lograr nada, digamos que la inseguridad se apodera de las personas.

Existe también la tristeza extrema (depresión), que es el sentimiento más profundo en la que un individuo no experimenta algún placer y tiene una actitud pesimista y un desinterés que alcanza a todos los ámbitos de su vida.

Si existe un adolescente con tristeza tendrá una reflexión mental lenta y costosa, se preocupara solo por contenidos negativos, que giran entorno a sentimientos de desánimo e incapacidad. La atención y la concentración disminuyen de forma evidente, radicalmente como resultado del desinterés que va obteniendo dentro del aula de clases; existe también la falta de motivación y el bajo nivel de activación.

Se origina algunas veces una afectación de los ritmos biológicos, como alteraciones del sueño y del apetito. Y otros son los efectos fisiológicos como por ejemplo los dolores de cabeza, ausencia de menstruación, estreñimiento, palpitaciones y sensación de cansancio crónico; son algunos efectos que los docentes deberían conocer para que un dado caso no existan adolescentes deprimidos, si estos aspectos los observan en un alumnos serian de gran ayuda para poder orientarlos de una mejor manera.

- **Rabia:** Es aquel sentimiento negativo que se va apoderando constantemente de un individuo si no se sabe controlar, porque incluso se llega hasta la frustración, es de igual forma un sentimiento conocido como la IRA y Daniel Goleman nos manifiesta que es aquel sentimiento en el cual se sale del control el ser humano al igual se puede construir ira sobre ira en donde el cerebro entona, en su organismo, como el cuerpo se pone rígido, la boca seca, las manos y músculos se tensan, etc., eso son funciones que el cerebro va teniendo gracias a la amígdala o la neocorteza, aunque la amígdala tiene un enfoque más sobre que no posee control del individuo y se obtiene un arranque de furia, mientras que en la neocorteza, nada más son como pensamientos de venganza, o sentimientos de

injusticia, etc., la ira es más calculadora como podríamos decir se controla un poco más. Incluso este sentimiento es uno de los sentimientos en lo que el ser humano reprueba automáticamente en saberlo controlar, de acuerdo Tice unos de los investigadores mencionados en el libro de Daniel Goleman, afirma que es cierto, la ira es muy poco controladora; por ejemplo cuantas veces no hemos observado que en las escuelas siempre hay adolescentes que se molestan por una razón u por otra, pero un día estalla la ira se agarran a golpes hasta que se cansan y si un maestro los separa, ese sentimiento algunas veces empeorará. El alumno tendría que aprender a controlar u olvidar el sentimiento negativo, y unas de las recomendaciones es que la ira disminuye, cuando la persona camina sin rumbo, o platica con otras personas, quedarse solos a reflexionar, sobre el acto de ira y cuando entra en la conciencia es cuando tiene una probabilidad mayor en que desaparezca ese sentimiento negativo. Posteriormente cuando la persona ve televisión, películas, se va tomar un café, o se va de compras nada más distrae el sentimiento de ira, pero en ocasiones regresa y con mayor intensidad algunas veces.

- **Temor:** Es conocido también como el miedo lo cual es un sentimiento caracterizado por su intensidad, usualmente suele ser desagradable, se llega a presentar por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o incluso pasado. Así mismo el miedo se llega a dar algunas veces por el simple hecho de supervivencia o defensa, en la cual el ser humano llega a responder ante cualquier circunstancia de peligro y reacciona con rapidez o eficacia. Cuantas veces han presentado miedo/temor algún día, todos han pasado por este tipo de sentimiento, incluso llegan a presentarlo desde muy chicos como cuando los padres hacen el comentario que si no se duermen vendrá el coco, desde ese momento se le inculca al niño a presentar ese tipo de sentimiento, hay ocasiones en la que el ser humano lo dice para manifestar un tipo de autoridad, cuando en realidad no debería de ser, porque entonces se empiezan a crear personas temerosas o miedosas ante cualquier circunstancia, cuando tendrían que ser personas seguras de sí misma, todos los miedos los vamos trayendo desde que nacemos, por eso hay que diferenciar si es un temor que podemos controlar o un

miedo hacia un animal sabiendo que se puede uno defender, al igual se va implantando un miedo al amor, muerte, al ridículo, etc. Es importante enfrentar la vida con temores y sin temores.

- **Vergüenza:** Algunos países centroamericanos y en México este sentimiento es conocido como Pena. A lo cual “Es un sentimiento penoso de la propia indignidad, ocasionado por alguna falta cometida o por alguna acción o estado deshonroso o humillante”⁶; al menos alguna vez hemos experimentado este tipo de sentimiento, y este suele ser participe en la adolescencia muchas veces, inclusive ya adultos, como cuando surge la timidez al hablar en tanta gente aun cuando sea enfrente de sus compañeros es una pena que surgen que existen tonalidades de colores en su rostro, incluso cuando escuchan la palabra exposición es un martirio, para los alumnos por la pena de lo que vaya a decir el compañero de él, cuando exponga, o si se van a reír, etc., existe un mundo de confusión por todas las ideas que se va creando. Así mismo la mayoría de las respuestas en una persona que presenta vergüenza es el rubor en el rostro, los modales de nerviosismo, como comerse las uñas, los labios, etc., como también el tartamudeo en algunas personas. En los adultos también existe la pena como ser juzgados por otras personas acerca de las conductas que tenga en el trabajo; al mismo tiempo que debe existir una de sus cualidades y defectos, pero al mismo tiempo tratando de cambiar algunas actitudes que presente el sentimiento de vergüenza, hay que controlar ese sentimiento, en lo particular fomentando la seguridad.

2.1.5.- El cerebro emocional

El sistema límbico, es también conocido como el cerebro emocional, éste incluye un gran número de estructuras conocidas como el hipotálamo, la amígdala, el tálamo y la corteza anterior del cíngulo. Este sistema es muy importante porque interviene tanto en los procesos de memoria y aprendizaje como en la conducta emocional. Posteriormente se comienza con la amígdala localizada en la parte media del lóbulo temporal y es una de las estructuras más antiguas del cerebro, la cual es la encargada de evaluar lo que sucede en el mundo exterior y de atribuirle

⁶ José Manuel Lara. “Diccionario enciclopédico Larousse”. p. 2448-2449.

un significado emocional a los estímulos medioambientales. Esta parte del cerebro es lo suficientemente compleja para entender y expresar los matices emocionales sutiles como el humor, el cariño, la amistad y la desconfianza, una vez que la amígdala procesa las emociones las dirige al cerebro, se trata de una estructura en donde se almacena la memoria emocional.

Cuando se presenta un estímulo que requiere nuestra atención, la amígdala actúa para analizar su significado, le asigna un sentido emocional y de esta manera alerta a otras partes del cerebro para que le presten atención. Por ejemplo, si un individuo ve una serpiente, es justamente la amígdala la que envía señales a otros núcleos con el fin de que aceleren el pulso y propiciar que se desate la sensación de temor y miedo que nos pone en estado de alerta.

La habilidad de la amígdala es desatar la activación del sistema nervioso autónomo es un elemento clave en la generación de la emoción humana que influye en nuestras elecciones inconscientes. Así, por ejemplo, las memorias emocionales que están localizadas en la amígdala ayudan a guiar nuestra conducta. De manera que, si llegamos oler algún perfumen que nos guste, activan las vías que conducen dopamina, las cuales facilitan la memoria de esa experiencia. Así se establece una respuesta condicionada que se puede activar posteriormente por el olor del perfume. La amígdala actúa por medio de la estimulación del hipotálamo, la estructura más antigua del sistema límbico humano que se localiza en el extremo superior del tallo cerebral. A su vez, el hipotálamo se conforma por una sección interna conectada con el sistema que nos tranquiliza, y una externa que está ligada a la excitación cerebral.

El hipotálamo puede ayudar a crear emociones básicas como la ira y el terror, además de estados positivos que van desde el placer moderado hasta el éxtasis. Su manera de operar es a través del control del sistema nervioso autónomo (en encargado de modular la frecuencia cardiaca, la presión sanguínea, la temperatura, la sed, el hambre, la secreción de hormonas y la generación de energía). Mediante el control de la estabilidad interna, el hipotálamo influye sobre diversas emociones como el miedo, el disgusto y el placer.

El hipocampo es otra estructura que complementa a la amígdala, y lo hace ayudando a que el cerebro se enfoque en los estímulos sensoriales en la generación de emociones, ligando éstas a la memoria, a las imágenes y al aprendizaje. Esta parte del cerebro se encarga de conectar los recuerdos y las emociones, con el fin de influir a la amígdala y al hipotálamo, de este modo, participan en la regulación de emociones positivas y negativas.

La corteza anterior del cíngulo (CAC), se encuentra localizada cerca de la corteza prefrontal, además de estar involucrada en la solución de problemas, participa en el autocontrol emocional, la solución de conflictos y en el reconocimiento de errores. Con relación al autocontrol, la CAC regula los efectos de reacciones emocionales intensas, controla los efectos a través de la modulación del disparo de las células de la amígdala. Gracias a esta estructura ha sido posible la resolución pacífica de conflictos, que es fundamental para la socialización humana. El cerebro emocional está formado por estructuras que se desarrollaron muy temprano en la evolución, es por ello que las emociones son más primitivas que nuestras habilidades cognitivas (como nuestra capacidad de planear, de analizar y de resolver problemas, las cuales se encuentran en las áreas, ejecutivas del cerebro). Estos centros estructurales del cerebro están localizados en los lóbulos frontales y evolucionaron durante la última etapa de la historia de nuestra especie, por lo mismo, son los últimos en madurar en el desarrollo individual y social.

En la figura 1.1 se observa la estructura de nuestro cerebro emocional que sobresalta con los puntos. De la misma manera que existe un cerebro emocional también hay un cerebro racional que se encuentra en la corteza cerebral que es la capa externa del cerebro y constituye el 80% del total del cerebro humano. En animales menos desarrollado, como las ratas, tan sólo constituye el 30%. Esta corteza se divide en cuatro lóbulos diferentes: el lóbulo occipital, que se encuentra en la parte posterior y maneja la información visual; el lóbulo parietal, que está involucrado en el procesamiento de la Información sensorial y espacial; el lóbulo temporal que actúa sobre el lenguaje y la memoria. Asimismo, en la parte más frontal o anterior, se sitúan los lóbulos frontales, una de las regiones

fundamentales del cerebro humano, puesto que se trata de un área muy desarrollada.

En estos estudios se ha descubierto el importante papel que niega una subdivisión de los lóbulos conocida como las áreas prefrontales y situadas en la región más al frente de ellos. Esta zona está involucrada en la capacidad de abstracción y en la inteligencia, la planeación, la inhibición de conductas inapropiadas y la regulación de las emociones.

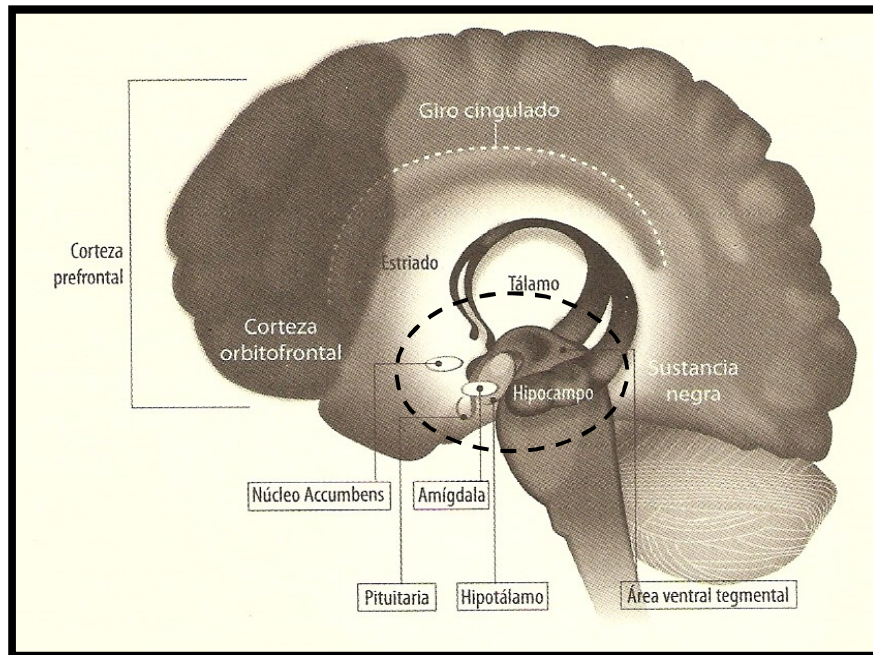
En contraste, la parte más posterior de la corteza frontal (las cortezas premotora y motora) está involucrada con las funciones sensoriales, motoras y de orientación. La importancia de la corteza prefrontal en las funciones intelectuales y en la conducta social puede apreciarse al comparar el porcentaje que los animales poseen de esta corteza. Por ejemplo, en los gatos el porcentaje total de corteza prefrontal es de 3.5%, en los perros es de 7.0%, en los chimpancés de 17%, mientras que en el ser humano es de 29%.

La corteza prefrontal se subdivide en corteza medial, dorsolateral y orbitofrontal; se ha comprobado que alteraciones en esta última producen conducta antisocial y violenta. La corteza prefrontal es el área o centro de nuestra autoconciencia, y su desarrollo ha permitido que la humanidad cree civilizaciones que generan arte, ciencia, cultura e instituciones sociales.

Es precisamente, dentro de estas áreas, donde localizamos el lugar de nuestra intelectualidad, de nuestro pensamiento, de nuestra personalidad e identidad, así como de la integración de las emociones con el pensamiento. Se puede decir que es el "puesto de mando". Virtualmente todas las partes del cerebro están conectadas directamente con esta corteza, la cual juega un papel determinante como guía interna. Esto es, acciones que influidas por nuestras intenciones, decisiones y planes, se originan en nuestro cerebro individualmente, en lugar de las fuentes externas.

Además, la corteza prefrontal está conectada con cuatro áreas principales: la corteza premotora, la corteza de asociación posterior, el cerebelo y los ganglios basales. Estas cuatro áreas cerebrales están encargadas del control motor y de nuestros movimientos. También la corteza prefrontal está conectada con nuestro

cerebro emocional: el hipotálamo, la amígdala, la corteza anterior del cíngulo y el hipocampo. Gracias a estas conexiones, los lóbulos prefrontales dirigen y guían nuestros pensamientos, nuestra conducta y nos permiten lograr objetivos específicos. El daño o disfunción en estas áreas ocasiona alteraciones comportamentales y deficiencias en lo relacionado con el control de nuestro "cerebro emocional".⁷



2.1.6.- Motivación relacionada con la emoción

Entre la motivación y la emoción existe un gran vínculo, una como otra son fundamentales y siempre van a ir ligadas, en cualquier circunstancia, se dice que las emociones son todos aquellos planes, metas, necesidades fisiológicas, incluso algunas veces cuando el ser humano llega a tener éxito en seguida fluye la emoción agradable, cuando surge el fracaso también se manifiesta el desagrado, se podría decir que la emoción es aquella predisposición a una acción, por ejemplo remontémonos a la historia humana en donde el hombre tenía una necesidad por descubrir el fuego ya que existía el frío y sus alimentos los ingerían crudos, el hombre pensaba como crear algo para calmar sus necesidades en esta ocasión

⁷ Dra. Feggy Ostrosky-Solís. Apud. "Mentes Asesinas". p. 63-69.

era el fuego, pero de tanto que pensó y reflexionó podríamos decir, que luego se motivó a realizar sus planes por tanta necesidad que tenía fue así que creó el fuego y la motivación fue un aspecto fundamental para dicho descubrimiento ya que los estados motivacionales forman un sistema de respuestas para mantener aquellas condiciones corporales necesarias y para sostener la vida también se dice que la motivación es la que dirige a las conductas del hombre. En pocas palabras la emoción es = a la futura acción y la motivación es = la acción.

2.2.- ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA?

Es la que conocemos como coeficiente intelectual (CI), “Capacidad para entender el mundo, pensar en forma racional y emplear los recursos en forma efectiva cuando se enfrentan desafíos”⁸, como cuando se le dice a la gente que es un cerebritito, un gran estudiante o una persona con mucha inteligencia, claro está que inteligencia es una palabra que los autores la han definido de diferentes formas incluso las personas; porque hay ocasiones en que nosotros mismos pensamos que son inteligentes las personas de calificaciones diez, en otras culturas creen que las personas son inteligentes desde que aplican sus habilidades a la perfección, como que sabe costurar muy bien o que algún grupo de jóvenes saben jugar excelente el ajedrez, en sí tiene muchas definiciones, nuestra ideología es que la persona inteligente es capaz de resolver cualquier problema y la persona no apta o que no posee un buen coeficiente intelectual es aquella a quien se le dificulta solucionar sus propios problemas. Posteriormente se habla de que existen tres elementos fundamentales en la inteligencia:

- El elemento número uno es como habíamos mencionado que unas personas saben solucionar los inconvenientes de una manera lógica y con una sublime solución.
- El segundo elemento se dirige a la parte verbal en donde aquellas personas tienen una gran destreza para hablar en frente de la gente, o incluso para convencer a las personas de realizar algún acto porque es una manera de ser inteligente.

⁸ Roberts Feldman. “Introducción a la Psicología.” p. 130.

- El tercer elemento nos habla sobre el interés en otras personas de la manera de que hay quienes son egocentristas, cuando es importante también mostrar empatía por otras personas ya que siempre se vive dentro de un ámbito social, es indispensable estar con algunas personas para que se adquieran aprendizajes o de otra manera es que se hayan seres humanos con una capacidad extraordinaria de hacer amistades, es donde también existe una manera de ser inteligente ya que es una habilidad de tener una facilidad de convivir con la gente.

2.2.1.- El aprendizaje de THORNDIKE (EDWARD LEE 1913-1932) y los orígenes de la inteligencia.

“Psicólogo estadounidense que estudio en Harvard, fue uno de los primeros investigadores que se intereso por la psicología educativa”⁹. Consecutivamente publicó una obra que se llamo “La Inteligencia Animal” y es reconocido como uno de los autores más destacados en la psicología del aprendizaje, más tarde fue que publicó una series de conceptos y leyes de aprendizajes; a mediados del siglo XX realizó un experimento con los gatos que tenían que escapar de unas cajas hechas como rompecabezas, algunas veces a los gatos no les daban de comer y eso les hacía que tenían que salir a fuerza de las cajas, digamos que Thorndike menciona mucho lo que es E-R, porque una vez que los gatos aprendían a salir de la caja se les daba de comer y eso era su estímulo. Posteriormente postuló tres leyes esenciales para el aprendizaje:

1.- La ley de la preparación: Es cuando un organismo se encuentra listo para establecer las conexiones entre (E-R), será muy fácil que dichas conexiones se produzcan. Por lo consiguiente, si la conexión no estuviera preparada sería difícil que se pudiera establecer dicha conexión, por ejemplo sí a un niño se le dice que si termina la tarea se le dará una paleta, ya existe una conexión en que tiene que terminar la tarea y que por lógica lo tiene que terminar y se ganara la paleta.

2.- La ley del ejercicio: Esta ley es también llamada la ley del uso y el desuso, sostiene que una conexión E-R será más fuerte cuantas veces se repitan, por ejemplo si una persona está aprendiendo a hacer pastel, se llevará muchos días y

⁹ Julián Abad Caja, op. cit., p. 1350.

meses para la persona aprenda, y se sienta segura de que puede realizar un pastel sin la ayuda de nadie, lo realizara tal vez la primera vez no salga el resultado que quiera, pero si va practicando constantemente, va adquiriendo conocimiento, así podrá obtener un trabajo en el hogar el dinero que adquiera la persona seria una recompensa positiva, probablemente seguirá haciendo pasteles, pero si esta persona dejara por completo la práctica del pastel sus conocimientos se irán debilitando y no obtendría ninguna recompensa o del mismo modo puede que obtuvo una mala experiencia en el que en su casa le hicieron la observaciones de que los pasteles no eran deliciosos, y el aprendizaje se perdería por completo y ya no realizara más pasteles. Ya que la práctica para Thorndike es fundamental para mejorar el aprendizaje y más si se encuentra acompañado de una recompensa.

3.- La ley del efecto: Esta ley es la más importante de las leyes enunciadas por Thorndike. Porque en ella se asevera que cuando existe una conexión de E-R y esta va seguida de una consecuencia satisfactoria que es la recompensa, dicha conexión se fortalece. Por el contrario, una conexión seguida de una consecuencia molesta que es el castigo en su momento, se llega a debilitar el aprendizaje como ya lo mencionamos en la ley del ejercicio. Posteriormente años más tarde, Thorndike le quita la importancia a la ley del ejercicio, “ya que cambio su opinión sobre la importancia del castigo como una forma de debilitar las asociaciones aprendidas; llegando a afirmar que la recompensa fortalece mucho más el aprendizaje a diferencia del castigo lo debilitaba.”¹⁰ Sin embargo, los experimentos realizados que le crearon cambiar de posición no tienen mucho valor en las leyes. Puesto que los resultados tendrían que cambiar si la recompensa hubiera sido, por ejemplo, un juguete, y el castigo una ligera descarga eléctrica.

2.2.2.- Howard Gardner y las inteligencias múltiples

No es novedad el decir que no todos aprendemos de la misma manera, ni a la misma velocidad. En cualquier grupo en el que más de dos personas empiecen a estudiar una materia y partiendo del mismo nivel, nos encontraremos al cabo de

¹⁰ Norman A. Sprinthall y otros. “*Psicología de la Educación*”. p.167.

muy poco tiempo con grandes diferencias en los conocimientos de cada miembro del grupo, eso a pesar del hecho de que aparentemente todos han recibido las mismas explicaciones y realizado idénticas actividades y ejercicios. Cada miembro del grupo aprenderá de manera distinta, tendrá diferentes tipos de dudas y avanzará más en unas áreas que en otras. Este tipo de situaciones las vivimos a diario en nuestro salón de clase y generación tras generación, pero de nosotros depende que cada historia tenga un buen final.

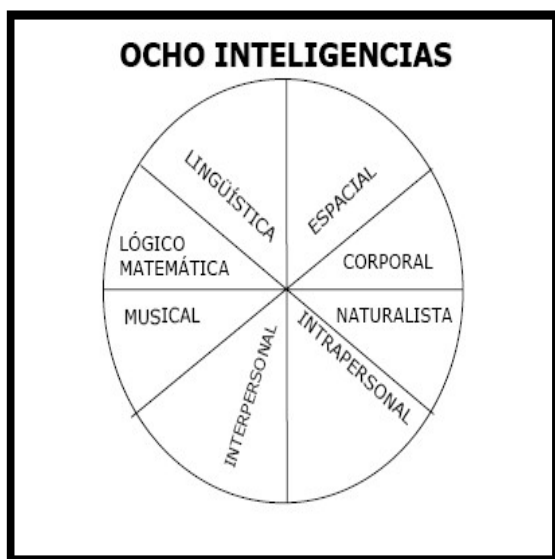
Gardner define la inteligencia como la capacidad para resolver problemas o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas. La importancia de la definición de Gardner es doble: En este sentido, amplía el campo de lo que es la inteligencia validando otros tipos de inteligencia poco reconocidos en la escuela tradicional; y define la inteligencia como una capacidad, la convierte en una destreza que se puede desarrollar.

Todos nacemos con potencialidades marcadas por la genética, pero esas potencialidades se van a desarrollar de una manera o de otra dependiendo del medio ambiente, nuestras experiencias, la educación recibida y motivación interna. De la misma forma en que hay muchos tipos de problemas que resolver, también hay muchos tipos de inteligencia que se presentan a continuación:

Inteligencia lingüística	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Capacidad de utilizar el lenguaje oral y escrito de manera efectiva. ➤ Sensibilidad a los sonidos, estructura, significados y funciones de las palabras y del lenguaje.
Inteligencia lógico-matemática	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Uso de números, razonamiento lógico, abstracciones. ➤ Capacidad para discernir patrones lógicos o numéricos. ➤ Habilidad para manejar cadenas de pensamiento.
Inteligencia espacial	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Percepción de las relaciones espaciales o transformación del espacio, el color, las imágenes. ➤ Capacidad de manipular la dimensión visual, espacial mediante el arte y el pensamiento visual.

Inteligencia corporal-kinésica	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Capacidad de utilizar el cuerpo para expresarse; destreza o fuerza física. ➤ Control de los movimientos del cuerpo. ➤ Habilidad en el manejo de objetos.
Inteligencia musical	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Percibir y discriminar sonidos, ritmos, tonos... ➤ Capacidad para producir y apreciar tonos, timbres y demás formas de expresión corporal.
Inteligencia interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Capacidad de tener empatía hacia los sentimientos y necesidades de otros. ➤ Habilidad para responder apropiadamente a los estados de ánimo, motivaciones y deseos de las personas.
Inteligencia intrapersonal	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocimiento profundo de uno mismo. ➤ Reflexión y análisis.
Inteligencia naturalista	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Habilidad para nombrar y clasificar los elementos del entorno e interactuar con ellos.

Veamos en la siguiente ruleta en la que nos muestra la habilidad que desarrolla cada una de ellas:

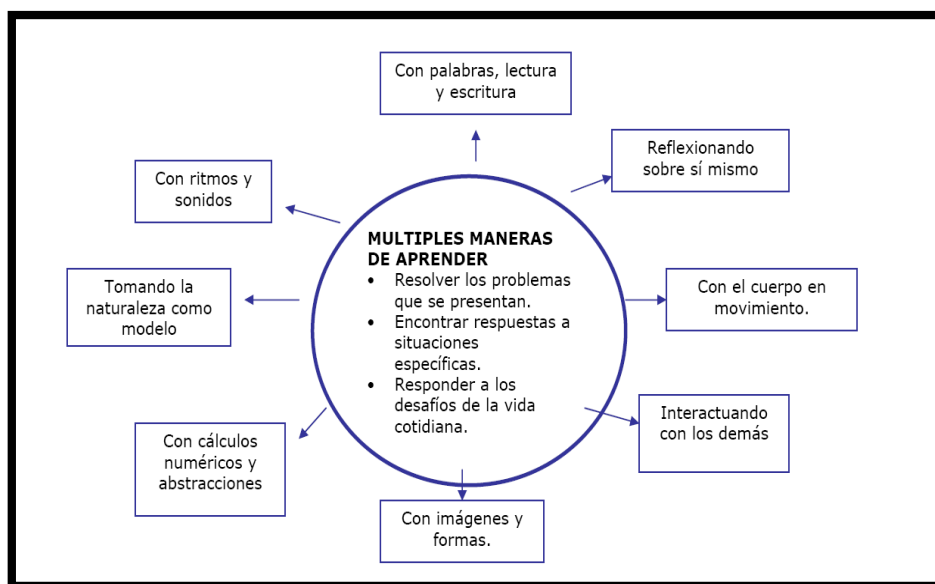


Gardner propone una visión pluralista de la mente y una visión múltiple de la inteligencia. Éste es un enfoque alternativo a las teorías tradicionales sobre la inteligencia. Su visión pluralista de la mente reconoce que hay muchas facetas distintas en el conocimiento, y tiene en cuenta que las personas poseen diferentes potenciales cognitivos que llevan a diversos estilos en la manera de conocer. Considera que la inteligencia, no es única; todas las personas tienen un amplio espectro de inteligencias, un repertorio de capacidades, necesarias para resolver los problemas. Como un mismo problema puede ser resuelto desde distintos caminos, hay rutas alternativas que cada cual tomará de acuerdo con su potencial cognitivo, múltiples maneras de enseñar para diferentes maneras de aprender.

Se opone a la creencia de que determinadas capacidades humanas se pueden juzgar como inteligentes, mientras otras no.

Cuando se dice que una persona es inteligente, habría que preguntarse: ¿para qué? Cada cual puede serlo en su área, y de una manera propia tener capacidad para resolver problemas y elaborar productos. Por eso concluye que la inteligencia es la capacidad para resolver problemas de la vida, generar nuevos problemas para resolver, elaborar productos y ofrecer un servicio de valor en un contexto comunitario o cultural.

Ahora, veamos el siguiente grafico en cual nos muestra las múltiples maneras de aprender:



Naturalmente todos tenemos las ocho inteligencias en mayor o menor medida y todas son igualmente importantes. El problema es que nuestro sistema escolar no las trata por igual y ha considerado tradicionalmente que las importantes son la inteligencia lingüística y la lógico-matemática. Sabiendo que hay diferentes tipos de inteligencia y diversas formas de aprender, es importante reconocer que no todos nuestros alumnos aprenden de la misma forma; además de considerar si una educación centrada en sólo dos tipos de inteligencia, es la más adecuada para preparar a nuestros alumnos para vivir en un mundo cada vez más complejo. La mayoría de las personas tenemos la totalidad de este espectro de inteligencias. Cada una desarrollada de modo y a un nivel particular, producto de la dotación biológica de cada uno, de su interacción con el entorno y de la cultura imperante en su momento histórico. Las combinamos y las usamos en diferentes grados, de manera personal y única.

Como docentes tendremos que cambiar el enfoque del proceso de enseñanza y aprendizaje, aplicando el concepto de las inteligencias múltiples y desarrollando estrategias didácticas que consideren las diferentes posibilidades de adquisición de conocimiento que tiene el individuo.

Si el alumno no comprende a través de la inteligencia que elegimos para informarlo, consideremos que existen varios caminos para intentarlo. También es necesario que enriquezcamos los entornos de aula, promoviendo amplitud y posibilidades de interactuar de diversas formas con compañeros y objetos a elección del alumno.

Habremos de desarrollar un nuevo concepto y sistema de evaluación. No podemos seguir evaluando a la persona multi-inteligente a través de una única inteligencia.

Inteligencias múltiples			
Destaca en:	Le gusta en:		Aprender Mejor:
Inteligencia verbal lingüística	Lectura, escritura, narración de historias,	Leer, escribir, contar cuentos, hablar, memorizar.	Leyendo, escuchando y viendo palabras, hablando, escribiendo, discutiendo y

	memorización de fechas, piensa en palabras.		debatiendo.
Inteligencia lógico-matemática	Ejercicios matemáticos, de razonamiento, lógica, resolución de problemas.	Cuestionar, resolver problemas, trabajar con números, experimentar.	Identificando relaciones, clasificando, trabajando con lo abstracto.
Inteligencia espacial	Lectura de mapas, gráficos, dibujando, armando rompecabezas, imaginando, visualizando.	Dibujar, diseñar, construir, crear, soñar despierto, mirar dibujos.	Trabajando con dibujos y colores, visualizando, imaginando, dibujando.
Inteligencia corporal-kinestésica	Atletismo, danza, arte dramático, trabajos manuales, utilización de herramientas.	Moverse, tocar, utilizar el lenguaje verbal y corporal.	Tocando, moviéndose, procesando información a través de sensaciones corporales.
Inteligencia musical	Cantar, reconocer sonidos, recordar melodías,	Cantar, tararear, tocar un instrumento, escuchar música.	Cuando escucha música y melodías.

	llevar ritmos.		
Inteligencia interpersonal	Entendiendo a las personas, organizando, comunicando, resolviendo conflictos, vendiendo.	Tener amigos, relacionarse con los demás, juntarse con muchos grupos de personas.	Compartiendo, comparando, relacionando, entrevistando, cooperando.
Inteligencia intrapersonal	Entendiéndose a sí mismo, reconociendo sus fortalezas y debilidades, estableciendo objetivos.	Reflexionar, aprender de su propia experiencia, trabajar solo, seguir sus propios intereses y necesidades.	Trabajando solo, haciendo proyectos a su propio ritmo, teniendo su propio espacio y reflexionando.
Inteligencia naturalista	Entendiendo la naturaleza, haciendo distinciones, identificando la flora y la fauna.	Participar en la naturaleza, hacer distinciones.	Trabajar en el medio natural, explorar los seres vivientes, aprender acerca de temas relacionados con la naturaleza.

Cada persona tiene por lo menos ocho inteligencias o habilidades cognitivas. Y suele destacarse en dos o tres, desplegando más algunos aspectos que otros. El valor de la diversidad consiste en complementarse y trabajar cooperativamente. Estas inteligencias, aunque funcionan con cierta autonomía, trabajan juntas. Cada tarea o especialidad requiere una mezcla de inteligencias. A su vez, cada inteligencia está compuesta por distintos aspectos: así la verbal-lingüística comprende la habilidad para escribir, leer, expresarse en forma oral, entre otras.

Gardner tiene especial cuidado en señalar que la inteligencia no debe limitarse a aquéllas que él ha identificado. Advierte también que cada inteligencia contiene diversas subinteligencias.

Cada inteligencia tiene su propia secuencia evolutiva, que emerge y alcanza su punto culminante en diferentes etapas de la vida. Por otra parte, las inteligencias personales requieren un alto grado de interacción y retroalimentación por parte de los demás antes de alcanzar su pleno desarrollo.

Es importante que las inteligencias estén al servicio de la ética, la bondad y la belleza, porque todas pueden ser utilizadas con fines constructivos o destructivos, para sí mismo o para los demás.

Algunas estrategias y acciones para el trabajo en el aula son:

- Ayudar a los alumnos a que descubran sus múltiples inteligencias, y que conozcan las áreas en las que tienen mayor potencial, para que cada uno pueda identificar cuál es su mejor manera de aprender.
- Multiplicar en los alumnos todas las habilidades, posibilita tener más recursos para resolver problemas. Así cada cual podrá sentirse más competente sin necesidad de competir, y podrá ser más responsable de sus actos como parte de la comunidad.
- Encontrar en cada inteligencia un sentido aplicable a la vida y a la comunidad.
- Presentar un tema de diversas maneras para que todos, con sus diferentes estilos, puedan aprender.
- Incluir información lógica, analítica, juegos, canciones, movimientos, poemas e imágenes para armonizar ambos hemisferios cerebrales.
- Emplear métodos de relajación que abren puertas a otras posibilidades y conductas.
- Diversificar las formas de evaluar a los alumnos, dando la posibilidad de que demuestren sus conocimientos por distintas vías: trabajos prácticos, representaciones, exposiciones, dibujos, gráficas, trabajos en computadora y que ellos puedan elegir en qué modalidad se sienten más cómodos.
- Aplicar lo aprendido a nuevas situaciones.

- Importa la intención, la motivación de quien enseña y aprende, porque invita al cerebro a realizar las conexiones necesarias.

2.3.- INTELIGENCIA EMOCIONAL

2.3.1.- Daniel Goleman: inteligencia emocional

“Goleman causó impacto en 1995 con su obra *Inteligencia Emocional*, que fue un Best-seller en diversos países. Este fenómeno social induce a reflexionar sobre una necesidad no satisfecha a la cual esta obra ha venido a prestar su apoyo, el deseo e interés de atender al desarrollo emocional desde el sistema educativo.”¹¹

Algunas personas toman el tema como algo pasajero como cuando una ropa sale por primera vez en la televisión y todo mundo quiere tener, de esa manera toman de que la inteligencia emocional es una moda que algún día desaparecerá, pero para “Daniel Goleman la inteligencia emocional es un nuevo concepto, de amplia significación, que incluye la habilidad para motivarse y persistir frente a las frustraciones; controlar impulsos y demorar gratificaciones; regular los estados de humor; evitar que las desgracias obstaculicen la habilidad de pensar; desarrollar empatía y esperanza, etcétera.”¹²

En opinión de Daniel Goleman el CE (coeficiente emocional) puede sustituir en algún futuro al CI (coeficiente de inteligencia) que ya tiene cien años de existencia. El CI no es un buen componente para el éxito en la vida; ya que el 85% de algunas decisiones que realizan los individuos dependen de los sentimientos y tan solo el 15% le corresponde al CI. El CI no permite saber cómo reaccionará una persona joven ante los acontecimientos de la vida. La inteligencia emocional es independiente de la inteligencia académica.

La inteligencia emocional es la capacidad para tratar algunas circunstancias de los individuos con efectividad, pero también depende mucho de poder dominar el estado emocional de una manera en que permanezca la persona ecuánime, de estar en contacto con los sentimientos interiores de tal modo que trate de entender los impulsos y sus preferencias. Sin embargo Daniel Goleman nos remarca que la

¹¹ Carlos Gispert. *“Enciclopedia General de la Educación”*. p. 366.

¹² Ibid. p.367

Inteligencia Emocional no es algo mágico que nos salva de todos los problemas que presenta el ser humano y que existen en el mundo, tampoco con leer sobre la inteligencia emocional uno se volverá de la noche a la mañana una persona emocionalmente perfecta, si no que se debe de llevar todo a la práctica como de la misma manera adquirir habilidades de las demás personas y de buscarse constantemente, de apoyar, de motivarse, etc. Como nos dice Thorndike la práctica da mayor aprendizaje y considero que está en lo correcto.

Claro está que el cociente intelectual toda persona lo puede adquirir, pero no es feliz con su vida cotidiana ya que algunas veces no les gusta su trabajo, asistir a la escuela, el trato de la gente o incluso sus propias actitudes es por eso importante tener la habilidad de controlar las emociones o lo que rodea, porque en esta vida todo gira alrededor de las emociones que es lo que se le llama inteligencia emocional, porque si controlas tus emociones obtendrás éxito en los actos cotidianos y siempre estarás satisfecho de todo lo que hagas y observas de las cosas negativas en donde aprenderás las cosas que te han afectado algún día.

Sin embargo en el nivel secundaria es complejo establecer las emociones, porque es el adolescente el que tiene cambios emocionales repentinos, en donde le afecta si un amigo lo traiciona o si reprueba un examen es por eso que es importante que los adolescentes deben de practicar la inteligencia emocional, ya que tendrían más entusiasmo y perseverancia para destacar en el aula de clase, siempre cuando, cuente el apoyo del docente para que lo motive a seguir con sus estudios.

En la revista Familia Cristiana menciona la inteligencia emocional Yumín Montfort Kelly con una frase de: “Ni todos los libros ni todos los conocimientos ni todo el dinero, pueden suplir la inteligencia emocional”¹³, se dice que el ser humano siempre vive estresado y eso se contagia, claro está que si escuchan los adolescentes que hay problemas o que están estresados ellos también vivirán ese estrés como en la ciudad de México, por el ritmo de vida, el tráfico, e incluso con la violencia en este país y los problemas diminutos la gente se estresa. Por ello, es importante darle a conocer a la juventud que siempre hay soluciones para todo

¹³ Yumín Montfort Kelly. “La inteligencia emocional”. Revista Católica Familia Cristiana. N°3. p. 17 - 18.

tipos de dificultades que existan en su entorno, algunas veces no se piensa al actuar; nada más observen cuando es la hora del receso en una escuela Primaria o Secundaria como se empujan sin ver a los lados a quien le hacen daño, y eso no les importa a ellos pudiendo ser un poco ordenados, porque también influye la Inteligencia Emocional en toda la vida cotidiana, para la adolescencia es una actitud normal, pero para los adultos es una conducta infantil y torpe, toda actitud es tomada por el encuentro emocional todas las cosas se piensan con las emociones, todos los actos giran alrededor de ellas.

Es difícil integrar a la Inteligencia Emocional en la labor académica, porque no siempre va desaparecer el coraje de alguna persona aunque se pueda controlar, hay personas que creen que la Inteligencia Emocional se adquiere de libros de autoayuda, y no es así, se obtiene por medio de un proceso que es muy difícil, pero no imposible, es como cuando llega el fin de año y siempre se hacen los propósitos de año como estudiar más, leer constante, hacer ejercicio, ser ordenado, hacer dieta y la lista es muy larga de todos los propósitos que hace una persona; es fácil decirlos o escribirlos pero realizarlos es más dificultoso, porque los primeros días si se van a realizar, pero al fin del mes no se logran.

La Inteligencia Emocional es igual al primer día se trata de cambiar la manera de ser con otras personas pero como fue de una semana que se adquirió el conocimiento lo vas a olvidar es por eso que es difícil tener que practicar lo que es la Inteligencia Emocional y tenerlo que practicar todos los días y constantemente sin que un solo día hagas algo, como cuando tu propósito es hacer ejercicios se logra teniendo práctica y asistiendo todos los días al aerobics y como se adquiere una rutina ya se te será muy difícil dejar ese hábito de esta manera es la Inteligencia Emocional.

En este caso se menciona sobre cómo la gente se queja de que hay crisis económica o que los maestros son perezosos o corruptos, que el gobierno no sirve y que por eso existe mucha violencia o secuestros, en este caso podremos enfocarnos en que opinan que los maestros no hacen su deber como deberían de hacerlo y realmente el papel del docente es enseñarles y de orientarlos nada más, pero los padres ya no se quieren responsabilizar de sus propios hijos y nunca se

han puesto en que pensar que ellos también tienen un poco de culpa de lo que sucede en el ámbito educativo, porque se deben de poner a platicar con sus hijos sobre los temas que tengan dudas y que conozcan la información por sus padres, no por personas erróneas, en pocas palabras no asumen las responsabilidades que cada uno tiene porque si cada uno aceptara su rol que juega en esta sociedad existiría otro tipo de país.

2.3.2.- Áreas de aptitud emocional

En la inteligencia emocional se consideran principalmente cinco aptitudes fundamentales que son:

- Autorregulación.
- Autoconciencia.
- Motivación.
- Empatía.
- Habilidades sociales.

Estas aptitudes las asegura de igual manera la consultora Elena Quijano Ferrer de acuerdo con un comunicado de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), tal vez no en ese mismo orden, pero la mayoría de los libros citados se enfocan a estas aptitudes; las cuales se encuentran interconectadas de la manera más compleja, y nuestra capacidad se enfoca para desempeñarnos con efectividad en cualquiera de ellas tiene que ver con nuestra capacidad para desempeñarnos en otra u otras de las mismas. De este modo, manejar los sentimientos para comportarnos adecuadamente es algo severo y arduo.

2.3.2.1.- Autorregulación

La autorregulación su significado es que el ser humano es capaz de manejar y controlar los estados emocionales, pero existen dos palabras fundamentales en la autorregulación que es el manejo de las emociones ante alguna situación y el control de la misma. “La autorregulación te hace capaz de encontrar una

perspectiva que te permite sacudirte la irritabilidad, el abatimiento o la ansiedad paralizadora.”¹⁴

Posteriormente cuando se llega a dar la autorregulación, el individuo aprenderá a distinguir sus propias emociones y con mayor facilidad; como él identifica sus emociones también va a darse cuenta de la de los demás, de tal manera que la pueda controlar. Se dice que si identifican las personas esta parte, aprenderá a tener más seguridad frente a cualquier circunstancia y accederá a las reacciones emocionales que se le presenten.

Todas aquellas personas que no tiene conciencia de sus propias emociones y que son personas débiles, se dejan llevar por las emociones de otros terminan siendo controlados; tanto en los pensamientos y en el comportamiento, como ya se ha mencionado si las personas no lo identifican se exaltan o mejor las rechazan o las ignoran. Por ejemplo, cuando una adolescente siempre es tímida y quiere integrarse al grupo de alumnas populares, estos no lo permiten porque padecen de sentimientos negativos, al juntarse con ellas la adolescente no externa como se siente al contrario va tratar de imitar todo con tal que no la rechazan, a la vez no va aprender cosas tan malas, pero si se equivoca de grupo y en lugar de aprender a disfrutar ser popular va pensar que nadie la quiere, que ella es la del error, que esta fea, incluso va llegar a pensar pensamientos negativos y eso le va afectar en su persona que quiere formar, porque en esta etapa de la adolescencia, se dice que es donde se van observando cómo es que quiere ser, ya sea que su personaje favorito es el presidente de Estados Unidos, Ana Guevara, etc. Ellos van formando su personalidad, y si en casa tienen un buen ejemplo los adolescentes siempre mostrarán seguridad ante todo e incluso más que un adulto. La autorregulación se divide en cinco aspectos fundamentales:

- Pospón tus juicios; refrena tus impulsos.
- Deja el problema; aléjate de él.
- Exprésate, pero de manera asertiva, no agresiva.
- Se flexible; fluye; no fuerces las cosas.
- Maneja tu comunicación no verbal.

¹⁴ Robert Wood y Harry Tolly. *“Mide Tu Inteligencia Emocional”*. p. 49.

En este momento los expresaremos con mayor detalle como es:

- **Pospón tus juicios; refrena tus impulsos:**

Existen personas en la cual todo el día se la pasan reprochándose de que todo les sale mal, o que no les gusta el agua fría con la cual se bañan, o cosas así y cuando las personas tienen ese tipo de conductas siempre estarán enojadas, porque nunca les va parecer nada, al contrario tendrían que emitir todo aquello que les disguste, por ejemplo si les molesta el agua fría pues se tendría que levantar más temprano para calentar su agua y así estar satisfecho, son conductas que rotundamente tendría que emitir para tener un mejor comportamiento ante los demás.

Otra manera de refrenar los impulsos es que las personas cuenten hasta el número diez, cien o incluso el número que considere, hasta que disminuya su sentimiento, es una muy buena manera de tomar con calma la situación que se le acoteje, al igual hay que tener cuidado con los impulsos desenfrenados porque hay ocasiones en la que luego trae consecuencia, pero no todos los impulsos son malos, hay algunos que son para nuestro bien, son aquellos que son individuales y que satisfacen al individuo, son los que nos facilitan la felicidad, por ejemplo cuando hay algunos amigos que invitan a una persona a salir a bailar, pero la persona siente que no está dispuesto porque está cansado, luego más tarde mejor toma la iniciativa de ir a bailar, al final hace el comentario que se la paso magnifico, como pueden ver esta persona al ponerse a bailar se le fue su estrés se olvidó de todos sus pendientes, ese es un tipo de impulso en el cual la persona se sintió bien con su YO personal, claro no siempre hay que llevarse por los impulsos como se ha estado mencionando.

- **Deja el problema; aléjate de él:**

Este aspecto lo hemos escuchado muchas veces en diferentes ocasiones incluso en la escuela cuando un maestro te dice cruzando esa puerta olvida todos los problemas que tengan en casa, de eso trata este aspecto de que hay ocasiones en la cual al ser humano se le dificulta desprenderse de sus problemas, cuando no se desprende de las contrariedades va obteniendo muchos más hasta llegarse a convertir una pirámide de problemas en la cual no encuentra la solución, cuando

debería de dejar a un lado los problemas y luego retomarlos más tarde con mayor tranquilidad, así mismo con una mentalidad despejada. Una manera de dejar los inconvenientes es alejándose de ellos eso no quiere decir que huya de los problemas simplemente es el hecho de que se aleje unos días del lugar que lo irrita o en todo caso lo que le ocasiona problemas en su emoción, ya que si por alguna causa no se puede alejar del problema, ahí si entraría a otro punto en el cual tendría que expresar su inconformidad o su problema con la persona adecuada, pero siempre cuando sea de una buena manera sin exagerar, con respeto y sin afectar a la otra persona.

Para la autorregulación es indispensable tener en cuenta bien ordenadas las prioridades y mantener un sentido sobre ella.

- **Exprésate, pero de manera asertiva, no agresiva:**

Cuántos de nosotros no les ha pasado en que cuando van a exponer algún tema en un grupo se ponen nerviosos, esto por lo regular ocurre dentro de un salón, algunas personas se les olvida lo que iban a decir empiezan a tartamudear e incluso hasta mudos se quedan, etc., son personas que no son capaces de retener o controlar sus emociones o sentimientos; de esta forma se necesita que aprenda uno a regularse frente a un suceso, y así cambiar la conducta frente a los individuos, una de las maneras en la que puedes controlarte es fortalecerse y no dejarse vencer por los sentimientos negativos como es la timidez y cohibición.

Por lo consiguiente es importante que definamos como es una persona asertiva y agresiva; la persona asertiva siempre va a dar a conocer sus pensamientos, sentimientos y demás de una manera honesta sin llegar a perjudicar a terceras personas, al igual que va manifestar respeto por los sentimientos ajenos, por ejemplo como si en casa de un vecino haya muerto alguna persona, se tiene que mostrar un respeto y no poner música a todo volumen, porque eso si sería como una burla hacia la otra persona, no estaría respetando su dolor, sabiendo que podría pasarle a cualquier persona esos tipos de acontecimiento, al contrario hay que mostrar empatía hacia la persona perjudicada, pero este tema se abordará más adelante. De la misma manera ser asertivo implica que la gente se burle de los sentimientos que das a mostrar, de ahí viene la agresividad en donde la

persona expresa sus sentimientos de tal manera en que termina humillando y degradando a las demás personas o de igual manera hace comentarios sarcásticos y no muestra ningún respeto por la otra persona, al final tienes que ser una sola persona y te deben de importar tus sentimientos sin ver que la gente se burle es una manera de ser y fortalecerse a uno mismo. Si existe una persona que no muestra sus sentimientos en la cual entonces no es asertiva y aparte es agresivo, en aquel momento es poco inteligente emocionalmente.

Son muchas personas que no son capaces de expresarse ante la gente, porque el miedo se apodera de su interior, tienen una baja autoestima y les falta confianza, es cierto se necesita mucha voluntad para mostrar los sentimientos, pero una vez que lo hagan las personas se sintieran librados y más adelante ya no se les dificultara y adquirirán una fuerte inteligencia emocional por haberlo logrado.

- **Sé flexible; fluye; no fuerces las cosas:**

Hay ocasiones en las que no se pueden esforzar las cosas, es mejor no esforzarlas por el bienestar emocional, es mejor aceptarla y reconocer que no se pudo por una o por otra cosa, no que si no siempre se la pasara dándose de topes en la pared o sino terminara frustrado por no alcanzar sus metas, cuando existen otras soluciones; por ejemplo un adolescente presenta un examen y si lo reprueba no siempre se va poner a pensar que lo reprobó, al contrario tiene que ponerse a pensar que el siguiente examen tiene que estudiar mucho y pasarlo con una mayor calificación; a esta solución se le llama, una buena respuesta inteligente emocionalmente, por lo que el joven estaría examinando sus objetivos y planeando los medios con los cual va obtener mayor calificación en este caso sería que cumpliera en asistir a las clases puntual, participar en ellas, cumplir con las tareas, etc. Ya que existen muchas rutas para alcanzar la meta que uno se proponga, nada más que pensar si tienes la solución correcta, o que simplemente no lo tiene, y en todo caso si no la tiene hay que enfrentar la situación tal como es, sin que uno esfuerce las cosas, no siempre va tener un desgaste emocional, como pensando que pongo hoy, velas rojas o azul y así sucesivamente no hay que ser

eso, todo el tiempo se tiene que tomar las cosas más a la ligera y no sacrificar su felicidad por ser tan perfecta.

- **Maneja tu comunicación no verbal:**

Cuantas veces no han escuchado que dicen “un gesto dice más que mil palabras” y es cierto, porque una cosa es decirlo y otra es mostrar los sentimientos que sientes en ese mismo instante, algunas personas te dicen felicidades en un cumpleaños, pero otras te dicen felicidades con un fuerte abrazo y díganme cual es el que les agrada, a mi por supuesto el del abrazo, porque es más sincero con ese afecto que se llega a sentir cual diría que te estima esa persona; la comunicación no verbal es relevante para los estados emocionales, ya que es muy demostrativa si uno sabe observar, por ejemplo hacer ademanes, mirar el reloj o inclinarte hacia atrás, morderse la uña, mover la pierna, etc., muchos de estos aspectos de la conducta son manifestaciones de aburrimiento, ansiedad o incapacidad para concentrarse.

De esta manera la gente puede juzgar las emociones del cuerpo corporal y unos van acertar y otro no van acertar, por eso es importante pensar tanto lo que se dice y también el mensaje no verbal, porque si no se practica correrán el riesgo en que el lenguaje no verbal sea el inapropiado. Claro está que no todo el lenguaje no verbal es descortés o erróneo, puede emplearse de manera constructiva para reforzar lo que se dice, como en una asignatura que algunos llevan en la universidad, en la facultad de Pedagogía que se llama Microenseñanza, en la cual se tiene que exponer un tema libre y ahí utilizas la comunicación verbal, pero también se tiene que utilizar ademanes (comunicación no verbal), fundamental para el docente ya que tiene que manejar estos dos tipos de comunicación para mejorar la comprensión del alumno. Es mejor manejar los dos tipos de comunicación para manifestar lo que uno siente.

2.3.2.2.- Autoconciencia

“Significa ser consciente de tus emociones y de que tan capaz eres de ser autoconsciente. En un nivel más profundo, reconocerás el poder de tus

sentimientos para enriquecer tus experiencias vitales, lo cual es algo que debes reconocer y apreciar si deseas fortalecer y desarrollar tu inteligencia emocional.”¹⁵

Es importante la autoconciencia porque cuando la persona pone en consideración algunos planes, toma decisiones o emprende algunas acciones para su bienestar, y son los sentimientos interiores que definen quien es, además de muchas otras cosas, de la misma manera hay que considerar que no se llegue a afectar los juicios del individuo.

Para Robert Wood y Harry Tolley existen seis aspectos fundamentales en la autoconciencia que son:

- Respétate.
- Sé positivo.
- Sé fiel a ti mismo.
- Da un descanso a la lógica y la racionalidad.
- Escucha a los demás.
- Entiende tu impacto a los demás.

Posteriormente desglosaremos minuciosamente los siguientes aspectos de la autoconciencia.

- **Respétate:**

En la autoconciencia se implica que el ser humano debe reconocer y al mismo tiempo corresponde respetar sus emociones y sentimientos, al lograr hacer esto el individuo llega a cuidar de sí mismo. En pocas palabras, los seres humanos tienen que aceptar los sentimientos más profundos que tengan; aun así existen personas que en lugar de aceptarlos los llegan a rechazar o como algunas expresiones de las personas que suelen decir que son fuertes, pero al final están omitiendo sus sentimientos; como cuando esconden algo y no lo externalizan, eso hace que no sólo fortalecen sus propias experiencias vitales y que exista conflictos en su interior, se deben de aceptar los sentimientos, como también respetarse a uno mismo; claro que no siempre hay que expresar los sentimientos, en ocasiones se pueden expresar y otras no, puedes ser como el agua clara, porque sino la gente podría aprovecharse de eso, si en algunas ocasiones las aceptáramos

¹⁵ Ibid. p. 75.

mejoraría nuestros comportamientos y nuestras relaciones, de la misma manera si llegas a respetarte podrás respetar a las demás personas.

Hay ocasiones en que las personas tienen que ser un poco egocéntricas, porque deben de atender sus sentimientos y luego la de las gentes, claro no siempre se puede hacer así también deben de tener empatía, no estamos diciendo que deben de ser egocéntricos simplemente como ya habíamos mencionado hay que respetarse primero a uno mismo. La inteligencia emocional menciona que si una persona se preocupa por otra todo el tiempo por cómo se encuentra es una persona negativa, porque llega a una obsesión con el propio yo emocional y se olvida de su propia persona, es cuando se necesita de lograr un equilibrio adecuado, un estado emocional en el cual pueda vivir adecuadamente y con un gusto personal.

Claro está que sentirse a gusto con las propias emociones y sentimientos no quiere decir que ya obtienes una excelente inteligencia emocional o que hayas logrado un equilibrio emocional apropiado, sino que constantemente hay que mejorar; algunas veces las personas suelen decir que se aceptan tal y como son y que se quieren o se respetan, tal vez puede ser que sea cierto, pero si no lo es entrarían en un grave error, y perdería la oportunidad de desarrollarse plenamente en la inteligencia emocional.

- **Sé positivo:**

La negatividad en las personas incapacita a las emociones y por ultimo acaba por dominar toda la personalidad, como cuando no tienen los individuos control sobre sí mismo. Ser absolutamente autoconsciente representa estar abierto a todas las posibilidades y situaciones que se les presente, así las personas podrán abrirse por completo, la mentalidad de las personas por lo regular se mantiene cerrada a algún cambio, cuando lo tendrían que aceptar positivamente. La inteligencia emocional menciona que algunas veces es bueno ser un poco desconfiado, sin embargo no hay que ser tan cínico, porque caería en un error la persona, en un aislamiento, etc., siempre hay que ser positivamente y ver las cosas de la misma manera, reflexionar porque suceden algunas circunstancias, no como algunas personas que se la pasan lamentando y diciendo que ellos no sirven para nada,

son personas que tienen el mínimo de autoconciencia, no se llegan apreciar ellos mismos, se cierran a otras cosas posibles. Tratar de huir a probar de las posibilidades lo cual te deja una inseguridad personal, porque no se enfrenta a los problemas o situaciones que tendría beneficios, y como nunca los experimentara quedaran aquellos recuerdos y frustración; sin embargo ¿Cuántos de nosotros estamos preparados para esforzarnos al máximo para descubrir lo que en verdad podemos hacer? la respuesta sería que no muchos son capaces de hacerlo porque no tienen la suficiente autoconciencia de ellos, para eso hay que ser positivos aunque se llegue a fracasar algunas veces, hay que tener confianza en las propias capacidades de uno mismo, sin que eso se convierta en egocentrismo y egoísta, porque eso es una señal de pensamientos negativos.

- **Sé fiel a ti mismo:**

Existen tantas personas imitando ser otras, algunas de ellas hasta se crean una fantasía y en los adolescentes suele predominar en que su familia es la más maravillosa del mundo, en que son de una clase social alta, incluso hasta algunos adolescentes comentan que se van de vacaciones al extranjero, son ideas que establecen que para permanecer a un ámbito social en sus amistades, pero eso significa que no se acepta tal y como son, que no se son fieles a ellos mismos, ya que el ser fiel a su persona es ser auténticos, y que sus actos vayan acorde a su personalidad y no tratan de imitar a otras, como cuando los jóvenes empiezan a tomar por el simple hecho de experimentar sabiendo las consecuencias que tiene el alcohol, las personas auténticas son aquellas que pueden decir "Éste soy yo", porque se acepta como es y se respeta a él mismo. Claro está que no es un trabajo fácil aceptarse, pero tampoco es imposible, hay que preguntarse "¿Quién soy yo?", muchas de las personas se responde negativamente, otras positivamente y de una manera sincera, en algunos casos las personas suelen ser serias, formales e otras son introvertidas, pero nunca es tarde para disfrutar las cosas que nunca se hacen, como salir de algunas rutinas siempre y cuando con responsabilidad, algunos actos no te convierten en una persona introvertido o extrovertido, lo que una persona en cualquier acto tiene que aprender a descubrir que va con él, si robar un carro es lo correcto sabiendo las consecuencias que

puede tener un acto de esa magnitud o ayudar en un hospital como voluntario sin esperar nada a cambio, eso es lo que las personas tienen que aprender a descubrir, hasta que llegue en ese momento en que las personas digan que ya no pueden seguir en malos actos podremos decir que va empezando a reconocerse. El ser fiel a ti mismo implica que el individuo sea realista y que conozca los puntos fuertes y débiles de sus sentimientos al actuar en cualquier entorno. Lo primero que hay que pensar es que ser fiel a ti mismo no significa en que la personas se debe de empequeñecer; todo lo contrario, tiene que agudizar su percepción de opciones que tiene a su disposición de tal manera en que el sufrimiento sea menor al igual que las decepciones y que se enfoque a tener más éxitos en su vida diaria, aunque sean diminutas pero que se sienta satisfecha la persona de haberlo logrado, como también si no les gusta trabajar en un hospital ayudando a las personas, entonces tiene que encontrar algo que les guste y que les llene por completo, por ejemplo si siempre han soñado con caminar en la playa una noche, lo tienen que realizar, porque es una manera de sentirse bien o simplemente quieren descansar, háganlo pero que sea un descanso absoluto en donde apaguen todo como televisión, celular, etc., y estar en absoluto descanso y reflexionando.

- **Da un descanso a la lógica y a la racionalidad:**

Existen ocasiones en que siempre la gente se la pasa pensando y planeando todo minuciosamente, como cuando hay momento en el que tienes que hacer las cosas un poco más con los sentimientos o emociones, pero para lograr esto los seres humanos tienen que estar dispuestos en renunciar a la parte racional y dejarse guiar por las intuiciones, sensaciones como también al juego de la imaginación.

No hay que permitir que la racionalidad se apodere de uno y que domine la vida, es cierto es fundamental para la vida también, pero hay aprender a utilizar ambas partes racionalidad y emocional, porque en ocasiones la parte racional se apodera y trata de disminuir la parte emocional y es por eso que algunas personas son tan insensibles porque siempre piensan con la racionalidad y no con las emociones y muy pocos terminan utilizando la parte emocional, creativa y juguetona o si no la

destruyen, consecutivamente existen personas que terminan suprimiendo la intuición y nada más se deja llevar por la lógica o por su mente.

Por lo consiguiente, la intuición es aquella facultad en la que se obtiene el conocimiento directo sin ninguna interposición de ningún otro pensamiento, sin que la persona tenga idea de cómo llego dicho conocimiento a su mente. Algunas veces en terapias se te dice que entres en contacto contigo mismo, es decir conectar la intuición con la parte creativa y no la racional; es decir cuando realmente sabes quién eres con la misma seguridad de ya se sabe quién eres la persona se vuelve fiel a uno mismo, pero ese contacto del YO es de manera individual.

- **Escucha a los demás:**

Hay ocasiones en donde existen conflictos con otras personas, cuando esto pasa debe existir en todo momento la comunicación, pero si alguna de las personas no quiere escuchar los comentarios de la otra persona, es ahí donde se restringiría a reflexionar sobre sus pensamientos, conducta y emociones que le lleguen afectar, algunas veces se dice que la persona es orgullosa, que no entra en razón o no quiere escuchar, es mejor escuchar los errores que otras personas observan, aceptarlos y mejorar para su bienestar dentro de un ámbito social, por ejemplo cuando existen equipos dentro de un grupo de salón y algunos no quieren trabajar para obtener una mejor calificación, empiezan a tener conflictos dentro del grupo, en lugar de platicar discuten sobre el trabajo y al final el trabajo se va a una calificación mínima, todo por no tener una buena comunicación y el no aceptar sus errores.

Cuando existe este tipo de personas que no escuchan tienen una probabilidad de que no puedan desarrollar el autoconsciente, consecutivamente perderá el equilibrio de sí mismo el cual se ha estado mencionando. Posteriormente para llevar a cabo este componente de la autoconciencia no solamente se necesita escuchar sino que también se tiene que impedir hacer los juicios hacia otras personas o sacar conclusiones de tal forma que lleguen afectar a las demás personas, como una vez en una escuela secundaria un grupo de niñas dijeron que una de las compañeras de su grupo no asistía a clases porque estaba enferma de

SIDA, cuando realmente la adolescente no asistía a la escuela porque tuvo una operación de apendicitis, ese mal entendido afecto mucho a la adolescente, es por ello, que no tienen que juzgar a otras personas, con el simple hecho de que no tengan una buena amistad, de todos modos no hay que estructurar juicios; algunos adolescentes no miden las consecuencias de sus actos. Por eso, es importante escuchar de una manera activa y abierta para tratar de entender a todo lo que se diga.

- **Entiende el efecto que causas en los demás:**

Este aspecto de la autoconciencia es uno de los aspectos más delicados, debido a que los sentimientos y los impulsos pueden tener un resultado explosivo, o un modo incorrecto si no se llevan acorde a los sentimientos, por eso, es indispensable saber llevar de forma coherente todas las áreas de aptitud de la inteligencia emocional. En consecuencia las personas y adolescente tienen que ser muy reservados en las maneras que respondan a alguna emoción y al igual ser sensibles hacia otras personas, no nada más enfocarse a uno mismo, sino también con otras personas, algunas veces los seres humanos no miden la intensidad de las cosas y de los que los demás pueden tener, por ejemplo a la adolescente que la hicieron pasar como enferma de SIDA le dio una depresión, por ser mal vista ante la gente, sus compañeras no lo observaron, ni tomaron en cuenta las consecuencias que podrían hacerle a su compañera.

2.3.1.3.- Motivación

La palabra motivación proviene del “latín motus que significa movimiento, en educación equivale a proporcionar motivos para que los aprendices aprendan”¹⁶ se podría decir que la motivación se enfoca a todo tipo de personas que tengan un impulso para lograr una meta o un reto que se proponga a alcanzar ya sea individual o colectivamente, es de gran importancia la motivación tanto en el ámbito educativo como personal, para su confianza y seguridad que va construyendo al transcurso de su vida, ya que va creando una personalidad fructífera, como también va adquiriendo habilidades sociales: los comportamientos

¹⁶ Manuel S. Saavedra R. “*Diccionario de Pedagogía*”.p.108.

colectivos; por ejemplo cuando un docente deja trabajo en equipo se involucra la comunicación ya que si el equipo pretende tener un buen trabajo tiene que motivarse entre ellos para lograr el reto, habrá quienes se desanimen, pero no falta quien tengan un mejor comportamiento, de esa manera se va adquiriendo la motivación y si desde joven uno aprendiera a motivarse solo podría resolver algunos conflictos de la mejor manera y observaría su entorno diferente.

Posteriormente los docentes también deberían de conocer técnicas de motivación, para lograr un mejor desarrollo en sus alumnos tanto en los conocimientos como en su persona. Por lo siguiente hay instituciones en las cuales no se preocupan por la motivación de sus alumnos y culpabilizan a que los alumnos son indisciplinados, que los padres no los saben educar, que la crisis afecta también, cuando en realidad los docentes tienen el compromiso de que los alumnos conserven el interés en las asignaturas.

A continuación se da a conocer los tipos de motivación las cuales son las siguientes:

- **Motivación extrínseca :**

Este tipo de motivación se relaciona a todo aquello que se manifiesta de lo externo, como son los incentivos y estímulos que ofrecen otras personas. Se llega a decir que algunas veces suele ser más o menos efectivos según la habilidad y sensibilidad con la que se utilice y quien lo hará, porque todos somos diferentes a responder a un mensaje que proviene de personas distintas. A esto se debe que algunos maestros sean capaces de motivar a alumnos renuentes a aprender y que otros no lo sean, por eso, los maestros tienen que estar actualizados en técnicas de motivación. Pero para hablar más sobre la motivación extrínseca son indispensables estos conceptos que son:

- **Recompensa:** Es todo aquello que sea atractivo para el ser humano y que se da después de una acción y que aumenta las probabilidades de la conducta. Por ejemplo un padre de familia le dice a su hijo que tiene que sacar buenas notas en el bimestre y si las saca le dará una recompensa monetaria, por consiguiente el joven tendrá que sacar esas buenas notas para ganarse la recompensa y cuando lo logre lo volverá a realizar para obtener más recompensa.

- **Castigo:** Es todo lo contrario a la recompensa, el castigo es el objeto que no es nada atractivo que se presenta después de un acto, pero así mismo llega a reducir las probabilidades de repetir la conducta; algunos castigos son como la cárcel, el ridículo ante la gente, descargas eléctricas, golpes, etc., por ejemplo si retomamos el ejemplo anterior y el joven no obtuviera las buenas notas entonces el padre le asignara un castigo que sería no darle dinero durante un año para su receso.

- **Incentivo:** Se dice que es cuando una persona va a repetir la conducta o no lo volverá hacer, se da antes de la conducta, algunas veces son atractivas y otras no. Por ejemplo si al joven anteriormente le hubieran dado la recompensa que dará en duda si sacara buenas notas o no, en si un incentivo tiene muy poca probabilidad de lograr su objetivo o al igual tiene mayor probabilidad de que se logre la meta porque energiza el comienzo.

Existen tipos de refuerzos que son indispensables para la comprensión de este tema y son:

- **Refuerzo Positivo:** Es un estímulo que tiene más probabilidades de que el acto se repita constantemente, por ejemplo cuando un vendedor obtiene muchas ventas su refuerzo positivo es que obtiene un salario muy satisfactorio, y así se esforzará más por cumplir con su trabajo, sobre todo al escuchar los comentarios de sus jefes inmediatos; si son buenos su estímulo será mayor a lograr mayores ventas.

- **Refuerzo Negativo:** Al igual es un estímulo que aumenta la probabilidad de la conducta para que disminuya, porque huye o evita repetirlo, por ejemplo una madre le regala a un niño un perro por haberse portado bien, pero él niño molesta al perro y la madre le dice que lo deje en paz, el niño no hace caso e insiste en molestar al perro, así mismo el perro muerde al niño, desde ese momento el niño evita todo contacto con el perro.

- **Extinción (o no refuerzo):**

Es la eliminación a que desaparezca el estímulo que se presentaba en reforzar la conducta. “En la práctica la extinción es el ignorar intencionalmente una conducta

que solía reforzar.”¹⁷ Como cuando las amas de casa no quieren ver la novela porque no está su actor favorito.

- **Motivación intrínseca :**

Este tipo de motivación es aquella que se enfoca, a lo que se genera dentro de nuestro interior; como son el interés propio y por placer como el querernos superar en algo o querer lograr alguna meta, pero que sea personal, es cuando las personas suelen decir que tienen a una persona en el interior y realmente es su motivación intrínseca que les habla. Claro un gusto cualquier persona lo tiene, como decir que le gusta una blusa, pero en este caso la motivación intrínseca se fija más en las conductas dirigidas y energizadas.

Como también se dice (Charms, 1968; Deci, 1980) la motivación intrínseca se basa en una serie de necesidades psicológicas muy bien definidas, las cuales son todas aquellas que se van formando por la manera interna de nuestro ser, porque el ser humano es activo constantemente, interactúa, se adapta ante cualquier situación, exploran sus alrededores, desarrolla nuevas habilidades y así mismo las llevan a la práctica y cuando se logra todo este dominio de las necesidades psicológicas, se sustenta que puede tener el individuo emociones positivas en los intereses y así identificar su placer.

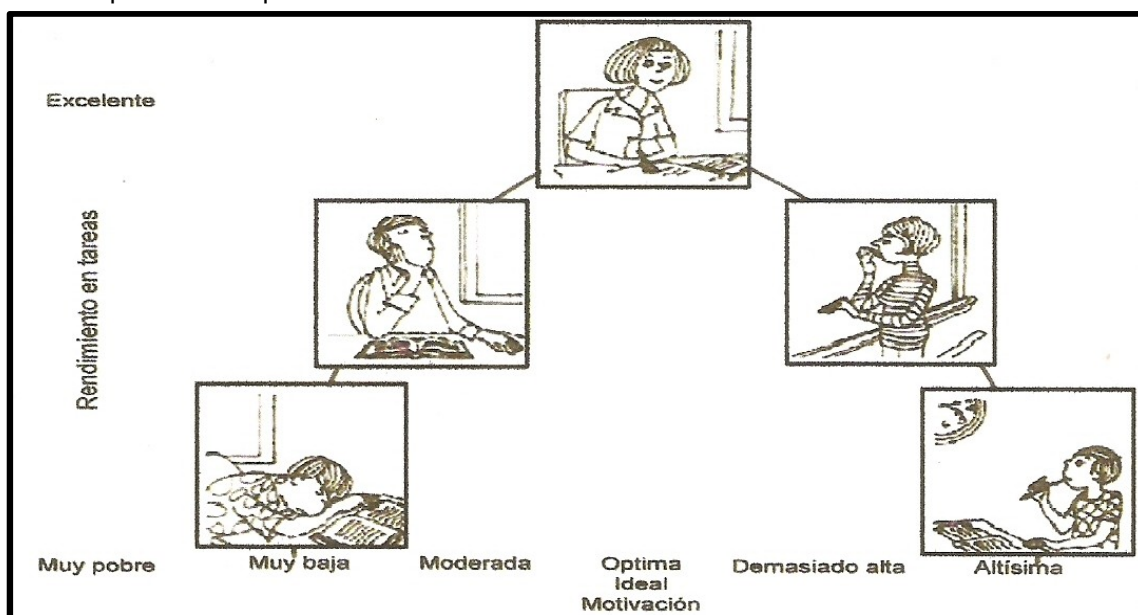
De la misma manera existe la **recompensa intrínseca** que es aquella que no merece nada de reconocimientos prestigio, ni remuneración económica, o medallas de oro, en particular todo tipo de persona puede disfrutar de este tipo de recompensa, porque es placentera, el estar bien interiormente, en tranquilidad y en paz.

Por otro lado y en relación a la motivación en la actualidad algunos alumnos se quejan con sus maestros de que la clase es muy aburrida o tediosa, es decir que les falta la motivación, y si ésta se da mayor rendimiento escolar tendrán los alumnos, pues incluso algunos profesores constantemente practican técnicas de motivación o se llegan actualizar constantemente para mejorar sus técnicas de enseñanza; psicólogos han manifestado que ese comentario es falso, por el simple hecho de que si en una parte existe la idea de que si a una persona se le motiva tendrá mayor

¹⁷ Johnmarshall Reeve. “Motivación y Emoción”. p. 113.

rendimiento, pero si la motivación siempre será la misma y si se excede la motivación entonces se empeorara el rendimiento escolar; por ejemplo si a un niño se le da una paleta diaria por realizar sus tareas bien hechas, los primeros días se emocionara y obedecerá en todo lo que se le diga, pero luego se podrá a pensar en que si tiene tres tareas, tendría que ser tres paletas y si no le dan las paletas entonces no realizara las tareas satisfactoriamente y es ahí donde se afecta el rendimiento escolar tanto de los niños, adolescentes según sea el caso, porque entonces no se vería como su responsabilidad de hacer las tareas asignadas, si no lo vería como una obligación en la que si no hay recompensa no hay tarea hecha por él.

Representación gráfica de la relación entre motivación y rendimiento, en tarea se parece a una U invertida. La presente figura muestra dicha curva y los diferentes niveles de motivación o activación y sus efectos. En esta figura, cuando el nivel de motivación aumenta, de izquierda a derecha, la línea que representa al rendimiento se eleva poco a poco y luego decae lentamente. Esta relación sugiere que profesores y alumnos tienden a establecer un nivel de motivación óptimo antes que máximo.¹⁸



2.3.2.4.- Empatía.

Cuántas veces hemos oído a las personas que dicen “Ponte en los zapatos del otro” o “Colócate en el lugar de los demás” considero que en muchas ocasiones han escuchado eso o incluso consejos que se les da a unas personas, pues en ese caso, va tratar este subtema de que es la empatía, ya que es una palabra que

¹⁸ Carlos Gispert. “Enciclopedia de la Psicopedagogía”. p. 371.

existe desde los años veinte en algunas investigaciones, incluso ahora en nivel secundaria se ve este tipo de temas en la asignatura de Tutoría y Elizabeth Carbajal Huerta nos comenta que la empatía es toda aquella capacidad para lograr entender o comprender a las demás personas, mostrándose empática o tratando de comprender los sentimientos que tiene la personas que se encuentra en conflicto. Por ejemplo cuando un adolescente presenta problemas sentimentales en el que una jovencita lo deja por otro, cuando uno de sus compañeros le muestra su empatía diciéndole que todavía son muy chicos, que más adelante encontrará a una buena joven con sentimientos nobles y sencilla. Posteriormente la empatía es de gran importancia para el ser humano, tanto para su desarrollo y supervivencia, ya que para ser empáticos también debe conocerse a uno mismo; cuanto más conozca sus sentimientos, emociones y pensamientos será más fácil interpretar los sentimientos ajenos. Además la empatía es reconocida concretamente en dos regiones, que son la amígdala y la corteza cerebral y las dos están relacionadas con sistema límbico, que es el encargado de interpretar las emociones del individuo.

La empatía muestra algunas características que son:

- Reconocer las emociones de otra persona en la comunicación no verbal. Esta característica es fundamental para la empatía al igual que las demás, porque hay ocasiones en que se observan algunas personas mal con sus actitudes, sus gestos, o incluso con sus comentarios y nadie se preocupa en preguntarles que les sucede, cuando algunas veces gritan con los gestos que le preguntaran para desahogarse y así sentirse mejor, por eso hay que ser muy observadores ante los demás. En realidad los seres humanos tiene el 90% en expresiones no verbales y nada más el 10% de palabras habladas cuando es que existe un proceso de comunicación.
- Acepta las emociones y sentimientos de otras personas. Hay ocasiones en las que el ser humano tiene errores y esos errores no los manifiesta de una manera correcta, como cuando un padre de familia es alcohólico y nada más le importa su alcoholismo, cuando en su casa su familia al igual pasa por esos conflictos emocionales en los que tienen sentimiento de ira, rabia, pena, etc., porque la

persona que ellos estiman es alcohólico y esta familia lo quiere ayudar a que se acepte que es un alcohólico y que necesita ayuda tanto él como ellos.

- Muestra interés por los demás sin perder de vista su propia condición. Existen ocasiones en las que algunos individuos se preocupan tanto por los problemas ajenos en los que no llegan a solucionar los suyos, de eso trata esta característica en la que se tiene que hacer hincapié en que es importante preocuparse por los problemas ajenos, pero primero los personales, para poder ayudar a los demás.
- Considera las necesidades de personas diferentes a ella. Existen ocasiones en las que hay que ponerse a pensar seriamente, si hay cosas que necesita realmente y que otra persona lo necesita más que uno. Por ejemplo pensemos en las personas que padecen carencias y que algunos niños tiene poca ropa, y que cuando en casa siempre hay ropa, zapatos de todos los colores para combinar, pero nunca se quieren deshacer de toda aquella ropa vieja del sobrino, hijo, etc., cuando pudieran recaudar ropa para la gente que carece, alimento, que en algunas ocasiones se echa a descomponer en el refrigerador por no saber compartir con la persona que más lo necesita.
- Puede expresar al otro su comprensión de manera directa. Hay personas que están pasando algún tipo de dificultad, y nunca se acercan a decirles alguna palabra de aliento o algún consejo, o incluso un abrazo, por eso, es importante tener una actitud de tolerancia con otras personas, porque no basta con saber que pasa, sino que es necesario dar algo más de nosotros mismos, sin esperar nada a cambio.

En este sentido María Elena López de Bernal y María Fernanda González Medina en el libro de Inteligencia Emocional, en el tomo uno; hace una afirmación: la empatía tiene relación con las habilidades sociales, pues es el punto de partida para desarrollarlas, de igual manera la empatía es una habilidad en la cual el individuo tiene conciencia de los sentimientos, necesidades, e incluso preocupaciones por otros. Cuando se encuentran personas con empatía se diría que va acorde y marchando al mismo tiempo, de manera que todos van iguales, van fortaleciendo la comunicación no verbal al igual que las expresiones de las emociones.

Todos los seres humanos nacemos con la empatía, pero pocos la ponemos en práctica, la etapa más adecuada en la cual se debe de desarrollar es en la etapa temprana del niño, ya que si no se les enseña esta habilidad no podrán entender sus emociones y la de los demás, algunas veces se ha observado en los gemelos que si uno llora el otro también llora, pero lo que no sabemos es que perciben las emociones del otro, incluso las de la madre, aun cuando no puedan hablar, inclusive hay ocasiones en las que los padres tratan de proteger a los hijos de los sentimientos negativos y dolorosos, como cuando les va mal en el kínder y algún compañero les pega, los padres los llegan a cambiar de escuela, pero no se dan cuenta que deben de lograr aprender las emociones que sienten día a día y que así se van a ir desarrollando conforme su entorno sea, no siempre va ser todo color de rosa. También hay que mostrar interés por las preocupaciones de los niños porque así más adelante se llegan a sentir entendidos y esto hace a que tenga una facilidad de entender a las demás personas como de igual manera crean lazos de empatía; una manera que les serviría a los padres en enseñar la empatía desde temprana edad es por medio de los cuentos o fabulas y así después pedirles la opinión a los niños, o realizándoles una serie de preguntas.

2.3.2.5.- Habilidades sociales.

“Las habilidades sociales son un conjunto de competencias o capacidades que los individuos desarrollamos mediante el proceso de enseñanza-aprendizaje”¹⁹, así mismo desde que nacemos somos seres sociales, que por intuición nos desenvolvemos en cualquier grupo de individuos, a la edad de tres a cuatro años no importa si conviven con niños de un solo género, de seis o siete años, ya empieza a ver la distinción de que las niñas no pueden jugar con los niños e igual los niños emiten jugar con las niñas, posteriormente van formando los grupos sociales por competencias en el cual quieren demostrar sus habilidades, por ejemplo que las niñas y niños jueguen un video juego y verán quienes ganan; luego se vuelve una necesidad pertenecer a un grupo social, claro está que el primer grupo social en el cual se desarrolla el ser humano, es la familia

¹⁹ Elizabeth Carbajal Huerta. “Orientación y Tutoría 2º”. p.66.

fomentando valores, tradiciones, cultura, conocimiento, etc., y gracias a lo que enseñan las familias se va perteneciendo a otros grupos fuera de casa, y más cuando ya pasan a la adolescencia los grupos son solamente formados por un solo género, ya que sus conversaciones se enfocan en el sexo contrario, pero así mismo en la etapa de la adolescencia es difícil permanecer a un grupo social, ya que hay ocasiones en que tienen que reunir algunos requisitos, como tener un buen nivel económico, que vista ropa de marca, que no les hable a los demás, etc., son tantas cuestiones que ponen algunos grupos de adolescentes, en algunas ocasiones estos tipos de grupo llegan afectar a otros jóvenes frustrándose por no poder permanecer a un grupo, sin embargo siempre hay un grupo al cual pueden ingresar si tienen las mismas cualidades, metas, los mismos valores, etc., por eso es fundamental tener habilidades emocionales, para saber a qué grupo puede pertenecer sin que tenga alguna dificultad, en si una buena seguridad de el mismo.

Existen padres que hasta se llegan a preocupar porque sus hijos no conviven y no tienen amigos o compañeros y es solamente porque son demasiados tímidos, agresivos, pasivos, reservados y dominantes, es cuando debe existir una buena comunicación con los padres, al igual con los docentes; para empezar los padres no se puede afligir por la situación de su hijo, al contrario hay que ser positivo y darles animo a su hijo realizando convivios familiares, para que interactúe con otras personas, planear algunas vacaciones, o ir de paseo nada mas al parque, al igual el docente debe de fomentar algunas dinámicas de convivencia, trabajo en equipos en donde traten de convivir armoniosamente y cuando exista algún conflicto tratarlo de que ellos como grupo lo solucionen con comunicación.

Las habilidades sociales son fundamentales porque son parte de la formación del ser humano en donde obtienen aprendizajes gracias a los errores por los que pasará a lo largo de la vida, así mismo va ir practicando y desarrollando otras. De la misma manera aprende el individuo a conversar adecuadamente con un tono tenue con una voz firme, y seguro de su personalidad, al menos todo el mundo es social, ya que con el simple hecho de saludar a alguien, está aplicando su habilidad social porque está haciendo amable con las personas, muchas veces

después del saludo se da la charla en la que platican algún tema que les interese, en si todos somos seres con habilidades sociales.

Consecutivamente Thorndike definió la inteligencia social como una habilidad social en la cual el ser humano comprende y dirige a hombre, mujeres, niños y niñas en lo cual deben de actuar prudentemente en las relaciones humanas.

2.4.- RENDIMIENTO ESCOLAR.

De acuerdo al diccionario de las Ciencias de la Educación es: “El Nivel de conocimientos de un alumno medido en una prueba de evaluación”²⁰, así mismo el rendimiento académico/escolar es de vital importancia en donde se va a descubrir el éxito o el fracaso del alumno y del docente, de igual manera el rendimiento académico se enfoca a lo que es un nivel intelectual. El rendimiento escolar es todo aquello que se enfoca a la evaluación, como las calificaciones asignadas a un alumno, es cuantitativo todo el desarrollo educativo, además de que todo su proceso es un tipo de medición, también llegan a intervenir otros aspectos, como el nivel de intelectualidad racional, tipo de personalidad ya sea un alumno extrovertido e introvertido, con ansiedad, los aspectos de motivación que se dan en el aula de clase, sus aptitudes, habilidades que cada uno de los alumnos desarrolla de diferentes maneras, donde algunas veces se tiende a que fracase el proceso de enseñanza- aprendizaje, o se puede llegar al éxito.

De la misma manera existe el fracaso escolar; cuando un estudiante concluye una determinada etapa escolar con calificaciones no aprobatorias, en lo que no culminan sus estudios satisfactoriamente y el esfuerzo del alumno se convierte en un fracaso. En muchas ocasiones de igual manera se le otorga el fracaso escolar al alumno, por el motivo que no presento interés por la materia, como también no se esforzó en incrementar sus conocimientos, así nunca entrego tareas escolares y en pocas palabras el alumno no avanzo en las asignaturas establecidas. Posteriormente es importante conocer otras variables que se relacionan con el rendimiento escolar como son: el interés que presta el alumno en sus clases, los

²⁰ Julián Abad Caja, op cit., p. 1234.

hábitos de estudio, la relación que existe entre docente- alumno, la autoestima y por último la familia.

2.4.1.- Factores que intervienen en el rendimiento escolar.

- **Interés:**

Algunos alumnos se llegan a preocupar más en las asignaturas que llevan en todo el transcurso del ciclo escolar, y es ahí donde le ponen empeño entregando sus tareas escolares, participan sin que le presione el maestro, realiza las investigaciones adecuadas, etc., es cuando se llega a presentar un buen rendimiento escolar, pero también hay alumnos que no le toman importancia a las asignaturas, incluso se les hace aburridas las materias y prefieren no entrar a la clase correspondiente y se da la presencia del desinterés del alumno, por las asignaturas. Es ahí donde los docentes tienen que enfocarse en que están fallando, y deben planear algunas estrategias para que el alumno se vuelva activo, ponga atención a las clases y no llegue a un fracaso escolar.

- **Hábitos de estudio:**

En la actualidad todos los seres humanos aprenden de distintas maneras, del mismo modo en que todos poseen diferentes habilidades, algunos tienen una mayor retentiva y otros menos. El hábito de estudio se enfoca a las reacciones escolares que el alumno va presentar a contenidos nuevos, en donde se enfrentara en conocerlos, comprenderlos y por último aplicarlos, esto facilitara el trabajo intelectual y el logro de un mejor rendimiento escolar más acorde con los hábitos de estudio; desde el nivel de educación básica el docente empieza a instruir al alumno en la adquisición o uso de hábitos de estudio, como cuando el maestro empieza a dar las guías de estudio para los exámenes que son en sí preguntas con respuestas, para luego pasar a un nivel de educación media en donde la educación se empieza a regir más por las asignaturas que llevan, y se les dificulta un poco más. Algunos de los hábitos de estudio más conocidos son:

- ❖ **Aprovechamiento del tiempo de estudio:** Consiste en que se tiene que planificar la persona, realizando una lista de sus objetivos más importantes que llegue a tener, posteriormente da prioridades a sus objetivos enumerándolos del uno hasta

que quede el de menor importancia, así mismo los empieza agendar en los días que los tiene que realizar, por ultimo le da el seguimiento oportuno llevándolo a cabo como lo planeo, es por eso que siempre hay que tener una agenda a la mano.

❖ Lectura: Se recomienda que la lectura la ejecute el alumno de una manera general para que tenga la idea de que trata el texto, luego le dé una lectura más suave tratando de comprender las ideas que manifiesta la lectura, esto se conoce como lectura comprensiva, consiste que la persona vaya leyendo párrafo por párrafo, pero comprendiendo lo que lee, así mismo la lectura es un hábito de estudio que beneficia para aprender con mayor facilidad.

❖ Subrayar: Consiste en que en un texto se subrayen las ideas principales, para la mayor comprensión de la lectura, se pretende destacar lo más interesante de la lectura que lo secundario, además es de gran ayuda subrayar para realizar algunos esquemas, cuadros sinópticos, etc., Donde se subrayan las ideas más importantes, algunas veces se puede subrayar con colores para darles más categorías a las palabras, en otras ocasiones es mejor con lápiz y no con bolígrafo, ya que si uno se equivoca con bolígrafo se confundiría al tratar de ordenar las palabras claves.

❖ Resumir: Para la elaboración de un resumen es importante seguir estos pasos:

1.- Leer en silencio el texto.

2.- Localizar las palabras cuyo significado desconozcas y buscarlas en el diccionario.

3.- Leer el primer párrafo y subrayar las palabras principales.

4.- Escribe oraciones que incluyan esas palabras subrayadas.

5.- Hacer lo mismo con todos los párrafos.

6.- Por ultimo consiste en ligar las oraciones llegando a formar un solo texto.

❖ Cuadro sinóptico: Nos ofrece una visión general sobre algún tema en específico y en este caso el resumen nos ayuda en la realización de los cuadros sinópticos, ya que nos ofrece información con brevedad y también clara. Además en el cuadro sinóptico se presenta el contenido del tema en forma esquemática; en el que se expresan las relaciones y divisiones del tema, el subtema.

Para la realización de un cuadro sinóptico son los siguientes pasos:

- 1.- Definir el tema, escribiéndolo en el centro con mayúscula.
- 2.- Dibujar las llaves y de preferencia usar colores.
- 3.- Seleccionar ideas de cada bloque, pero con aspectos esenciales.
- 4.- Definir el nombre de cada bloque.
- 5.- Distinguir los aspectos en el área central del cuadro ordenándolos de acuerdo con el tema con mayúscula y los subtemas con minúsculas, tratando de identificarlos.
- 6.- Distribuir los subtemas en el esquema, siempre con una llave frente a cada aspecto.

Así mismo para la realización de un cuadro sinóptico se pueden auxiliar de llaves ({), flechas (\longleftrightarrow), recuadros (\square), lo más importante es que se conserve el orden lógico del cuadro sinóptico.

- **Docente-alumno:**

Los que tienen más compromisos en el rendimiento escolar son los padres, docentes y los directivos; en este caso nos enfocaremos en el papel del docente ya que mantiene un contacto mayor con el alumno y más en el nivel medio, para comenzar el docente tiene una responsabilidad en su formación, recordando que los adolescentes en esta etapa pasan por crisis, siendo para ellos una época de convenciones de orden social, moral e incluso religioso y muchas de las veces los alumnos caen en una desorientación; lo que necesita es reconstruir un mundo de valores y del mismo modo participar en la vida social. De ahí la importancia del papel del docente en poder auxiliar al alumno en algún problema, en reconciliarse con el mundo, también necesita la comprensión, simpatía y justicia, para poder vencer algunas preocupaciones como enfrentar el futuro con optimismo y valor.

Algunos docentes se llegan a quejar sobre los resultados que obtuvo en el transcurso del ciclo escolar y que lógicamente se esforzó mucho aplicando técnicas de enseñanza, motivación, etc., que aun así haya bajo rendimiento escolar, pero nunca se ponen a pensar que el alumno no se encuentra en armonía, que existen problemas familiares, y de esos fracasos escolares el docente realiza algunas indagaciones, preguntándose a el mismo si ¿Ha puesto

todo su empeño en las clases?, ¿las clases fueron explicadas bien?, ¿Me intereso por ellos, tratando de ganar su confianza?, etc.

Aun así el docente puede tener todas las herramientas en la mesa, pero si no las sabe utilizar no tendrá un buen rendimiento escolar en sus alumnos, hay que tener comunicación y dejar que el alumno se exprese con libertad, ya que así podrá el docente descubrir sus dudas y algunas dificultades del alumno.

- **Autoestima:**

Existe una frase que dice: “la peor desgracia que le puede suceder a un hombre es pensar mal de sí mismo”, considerando que la autoestima es conocer conscientemente todos los cambios, crear una escala de valores, desarrollar sus capacidades, aceptarse tal como es, respetarse; eso es tener un autoestima, ya que si una persona no se conoce, no se acepta, mucho menos se respeta, eso quiere decir que no tiene autoestima, eso hace pensar que no tienen amor por sí mismo y que son personas egoístas.

Consecutivamente el autoestima es el factor fundamental en el desarrollo humano, porque si uno se ama podrá amar a otras personas, si existe respeto él también tendrá respeto hacia otras personas, porque así encuentra su pleno desarrollo tanto física como mental y como también se desarrolla la creatividad, es decir explota su expresión de sí mismo; incluso si nos remontamos en la historia la biblia nos enseña “ama a tu prójimo como a ti mismo”, como quien dice ya desde esas épocas se nos enseñaba a quererse para poder querer a otros.

Por otra parte todos los seres humanos son responsables de sus actos y se deben de preocupar por ellos, ya que si encuentran solución de ellos podrán ayudar a los demás, y si cada individuo tuviera esa idea sería una sociedad más pacífica. De este modo hay dos tipos de autoestima que son los siguientes:

- ❖ Autoestima alta: Es aquella personas que tiene una seguridad de sí mismo, se respeta ante todo, suele ser honesto con sus actos y sus ideas, así mismo cuando se encuentra en algún grupo social tiende a ser integrado rápidamente, se presenta pacíficamente, lo importante es que ante cualquier decisión confía en el mismo y nunca existe culpa alguna en sus pensamientos.

Claro está que no significa tener en todo éxito, si no que de igual manera tiene que aceptar las dificultades y las debilidades, porque también enfrentan grandes problemas, lo cual será una experiencia de la que aprendió y se fortaleció.

❖ **Autoestima baja:** Son todas aquellas personas que siempre piensan negativamente hacia su persona, del mismo modo la gente los menosprecian, los pisotean, les es difícil integrarse a un grupo social, incluso de tanta negatividad llegan atraer lo peor. Como excusa se esconden en una profunda soledad en donde se les dificulta comunicarse, y solucionar sus propios problemas, no se creen capaces de solucionar nada, y es ahí donde las personas con baja autoestima se llegan a suicidar o caen en las drogas y alcoholismo, porque son individuos con mucha facilidad de ser manejadas.

- **Familia:**

En la actualidad la familia ocupa el papel primordial en contribuir en la labor educativa, ya que representan para sus hijos la primera escuela de aprendizaje y de enseñanza emocional, aunque en ocasiones hay familias, que se quejan de hijos sin educación adecuada, que no aprenden y por lo consiguiente no saben nada; pero lo que no se ponen a pensar que ellos como padres tienen la responsabilidad de acompañar a sus hijos en la vida escolar, familiar y social, pero no aceptan su responsabilidad y le dejan toda la responsabilidad al docente; porque no se ponen a pensar si comprenden a sus hijo, si por lo menos platicarán de temas del interés del hijo, o se convirtieran en sus amigos y no como uno de sus enemigos, eso sí con respeto, porque una cosa es que le tenga miedo a su padre y otra distinta es el respeto.

También se sabe que a nadie le gusta presentar un fracaso escolar o de cualquier tipo de fracaso que es algo triste y humillante y más si es un adolescente que siempre ha tenido un buen desempeño escolar y cuando un joven presencia muchos fracasos escolares ya no quiere continuar con sus estudios, surge la idea de abandonar definitivamente la escuela y a ponerse mejor a trabajar esta es una de las ideas de unos jóvenes con fracaso escolar en donde no enfrentan las dificultades con sus padres en donde tienen que orientar a sus hijos en lugar de

huir, porque en si los padres pueden investigar la causa de algunos factores que intervienen en el rendimiento escolar.

La responsabilidad de los padres es:

- 1.- Entender a sus hijos en todos los aspectos.
- 2.- Festejar sus buenos actos.
- 3.- Ayudarlos cuando presenten algún fracaso.
- 4.- No exigir demasiado, todo es de acuerdo a sus capacidades.
- 5.- Conocer el plantel en donde estudian.
- 6.- Participar en las reuniones escolares, en donde tenga comunicación con las autoridades del plantel.
- 7.- Conocer a sus amistades de sus hijos.
- 8.- Asegurar que tenga buenas condiciones de estudio.
- 9.- Pedirles que cumpla con sus obligaciones en la escuela y en la casa.
- 10.- Proporcionarles una estabilidad emocional.

2.4.2.- Características de los alumnos.

Los alumnos siempre poseen diferentes características, en donde los docentes deben de estar al tanto de dichas diferencias, para que tengan un mejor desarrollo académico; como también existen diferencias y semejanzas en algunos rasgos ya sean en la personalidad o en la conducta donde esto ha concedido a crear tres grandes grupos de las características de los alumnos:

- **Los inestables:**

Son aquellos estudiantes que se llegan a confundir con los hiperactivos, pero los inestables son los que en particular siempre están en movimiento y nunca se establecen en un solo lugar asignado, se les dificulta enfocarse en una sola tarea o asignatura, que tenga que ver sobre la organización y el autocontrol, al mismo tiempo son personas que nunca terminan la tarea escolar.

Presentan una conducta caprichosa, en la cual si observan algo en la televisión ellos realizan todo un acto de capricho para obtener lo que quieren, son de una mentalidad muy débil y se dejan envolver por otras personas mayores que él, en donde pueden llegar a ser hasta drogadictos o alcohólicos, se dejan llevar por

programas de televisión, también no quiere decir que tenga conductas agresiva, sino que hay ocasiones en la cual están contentos y de repente su estado de ánimo cambia a depresivo o de fastidio.

Estos alumnos comúnmente, se caracterizan por ser aquellos jóvenes que siempre están en la dirección de la escuela, aparte tienen una mala conducta y eso les dificulta adaptarse a un grupo de compañeros, se llegan a tropezar con todo o si no se sienten torpes con las cosas y actos que hagan, algunas veces si realizan verdaderos accidentes. Esto se debe a que no tienen suficiente atención por parte de los padres en los que no existe ni comunicación con el hijo y con el profesor, para saber cómo es su conducta dentro de la institución o el docente de igual manera no presta mucha atención al alumno, porque en algunos casos los docentes nada más se enfocan en dar su clase y no en orientar a sus alumnos; aun así si el alumno inestable puede presentar una capacidad normal, pero los resultados suelen ser bajos algunas veces y es donde se puede presentar un bajo rendimiento escolar, así mismo se convertirá en un adolescente confuso y en algunas ocasiones puede que abandone la escuela, a estos alumnos inestables el docente los tiene que ayudar con una motivación constantes para que se esfuerce en dar lo mejor de él, al igual contar con el apoyo del los padres y de un especialista.

- **Los hiperactivos:**

La hiperactividad forma uno de los graves problemas de conducta más usual actualmente; consecutivamente se llegan a caracterizar por su impulsividad en donde toman decisiones sin pensar en las consecuencias, responden precipitadamente, claro que cuando se enfocan en sus tareas escolares obtienen buenos resultados, pero algunas veces se llegan atrasar en algunas trabajos escolares, y se vuelven desorganizados, sucios en sus trabajos, etc., aparte se llegan a distraer rápidamente con cualquier cosa, algunas ocasiones no miden el peligro ya que exploran su contorno que les rodea y es ahí donde les puede pasar algo, aparte no obedecen a nadie, que en este caso sería la autoridad más próxima que es el docente dentro del aula de clase.

La hiperactividad es ocasionada posiblemente por agentes hereditarios, o en algunos casos si la madre o el padre tomo, drogas, o si fue alcohólico, etc., así mismo estos tipos de niños necesitan cuidado especiales, con atención adecuada para mejorar su conducta, pero si se le aleja la atención volverá hacer el mismo impulsivo, al igual no se le puede dejar nada toxico a su alcance, porque puede ser muy peligroso, pues ellos no miden el peligro. Posteriormente cuando un individuo presenta hiperactividad el docente tiene que prestar atención de igual manera porque ellos no tienen las mismas capacidades que los demás y puede que se atrasen en el ámbito escolar.

Hay ocasiones en donde los educandos llegan a confundirse entre un alumno hiperactivo y el inestable, el primero se mueve porque si y el segundo se fija su movimiento en una meta.

- **Los temperamentales:**

Son alumnos que reaccionan conforme a los estímulos externos, y que se encuentran unidos por las características del temperamento, en donde hay algunos que aceptan las reglas que el maestro le proponga, así también tiene una buena disciplina, son ordenados, trabajadores, como es un alumno obediente va creando un mejor progreso en el ámbito de la educación, pero también hay alumnos desordenados, rebeldes, no aceptan las reglas, etc., consecutivamente el profesor debe de saber identificar uno con otro, en donde va saber aprovechar las cualidades de cada uno de sus alumnos, creando estrategias, para que todos tengan un buen rendimiento escolar.

Más que nada el temperamento se caracteriza porque consiste en que cada individuo tiene diferentes reacciones al enfrentar algunas circunstancias que lo rodean. A continuación se presentaran los siguientes tipos de temperamentos:

- ❖ **Temperamento nervioso**

Su estilo de estos estudiantes son disciplinados, estiman el orden siempre y crean un ambiente adecuado a la hora de trabajar, como también se sienten satisfechos al trabajar en la escuela y las cosas agradables que les suceda en la vida, pero si les pasa algo mal se llegan angustiar demasiado. Los sentimientos llegan a variar

y de tal modo sus actos son arrebatados, del mismo modo cambian de ánimos aunque no es duradero su cambio.

Confían plenamente en la justicia, pero si alguien le hace algo y lo tratan con injusticia puede llegar a tener un comportamiento grosero y rebelde con esa persona que lo haya tratado con injusticia, por ejemplo una jovencita le dice al maestro que su compañera se estaba dando copia en el examen y si el maestro le cree a la alumna, y sin preguntar primero a la otra joven, automáticamente la reprueba, lógicamente se está cometiendo una injusticia, eso hace que la alumna crea un sentimiento negativo hacia el maestro y a la otra alumna. De igual manera reflexionan mucho sobre sus actos y más si hizo algo malo, en donde llega el momento que se responde en que no volverán hacer algo incorrecto, pero como así se prometen en que no lo hará, rápidamente se les llega a olvidar algunas veces. También tienden a restar sus defectos y aglomerarse en sus habilidades, ante las que suele ser simpático y se adapta ante cualquier grupo social, suele ser creativo, se interesa en las expresiones artísticas y tienden a tener una gran habilidad para expresarse.

❖ **Temperamento apasionado:**

Se establecen que son muy tenaces y creativos, se crean metas en las cuales se esfuerzan para lograrlo y su satisfacción es que se mantiene firmes en sus ideas, así mismo sus conocimientos adquiridos dentro de la institución los va poniendo en práctica conforme los vaya necesitando en el transcurso de su vida. Son muy emotivos, si se llega acordar de algún acontecimiento les entra un miedo e interviene en sus pensamientos en el transcurso del día y cambia algunas ocasiones de carácter.

De la misma manera son muy reflexivos, ya que piensan en las consecuencias que pueden tener sus actos, incluso no les importa los comentarios que hagan las demás personas, de tal modo que los ignoran; alguna vez si se les agrade constantemente a la persona con este tipo de temperamento llega a perder el control de sus emociones automáticamente, y responde con todo el coraje, utilizando todo lo que se encuentre a su alcance, algunas veces se ha sido testigo de estos tipos de actos, por ejemplo existen dos adolescentes que se sientan

juntas pero que no se agradan, y una de ellas siempre le jala el cabello todos los días, pero la otra joven la ignora e incluso ni la acusa con el maestro, pero llega en un momento en que explota y también le jala el cabello, incluso hasta la puede llegar a golpear.

Si en algunos momentos se les dificulta algún trabajo, llegan a manifestar muy poca tolerancia, algunas veces suelen ser tercos; por lo consiguiente son leales y confían en las amistades, pero si en una ocasión esa amistad les llega a traicionar, nunca lo olvidan y se alejan automáticamente. Su frase suele ser de “todos coludos o todos rabones”, porque si existe alguna regla él, la acata rápidamente, pero eso sí, todos entonces la tienen que acatar por igual y si no lo hacen que reciban su castigo correspondiente.

Los padres y los docentes deben de enseñarles a estos alumnos a que hay que aceptar los errores y que algunas veces por algo pasan las cosas, incluso que algunos errores son correctos, de igual manera no siempre podrán tener la razón, ya que los seres humanos se distinguen porque todos piensan de diferente manera sino el mundo sería muy aburrido, desde que a todos los individuos les gustara un solo color, cuando en realidad a todos les gusta cosas distintas y aun con pensamientos distintos son aceptados en la sociedad.

En este caso el papel del docente empieza cuando hay que mostrarle interés por lo que realice el alumno y tratarlo de motivar a que prosiga esforzándose en las actividades que realice, como también es encargado de restar las posibilidades de que tenga pensamientos negativos y actitudes por ejemplo, que se convierta intolerante, que no comprenda a las personas que sea inflexible, consecutivamente que no se niegue al aprendizaje de los valores como el respeto, tolerancia, amor, amistad, etc., ya que los valores en la educación actualmente son una herramienta fundamental para los estudiantes.

❖ **Temperamento colérico:**

Siempre existen estos tipos de características en algunos de los alumnos y nunca hace falta uno en el salón de clases, se caracterizan por ser emprendedores tanto en manejar al grupo, como en planear las cosas, como un juego, alguna travesura incluso algún negocio; de tal manera que llegan a influir mucho en las personas

que lo rodeen, algunas personas piensan que serian los futuros líderes por sus capacidades de manipular a la gente y que posteriormente la gente los apoye en cualquier decisión que ellos les parezca correcta, además son impulsivos algunas ocasiones solamente si es que están molesto por una u otra razón es que son impulsivos, lo cual suele ser muy a menudo

Su mayor enemigo es la mediocridad, pero algunas veces se vuelven egocéntricos, y no les importa los sentimientos de los demás con tal que él logre su meta sin importarle nada, si algunas veces tiene que pisotear a otros lo hace, sin remordimientos. Siempre se encuentra criticando a las demás personas, pero eso si nunca se critica ellos mismo, ya que tampoco acepta alguna sugerencia y se encuentra muchas virtudes, pero ningún defecto.

El profesor tendrá que trabajar en que el alumno disminuya su enojo, ira, etc., y cuando el alumno se encuentre con un sentimiento negativo hay que dejarlo solos hasta que se tranquilice y así pueda existir un mejor dialogo manifestando sus inconformidades y encontrando soluciones posibles, eso sí presentan un buen rendimiento escolar, y el docente lo tiene que motivar para que siempre realice sus tareas en orden y limpias, como deben de ser.

❖ **Temperamento flemático:**

Se refiere aquellos jóvenes que son perseverantes con las cosas, del mismo modo se caracterizan porque son muy imparciales y poseen poca imaginación, de igual manera tienden a desanimarse muy rápido, eso si son personas responsables y siempre hacen caso a las reglas que le digan, ya que si el maestro da determinadas reglas en un trabajo, las realiza, para tener un buen desempeño escolar, aunque se les dificulta tomar algunas decisiones.

Presentan poca sensibilidad ante alguna dificultad que se les llegue a presentar, porque ante todo son calmados, no son impulsivos; tienen muy poca habilidad social y se vuelven personas solitarias, consecutivamente el maestro debe de trabajar algunas veces en equipo para que aprenda a sociabilizarse, y para que no se vuelva una persona egocéntrica y descuidado.

❖ **Temperamento sensible:**

Corresponde a los estudiantes que se conservan sus sentimientos cuando son humillados, no son capaces de contestar a esas acciones, también son temerosos en alguna circunstancia, pero así como se guarda sus sentimientos, puede convertirse a lo largo del tiempo en una persona rencorosa y con odio hacia las personas que lo afecten eso perjudica en su interior. Y así como su nombre lo dice “sensibles”, son muy afectivos con las personas que lo rodean o que lo apoyan siempre y se inclinan mucho a la reflexión, como también piensan en la conducta que vaya a tener, ya que primero están sus principios éticos.

El padre de familia como el maestro deben de proporcionarle afecto, comprensión y seguridad en todo lo que hagan, como también otorgarles recompensas si logran un triunfo y tratar de hablar muy poco de sus fracasos, siempre cuando hay que enseñarles que en otra ocasión lo pueden hacer mejor, también que no siempre se pueden dejar llevar por sus sentimientos, si no que tienen que ser algunas veces un poco racional, y así combinar su sentimientos con la racionalidad y tendrá un mejor éxito en sus decisiones, por último tienen que aprender a compartir y sociabilizar con otras personas, para aprender algunas experiencias.

❖ **Temperamento sanguíneo:**

Es todo lo contrario al tipo anterior, son personas frívolas que no manifiestan sentimiento alguno por alguien, es cuando algunas personas les dicen que son insensibles, como un hielo, pero en realidad ese es su tipo de temperamento, llegan a olvidar muy rápido las ofensas que le hayan hecho, eso está bien porque así no se guarda rencores y no se mortifica por esos sentimientos negativos. Puede que algunas veces sea pasivo, inseguro, que padecen en focalizarse en una sola tarea, porque hay ocasiones en que inician alguna tarea, pero nunca la terminan, no se preocupan por los problemas sabiendo de ante mano puede existir mucho riesgo o consecuencias alguna.

El papel del docente es que tienen que prestar atención en las tareas asignadas, para observar que si las culmine, de igual forma, se les debe inculcar la paciencia

y el hábito de reflexionar antes de actuar, y que crea una personalidad propia, dejando de creer en lo que digan las demás personas.

❖ **Temperamento apático:**

Dentro de cualquier grupo hay discípulos, con característica de que son enojones, alegres o algunas veces tristes, y están los solitarios también. Pero en todo caso los apáticos no suelen ser amables, pero no los confundamos como alumnos groseros, simplemente es que se llegan a confundir porque no son afectivos y no se intimidan por nadie, por consiguiente no les atrae mucho los cambios, en este aspecto el docente lo puede identificar si a los alumnos los sienta en orden alfabético y al otro día los cambia de lugar por sus fechas de nacimiento y en seguida manifiesta el alumno de esta característica que no le gusta que lo cambien de lugar; aunque suelen ser muy ordenados y disciplinados, por lo que se enfocan en las asignaturas de matemática, física, biología o química, algunas veces pueden convertirse en personas egocéntricas o si no evaden los compromisos.

Es por eso que el profesor debe trabajar en hacerlos más sociables, en que compartan habilidades y que formen grupos deportivos, de lectura, de ajedrez, etc., en donde interactúen con otras personas de su misma edad; su rendimiento escolar es muy bueno ya que son alumnos que les agrada realizar las tareas asignadas y que el docente le vaya aumentando la dificultad de las tareas así mismo que tenga que compartir sus conocimientos con sus compañeros tratándolos de ayudar en los que se les dificulten a otros alumnos.

❖ **Temperamento amorfo:**

Corresponde a los escolares con una mentalidad débil ya que se dejan manipular fácilmente por otras personas o por las circunstancias, en donde su expresión es “que no tenían otra solución más que la que se les presentó”, suelen ser muy optimistas, amables con las personas, flexibles ante algún trabajo, crean mucha fantasía a su alrededor y son desordenados, su mayor característica es la pereza, por lo que el docente siempre tienen que estarlo motivándolo a que realice las actividades, de igual manera es muy conformista y no es impulsivo.

Para poder integrar al alumno en el aula, el maestro tiene que expresarse con tal amabilidad dando las instrucciones claramente, hablarle con firmeza en las actividades que vaya a realizar, hasta que cumpla con sus responsabilidades, estos tipos de alumnos suelen llegar a enfocarse en las áreas artísticas. Consecutivamente hay que hacerlo ver la realidad, y que no se creen un mundo imaginario cuando tienen que enfrentar la vida tal y como es.

2.4.3.- Tipos de profesores.

Existen muchas clasificaciones de tipos de maestros pero en este caso nos enfocaremos a la clasificación de Kerschensteiner que indica que solamente existen cuatro tipos:

- **El educador angustiado:** Cuando entra al salón todos los alumnos se quedan sin aliento por el miedo a ese tipo de maestro, se paralizan los alumnos al querer contestar alguna pregunta, hasta llegan a tartamudear frente a este docente, pierden la iniciativa de participar ya que es cuando el maestro hace las participaciones obligatorias y no deja que los alumnos se expresen con libertad y como ellos piensan, de igual manera no existe la confianza entre docente- alumno, además no permite las equivocaciones.
- **El educador indolente:** Corresponde a que les brinda demasiada libertad y los alumnos luego ya no obedecen las reglas, no le presta atención a la clase, como también no entregan tareas, al igual el profesor no les brinda la atención correcta, no les pregunta si la clase quedó clara, nada más se enfoca en que le den su salario y en cubrir sus horas; es por eso que algunas veces existe el fracaso escolar.
- **El educador ponderado:** Se caracterizan por saber medir la libertad que puede existir en el salón de clases, ya que da los espacios para convivir como también para dar sus clases, siempre hace a que exista el respeto de alumno- docente, y cuando sabe que ya se está saliendo del límite los alumnos en seguida los aquietan poniendo el orden, así mismo tiene un enfoque hacia la corriente de la pedagogía tradicional.
- **El educador nato:** Es aquel que se enfoca en técnicas pedagógicas, siempre le gusta motivar a sus alumnos a tenerlos activos, a que participen con libertad de

igual manera tiene el derecho a equivocarse. Su tipo de enseñanza es muy clara y precisa, tratando que los alumnos comprendan el tema, dando consejos o contando anécdotas a los estudiantes; como también existe la confianza entre el educando y docente, ya que se convierte en un orientador, para que sus estudiantes se puedan desenvolver mejor y así obtener un mejor rendimiento escolar.

2.5.- PRINCIPALES COMPETENCIAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

La educación antes se enfocaba a que los alumnos nada más memorizaran los conceptos que el docente les enseñaba, incluso antes no se enfatizaba la motivación hacia los alumnos para mejorar el rendimiento académico y ahora se pretende tener alumnos activos no receptivos como antes, es por eso que los maestros y algunos estados de México en las escuelas ya se empieza hacer hincapié a la educación de las emociones también conocida como alfabetización emocional como lo ha llamado Daniel Goleman, pero para esto es fundamental saber que es la educación emocional la cual consiste en formar alumnos o personas en las cuales tengan habilidades y conocimientos emocionales, los cuales puede ponerlos en práctica si alguna vez pasan por algún problema emocional que se le llegue a presentar ya que el fin de la educación emocional es **preparar al ser humano para la vida**. Algunas veces los maestros se interesan nada más en enseñar, pero nunca se preocupan por si los jóvenes aprenden o si se encuentran bien emocionalmente, cuantas veces no se ha escuchado en las noticias que una escuela está viviendo violencia por un alumno y que incluso llega asesinar a sus compañeros o maestros; todo ello tiene una incidencia social preocupante y es por ello la importancia de crear nuevas generaciones con una educación emocional. Consecutivamente en la educación actual se le va agregando el afecto a los procesos educativos, en donde consiste que el maestro va impartir conocimientos tanto teóricos como prácticos sobre las emociones, además se empiezan a desarrollar algunas competencias sociales y emocionales, en donde tiene como otro de sus objetivos fundamentales el desarrollo del autorregulación, autoconciencia, la motivación, empatía, habilidades sociales etc.,

Consecutivamente no todos los docentes están de acuerdo con la idea de que se implemente en el sistema educativo una educación emocional; incluso algunos educativos se les dificultan pensar que la escuela debe de impartir educación emocional y es mejor que se limitara a los aspectos cognitivos e intelectuales. Y enfatizan que los aspectos emocionales deben de tratarlos la familia nada más.

“Entre los argumentos en contra de la educación emocional están los siguientes:

- Las dificultades en la programación de contenidos y su evaluación.
- La falta de preparación del profesorado.
- El que sea una formación ocasional que ya está presente en las normas de la escuela y por lo tanto no vale la pena insistir más en ello.”²¹

Por otra parte, hay quienes se inclinan a favor de la educación emocional lo argumentan basándose en muchos de los datos en los cuales se refieren que existe un mejor rendimiento académico con la inteligencia emocional.

Por consiguiente algunas de las competencias que se pretenden implementar en el sistema educativo con la inteligencia emocional serian los siguientes:

- 1.- Detectar casos de pobre desempeño en el área emocional.
- 2.- Que los alumnos conozcan y clasifiquen sus sentimientos al igual estados de ánimos.
- 3.- Prevenir los conflictos internos, etc.

Los docentes trabajarían las áreas de aptitud emocional como se les mostrará a continuación:

- Autorregulación.

El objetivo en este aspecto es el equilibrio emocional de la persona o en este caso del alumno, y que ya no exista la supresión de dichas emociones. Ya que cada emoción tiene su valor y significado siempre en cuando las conozcan. Por consiguiente si existe un individuo sin que tenga pasiones, ni sentimientos positivos, entonces estaría careciendo de cualidades emocionales y siempre tendría en presente las emociones perturbadoras y nunca disfrutaría su felicidad, es por eso la importancia de controlar las emociones y de mantener un equilibrio

²¹ Carlos Gispert, op cit., p. 374.

emocional es el fin de este tema y unas de las formas de tratar las emociones negativas son las siguientes:

- ❖ Reestructuración cognitiva: Consiste en cambiar los pensamientos negativos por otros positivos.

- ❖ Relajación muscular profunda son técnicas de Jacobson adaptadas para trabajar con grupos:

Postura inicial: Siéntese cómodamente con la espalda recta, los pies apoyados en el piso y las rodillas ligeramente separadas.

Coloque sus brazos sobre sus piernas.

Procure que la ropa sea cómoda y que no tenga ningún accesorio que ejerza alguna presión.

Se trabaja diversos grupos musculares, tensándolos y relajándolos progresivamente.

Procure que al hacer cada ejercicio la tensión muscular se haga dentro de los límites tolerables sin que el ejercicio resulte molesto o doloroso.²²

- ❖ Ejercicio físico: La práctica de algún deporte (natación, tenis, fútbol, etcétera), son todas las actividades apropiadas de cada individuo.

- ❖ Diversiones: Leer, ver la televisión, tocar algún instrumento musical, escuchar música, estar con los amigos, pasear, ir a espectáculos (cine, teatro, conciertos), bailar, planificar unas vacaciones, ir de vacaciones, etcétera.

- ❖ Placeres sensuales: La gama puede ir desde comer los manjares preferidos, escuchar música, sexo, comprar un obsequio para otra persona (o para uno mismo), ir de compras, mirar escaparates, etcétera.

- ❖ Procurar tener éxito: Ingeniarse un pequeño triunfo o un éxito fácil puede ser una estrategia que funcione: arreglar la casa, ordenar armarios, hacer aquello que lleva demasiado tiempo pendiente, arreglarse (peluquería, maquillarse, vestirse de forma atractiva), etcétera. En algunos casos puede ser leer un libro que estaba pendiente, escribir, estudiar, realizar un curso de formación, etcétera.

²² Dr. Benjamín Domínguez Trejo. Aput. "Revista de psicología". p. 15.

❖ Ayudar a los demás: Empatizar con otros que necesitan ayuda, como en el voluntariado, es un factor que ayuda a cambiar los estados de ánimo. Curiosamente es uno de los recursos menos utilizados.

❖ Trascendencia: Las personas que tienen potentes creencias religiosas pueden recurrir a un ser superior para que les alivie de su situación. La oración funciona en los estados emotivos con una función terapéutica.

❖ Pensar a solas en algunas soluciones a algún problema que se le presente.

❖ Analizar las consecuencias de cada acto.

❖ Tener confianza de sí mismo y algunas veces en adultos que puedan servir de ayuda.

❖ Saber tener un control interno de las emociones.

Algunas alternativas son apropiadas y otras no tanto ya que algunas están enfocadas para manejar las emociones negativa y otras para la ansiedad y así consecutivamente.

Así mismo en el rendimiento académico se da la función no sólo del talento que tenga el alumno, sino de la capacidad de superar las derrotas que se le vaya presentando en el transcurso de su vida. Y esto hace que tenga la capacidad, de manejar sus frustraciones, y otras cosas que tengan que ver con el manejo de sus propias emociones que constituyen elementos importantes del control emocional.

- Autoconciencia.

Se dice que es un de las principales competencia emocional en la cual gracias a ella se llegan a construir las demás aéreas emocionales ya que si el ser humano llegará a conocer sus emociones por lo consiguiente tendría control de ellas; y aquí se da la importancia de potenciar el desarrollo del vocabulario emocional desde el sistema educativo. Si el hombre pudiera describir con palabras lo que siente, se estaría en el buen camino para lograr el desarrollar la inteligencia emocional.

Posteriormente unas de las técnicas de conocer los sentimientos y emociones son las siguientes:

❖ Expresar sus sentimientos en la situación que este viviendo.

❖ Conocer los conceptos de los sentimientos tanto negativos como positivos.

❖ Ser capaz de detectar los sentimientos de alegría como de preocupación tanto del individuo como de los demás, y este punto se dice que ayuda a la persona a presentar una buena relación con las demás personas.

❖ La curiosidad es un factor fundamental para desarrollar esta área ya que consiste en que si tiene alguna curiosidad por algo o por alguien, se aventure a conocer las cosas positivas que le den satisfacción.

- Motivación.

En esta ocasión la motivación se va enfocar a uno mismo en la cual va consistir, en que el alumno va aprender automotivarse, en lo cual el sistema educativo se va enfocar si el alumno podrá salir adelante en sus dificultades, fracasos y frustraciones.

❖ Autohabla: Manejar el lenguaje interno como estrategia para el manejo de las propias emociones.

❖ Autoestima: Desarrollar expectativas realistas sobre uno mismo.

- Empatía.

La empatía se tendría que empezar por construir sobre la conciencia de uno mismo, en donde es capaz de captar sus emociones y la de los demás, claro está que algunas veces es bueno expresar de manera verbal las emociones, pero también se dice que de manera no verbal se pueden expresar por medio de una sonrisa, tristeza, hostilidad, violencia, etc., incluso se dice que en una temprana edad se empieza a manifestar la empatía por medio del aprendizaje que se desarrolla en tal medida que se le enseña al niño a prestar atención al disturbio emocional que su comportamiento causa en otra persona.

En este caso las técnicas aplicadas serian las consecutivas:

❖ Relaciones: La habilidad de implicarse con otros, sentirse comprendido y comprender a los demás.

❖ Cooperación: La habilidad de equilibrar las necesidades personales con las de los demás en una actividad de grupo.

❖ Verbales: Hacer peticiones claras, responder de forma efectiva al criticismo, resistir a las influencias negativas, escuchar de forma activa, ayudar a otros, participar positivamente en grupos de iguales.

❖ No verbales: Comunicar a través de contacto visual, expresión facial, tono de voz, gestos, etcétera.

- Habilidades sociales.

Uno de los principales objetivos sociales que se ocupa en el sistema educativo es que se expresen las emociones cuando existan las relaciones con las demás personas y que estas personas adopten una actitud positiva que muestre esperanza, estado de humor, optimismo, entusiasmo, alegría, felicidad, etc., pero de tal manera que se contagie a las demás personas, es como cuando se escucha algunas personas diciendo “mucho gusto en conocerte” de tal manera en que le agrado la compañía, es ahí donde muestra su energía positiva y llega a presentar inteligencia emocional, por ejemplo, quien no se acuerda del comercial en donde un policía le pregunta al señor como se siento hoy y el señor contesta bien, y en todo el transcurso el señor se la paso bien, y al otro día el señor le pregunta al policía como se sentía y él le contesto que bien y el policía le pregunto al señor y este contesto que de manera excelente, es ahí donde llega a contagiar las personas a las demás y donde se empieza a dar las habilidades sociales.

Por consiguiente se le presenta algunas opciones de cómo podrá desarrollar el alumno el área de habilidad social:

❖ Dinámica de grupos: La habilidad esencial del líder implica iniciar y coordinar los esfuerzos de un grupo de gente.

❖ Negociación de soluciones: Prevenir conflictos, solucionar conflictos sociales.

❖ Capacidad de comunicar: El deseo y la habilidad de intercambiar ideas, sentimientos y conceptos con otros.²³

²³ Gisbert, Carlos. Aput. “*Enciclopedia General de la Educación*”. p 369, 370, 374, 380, 382.

CAPÍTULO III

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA ENTREVISTA. CONOCETE A TI MISMO.

ENTREVISTADO: DR. VICENTE HOMERO SANDOVAL.
PROFESIÓN: MÉDICO CIRUJANO.
ÁREA: DOCENTE DE CIENCIA Y FÍSICA.

El Doctor considero que la Inteligencia Emocional es ser inteligente para controlar las emociones e influyen positivamente en la autoestima de los niños o jóvenes; así mismo nos informo que tiene 23 años de experiencia laboral, le gusta mucho dar su asignatura de Ciencia y Física, como también comento que motiva a sus alumnos constantemente, platicando con ellos la realidad de la vida y él porque deben de prepararse constantemente, dijo que muchas veces orienta a los jóvenes sobre algún tema de importancia pensando en una preparación integral; consecutivamente menciono que sus estudiantes si prestan atención a su clase, porque se prepara y trata de que sean amenas y significativas.

Posteriormente se le cuestiono si alguna vez ha sufrido un alumno alguna crisis emocional confirmo que actualmente nadie ha sufrido una crisis emocional, porque siempre los trata de entender, los comprende, los aconseja y admitió que sus estudiantes llegan al salón contentos y con ganas de trabajar, para que continúen así, los trata a todos por igual con buenas palabras, procurando que mejoren su estado de ánimo y si es necesario platica con los que necesitan ayuda. Afirmó que los jóvenes expresan sentimientos de muchas maneras, como platicándolo con los maestros, jugando, corriendo, llorando, dibujando, etc. Para finalizar puntualizó que actualmente la educación debería trabajar desarrollando la Inteligencia Emocional y así tener alumnos con mayor rendimiento académico.

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA ENTREVISTA. CONOCETE A TI MISMO.

ENTREVISTADO: MTRA. NADIA MARILYN GÓMEZ SÁNCHEZ.
PROFESIÓN: MAESTRÍA EN EDUCACIÓN BÁSICA.

La maestra tiene laborando 11 años en la Escuela Secundaria Técnica Industrial N°108, que se siente muy bien con las asignaturas que imparte, se preocupa por renovar y actualizarse para tener un mejor desempeño en sus alumnos. Comento que motiva a los estudiantes constantemente a través de actividades en donde pongan en juego su creatividad, propone ejercicios interesantes, como también incentiva la participación en clase; y establece un buen clima relacional, afectivo, que proporcione niveles elevados de confianza y de seguridad; nos menciono que aparte de ser una docente es orientadora porque en algunos casos sus alumnos les piden ayuda y ella siempre está para los adolescentes que la lleguen a solicitar sobre cualquier tema que les interese; ella siempre ha tenido buenas relaciones con sus alumnos y cuando se le cuestiono que si algún adolescente ha tenido una crisis emocional, ella comentó que afortunadamente no, ya que sus alumnos siempre se encuentran en buenas condiciones emocionales, clima otorgado tanto por los maestros como por los padres de familia, quienes trabajamos en conjunto para sacar adelante a los jóvenes. Posteriormente se le preguntó si sabía que era Inteligencia Emocional y afirmo que sí, que se trataba de cómo es que se llegan a controlar algunas emociones, porque no todas las personas saben llevar sus emociones; recalco que es como sus alumnos algunas veces llegan con baja autoestima, es donde trata de platicar con los jóvenes hasta lograr que externen las cuestiones de su autoestima, son como terapias para los jóvenes; en donde expresan los adolescentes sus sentimientos negativos y positivos, nos informo que en su mayoría los estudiantes se molestan más que se metan en sus espacios. Con respecto a sus alumnos ellos ponen atención a sus clases porque existe una buena relación; para finalizar nos confirmo que definitivamente, sería bueno desarrollar técnicas de Inteligencia Emocional, para que pudieran estar a gustos consigo mismo y con su aprovechamiento.

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA ENTREVISTA. CONOCETE A TI MISMO.

ENTREVISTADO: MARYTERE GUTIERREZ QUINTANA.

PROFESIÓN: LIC. EN PSICOLOGÍA.

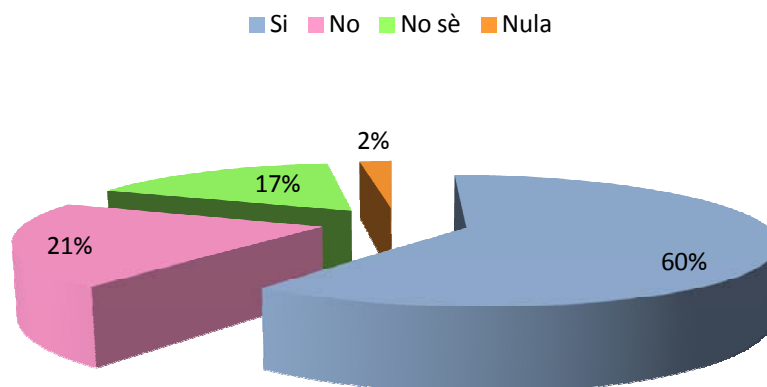
ÁREA: CLÍNICA Y LABORAL.

ASESORÍA PSICOLOGICA EN EL ÁREA EMOCIONAL E INSTRUCTOR DE CAPACITACIÓN EN EL ÁREA HUMANA.

La psicóloga entrevistada nos da a conocer que la adolescencia es una etapa muy difícil porque existen una serie de cambios físicos, psicológicos y emocionales que se presentan y que afectan al individuo, y recalcó la importancia de controlar las emociones para poder tener un equilibrio emocional, como también para poder tomar decisiones, así para alcanzar una madurez emocional y mostrar una actitud mental positiva ante diversas situaciones; sobre todo porque los adolescentes frecuentan las emociones de inestabilidad emocional, indecisiones e interés muy variantes llegan a ser sus emociones, posteriormente nos mencionó que claro está que la emoción es todo aquella sensación agradable o desagradable que determina en gran medida la actitud y actuación del ser humano; como también se le cuestionó si considera que las emociones hace al ser humano inteligente y nos confirmó que lo que hace inteligente al ser humano es saber, manejar y controlar sus emociones, el autoconocimiento es determinante para mostrar una actitud positiva y tomar decisiones asertivas. Y nos hablo que la inteligencia emocional es lograr un autoconocimiento y una buena autoestima, también que es muy importante, que los padres les muestren afecto a sus hijos, porque así refuerzan su autoconcepto y autoestima, además le brindan confianza y seguridad, pero así mismo si los adolescentes tienen algún conflicto con sus padres deben de llegar a acuerdos saludables en donde ambas partes ganen y se fijen limites; sin necesidad de castigo; con respecto a la inteligencia emocional nos dijo que se debe desarrollar en el ámbito educativo, porque es una estrategia saludable para el estudiante. Para finalizar afirmo que posiblemente incrementaría el rendimiento académico, pero hay que tener en cuenta que para que el alumno mejore, se necesita disponibilidad de él, apoyo de los padres, maestros y la asesoría psicológica. Así como proporcionarle estrategias de aprendizaje.

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA ENCUESTA. CONOCETE A TI MISMO.

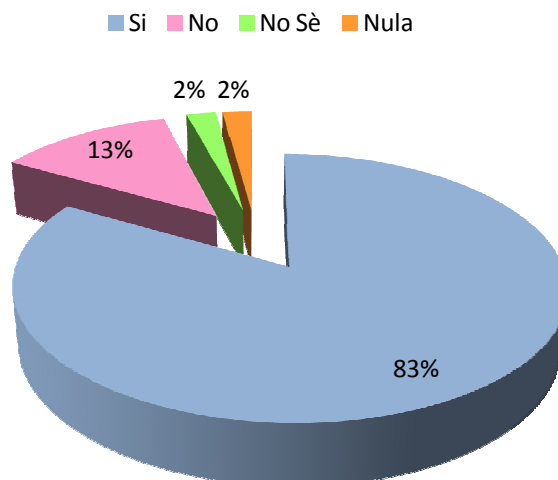
1.- Consideras que eres inteligente:



Con el objetivo de identificar si la Inteligencia Emocional interviene en el rendimiento escolar; se realizó una encuesta en la Escuela Secundaria Técnica Industrial N° 108, a los grupos de 2 "A" y 2 "C", el día 22 de Abril de 2009, encontrándose los siguientes resultados, en lo cual el 60% de los alumnos contestaron que se consideran con muchas capacidades e inteligentes, el 21% tiene en un concepto que no lo son y que no tienen capacidades como otros de sus compañeros; así mismo el 17% no saben si lo son, es donde entra un dilema de que llegan a dudar de sus capacidades, y por último el 2% fue anulada porque no contesto esta pregunta ya que dudaron en contestar y optaron por no contestarla.

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA ENCUESTA. CONOCETE A TI MISMO.

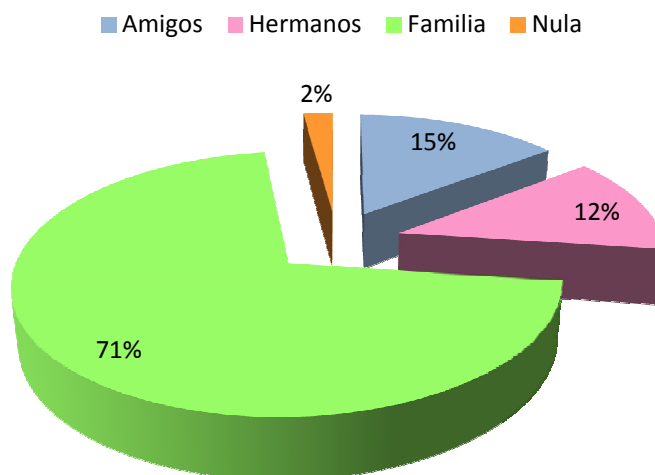
2.- Manifiestas felicidad cuando tu calificación es 10:



Todos algún día nos hemos puesto felices porque un maestro nos felicito y obtuvimos diez en algún examen y ese sentimiento lo llegamos a manifestar con la familia, porque son los primeros que se enteran de esa emoción positiva y en los grupos de 2"A" y 2"C" se encontró los siguientes resultados, en lo cual el 83% de los alumnos encuestados externan su euforia cuando se le asigna una calificación alta como es el diez, posteriormente el 13% no externa sus emociones, así mismo el 2% no sabe qué hacer con sus propias emociones en la cuestión de calificaciones y por eso no las manifiesta, por último el 2% quedo nula porque no supo que contestar.

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA ENCUESTA. CONOCETE A TI MISMO.

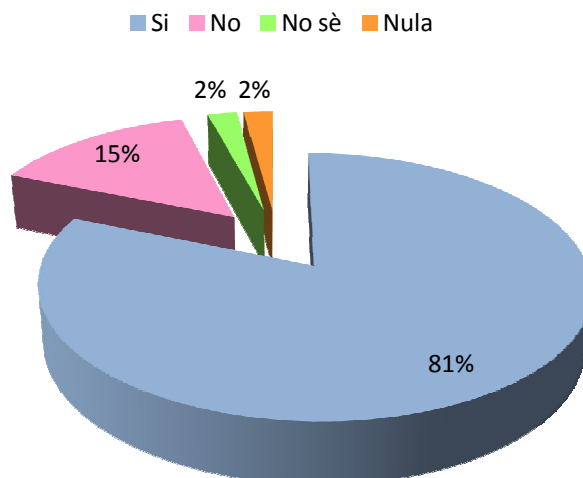
3.- Estas feliz cuando estas con:



El objetivo es identificar si la Inteligencia Emocional interviene en el rendimiento escolar; y el sentimiento positivo de la felicidad es muy importante en el individuo para su personalidad, los resultados se muestran a continuación, los alumnos contestaron que se encuentran más feliz acompañados de su familia integral, eso es un punto muy importante ya que la familia es un pilar muy importante en la etapa de la adolescencia, en donde tengan que sentirse seguros de ellos; consecutivamente el 15% está mejor acompañado y feliz con sus amigos o compañeros de su escuela o de su colonia, así mismo el 12 % manifiesta felicidad cuando se encuentran acompañados por sus hermanos, se nulo una encuesta por qué no la contestaron como debe ser.

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA ENCUESTA. CONOCETE A TI MISMO.

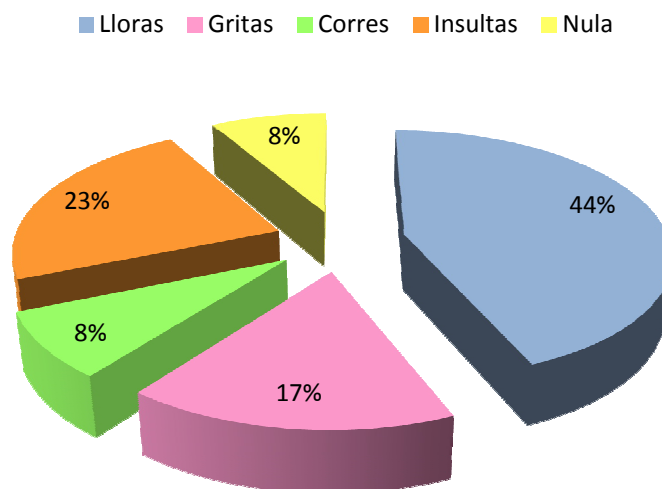
4.- ¿Tus maestros te motivan dentro del aula?:



El día 22 de Abril de 2009, fue encuestado el grupo y grado de 2ºA y 2ºC, sobre si sus maestros los motivaban para realizar alguna actividad dentro del aula, lo cual les va a permitir mantener una cierta continuidad en la cual nos hace acercar a la consecuencia de un objeto y que una vez logrado es fundamental en esta etapa de la adolescencia, es así como se encontró que el 81% de los alumnos consideraron que sus maestros si los motivan dentro del aula de clase e incluso es como obtienen algunos mejores calificaciones; el 15% afirmaron que los maestros no motivan dentro del aula de clases y que nada mas regañan, el 2% no saben en qué consiste la motivación y el 2% se nulo por no haber contestado la pregunta.

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA ENCUESTA. CONOCETE A TI MISMO.

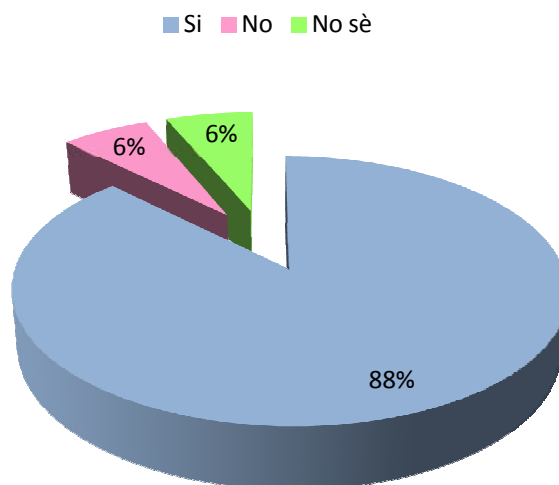
5.- Cuando te enojas, ¿Qué haces?:



Los sentimientos ya sean positivos o negativos siempre hay que externarlos, en este caso nos interesa saber que hacen los adolescentes cuando se enojan; en este sentido la Inteligencia Emocional nos muestra que hay ocasiones que cuando uno se enoja hay que externar esos sentimientos negativos, porque más adelante nos pueden afectar de una manera que no nos la imaginamos, y el 44% externa su sentimiento de enojo llorando; consecutivamente el 23% lo externa insultando, aunque no es una buena manera pero se realiza de una manera en la que el individuo se sienta mejor, a continuación el 17% grita esta es una muy buena técnica de externar no solamente el enojo si no cualquier sentimiento negativo, así mismo el 8% mejor se va a correr y a pensar de una manera clara lo que le suceda.

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA ENCUESTA. CONOCETE A TI MISMO.

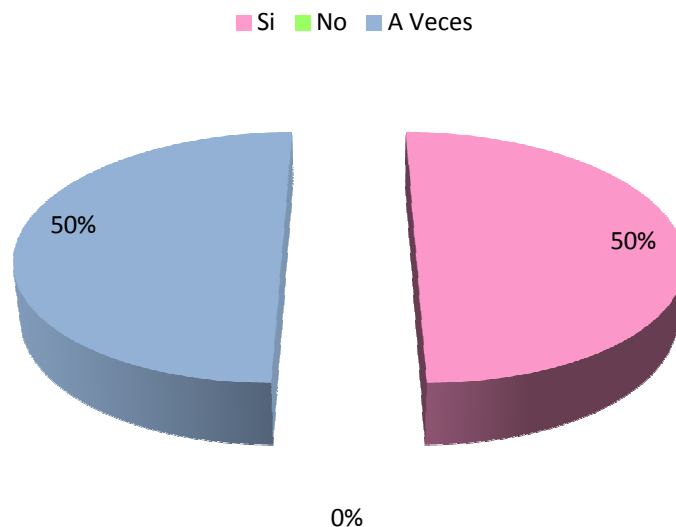
6.- ¿Te quieres tal como eres?:



Con el objetivo de identificar si la Inteligencia Emocional interviene en el rendimiento escolar; posteriormente se realizó una encuesta en la Escuela Secundaria Técnica Industrial N° 108, a los grupos de 2 "A" y 2 "C", el día 22 de Abril de 2009, localizándose los siguientes resultados, afirmaron el 88% de los alumnos que si se quieren tal y como ellos son, no existen problemas de aceptación, ya que si todos fueran iguales seria una manera muy monótona de vivir, y los problemas es lo que hace la vida, contestaron el 6% que no les gusta su manera de ser son aquellos alumnos que mostraran inseguridad en un futuro, y por último el 6% no sabe que contestar en esta interrogante.

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA ENCUESTA. CONOCETE A TI MISMO.

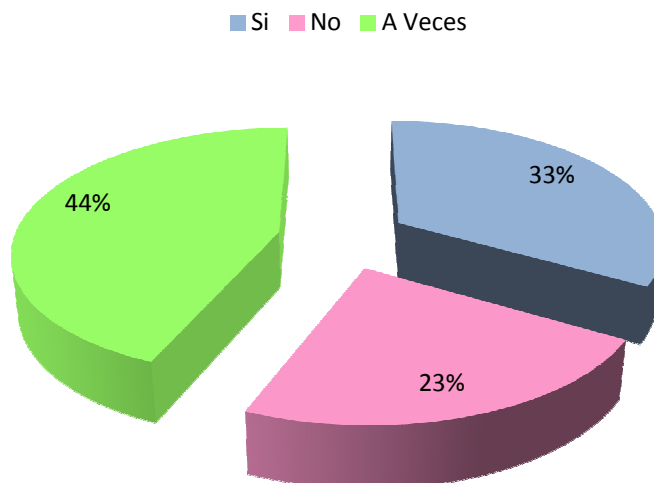
7.- ¿Entregas tareas dentro del aula de clase?:



La asistencia, participación, trabajos, y tareas son parte de la evaluación de los estudiantes y en este caso como sabemos los adolescentes piensan que algunas veces no hay que entregar nada como también por muchas otras causas no entregan tareas y por eso nos dimos a la tarea de saber si entregan o no tareas dentro del aula y obtuvimos los siguientes resultados, por consiguiente el 50% de los alumnos encuestado afirmaron que si realizan tareas escolares dentro del aula clase, porque son fundamentales para su evaluación y además les agrada hacer tareas; y el otro 50% no entrega actividades escolares que se realizan en el aula de clases, son alumnos que en ocasiones no les agrada las asignaturas, y que son rebeldes en estas cuestiones, pero por eso es importante que los maestros motiven a sus alumnos hacer tareas escolares, para un mejor desarrollo educativo.

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA ENCUESTA. CONOCETE A TI MISMO.

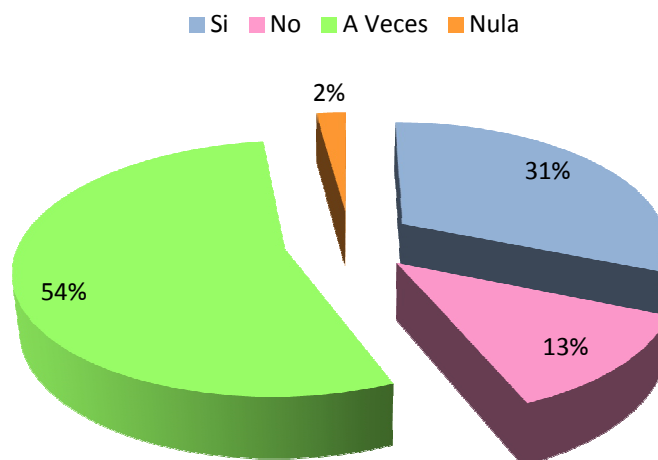
8.- ¿Realiza álbumes escolares?:



En la Escuela Secundaria Técnica Industrial N° 108, les encargan a los alumnos álbumes escolares como por ejemplo calendarios cívicos, sobre el tema de valores, etc., y los estudiantes de esta institución arrojaron los siguientes resultados; en donde se admitió que el 44% de los alumnos encuestados a veces realizan álbumes escolares sin importar cual sea, el 33% puntualizó que si produce los álbumes escolares por ejemplo en la asignatura de Formación Cívica y Ética se encargo álbumes de fechas cívicas y tenía un porcentaje de su calificación eso, quiere decir que los que entregaron e iban a mostrar una mejor calificación en sus boletas, y por último el 23% comento que no realiza esos tipos de actividades.

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA ENCUESTA. CONOCETE A TI MISMO.

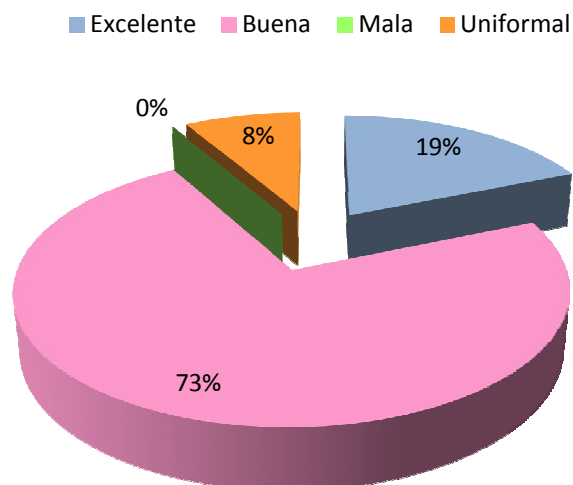
9.- ¿Participas en el salón?:



La seguridad en el alumno es indispensable, lo que van adquiriendo desde el hogar, si desde pequeños no muestran seguridad serán jóvenes inseguros sobre sí mismo y no podrán dar a conocer lo que piensan y sienten, es por eso que muchos jóvenes nunca participan en el salón por la timidez e inseguridad ya que se encontró los siguientes resultados; la participación en un aula de clase es muy fundamental, para ver si realmente se llega al objetivo que un catedrático quiere lograr en su programa por eso es fundamental la participación y el 54% de los alumnos afirmaron que a veces si participan en el salón de clases, pero considero que existen varios factores por la que no participan, el 31% recalco que efectivamente si participa en el aula de clase porque le gusta y porque los maestros le preguntan, el 13% no participa, porque no le gusta hacerlo por el qué dirán o si se burlan de ellos. Se anulo una pregunta por no ser contestada.

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA ENCUESTA. CONOCETE A TI MISMO.

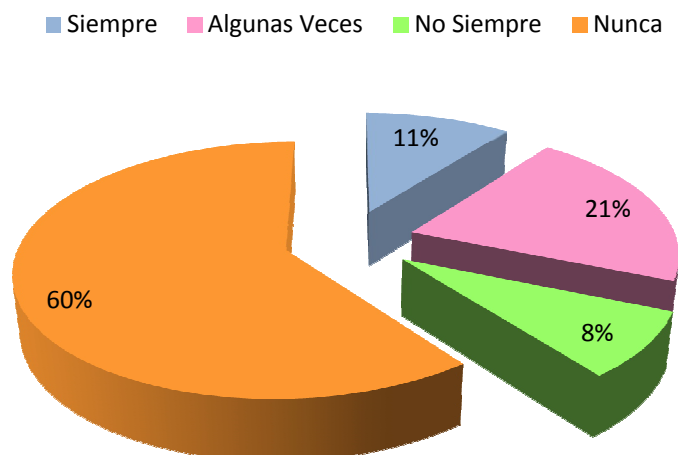
10.- Cómo es la relación con tus maestros:



Los grupos de 2 "A" y 2 "C", fueron encuestados el día 22 de Abril de 2009, encontrándose los siguientes resultados, el 73% de los alumnos admitieron que tienen una buena relación con sus maestros, eso es importante ya que el alumno requiere, por parte de un profesor, comprensión, simpatía, y justicia, tratarlo de llevar a vencer sus desajustes, preocupaciones, hacerlo enfrentar el futuro con esperanza, optimismo y valor. El 19% sostuvo que su relación es excelente, como también el 8% menciona que es uniformal, que les es indiferente la amistad de los maestros. Posteriormente el papel del docente no se enfoca nada más de dar clases y ya sino que debe de cumplir con el papel de ser un orientador para los adolescentes, ayudarlos a pasar esta etapa de una manera satisfactoria.

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA ENCUESTA. CONOCETE A TI MISMO.

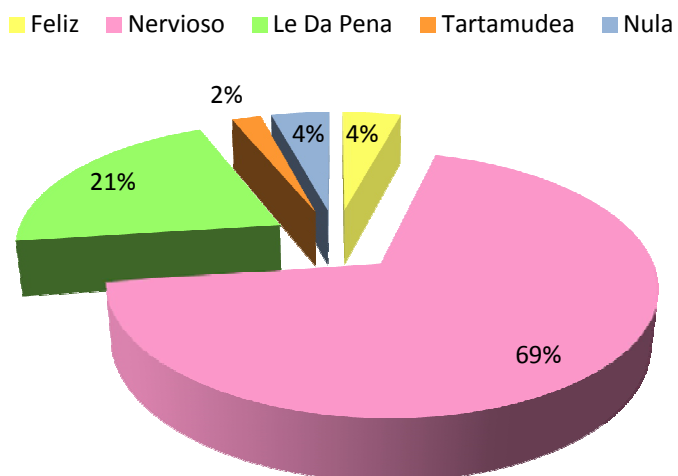
11.- ¿Apareces siempre en el cuadro de honor?:



No todos los alumnos aparecen en los cuadros de honor, o no tienen el excelente promedio, pero si se esfuerzan en obtener una calificación regular, que se sienten bien por obtener una calificación que es suya y nadie más; se encontró los siguientes resultados, el 60% nos afirma que nunca aparecen en cuadros de honor como sus otros compañeros, como el 21% algunas veces si llegan aparecer en cuadros de honor claro está que no en todas las materias, así mismo se confirmó que el 11% de los alumnos siempre aparecen en cuadros de honor, consecutivamente el 8% no aparece en cuadros de honor por que son alumnos que tienen calificaciones regulares, pero que se esfuerzan para obtenerlas.

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA ENCUESTA. CONOCETE A TI MISMO.

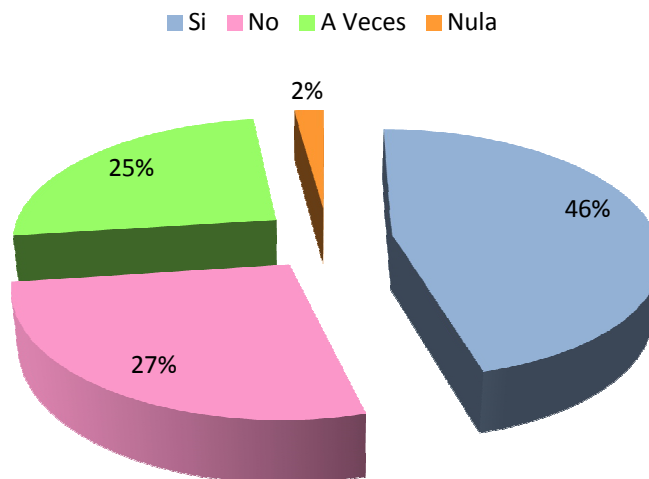
12.- ¿Cuándo expones te pones?:



Cuando se es adolescente no controlan los nervios o sus temores al hablar en público, aunque ese público lo conozca, por eso se pregunto cuántos de estos adolescentes encuestados presentan algún sentimiento positivo o negativo al exponer, y así mismo se encontró los siguientes resultados; la mayoría de los alumnos que fue el 69% se pone nervioso al exponer, eso causa que su exposición tenga algunas cosas en desventajas, mientras que el 21% muestra pena al exponer frente a sus compañeros, posteriormente el 4% manifiesta felicidad al exponer algún tema específico, como también el 2% presenta tartamudez al exponer y el 4% quedo nula.

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA ENCUESTA. CONOCETE A TI MISMO.

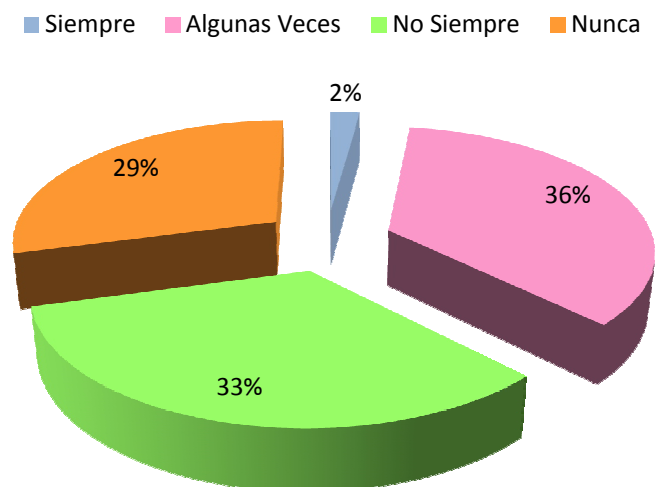
13.- ¿Te has deprimido?:



La depresión es un sentimiento negativo y más para los adolescentes, a quienes les llega afectar dicho sentimiento, porque estos jóvenes se encuentran más vulnerables a cualquier situación que suceda ya sea en su casa o en la escuela por eso se preguntó si algún día han presentado este sentimiento y se localizó los siguientes resultados, el 46% puntualizó que en algunas ocasiones se ha encontrado deprimido por alguna situación que les ha afectado en su vida cotidiana; consecutivamente el 27% no ha presentado ningún tipo de depresión ya que siempre se encuentran normal, el 25% manifestó que a veces se llegan a deprimir por cualquier cosa, pero que no les sucede como algo duradero, sino como algo pasajero, una encuesta se a nulo por falta de contestar.

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA ENCUESTA. CONOCETE A TI MISMO.

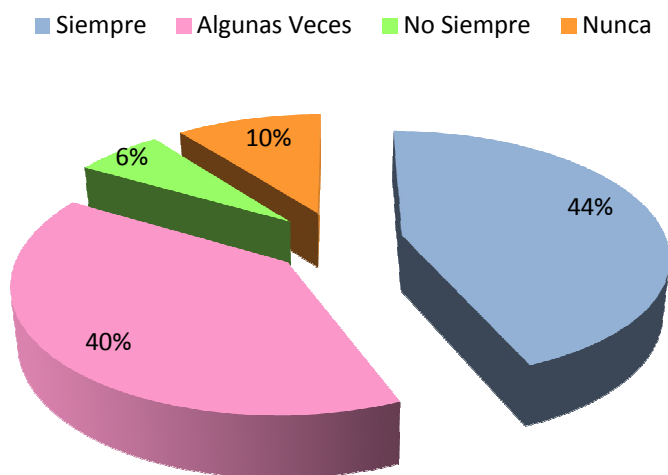
14.- ¿Te peleas con tus padres?:



En las mejores familias siempre van existir conflictos y más si se encuentra un adolescente, porque algunas veces no se sienten comprendidos: aquí se presentan los siguientes resultados; el 36% de los alumnos encuestado algunas veces se pelean y se considero que es algo normal por la adolescencia que presentan muchos conflictos, con los padres porque no se sienten comprendidos por la gente adulta e incluso se llegan a sentir que sus padres no los quieren, como es el caso de 33% que consideraron que no siempre se pelean con sus papás; también el 29% nos dijo que nunca se pelean con sus padres, se puede observar que estos adolescentes tienen una mejor relación entre padres e hijos, consecutivamente el 2% contesto que siempre se encuentra en conflicto con sus padres.

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA ENCUESTA. CONOCETE A TI MISMO.

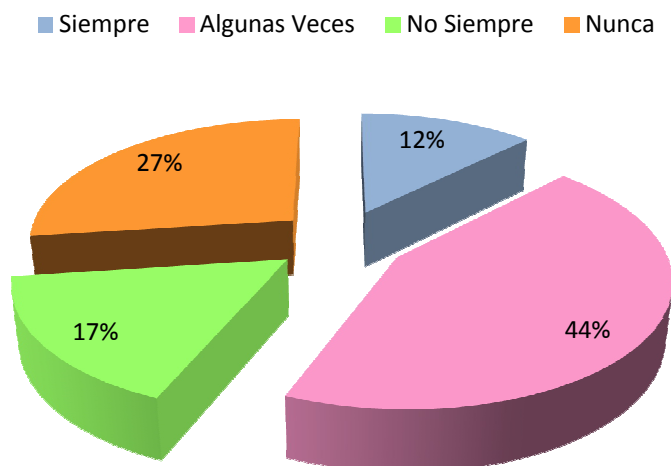
15.- ¿Te motivas tú solo?:



Se realizó una encuesta en la Escuela Secundaria Técnica Industrial N° 108, a los grupos de 2 "A" y 2 "C", el día 22 de Abril de 2009, en donde se les cuestionó sobre si se motivaban ellos mismos y contestó el 44% de los alumnos que siempre se motivan ellos mismos, eso es un buen signo de Inteligencia Emocional ya que siempre hay que motivarnos constantemente para lograr todo lo que queramos, y también para ser optimista ante cualquier situación que lleguen a enfrentar; el 40% algunas veces se llega a motivar solos, así también el 10% nunca se motivan, porque no saben cómo hacerlo o ya sea que no les interesa como motivarse, y el 6% de los alumnos no siempre se motivan.

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA ENCUESTA. CONOCETE A TI MISMO.

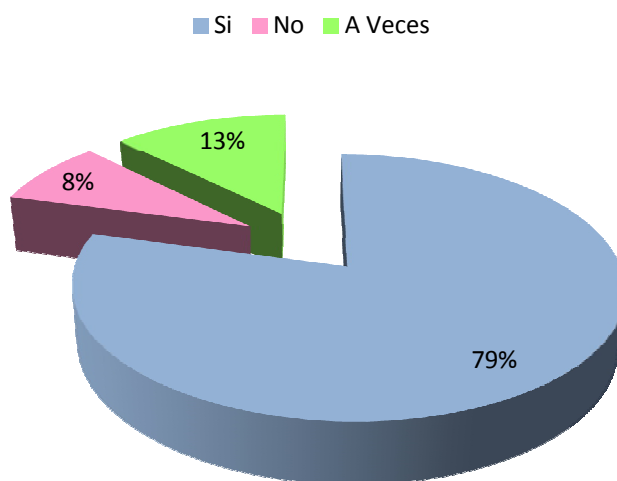
16.- ¿Te gusta ser líder cuando trabajas en equipo?:



Una persona con personalidad de liderazgo es aquella que es capaz de controlarse ante cualquier situación y que deja que opinen los demás y ante todo sabe prestar atención, escuchar y hablar en el momento adecuado dejando cooperar a sus compañeros para lograr el éxito, y los resultados de esta encuesta son los siguientes resultados: el 44% que algunas veces si les gusta ser líder en un equipo, pero que no muy seguido los maestros le dan esa autoridad, como también el 27% afirmo que nunca les gusta ser los lideres en el equipo, porque es mucha responsabilidad y luego cuando sale mal el trabajo buscan a quien culpar, a consideración el 17% no siempre presentan ser líder en los equipos de trabajos, para finalizar el 12% concreto que siempre son los que presentan ser líderes en el equipo y que saben delegar responsabilidades en un equipo de trabajo.

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA ENCUESTA. CONOCETE A TI MISMO.

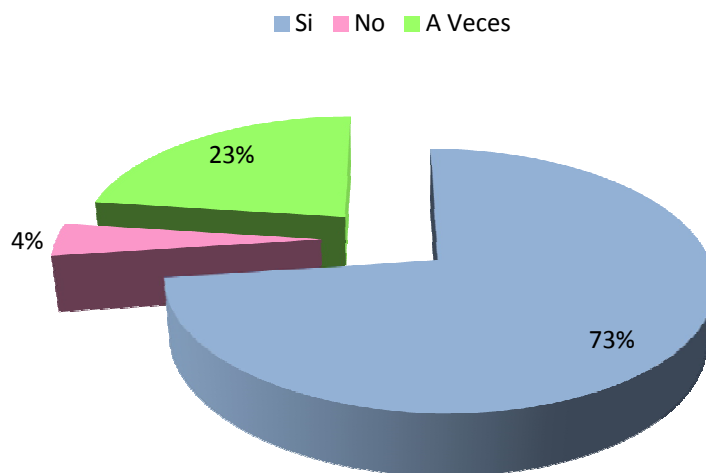
17.- ¿Te gusta ir a la escuela?:



El objetivo de la encuesta es identificar si la Inteligencia Emocional interviene en el rendimiento escolar; y por eso se preguntó si les agrada asistir a la escuela, porque algunas veces los adolescentes manifiestan que por ellos se quedaran en su casa y que van porque los mandan sus padres, encontramos, los siguientes resultados: el 79% que por supuesto les gusta asistir a la escuela, ya que es donde tienen amistades como también es donde se llegan a desarrollar emocional, física y psicológicamente ; así mismo el 13% puntualizó que hay ocasiones en las que les agrada ir a la escuela y que algunas veces no les gusta ir, para ultimar el 8% no les gusta asistir a la escuela y son aquellos adolescentes que presentan la idea de que sus padres los mandan a estudiar.

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA ENCUESTA. CONOCETE A TI MISMO.

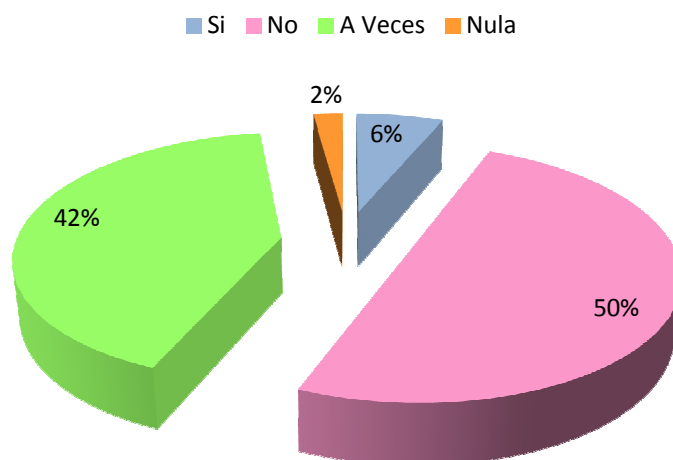
18.- ¿Practicas algún deporte?:



Siempre se dice que hacer deporte diario es saludable, pero lo que no sabemos es que no es saludable físicamente para verse bien, sino mentalmente y psicológicamente nos beneficia, ya que practicar un deporte o hacer ejercicio es un ejercicio de Inteligencia Emocional, en donde podemos dar a conocer todos aquellos sentimientos que no podamos externar, los resultados son los siguientes: el 73% afirmó que si practican deportes como: futbol, voleibol, y basquetbol, además que el maestro de Educación Física los pone hacer ejercicios y les gusta; el 23% admitió que algunas veces hacen ejercicio y deportes, pero no es con frecuencia y por último el 4% aseguro que no practica ningún deporte ni realiza ejercicio, algunos porque no les agrada y otros por perezosos.

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA ENCUESTA. CONOCETE A TI MISMO.

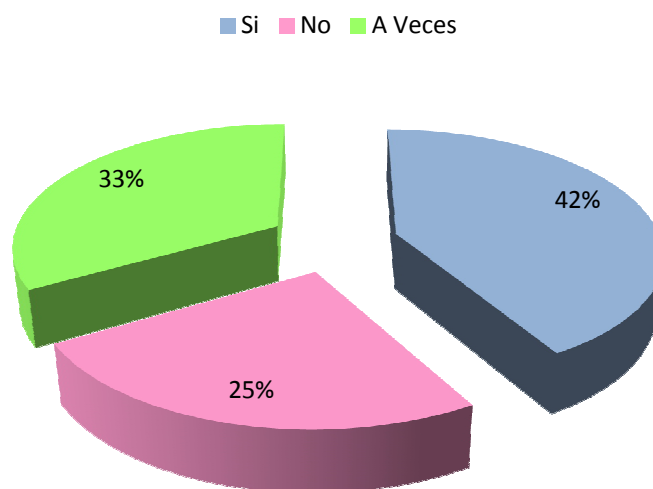
19.- ¿Te alejas de tus compañeros?:



La soledad algunas veces es un factor positivo, y más en adolescentes para que piensen o reflexionen acerca de sus actos cotidianos y para que observen su conducta, pero de igual manera nunca se puede estar solo por mucho tiempo, porque siempre tendrá que externar algunas cosas con otras personas que se da en la convivencia diaria; el 50% de los alumnos contestaron que no se aíslan de sus compañeros o de sus amigos, porque son con ellos los que platican siempre de algún problema que presenten; el 42% busca algunas veces estar solos y alejados de sus compañeros; el 6% si se aísla totalmente de sus compañeros y son alumnos que siempre se encuentran solos en el salón e incluso en el receso, se anulo el 2% por falta de contestar.

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA ENCUESTA. CONOCETE A TI MISMO.

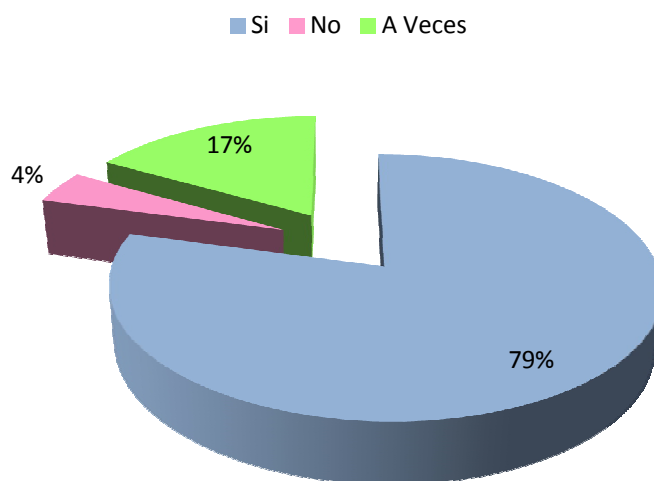
20.- ¿Tú tomas tus propias decisiones?:



En la adolescencia es muy difícil para los padres dejarles la toma de decisión a sus hijos y más si son adolescentes, pero el 42% contestó que sus padres le dejan ya desde ahora tomar sus propias decisiones, pero tomando en cuenta que todo acto tienen algo positivo y negativo como también asumir la responsabilidad de sus propias acciones, el 33% algunas veces los dejan tomar sus decisiones claro está que los padres lo sobreprotegen todavía, pero pues poco a poco tendrán que tomar sus decisiones, el 25% no toma ninguna decisión y sus padres las toman por ellos, como es el caso de uno de los alumnos que su padre ya sabe que va estudiar cuando asista a la Universidad y esto puede que afecte su rendimiento académico, porque si se sabe que el adolescente no quiere estudiar lo que le impongan no se va sentir a gusto con el mismo y no pondrá empeño en su rendimiento escolar.

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA ENCUESTA. CONOCETE A TI MISMO.

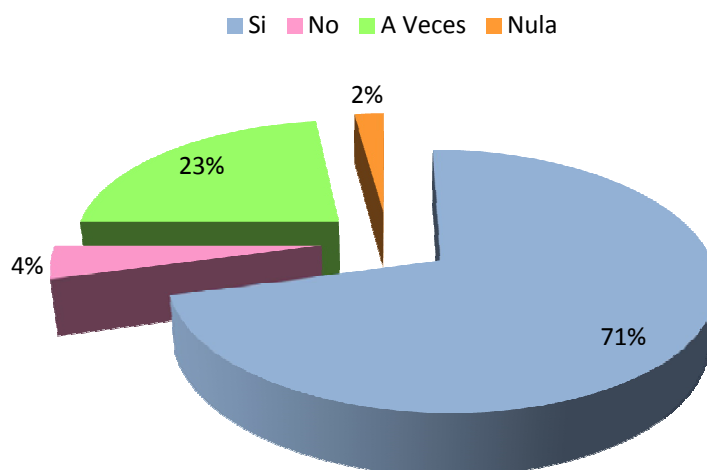
21.- ¿Platicas con tus padres?:



Ante todo una buena comunicación entre padres e hijos es indispensable para que el adolescente vea a sus padres como un amigo y no como un enemigo que no lo quiere, porque que mejor amigo puede tener más que los padres, en las encuestas contestaron que el 79% platican con sus padres sobre las dudas que les surge en esta etapa de adolescencia y en ocasiones los padres se interesan en saber sobre sus hijos, se considera que la comunicación es fundamental en esta etapa para que vaya adquiriendo seguridad; el 17% a veces sus padres platican con ellos, porque algunos como sus padres trabajan no les pueden brindar el tiempo adecuado, pero existen ocasiones en donde los padres asisten a la escuela para preguntar cómo es la conducta de su hijo, para luego platicar, así mismo el 4% no platican con sus padres y sus padres tampoco los buscan para platicar sobre algún tema.

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA ENCUESTA. CONOCETE A TI MISMO.

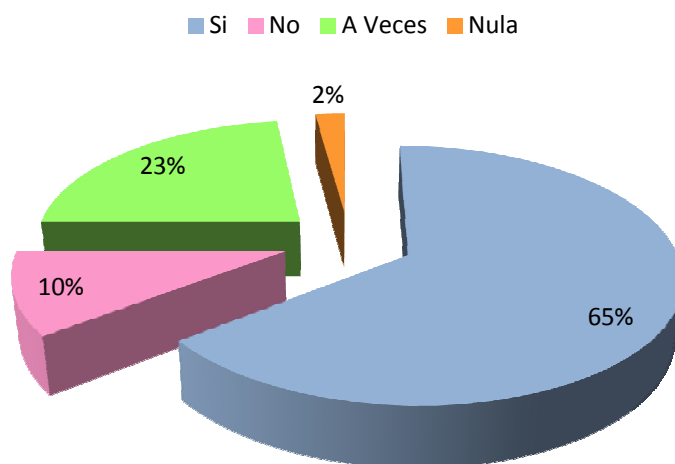
22.- ¿Eres feliz?:



La felicidad es un sentimiento de bienestar y de satisfacción para el ser humano, porque aquella persona que manifieste felicidad es que se encuentra muy bien y que tiene muy buena inteligencia emocional y en los grupos de 2"A" y 2"C" se percató los siguientes resultados; el 71% de los alumnos son felices como son y con lo que tienen, es muestra que tienen una buena Inteligencia Emocional, porque la felicidad es un sentimiento positivo de mucha ayuda en el autoestima de una persona y más en los adolescentes; el 23% manifiesta felicidad a veces cuando es que la sabe identificar, porque muy pocas personas saben identificar este sentimiento; el 4% no son felices porque existen problemas en sus casas, y es una manera lógica de sentirse que no son felices, el 2% se a nulo por no haber sido contestada.

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA ENCUESTA. CONOCETE A TI MISMO.

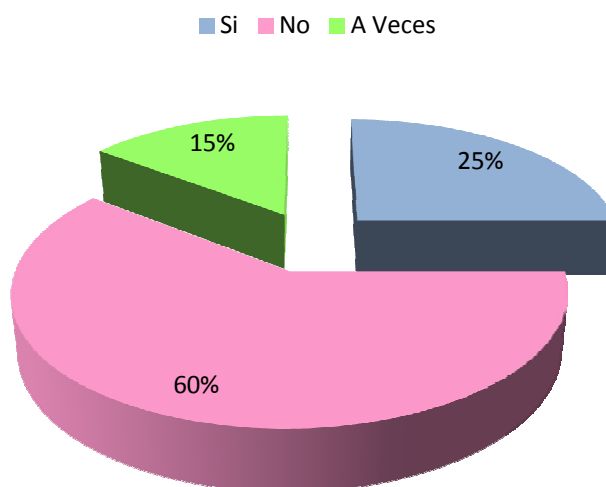
23.- ¿Te controlas cuando te enojas?:



A lo largo de nuestra vida hay que enfrentar difíciles situaciones aunque sean momentos arduos, hay que guardar la cordura, la calma y reflexionar, eso se le llamaría que controla sus emociones y que tiene una buena Inteligencia Emocional en la que sabe manejar sus emociones, los siguientes resultados dieron a conocer que el 65% si sabe controlar sus emociones de enojo, porque no ganan nada dañándose ellos mismo, con ese sentimiento negativo; el 23% contesto que a veces si se controlan, pero hay ocasiones en que explotan de una manera en que no les agrada ser así; posteriormente el 10% afirmo que no saben controlar su sentimiento de enojo y que no observan las consecuencias que puedan tener sus actos cuando se enojan, y por último el 2% se nulo por falta de concretar la encuesta.

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA ENCUESTA. CONOCETE A TI MISMO.

24.- ¿Te cuesta trabajo aceptarte tal como eres?:

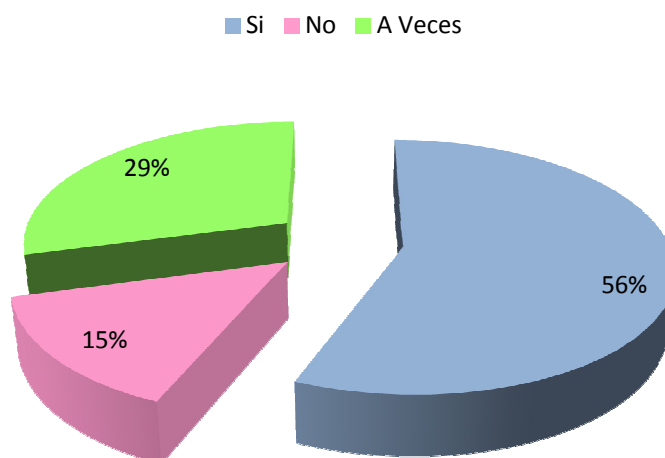


El 2 "A" y 2 "C", dieron a conocer los siguientes resultados; 60% de las encuestas realizadas nos puntualizó que se aceptan tal y como son sin ninguna dificultad, se refleja que tienen una buena autoestima; no como el caso del 25% que contestó que si se les dificulta aceptarse y que por esa cuestión algunas veces llegan a dudar de ellos mismos, es donde se enfoca la inseguridad; y en ocasiones el 15% a veces no se acepta.

La aceptación es un factor que influye en la seguridad del adolescente, para que nadie sea capaz de manejar sus ideas y creencias, que este seguro psicológicamente y físicamente, y aunque todos nos hemos visto un defecto en nuestro cuerpo nos queremos, ¿Quién lo va hacer por nosotros?

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA ENCUESTA. CONOCETE A TI MISMO.

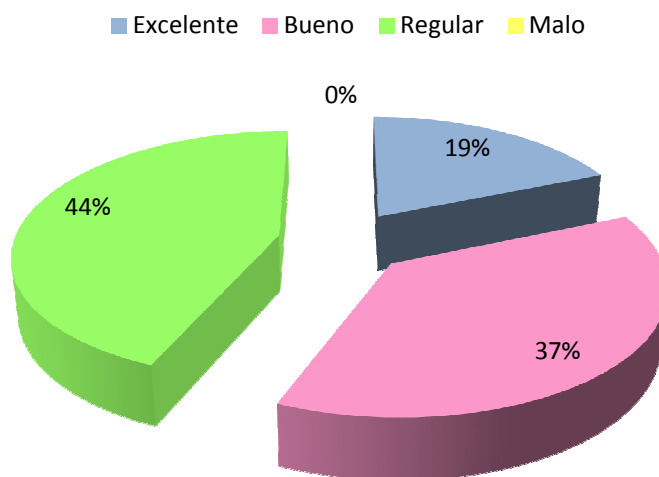
25.- ¿Desayunas todos los días?:



Los desayunos en cualquier etapa de la vida son fundamentales para tener un mejor desarrollo intelectualmente, siempre se ha manejado que en la infancia es fundamental por el desarrollo que presentan, pero no nada más es indispensable en esa etapa sino que en la adolescencia también es primordial el desayuno para que no muestren bajo rendimiento, el 56% de los alumnos encuestados contestaron que si toma todos los días su desayuno, aunque queda la interrogante que clase de desayuno, porque en ocasiones suele ser un desayuno nada nutritivo; como también se muestra en la grafica que el 29% a veces desayuna para ir a la escuela, por las siguientes cuestiones en la que se levantan tarde para desayunar o que su mamá no hace que desayunar, etc., para finalizar el 15% no toma ningún desayuno para asistir a la escuela, y es un factor que puede afectar el desarrollo intelectual del adolescente.

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA ENCUESTA. CONOCETE A TI MISMO.

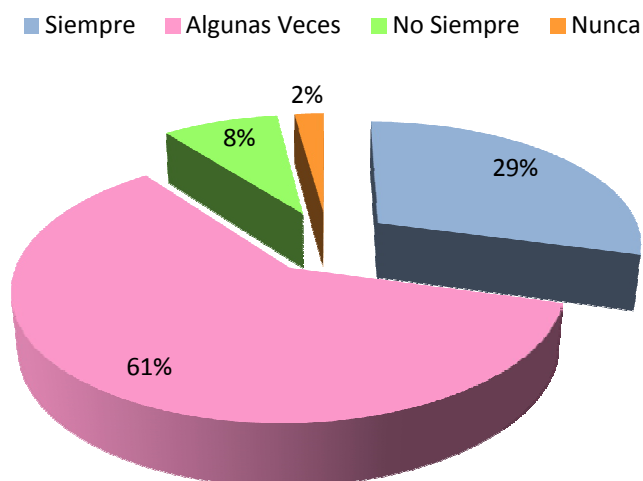
26.- Tu aspecto físico es:



Como se ha estado mencionando la Inteligencia Emocional es fundamental en la personalidad para tenga un autoestima elevado y una personalidad adecuada; se dieron los siguientes resultados; el 44% de los alumnos dice que su aspecto físico es regular, pero aun así se aceptan tal y como son, no presentan ninguna duda; posteriormente el 37% afirmo que su físico es bueno y que no presentan ningún tipo de problema, el 19% consideraron que tienen un excelente aspecto físico, y que se creen los mejores en la escuela, porque uno de los alumnos encuestados son los que presentan mejor promedio. En esta pregunta se busca la seguridad de los alumnos y que tan capaces son de aceptarse.

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA ENCUESTA. CONOCETE A TI MISMO.

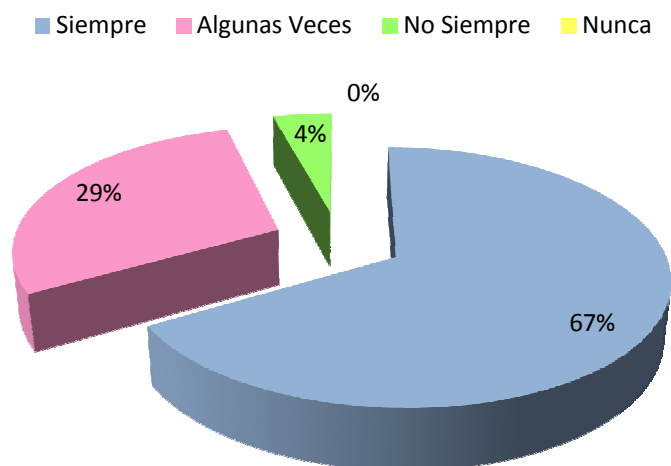
27.- ¿Comprendes tus emociones cuando suceden?:



Con el objetivo de identificar si la Inteligencia Emocional interviene en el rendimiento escolar; posteriormente se realizó una encuesta en la Escuela Secundaria Técnica Industrial N° 108, a los grupos de 2 "A" y 2 "C", el día 22 de Abril de 2009, encontrándose los siguientes resultados; en algunas ocasiones no sabemos ni porque estamos enojados y por eso es fundamental saber identificar nuestras emociones, como es el caso que el 61% contestó que algunas veces si identifican sus emociones y que la saben controlar; también se manifestó en la gráfica que el 29% siempre sabe cómo se encuentra emocionalmente, y el 8% no siempre sabe qué pasa con sus emociones, el 2% nunca ha descubierto los tipos de emociones que lo embargan.

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA ENCUESTA. CONOCETE A TI MISMO.

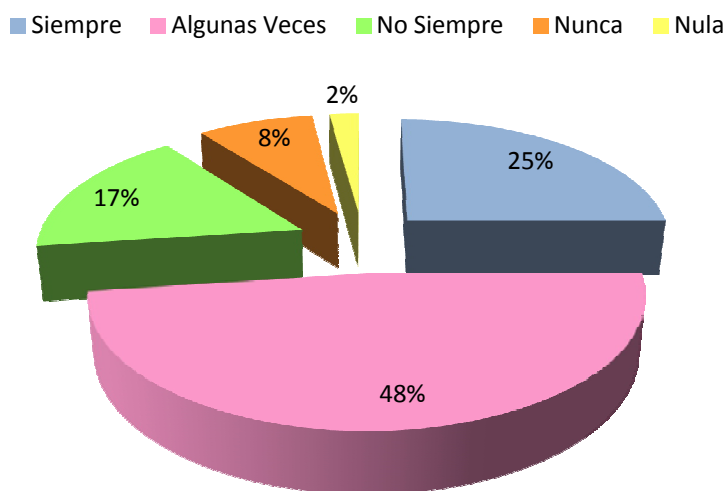
28.- ¿Se puede contar contigo cuando te comprometes?:



Con el objetivo de identificar si la Inteligencia Emocional interviene en el rendimiento escolar; posteriormente se realizó una encuesta en la Escuela Secundaria Técnica Industrial N° 108, a los grupos de 2 "A" y 2 "C", el día 22 de Abril de 2009, encontrándose los siguientes resultados; en los adolescentes si existe el compromiso cuando se les indica ya que el 67% contestó que con ellos siempre se puede contar, como cuando un amigo o compañero necesite algo o incluso en los trabajos, el 29% afirmó que algunas veces se llegan a comprometer en serio con algunas cosas o incluso con las amistades; por último el 4% puntualizó que no siempre se compromete y que incluso no le gusta hacer cosas que no vaya cumplir.

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA ENCUESTA. CONOCETE A TI MISMO.

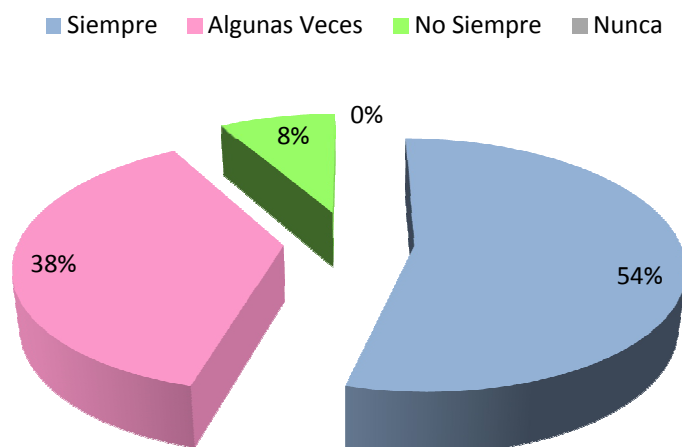
29.- ¿Aceptas cambios en su primera instancia?:



Con el objetivo de identificar si la Inteligencia Emocional interviene en el rendimiento escolar; se aplicó una encuesta en la Escuela Secundaria Técnica Industrial N° 108, a los grupos de 2 "A" y 2 "C", el día 22 de Abril de 2009, encontrándose los siguientes resultados; a todos nos cuesta trabajo aceptar cualquier cambio, en esta encuesta existe el 48% de los adolescentes a los que algunas veces si les agrada los cambios y que los asimilan con normalidad, el 25% de los estudiantes dicen que siempre aceptan los cambios que se lleguen a efectuar, de grupo o de residencia, ya que lo ven como un reto; el 17% de los jóvenes no siempre aceptan y pondrían muchas barreras para que se realizará este cambio satisfactoriamente, para finalizar el 8% nos concretó que ellos nunca aceptarían los cambios.

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA ENCUESTA. CONOCETE A TI MISMO.

30.- ¿Escuchas lo que realmente la otra persona está queriendo decir?:



Con el objetivo de identificar si la Inteligencia Emocional interviene en el rendimiento escolar; se aplicó una encuesta en la Escuela Secundaria Técnica Industrial N° 108, a los grupos de 2 "A" y 2 "C", el día 22 de Abril de 2009, encontrándose los siguientes resultados; el 54% los adolescentes refutaron que siempre escuchan y manifiestan atención a la otra persona, porque a ellos les gusta que les brinden atención y así mismo brindársela a otras persona, el 38% mostró que algunas veces si llegan a escuchar con atención lo que les están diciendo, y el 8% nos afirmo que no siempre escucha a las personas e incluso si son regaños.

CAPÍTULO IV.
CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES.

CONCLUSIÓN

La educación es la base del desarrollo económico, social y cultural de los pueblos; un instrumento fundamental de la sociedad para lograr el ejercicio pleno de la libertad de los individuos y condición indispensable de la democracia. Es también el medio que nos permite defender con plena conciencia nuestros derechos y libertades, disminuyendo así las desigualdades sociales y poniendo en práctica las competencias adquiridas desde la escuela, en este sentido y para lograr estudiantes desarrollados integralmente es necesario poner en práctica en ellos la inteligencia emocional para que se desenvuelvan en la escuela de manera eficiente y adquiera conocimientos significativos.

Es importante tomar en cuenta que todos tenemos emociones diariamente, por lo cual en esta investigación busqué estudiar e indagar si los adolescentes saben llevar adecuadamente sus emociones y sentimientos, lo que en diversas ocasiones llega a beneficiar o afectar su rendimiento escolar. Para obtener resultados se encuestaron a dos grupos para ver cómo estaban emocionalmente, y que tan capaces son para controlar sus emociones, los adolescentes nos mostraron que si tienen una buena Inteligencia Emocional, porque ante las situaciones que se les presentan, ellos saben identificar sus emociones, además de tener idea de lo que son ellos, unos adolescentes capaces de llegar amarse a ellos mismos, sin tener que ser egocéntricos, así mismo aman a la gente que los rodea sin que exista nada a cambio, son jóvenes que tiene una buena motivación intrínseca ya que es un buen factor para ser mejor cada día, claro está en las graficas que no todo suele ser felicidad, porque hay ocasiones que discuten con sus padres por cosas en las que un día nosotros también discutimos con los nuestros y es normal hay ocasiones en que las emociones tienen que fluir, y una de las maneras en que los jóvenes dejan fluir sus emociones es llorando, ya sea que se encuentre invadido de coraje, felicidad, etc., de cualquier manera expresan sus emociones y las identifican que es lo más importante. Al mismo tiempo es fundamental que los padres de familia tengan mayor comunicación con sus hijos y que desde temprana edad les enseñen a desarrollar inteligencia emocional,

creándoles ambientes estables en donde les proporcionen seguridad, respeto, cariño y todo lo que concierne a los sentimientos y emociones positivas.

Es por ello, que a pesar de todas las concepciones metodológicas y teóricas que han surgido con la finalidad de facilitar el proceso educativo; los maestros(as) continuamos siendo indispensables en este proceso, así como en la operación continua de enseñar con inteligencia emocional, porque de nosotros depende, que el alumno logre aprendizajes significativos al facilitarle actividades que promuevan conocimientos reales y utilizables en su vida. Además de favorecer que el alumno comprenda y se desenvuelva positivamente en las relaciones sociales que se desarrollan en la escuela: con los compañeros, autoridades, padres y otros sectores de la comunidad que interactúan con él, como también deben de plasmar sus sentimientos y emociones, a pesar de ser algo difícil, debido a la etapa en la que se encuentran.

Es por eso, que para obtener información enriquecedora de esta investigación se aplicaron algunas técnicas de Inteligencia Emocional, actividades donde se les motivó poniéndoles sellos de buen trabajo, estrellas, escribiéndoles observaciones positivas, platicando con ellos temas de su interés, ejercicios de respiración y de relajación, realizando lecturas de valores y haciéndoles preguntas en donde pusieran en claro sus emociones y tratando de saber día a día como se sentían, realizando dinámicas en la clases, para relajarlos en la clase, darles importancia a sus emociones, otorgándoles premios como también castigos, así mismos nada más se trabajo con estos grupos algunas de las técnicas de Inteligencia Emocional y el resultado fue muy satisfactorio ya que estos grupos obtuvieron buenas calificaciones dentro del ciclo escolar del 2008-2009 en las asignaturas de Formación Cívica y Ética I y Tutoría, existiendo alumnos con excelentes calificaciones.

Ya que mientras en unos grupos si hay desarrollo de Inteligencia Emocional en otros aun se desconoce la ventaja de este tipo de inteligencia, es por eso indispensable que en todos los grupos se ponga en práctica las técnicas de Inteligencia Emocional, tomando en cuenta los fundamentos teóricos por ejemplo el libro de Daniel Goleman donde nos afirma que la Inteligencia Emocional puede

mejorar el rendimiento académico de los alumnos porque demostró en algunas instituciones que llevaron a cabo su plan de alfabetización emocional.

Por ello, al realizar un análisis de todos los resultados nuestra hipótesis resulto verdadera “A mayor nivel de Inteligencia Emocional, mayor rendimiento académico.” ante esta situación podríamos realizar otra investigación referida a los docentes de esta institución, ya que nos interesaría conocer si todos los docentes desarrollan la Inteligencia Emocional en la manera que imparten sus clases, si motivan a sus alumnos, si muestran empatía, si controlan sus emociones ante algún problema externo.

Con ello también confirmo que de nada valen que existan instalaciones magníficas, edificios modernos y abundancia de material didáctico y tecnológico como computadoras, cañones, pizarrón electrónico, si no hay, detrás de todo el espíritu de los maestros, que es quienes facilitan, animan, dan vida y sentido a lo que sin ellos seria materia muerta.

Sin duda que ser un buen maestro (a) es aquella persona cuya vocación lo empuja a seguirse preparando y actualizando, a dar lo mejor de sí mismo (a) dentro y fuera del salón de clases, a innovar con sus estrategias y actividades y cuya entrega se traduce en el esfuerzo de cumplir con su misión; enseñar a sus alumnos a pensar, a crear y actuar por sí mismos.

RECOMENDACIONES PARA EL DOCENTE

- Valorar y aceptar a todos los alumnos, tanto por sus intentos como por sus resultados.
- Crear un clima que permita que los alumnos se sientan seguros, tanto desde el punto de vista físico como psicológico.
- Procurar estar seguros de que los procedimientos de enseñanza y de agrupamiento de alumnos son realmente los apropiados, y no exclusivamente la forma de evitar el contacto con ciertos alumnos o de resolver problemas escolares.
- Establecer unos criterios de evaluación claros y precisos.
- Ayudar a los alumnos a aprender a autoevaluarse.
- Modelar procedimientos apropiados de autocrítica, perseverancia y autorrecompensas.
- Evitar comparaciones, competencias destructivas.
- Aceptar al estudiante, aunque se rechace un comportamiento concreto o su rendimiento,
- Procurar que los alumnos sientan autoconfianza. Fracasar en un examen o recibir una reprimenda no significa necesariamente ser una mala persona.
- Animar a los estudiantes para que tomen conciencia de su propia responsabilidad.
- Crear grupos de apoyo entre estudiantes y enseñarles a animarse entre ellos, fomentando redes de apoyo.
- Ayudar a los estudiantes a establecer objetivos claros y discernir entre los recursos que tienen a su alcance para utilizarlos en el logro de sus objetivos.
- Exponer los valores de los diferentes sectores sociales (grupos sociales, minorías étnicas, religiosas, culturales, etcétera), sus culturas y logros en un marco de educación intercultural.

RECOMENDACIONES PARA LA FAMILIA.

- Ayudar al niño a desarrollar su autoconfianza y autoestima por competencia. Estimularle a reconocer sus progresos y ejecuciones por lentas o limitadas que éstas pueda ser.
- Ofrecerle demostraciones de cariño y aceptación a través de frecuentes caricias, cosquillas, ya que necesita una gran cantidad de contacto físico y afecto paterno.
- Sorprender al niño o al adolescente "portándose bien" o haciendo alguna cosa deseable, tan frecuentemente como sea posible, y recompensarle con una palabra, sonrisa o palmada en la espalda.
- Intentar ver el lado positivo de las cosas, reír y bromear con el niño o el adolescente. Ayudarle a descubrir y apreciar el humor y a reírse de sí mismo a la vez.
- Implicar al adolescente en el establecimiento de reglas, regulaciones; limitaciones, esquemas, esparcimientos y otras actividades personales y familiares.
- Darle responsabilidades familiares razonables y tareas en consonancia con sus aptitudes. Enseñarle a realizarlas y luego honrar su cumplimiento.
- Decir al niño o adolescente, cuándo se porta mal y explicarle lo que usted siente acerca de su conducta; después ponerle que ponga en práctica otras formas de conducta más aceptables y estimularle para que las lleve a cabo en el futuro.
- No emplee castigos físicos, excepto cuando sea absolutamente necesario (grave peligro inminente para el adolescente). Recuerde que todo se "aprende observando"; si a un adolescente le pegan, él /ella pegará a los demás.
- Insistir en que el adolescente coopere socialmente jugando, ayudando y colaborando con otros en la familia y en la comunidad. Proporcionarle oportunidades adecuadas para la participación social y elogiar la conducta cooperativa.
- Como padres es preciso ser tan constructivamente estables en la propia conducta como sea posible bajo diversas circunstancias. Recordar que cada vez que usted cambia su reacción conductual ante el niño o el adolescente, le confunde acerca de lo que usted espera o cómo desea que actúe.
- Intente no culpabilizarse por los problemas de su hijo, ya que usted no puede

controlar cosas tales como la herencia o el entorno escolar comunitario completo. Haga lo mejor que pueda como padre y reconozca la muchas cosas positivas que tiene su hijo.

- Empezar visitando la escuela y observando los éxitos y limitaciones del niño. A continuación hablar con el profesor y pedirle consejo acerca de las formas específicas en que usted podría ayudar o enseñar al niño en casa.
- Cuando el niño cometa errores o equivocaciones, ayudarle a corregirlos, enseñando y demostrándoles lo que debe hacer. Tener cuidado de no regañar, y elogiar cualquier progreso o éxito parcial.
- Fomentar la capacidad del niño para concentrarse en lo que está haciendo, reduciendo, en todo lo que sea posible, los estímulos altamente perturbadores en su entorno. Se ha de procurar facilitarle un lugar para trabajar o estudiar sin Interferencias.

ANEXOS

10.- Cómo es la relación con tus maestros:

Excelente () Buena() Mala() Uniformar()

11.- Apareces siempre en el cuadro de honor:

Siempre() Algunas Veces() No siempre() Nunca()

12.- Cuando expones te pones:

Feliz() Nervioso() Te da pena() Tartamudeas()

13.- Te has deprimido:

Si () No() A Veces()

14.- Te peleas con tus padres:

Siempre() Algunas Veces() No siempre() Nunca()

15.- Te motivas tu solo:

Siempre() Algunas Veces() No siempre() Nunca()

16.- Te gusta ser líder cuando trabajas en equipo:

Siempre() Algunas Veces() No siempre() Nunca()

17.- Te gusta ir a la escuela:

Si () No() A Veces()

18.- Practicas algún deporte:

Si () No() A Veces()

19.- Te alejas de tus compañeros:

Si () No() A Veces()

20.- Tu tomas tus propias decisiones:

Si () No() A Veces()

21.- Platicas con tus padres:

Si () No() A Veces()

22.- Eres feliz:

Si () No() A Veces()

23.- Te controlas cuando te enojas:

Si () No() A Veces()

24.- Te cuesta trabajo aceptarte tal como eres:

Si () No() A Veces()

NOMBRE DEL PSICÓLOGO: _____

FECHA: _____

ÁREA: _____

- 1.- ¿Considera que la adolescencia es una etapa muy difícil? ¿Por qué?

- 2.- ¿Por qué es importante controlar las emociones?

- 3.- ¿Cuáles son los sentimientos que frecuentan más los adolescentes?

- 4.- ¿Qué es la emoción?

- 5.- ¿Considera que las emociones realmente hace al ser humano inteligente?

- 6.- ¿Qué es la Inteligencia Emocional?

- 7.- ¿Qué tan importante es que los padres muestren afecto a sus hijos?

- 8.- ¿Cómo deben de controlar los padres las discusiones con los hijos?

- 9.- ¿Considera que la inteligencia emocional se debería aplicar en la educación?
¿Por qué?

- 10.- ¿Tendrían los alumnos mejor rendimiento escolar?

NOMBRE DEL DOCENTE: _____

PROFESIÓN: _____

FECHA: _____

MATERIA: _____

1.- ¿Qué tiempo tiene de experiencia laboral?

2.- ¿Le gusta dar su asignatura?

3.- ¿Motiva a los alumnos constantemente y cómo?

4.- ¿Alguna vez ha sufrido un alumno una crisis emocional que se salga de control?

5.- ¿Orienta a sus alumnos sobre algún tema de importancia?

6.- ¿Sabe usted que es Inteligencia Emocional?

7.- ¿Sus alumnos llegan al salón con buena autoestima? Y ¿Usted que hace para elevarla?

8.- ¿Expresan sus alumnos algún tipo de sentimiento ya sea negativo u positivo?

9.- ¿Prestan atención sus alumnos a la clase?

10.- ¿Considera usted que los alumnos deberían trabajar con la Inteligencia Emocional y así tener un mejor rendimiento escolar?

GLOSARIO

Abatimiento: *m. Falta o pérdida de ánimo, fuerza o energía: debes superar tu abatimiento. *Inclinación o giro de algo que estaba vertical: pude colocar mis maletas gracias al abatimiento del asiento trasero.

Adolescencia: La palabra adolescente viene del latín *adolescens*, *adolescentis* que está en periodo de continuo crecimiento de la existencia de los jóvenes, en donde se realiza la transición entre el infante o niño de edad escolar y el adulto.

Amígdala: Es un conjunto de núcleos de neuronas localizadas en la profundidad de los lóbulos temporales de los vertebrados complejos, incluidos los humanos. La amígdala forma parte del sistema límbico (término últimamente en desuso por su imprecisión), y su papel principal es el procesamiento y almacenamiento de reacciones emocionales

Amorfo: *adj. Sin forma regular o bien determinada: masa amorfa. *col. Que carece de personalidad y carácter propio: joven amorfo.

Aptitud: Proviene del latín *aptus* = capaz para, en psicología, es cualquier característica psicológica que permite pronosticar diferencias interindividuales en situaciones futuras de aprendizaje.

Autoconocimiento: Es el proceso reflexivo (y su resultado) por el cual la persona adquiere noción de su yo y de sus propias cualidades y características.

Cerebro: La parte más grande del encéfalo. Las áreas dentro del cerebro controlan las funciones musculares y también controlan el habla, el pensamiento, las emociones, la lectura, la redacción y el aprendizaje.

Competencias: En la educación, implican orientar los procesos de aprendizaje desde la pertinencia, buscando que tanto los docentes, como los directivos y los estudiantes estén en un proceso de mejoramiento continuo a partir de la práctica. En este sentido, las competencias son las capacidades de poner en operación los diferentes Conocimientos, Habilidades y Valores de manera integral en las diferentes interacciones que tienen los seres humanos para la vida y el ámbito laboral.

Confianza: Es la creencia en que una persona o grupo será capaz y deseará actuar de manera adecuada en una determinada situación y pensamientos.

Corteza del cíngulo: Es la zona del cerebro que puede desbordarse al recibir demasiadas tareas de autocontrol y pierde un poco de efectividad. En cualquier persona, esto se traduciría.

Efectos fisiológicos: Son señales que están constituidas por diminutos voltajes eléctricos que originan las contracciones y distensiones musculares. Una descarga eléctrica externa envía por el cuerpo corrientes muchas veces mayores a las diminutas corrientes naturales del sistema nervioso

Emotividad Intensificada: Estado emocional por encima de lo normal. Cualquier emoción puede ser intensificada.

Habilidades cognitivas: Proviene del campo de la psicología cognitiva, son operaciones del pensamiento por medio de las cuales el sujeto puede apropiarse de los contenidos y del proceso que usó para ello.

Hipocampo: Eminencia alargada situada junto a los ventrículos laterales del cerebro.

Hipotálamo: Proviene del gr. *ὑπό*, "debajo de" y *θάλαμος*, "cámara nupcial, dormitorio", es una glándula endocrina que libera al menos nueve hormonas que actúan como inhibidoras o estimulantes en la secreción de otras hormonas en la hipófisis anterior, por lo que se puede decir que trabaja en conjunto.

Lóbulo temporal: Es una parte del cerebro, localizada frente al lóbulo occipital, aproximadamente detrás, que desempeña un papel importante en tareas visuales complejas, como el reconocimiento de caras. Contribuye al balance, el equilibrio, y regula emociones y motivaciones como la ansiedad, el placer y la ira.

Neocorteza: Es una capa de tejido muy complejo, de aproximadamente 3 milímetros de grosor, que rodea al resto del cerebro, y se ha podido establecer claramente que es la capa evolutiva más reciente.

Personalidad: Es un conjunto de características o patrones que definen a una persona, es decir, los pensamientos, sentimientos, actitudes y hábitos

Sistema Límbico: Está relacionado con la memoria, atención, instintos sexuales, emociones (por ejemplo placer, miedo, agresión), personalidad y la conducta.

Tálamo: Se halla en el centro del cerebro, encima del hipotálamo, su localización es muy importante ya que si ésta sufriera algún daño no podríamos recibir ciertos estímulos, por este motivo está en el centro de nuestro encéfalo.

BIBLIOGRAFÍA

- 1.- LOPEZ de Bernal, María Elena y María Fernanda González Medina. INTELIGENCIA EMOCIONAL. Tomo I. Grupo DIMAS. México. 1ra Edición. 2003. Página 120.
- 2.- GISPERT Carlos. ENCICLOPEDIA GENERAL DE LA EDUCACIÓN. Tomo I. Editorial OCEANO. España. Página 528.
- 3.- SOTO Guzmán, Ana Luisa. INTELIGENCIA EMOCIONAL. Tomo IV. Editorial CIDF. México. 2004. Página 226.
- 4.- LARA, José Manuel. DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO LAROUSSE. Tomo VIII. Editorial PLANETA INTERNACIONAL. Barcelona. 1985. Página 2531.
- 5.- ABAD Caja, Julián y otros. DICCIONARIO DE LAS CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. Editorial SANTILLANA. México. 2002. Página 171.
- 6.- SAAVEDRA R. Manuel S. DICCIONARIO DE PEDAGOGÍA. Editorial PAX. México. 2001. Página 171.
- 7.- WOOD, Robert y Harry Tolley. MIDE TU INTELIGENCIA EMOCIONAL. Editorial PUNTO DE LECTURA. México. 2007. Página 197.
- 8.- BRADBERRY, Travis y Jean Greaves. LAS CLAVES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. Editorial NORMA. Colombia. 2007. Página 207.
- 9.- OSTROSKY Solís, Feggy. MENTES ASESINAS. Editorial QUO. México. 2008. Página 235.
- 10.- GOLEMAN, Daniel. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. Editorial VERGARA. México. 1999. Página 397.
- 11.- GENET, Margaritte. INTELIGENCIA EMOCIONAL. Editorial FAPA. España. 2007. Página 61.
- 12.- CARBAJAL Huerta, Elizabeth y otros. ORIENTACIÓN Y TUTORIA 2º Editorial CERVANTES. México. 2008. Página 112.
- 13.- GISPERT Carlos. ENCICLOPEDIA DE LA PSICOPEDAGOGÍA. Editorial OCEANO. España. Página 948.
- 14.- O. whittaker, James. PSICOLOGÍA. Editorial INTERAMERICANA. México. 1977. Página 816.

- 15.- VAZQUEZ Valerio, Francisco Javier. MODERNAS ESTRATEGIAS PARA LA ENSEÑANZA. Editorial EUROMEX. México. 2007. Página 214.
- 16.- A. Sprinthall, Norman y otros. PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN. Editorial MC GRAW HILL. España. 6ta Edición. 1996. Página 452.
- 17.- COON, Dennis. PSICOLOGÍA EXPLORACIÓN Y APLICACIONES. México. 8va Edición. 1998. Página 753.
- 18.- REEVE, Johnmarshall. MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN. Editorial MC GRAW HILL. España. 1994. Página 494.
- 19.- FELDMAN, Roberts. INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA. Editorial MC GRAW HILL. México. 4ta Edición. 2003. Página 563.
- 20.- GARCÍA Ramos, Ángeles. APLICACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA FORTALECER EL DESEMPEÑO ACADEMICO DE LOS ALUMNO. (Tesis profesional para optar por el grado de Licenciado en Pedagogía) Facultad de Pedagogía. Universidad de Sotavento, a.c. 2009.
- 21.- MARTÍNEZ Salas, Judith. LAS ADICCIONES EN LOS ADOLESCENTES Y SU BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR. (Tesis profesional para optar por el grado de Licenciado en Pedagogía) Facultad de Pedagogía. Universidad de Sotavento, a.c. 2006.
- 22.- GIUSEPPE, Nérci Imídeo. HACIA UNA DIDÁCTICA GENERAL DINÁMICA. Editorial KAPELISZ S.A. Reimpresión.
- 23.- HURLOCK, Elizabeth. ADOLESCENCIA PROHIBIDO. Editorial PAIDOS.

REVISTAS:

- 1.- MONTFORT Kelly, Yumín. "INTELIGENCIA EMOCIONAL". La familia cristiana. Revista Católica. Nº 3. Marzo. 2009. Pp. 17 a 18.
- 2.- OLVERA López, James. "INTELIGENCIA EMOCIONAL" Revista psicología. Revista de difusión cultural. 2008. Pp. 2 a 4.
- 3.- RODRIGUEZ Estrada, Mauro. "AUTOESTIMA". Revista psicología. Revista de difusión cultural. 2008. Pp.30 a 31.

PERIÓDICO:

1.- GARCÍA, Inés. “INTELIGENCIA EMOCIONAL ES LA CLAVE DEL ÉXITO: DICE EXPERTA”. Diario del Istmo. Esencia. 4 de Agosto de 2009. Coatzacoalcos, Ver. N° de Sección 5. p. 5.

2.- ESPINOSA, Margarita. “APRENDE A ESTUDIAR”. Diario del Istmo. Guía Escolar. 28 de Junio de 2009. Coatzacoalcos, Ver. Suplemento especial. p. 4.

INTERNET:

1.- <http://www.mailxmail.com/curso/vida/educacionemociona/capitulo5.htm>

2.- http://es.wikipedia.org/wiki/Verg%C3%BCenza_%28sentimiento%29

3.- <http://es.wikipedia.org/wiki/Miedo>