



**UNIVERSIDAD POPULAR AUTONOMA
DEL ESTADO DE PUEBLA**

**DECANATO DE ARTES Y HUMANIDADES
FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**EDUCACIÓN EMOCIONAL: EL CASO DE UN TALLER IMPARTIDO A
ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**

TESIS

**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN**

P R E S E N T A

ATHZIRI VÁZQUEZ HERNÁNDEZ

**DIRECTOR DE TESIS
DR. ARTURO VILLANUEVA GONZÁLEZ**

PUEBLA, PUE, MAYO 2019



UPAEP – Secretaría General

Dirección General de Apoyos Académicos

Dirección del Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación.

Biblioteca Central - **Karol Wojtyla**

Tesis Digitales Restricciones de uso:

DERECHOS RESERVADOS ©

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

El uso de textos, imágenes, gráficas, 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 de donde la obtuvo mencionando el autor o autores involucrados en el documento.

Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



Puebla, Pue. a 9 de Abril del 2019

Dra. Gabriela Croda Borges.

Directora de la Facultad de Educación.

Presente.

El que suscribe Dr. Arturo Villanueva González, se sirve acreditar que el trabajo recepcional realizado por la estudiante de educación ATHZIRI VAZQUEZ HERNANDEZ titulado *Educación emocional: el caso de un taller impartido a estudiantes de bachillerato*, cumple con los requisitos de calidad para poder presentar su defensa en un examen profesional.

Sin más por el momento, quedo de Ud. como su amigo y servidor.

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Arturo Villanueva González', is centered on the page.

Dr. Arturo Villanueva González

Asesor

Facultad de Educación

UPAEP

Tel. 01-222-2299400 ext. 7927

arturo.villanueva @upaep.mx

Dedicatoria.

A Dios, por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente, además de su infinita bondad y amor.

A mis padres por creer en mí y motivarme a no rendirme nunca, por ser el pilar fundamental en todo lo que soy, en toda mi educación, tanto académica, como de la vida y por su incondicional apoyo.

A mis maestros por su gran apoyo, paciencia y motivación para la culminación de mis estudios; al Dr. Arturo Villanueva González, principal colaborador durante todo este proceso, quien con su dirección, conocimiento y enseñanza permitió el desarrollo de este trabajo.

A mis amigos que gracias a sus palabras de aliento, su tiempo para escuchar mis ideas y su apoyo moral, me permitieron permanecer con empeño, dedicación y cariño con este trabajo de investigación.

A todos aquellos que participaron directa o indirectamente en la elaboración de esta tesis. Gracias.

Índice

CAPÍTULO I	1
INTRODUCCIÓN	1
1.1 ANTECEDENTES.....	3
1.2 PROBLEMA.....	9
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	12
1.4 OBJETIVO GENERAL	14
1.4.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	14
1.5 HIPÓTESIS	14
1.6 ALCANCES Y LIMITACIONES	14
CAPÍTULO II	16
MARCO TEÓRICO	16
2.1 DIMENSIÓN AFECTIVA DEL SER HUMANO	16
2.2 ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?	18
2.3 CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES	22
2.4 ¿QUÉ SON LOS SENTIMIENTOS?.....	24
2.5 ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?	27
2.6 MODELOS DE LA IE	30
2.7 ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN EMOCIONAL?	34
2.7.1 FUNCIONES DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL	34
2.7.2 OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	35
2.7.3 EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL ÁMBITO EDUCATIVO.....	36
2.8 LA ADOLESCENCIA	38
2.8.1 ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA.....	39
2.9 ESTADO DE ÁNIMO	42
CAPÍTULO III	44
DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN	44
3.1 FICHA TÉCNICA.	45
3.2 DESCRIPCIÓN Y DATOS PSICOMÉTRICOS DE LA ESCALA	46
3.3 NORMAS DE APLICACIÓN Y CORRECCIÓN	47
3.4 PLANEACIÓN DEL TALLER	48
3.5 RESULTADOS	52
CAPITULO IV.....	79

CONCLUSIONES	79
4.1 ANEXOS	81
4.2 REFERENCIAS	83

Resumen.

Este trabajo de investigación tiene como objetivo principal dar a conocer la importancia de los aspectos emocionales principalmente en el sector educativo, debido a que erróneamente se tienden a privilegiar los aspectos cognitivos por encima de estos mismos, esto con el fin de mejorar en los individuos la forma en que conviven y se expresan; para lograrlo, se muestran los antecedentes de cómo han sido vistas las emociones de acuerdo a la perspectiva de diversos autores, posteriormente se explica el término dando a conocer las características y las clasificaciones que lo integran y finalmente se definen algunos conceptos afines al tema, con el fin de lograr una visión más amplia de lo que se está hablando. Todo lo anterior se justifica con la aplicación de un taller a estudiantes de bachillerato en donde el objetivo como ya se mencionó en un principio, fue dar a conocer la importancia de los aspectos emocionales en el ámbito educativo y en todos aquellos en donde tenga que haber una interacción social para mejorar la forma que tenían de convivir y desarrollarse. Para concluir se realizó una evaluación por medio de un instrumento integrado por ítems puntuados con una escala tipo Likert para comprobar si la aplicación del taller cumplió su objetivo.

Palabras clave: Educación emocional, emociones, sentimientos, inteligencia emocional, adolescencia, estado de ánimo.

Abstract.

The main objective of this research work is to make people aware of the importance of emotional aspects, mainly in the education sector, due to the fact that they tend to privilege cognitive aspects over these aspects, in order to improve in individuals the way they coexist and express themselves; To achieve this, the antecedents of how emotions have been seen according to the perspective of different authors are shown, later the term is explained, making known the characteristics and classifications that integrate it and finally defining some concepts related to the subject, with In order to achieve a broader vision of what is being talked about. All of the above is justified with the application of a workshop to high school students where the objective, as was mentioned at the beginning, was to make known the importance of emotional aspects in the educational field and in all those where there has to be a social interaction to improve the way they had to live and develop. To conclude, an evaluation was made by means of an instrument composed of items rated with a Likert scale to check if the application of the workshop met its objective.

Key words: Emotional education, emotions, feelings, emotional intelligence, adolescence, mood.

Capítulo I

Introducción

“Cualquiera puede ponerse furioso, eso es fácil. Pero, ponerse furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de forma correcta...Eso no es fácil” –Aristóteles (384 a.C. 322 a.C.).

Con esta cita inicia Daniel Goleman su primer libro: “La Inteligencia Emocional” (1995), con el cual dio inicio el “boom” de publicaciones sobre el tema, mismo que se ha convertido con el paso de los años en tema de debate y, en algunos casos, de controversia. Sin embargo a pesar de ser un término que se ha ido escuchando y utilizando con mayor frecuencia en diferentes ámbitos, no se le ha logrado dar el impacto pertinente en lo que al sector educativo respecta, en primer lugar porque muchas veces se cree que los aspectos cognitivos y los emocionales deben ser considerados por separado y en segunda porque el mismo cuerpo docente dentro de las instituciones no tiene la capacitación adecuada para llevar a cabo talleres, pláticas, o incluso el dominio necesario para impartir el tema como materia importante dentro de la curricula educativa.

Ahora bien, la urgencia de que los temas relacionados con el aspecto emocional sean rescatados en este sector y especialmente a nivel bachillerato es debido a que cada vez más en los medios de comunicación como los periódicos, la televisión, la radio o incluso en las propias conversaciones, surgen comentarios sobre los fenómenos violentos y trágicos que se han estado viviendo, tales como el suicidio, abuso de sustancias nocivas para la salud, bullying, dificultad para adaptarse, atentados hacia docentes y propios compañeros, entre muchos otros. Todo lo anterior derivado de la inestabilidad emocional que se vive como sociedad en general y la vulnerabilidad que como adolescente se puede llegar a tener al buscar una identidad propia.

Otra de las razones importantes por las que se deberían tomar en cuenta los aspectos emocionales en la educación, surge a partir de algunas investigaciones

que de acuerdo a la autora, consideran al sector educativo como un pilar importante para formar estudiantes emocionalmente competentes, capaces de relacionarse con los demás de forma apropiada y pacífica en todos aquellos sectores en donde tenga que haber una interacción social.

Para lograrlo, la estructura se organiza en dos partes: una teórica y otra empírica. La parte teórica consta de dos capítulos. El primero contextualiza al lector dando a conocer los antecedentes de cómo han sido vistas las emociones de acuerdo a la perspectiva de diversos autores tales como Goleman (1995), Bisquerra (2003), John Mayer y Peter Salovey (1997), por mencionar a algunos, seguido de esto se menciona el problema y la justificación del trabajo y para concluir se explican tanto objetivos e hipótesis, como alcances y limitaciones.

En el segundo capítulo se entra de lleno al tema y se explica la dimensión afectiva del ser humano, las emociones y su clasificación, así como la definición de sentimientos, inteligencia emocional, educación emocional, características de la etapa adolescente, estado de ánimo y la diferencia entre cada uno de estos conceptos.

Ahora bien, la parte empírica consta de un solo capítulo y en él se muestra el instrumento que se utilizó para llevar a cabo la aplicación del taller a estudiantes de bachillerato y finalmente se anexan los resultados.

1.1 Antecedentes

Enfoque filosófico.

Desde la antigüedad, los aspectos emocionales han sido tema de reflexión, términos como emoción o inteligencia emocional han sido utilizados por filósofos como Sócrates, Platón y Aristóteles como parte de su enseñanza.

Sócrates (470-399 a.C) por ejemplo, decía “conócete a ti mismo” y con esta frase hacía referencia al conocimiento del mundo interior del ser humano, sus sentimientos y emociones.

Para Platón (428-347 a.C.) por su parte, “las emociones son aquellas que están presentes a través de términos como el dolor y el placer, el exceso de alguno de estos elementos sin duda puede afectar a la razón del hombre”.

Sin embargo, la contribución más consistente y elaborada sobre la emoción surge a partir de los estudios de Aristóteles (384-322 a.C.) pues para él, “la emoción es definida como una condición según la cual el individuo se transforma hasta tal punto que se queda con el juicio afectado, que viene acompañado de placer y dolor”. Las palabras clave que Aristóteles asocia a las emociones son envidia, cólera, lástima y temor. Así pues, el enfoque del estudio de este filósofo sobre las emociones es centrado en la cólera y aborda los factores que desencadenan la misma, de tal forma que se puedan llegar a reconocer algunas reacciones fisiológicas y comportamentales, analizando las creencias tanto morales como sociales y que posteriormente en "Ética a Nicómaco", Aristóteles señala, mencionando también que las emociones pueden ser educadas y a la vez utilizadas a favor de una buena convivencia.

Cabe mencionar que poco después surge otro personaje importante con una percepción distinta, René Descartes (1596-1650) quien denominó a las emociones como pasiones, las cuales eran divididas entre la mente (pensamientos) y cuerpo (percepciones).

Un dato de esta época es que de acuerdo a investigaciones desde la tradición filosófica en general, se ha identificado a la emoción con la metáfora del amo y el esclavo. El amo es la razón y el control que se contrapone al esclavo, que son las emociones y las pasiones. El dualismo mente-cuerpo está presente en esta metáfora.

Enfoque evolucionista.

Charles Darwin (1872) fue uno de los pioneros en estudiar las emociones humanas en su obra "La expresión de las emociones en los animales y en el hombre". Enfocó el papel adaptativo y hereditario de las emociones, describiendo cómo las emociones son asociadas a las expresiones faciales. Señaló que las emociones se pueden manifestar de diferentes maneras, a través de los gestos o movimientos de las facciones comunes a los hombres y a los animales.

De acuerdo a algunos artículos como el de Salazar, C. "Estado del arte inteligencias múltiples" (2016) y Souza Barcelar, L. (2011) se dice que "Darwin y psicólogos posteriores que trataban de explicar la aparición de las emociones en términos evolucionistas captaron muy pronto que las expresiones emocionales tenían un valor adaptativo-social en las especies animales. Las señales agresivas o de apaciguamiento, las que invitan a aparecerse, las señales de miedo y petición de ayuda de la cría hacia las madres, etc.... son conductas que contribuyen a regular la vida social" (Perinat, 1998).

De este modo, se entiende así que la corriente evolucionista tuvo interés en el estudio de las emociones partiendo de dos enfoques: el genético (estudio de la hereditariadad de las emociones) y el social (función social de las emociones). Así pues, la contribución de los estudios de la teoría evolucionista iniciada con Darwin sobre la expresión emocional, tuvo muchos aspectos acuñados en investigaciones posteriores.

Enfoque en los 90's

En la época de los noventas aparecieron algunos autores con conceptos nuevos acerca de las emociones, desde el ámbito psicológico se encuentra Daniel Goleman uno de los personajes más importantes que ha trascendido por la cantidad de investigaciones que ha hecho en este campo, Goleman, es conocido como el padre de la inteligencia emocional por ser el primero en escribir un libro sobre este término en 1995 mismo en donde menciona que las emociones pertenecen al campo de los estados afectivos del ser humano, refiriéndose como emoción a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a las distintas tendencias a actuar. Siguiendo con la idea se encuentra Humberto Maturana (1999) quien plantea que “las emociones constituyen dinámicas corporales distintas y especifican dependiendo de la situación, los dominios relacionales posibles para un determinado organismo, por tanto las emociones se viven con todo el cuerpo”.

Enfoque en el siglo XXI

Como se ha mencionado en párrafos anteriores, los aspectos emocionales han ido evolucionando, los enfoques se han ido ampliando y gracias a eso los términos como inteligencia emocional han empezado a estar presentes no solo en la psicología, sino también en el ámbito educativo. Fernández-Berrocal (2003) en “La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula”, rescata el hecho de que la inteligencia emocional no es solo un término de moda, sino un constructo bien fundamentado. De allí que si se trabajará adecuadamente con las emociones se estimularía y motivaría a los estudiantes en la aprehensión de aprendizajes tanto para la vida personal, social y profesional bajo un ambiente amoroso, como lo plantean Lidia Turner y Balbina Céspedes (2004) en la “Pedagogía de la Ternura”.

Así pues las autoras venezolanas Elaine de Beauport y Aura S. Díaz (2008) manifiestan que “el cerebro es un sistema de energía y por ello las emociones son como estados vibratorios en flujo continuo, es decir se puede influir en los estados

emocionales siempre que sea para mejorar la calidad de vida de las personas orientándolas hacia sus objetivos de vida”.

Fernández-Berrocal (2009) por su parte, plantea que “en la vida los seres humanos deben adquirir competencias socioemocionales, las cuales tienen entre sus objetivos; potenciar las actitudes de respeto, la tolerancia y la pro-socialidad, favorecer el desarrollo de habilidades de equilibrio personal y la potenciación de la autoestima, conocer los fenómenos emocionales, aumentar la capacidad de ponerse en lugar de los demás, desarrollar la conciencia emocional, armonizar las emociones y los comportamientos; ampliar la capacidad para controlar las emociones; potenciar la capacidad de esfuerzo ante las tareas; fomentar una actitud positiva ante la vida y otras”.

Aunado a esto, aparece un autor Español quien aparte de hacer investigaciones y teorías, se han dado a la tarea de realizar estudios, se trata de José Salguero quien con el fin de obtener datos duros acerca de la influencia de las emociones en contextos reales realizó un estudio llamado “inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: el papel de la percepción emocional” (2011) esto como el nombre lo dice, con el objetivo de analizar la influencia de la percepción emocional sobre el ajuste personal y social de una muestra de adolescentes españoles.

Así mismo y tomando en cuenta a países como Costa Rica, José Á. García propone la idea de incorporar aspectos emocionales en el proceso educativo en su artículo “la educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje” (2012) con el propósito de lograr una formación integral, para lo cual explica en qué consisten las emociones como tal, como es que a partir de estas surge la educación emocional y el papel que juegan dentro de dicho proceso.

No obstante, las investigaciones no se limitan solo a la inteligencia emocional o a las emociones en general, en el artículo “La inteligencia emocional” escrito por el Español Miguel Fernández (2013), se hace referencia a algunas aportaciones sobre las inteligencias múltiples como la inteligencia académica, social y práctica

entre otras, mismas que han ido surgiendo en las últimas décadas mediante la recopilación de diversos autores, esto con el propósito de generar un valor agregado en la comunidad estudiantil que sirva para entender mejor la importancia de las mismas dentro y fuera del ámbito educativo.

Ahora bien, desde la perspectiva de Rocío Fragoso en la revista “Inteligencia emocional y competencias en educación superior, ¿un mismo concepto?” (2015), al igual que García (2012) y Fernández (2013) rescata la necesidad de implementar una formación integral junto con el desarrollo de la inteligencia emocional y las competencias emocionales dentro de las instituciones, con el fin de englobar conocimientos académicos y habilidades socio-afectivas. De modo que poco a poco, en el país se vayan realizando más estudios como el de Salguero (2011) en España.

A modo de conclusión y de acuerdo con Carolina Rodríguez y su investigación sobre “Las emociones en el proceso de enseñanza-aprendizaje” (2016) es importante y necesario considerar un breve recorrido por las teorías que han surgido respecto al tema con el propósito de conocer más a fondo los estados emocionales presentes en los diferentes ámbitos en los que la sociedad se desarrolla, puesto que a partir del dominio y manejo de estos se pueden generar cambios de manera significativa.

A manera de referencia, un avance importante que se ha tenido en México en cuanto al tema dentro de las instituciones educativas se puede ver reflejado en el Modelo educativo (SEP, 2017) en donde se reconoce la importancia de una educación emocional tanto para la enseñanza-aprendizaje de los estudiantes dentro de las aulas, como para el desarrollo y formación de los mismos en el entorno en el que se desenvuelven.

Así como este se pueden ir creando más y mejores propuestas desde el sector donde se quiera ir trabajando con estos temas, ésta investigación por ejemplo, busca dar a conocer la importancia que tienen los aspectos emocionales desde el sector educativo ya que aunque es verdad que el tema ha ido cobrando más y

más importancia durante los últimos años en algunos ámbitos. No se ha logrado el “boom” necesario para que sea visto como parte importante del desarrollo y educación del ser humano, es ésta una de las razones por la que el tema representa un área de oportunidad importante para llevar a cabo dicha investigación.

1.2 Problema

México es uno de los países en Latinoamérica que tienen un atraso de aproximadamente 50 años en materia educativa y tecnológica según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2013), en comparación de otros países miembros de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico y es precisamente de acuerdo con un informe de la UNESCO (2013), que el tema sobre educación resulta ser uno de los principales problemas a los que se enfrenta el pueblo mexicano. En consecuencia, es importante mencionar que parte de este problema se debe a las reformas educativas que se han venido manejando durante las últimas décadas, debido a que cada sexenio se inicia con una nueva propuesta para mejorar la calidad educativa del país, y esto lejos de provocar cambios positivos en el sector educativo impide que se retomen las propuestas ya establecidas en sexenios anteriores y por consiguiente que no haya congruencia para llevar a cabo las nuevas reformas y tampoco se tomen en cuenta los verdaderos fines de la educación del siglo XXI, tales como lograr la formación integral de niñas, niños y jóvenes, o crear ambientes de inclusión y equidad con el fin de formar ciudadanos capaces de ejercer y defender sus derechos, por mencionar algunos.

Como consecuencia, la escasa calidad de la educación que reciben los educandos dentro de las aulas, provoca que la formación integral que se busca sea utópica y que debido al rezago educativo los niños, niñas y jóvenes del país no puedan tener acceso al nivel educativo considerado como básico y que además sigan creciendo en una sociedad analfabeta tanto intelectual como emocionalmente, por la falta de responsabilidad y compromiso que se tiene con la educación del país.

Ahora bien de acuerdo al modelo educativo 2017, y retomando lo dicho en el párrafo anterior, es importante poner énfasis al desarrollo integral del individuo en el que se incluyen aspectos de apertura intelectual, así como el sentido de la responsabilidad, trabajo en equipo, colaboración y sobre todo el conocimiento de sí mismos en donde destaca sin lugar a duda el conocimiento de las propias

debilidades, fortalezas y capacidades como ser humano y sobre todo el manejo de las emociones.

Este último resulta ser un complemento indispensable en el desarrollo cognitivo y una herramienta fundamental en este sector para la prevención de problemas como el suicidio, el abuso de alcohol y drogas o los desórdenes alimenticios por mencionar algunos de los más graves a los que suelen recurrir los jóvenes hoy en día, ya que incluso el informe Delors (UNESCO, 1996) reconoce la importancia que han empezado a adquirir los aspectos emocionales para empezar a crear cambios positivos desde la educación.

Por esa razón, resulta necesario poner énfasis en el tema ya que sería importante ver los cambios que se pueden generar en este y otros ámbitos a partir de la formación básica en los aspectos emocionales donde el estudiante pueda identificar y comprender sus propias emociones y las de los demás, adoptar una actitud positiva ante la vida, desarrollar una competencia emocional o tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo, entre muchas otras habilidades.

Ahora bien, qué mejor manera de dar respuesta a un conjunto de necesidades sociales que se presentan por falta de una educación emocional que no queda suficientemente atendida a través de los contenidos de las materias académicas, que haciendo una investigación de lo que son los aspectos emocionales para buscar respuestas y dar a conocer la importancia que tienen estos dentro de las instituciones educativas, así como los cambios que pueden generarse a través de los mismos.

Por tal motivo, en las siguientes páginas que conforman esta investigación, se busca indagar más sobre los antecedentes que conforman estos aspectos, tales como la educación e inteligencia emocional, así como el por qué es importante intervenir a cierta edad en el desarrollo formativo y las ventajas de adoptar una educación emocional y aplicarla en los diversos ámbitos en los que se desarrolla el individuo, entre otras cuestiones que puedan ir surgiendo durante la

investigación, formulándose así la siguiente pregunta, ¿la aplicación de un taller sobre los aspectos emocionales puede ayudar al reconocimiento y comprensión de las emociones en estudiantes de bachillerato, de tal manera que puedan llevar a cabo estos conocimientos en los entornos en los que se desenvuelven?.

1.3 Justificación

Los términos como educación e inteligencia emocional son conceptos que durante los últimos años han venido adquiriendo relevancia dentro de la sociedad y esto se debe a que desde la psicología se han manejado estos temas con el fin de mejorar la forma de ser de las personas, sin embargo es evidente que muy pocas conocen y aplican de manera correcta estos términos en el entorno en el que se desenvuelven.

De acuerdo con Salvador, C. (2008) en “el papel de la inteligencia emocional en jóvenes mexicanos” se demuestra mediante estadísticas que, tanto hombres como mujeres aún no tienen una claridad emocional eficiente que les permita tener una convivencia social adecuada y desenvolverse mejor en el entorno en el que se encuentran, generando así problemas de estrés, depresión, violencia, delincuencia, abuso de drogas y alcohol, suicidios, inseguridad ciudadana, desórdenes alimenticios entre otros. Por estas y otras razones se cree conveniente atender el desequilibrio emocional que demuestran tener la mayoría de los jóvenes con el fin de que cada uno de ellos pueda lograr esa convivencia social y mejorar su manera de actuar y ver las cosas, para lo cual se ha pensado dar respuesta a este conjunto de necesidades con una educación emocional que sea vista y explicada con urgencia desde el sector educativo, ya que como se mencionó en los primeros renglones, el tema solo ha sido abordado a través del ámbito psicológico y aunque es verdad que se han visto resultados favorables, no es suficiente el alcance que se ha tenido para generar cambios más amplios.

Dicho esto, cabe mencionar que en los últimos años el país ha venido impulsando nuevas reformas educativas orientadas a ofrecer no solo una educación de calidad en la que niñas, niños y jóvenes puedan acceder en su presente y en el futuro a mejores oportunidades de vida y desarrollo para erradicar el rezago educativo, sino a ofrecer también una educación integral en la que estos puedan desarrollar aptitudes, actitudes y competencias que les puedan servir para resolver problemas personales y sociales, lamentablemente hasta la fecha no se ha podido cumplir

con el objetivo debido a que muchas veces no se lleva un total seguimiento de las mismas y cuando se hace hay una total incongruencia en estas debido a la falta de claridad en los objetivos que se quieren lograr.

Ahora bien, en el país se han conocido casos graves dentro de las instituciones, que desde cualquier perspectiva que se observe, tienen que ver con una falta de información sobre diferentes formas de canalizar y llevar a cabo una emoción, por tales motivos, las instituciones en respuesta a estas necesidades, están tratando de asumir su parte de responsabilidad en este proceso dirigido al desarrollo integral del individuo, independientemente de lo que puedan aportar las nuevas reformas, propiciando dentro de los modelos educativos el valor añadido de las competencias emocionales en los estudiantes, con el fin de lograr la adaptación de estos en su entorno inmediato y de evitar más incidentes que pueden llegar a causar más desequilibrios emocionales dentro de la comunidad estudiantil.

Por lo anterior, la investigadora busca indagar más sobre el tema para empezar a dar respuesta a las necesidades institucionales, sociales y personales que se han generado en las últimas décadas sobre el término educación emocional y sus derivados, reconociendo la importancia del mismo en la forma de convivir y desenvolverse con los demás, para lo cual será necesario revisar los antecedentes de dichos términos para entender con mayor certeza como surge y como puede aplicarse, así como la importancia de intervenir a cierta edad en el desarrollo formativo y cómo hacerlo para que la nueva generación de jóvenes desarrolle competencias emocionales más eficientes, adopte actitudes positivas ante cualquier circunstancia y por supuesto aprenda a identificar y comprender sus propias emociones y así mismo identificar y comprender las de los demás.

1.4 Objetivo General

Lograr que estudiantes de bachillerato adquieran un mejor conocimiento sobre los aspectos emocionales por medio de un taller, de tal forma que estos mismos les permitan reconocer y comprender tanto sus emociones como las de los demás, con el fin de lograr una mejor convivencia social.

1.4.1 Objetivos Específicos

- Corroborar la importancia que tiene la educación emocional actualmente en el ámbito escolar.
- Desarrollar en ellos una mayor competencia emocional.
- Potenciar en los estudiantes actitudes positivas ante la vida.
- Lograr que el estudiante comprenda la importancia de los aspectos emocionales.
- Lograr que el estudiante pueda reconocer sus emociones y la de los demás para saber cómo manejar diferentes situaciones en contextos reales.

1.5 Hipótesis

La implementación de un taller en estudiantes de bachillerato acerca de los aspectos emocionales favorece la forma en la que ellos comprenden y reconocen sus propias emociones como en los demás, de esta forma se relacionan mejor en los diferentes entornos en donde se desenvuelven.

1.6 Alcances y limitaciones

Alcances:

- Estudiantes de primer año de bachillerato.
- El taller se llevará a cabo durante una semana.

Limitaciones:

- Permisos por parte de la institución educativa donde se lleve a cabo el taller.
- Disposición de los maestros para poder aplicar el taller en horas de clases.
- Será aplicado en un bachillerato de sector privado

Capítulo II

Marco Teórico

2.1 Dimensión afectiva del ser humano

El ser humano es desde un punto de vista biológico, aquella especie animal conocida como *Homo sapiens*, esto quiere decir que a diferencia del resto de las especies, evoluciona y se desenvuelve en las siguientes etapas: pre-natal, infancia, niñez, adolescencia, juventud, adultez y ancianidad. Cabe mencionar que aunque en la adolescencia el ser humano desarrolle en mayor medida las dimensiones que lo conforman, tales como la física, cognitiva, tendencial, afectiva, social y sexual no significa que el desarrollo de estas se limite ahí, pues también se pueden notar ciertos cambios en el resto de las etapas.

Ahora bien, para poder entrar de lleno al tema es necesario conocer primero la dimensión afectiva del ser humano, esto con el fin de entender mejor cómo funciona el cerebro y la parte emocional de cada individuo, por tal motivo cabe mencionar que de acuerdo a un artículo de Rodríguez (2018) el mismo destaca que “durante muchos años la psicología defendió que la dimensión afectiva del ser humano no era especialmente importante, y que era mejor centrar la atención en la racionalidad o en la conducta. Sin embargo, más adelante las investigaciones en psicología y en neurociencia han permitido distinguir el hecho de que las emociones afectan tanto a los pensamientos como a la conducta. Por eso, hoy en día se ha disparado de nuevo el interés por la dimensión afectiva, surgiendo disciplinas tan populares como la inteligencia emocional”

Así mismo, de acuerdo con el mismo autor, se rescata que la dimensión afectiva del ser humano es el área de la vida de las personas que tiene que ver con las emociones, los estados de ánimo y, en general, con la experiencia subjetiva de cada persona. Dicho con otras palabras, la interacción del individuo con el entorno que lo rodea moldea la forma en la que éste se desarrolla e interactúa con el

mismo, por lo tanto si el individuo crece en un ambiente de armonía, no tendrá problema al momento de involucrarse con otras personas puesto que generará un ambiente de confianza y empatía, por el contrario si el individuo desconoce cómo mantener una dimensión afectiva estable y carece de un control emocional, lo único que generaría serían emociones negativas y/o destructivas en su propia persona y por ende en las personas que lo rodean.

2.2 ¿Qué son las emociones?

Hablar de emociones desde una postura crítica es complejo puesto que dicho concepto puede resultar subjetivo debido a su carácter multidimensional, lo que significa que se trabaja desde diversas ciencias.

Las teorías sobre este concepto se organizan de acuerdo a la perspectiva de cada autor. Por ejemplo, desde el punto de vista psicológico, Bustamante (1968), define que “Las emociones se asocian a reacciones afectivas de aparición repentina, de gran intensidad, las cuales se presentan siempre como respuesta a una situación de emergencia o ante estímulos de carácter sorpresivo, las mismas se vinculan con las necesidades biológicas y bajo el control de las formaciones subcorticales”.

Juan A. Corbin (2017) por su parte, menciona que las emociones están compuestas por comportamiento expresivo, experiencia consciente y de acuerdo a David G. Meyers, (s.f.), también conllevan un arousal fisiológico, éste último quiere decir que hay una reacción corporal, una experiencia de placer o displacer.

Por otro lado, Richard S. Lazarus (2011), afirma que las emociones se originan en el sistema límbico (parte del cerebro que regula las emociones, la memoria, el hambre y los instintos sexuales) y que estos estados complejos tienen los siguientes tres componentes:

- **Fisiológicos:** Es la primera reacción frente a un estímulo y son involuntarios: la respiración aumenta, cambios a nivel hormonal, etc.
- **Cognitivos:** La información es procesada a nivel consciente e inconsciente. Influye en nuestra experiencia subjetiva.
- **Conductuales:** Provoca un cambio en el comportamiento: los gestos de la cara, el movimiento del cuerpo etc.

Para Izard (1977), así como para Plutchik (1980), las emociones “son fenómenos neuropsicológicos específicos fruto de la selección natural, que organizan y motivan comportamientos fisiológicos y cognitivos que facilitan la adaptación”.

Santrock (2002), por otro lado, clasifica las emociones según la respuesta que brinda el sujeto ya sea de alta o baja energía y destaca que es posible que se manifiesten distintas emociones a la vez.

En cambio, desde el punto de vista sociológico, Denzin (2009) define la emoción como “una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona [...]”.

Brody (1999) por ejemplo, al igual que Bustamante (1968) ve las emociones como “sistemas motivacionales con componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, que varían en intensidad, y que suelen estar provocadas por situaciones interpersonales o hechos que merecen cierta atención porque afectan el propio bienestar”.

Ahora bien, desde la perspectiva pedagógica; Abarca, Marzo & Sala (2002) mencionan que desde tiempos remotos “las emociones han sido impulsos que los seres humanos han ido desarrollando a lo largo de la vida”, estos influyen de manera importante tanto en los éxitos como en los fracasos de cada persona.

Siguiendo con lo que dicen estos autores, se ha demostrado incluso que la mayor parte del desarrollo emocional se produce desde el nacimiento hasta la pubertad; “durante el embarazo y tras los primeros meses de vida del recién nacido el niño va adquiriendo impresiones diversas sobre cómo funciona el mundo, establece un diálogo con las personas que le rodean y, en esta interacción, tiene las primeras experiencias afectivas que utilizará como patrón de comportamiento en lo sucesivo, y marcarán su evolución no sólo afectiva sino también intelectual”. (Abarca, M. et al., 2002) Con base a esto, la educación emocional debiera comenzar entonces desde el momento de la gestación, cuidarse especialmente durante los primeros seis años de vida y en la adolescencia y, a partir de ahí, mantenerse y renovarse de manera permanente.

Por su parte Bisquerra (2003) describe la emoción como un “estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una

respuesta organizada”. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno.

Así mismo, autores como Bartolomé Y., En su artículo “emociones, sentimientos, afecto. El desarrollo emocional” (2011) menciona que la mayoría de las definiciones de emoción se distinguen por cuatro elementos:

“La situación estímulo que provoca una reacción, la experiencia consciente con un tono positivo y negativo que se produce de la emoción que sentimos, generar un estado de activación fisiológica en el organismo a partir del sistema neuroendocrino (que significa que las emociones tienen un sustrato físico) y finalmente producir una conducta que acompaña por lo general a las emociones: alegría, miedo, etc.”

Ahora bien, “sobre la naturaleza de las emociones todavía existen muchas preguntas sin adecuada respuesta” (Lawler, E. 1999), pues a pesar de las diversas aportaciones que los autores antes mencionados han hecho sobre ¿Qué son las emociones? y de la importancia ya constatada de la emoción, definir este término es complicado, dado que, como se dijo al principio, es de origen multicausal, lo que significa que cada definición indaga en contenidos relacionados con su vertiente disciplinaria, además de variar en función de la corriente de pensamiento con la que el autor se identifica.

A partir de entonces para la autora de esta investigación, las emociones son respuestas simples de lo que la persona siente ante cualquier estímulo o situación, así mismo puede afirmarse que todos conocen por experiencia propia lo qué son las emociones, la cuestión es que no se ha enseñado a la sociedad la relevancia que tienen estas en uno mismo ni a gestionarlas de una forma adecuada, por esa razón al encontrarse en situaciones poco familiares o en algunos casos difíciles no se sabe cómo actuar al respecto. Es importante mencionar también que gran parte de lo que el cerebro realiza cuando se produce una emoción sucede independientemente del conocimiento consciente, pues la mayoría de las emociones se generan inconscientemente, por lo tanto es posible que muchas

personas experimenten un sinfín de emociones encontradas durante el día a día, así pues, si se ve de la siguiente forma, se puede decir que los seres humanos sólo podrían experimentar la vida emocionalmente.

2.3 Clasificación de las emociones

En lo referente a las definiciones que se mencionaron en el apartado anterior, ocurre algo similar en el tema de las clasificaciones, y es que existe una extensa cantidad de características confeccionadas para cada una de estas. Por ello, en esta investigación no se presentarán de manera tan minuciosa dado que no es el propósito principal, pero si se explicará a grandes rasgos cuales son y las peculiaridades de cada una.

De acuerdo con Corbin (2017) en su investigación sobre los tipos de emociones, el número de estas varía en función del área de estudio de cada autor ya que pueden pasar de ser dos a más de diez, así mismo Corbin rescata ocho clasificaciones que engloban un conjunto de emociones llamadas primarias o básicas, emociones secundarias, emociones positivas, emociones negativas, emociones ambiguas, emociones estáticas, emociones sociales y emociones instrumentales sin embargo no se trata de una clasificación definitiva, ya que ninguna plasmará al cien por ciento como se agrupan y se relacionan entre sí. De acuerdo con el mismo autor se menciona la siguiente clasificación.

- **Emociones primarias o básicas**

Este tipo de emociones se experimentan en respuesta a un estímulo. Plutchik (1980) describe ocho emociones básicas (alegría, aceptación, miedo, sorpresa, tristeza, aversión, ira y expectación), sin embargo para Paul Ekman (1992) las emociones básicas son 6 (tristeza, felicidad, sorpresa, asco, miedo e ira). Todas ellas constituyen procesos de adaptación, sin embargo, según el artículo publicado por Corbin (2017) menciona que recientemente una investigación llevada a cabo por la Universidad de Glasgow, que se publicó en Current Biology, concluye que no son seis las emociones básicas, sino cuatro.

- **Emociones secundarias**

Son un grupo de emociones que siguen a las básicas, por ejemplo, cuando se experimenta la emoción básica de miedo, se puede sentir la emoción secundaria

de amenaza. Las emociones secundarias son causadas por normas sociales y por normas morales.

- **Emociones positivas o agradables**

Este tipo de emociones también se conocen como emociones saludables, porque afectan positivamente al bienestar del individuo que las siente. Favorecen la manera de pensar, de razonar y de actuar. Bisquerra (2000) describe este tipo de emociones como las que generan cierto agrado, disfrute o bienestar.

- **Emociones negativas o desagradables**

Estas emociones afectan negativamente al bienestar de las personas, también se conocen como emociones tóxicas y suelen provocar el deseo de evitarlas o evadirlas. Para Bisquerra (2000) suscitan desagrado ante una amenaza o pérdida.

- **Emociones ambiguas**

Son conocidas también como emociones neutras, puesto que no provocan ni emociones negativas ni positivas, ni saludables ni no saludables. Por ejemplo, la sorpresa no nos hace sentir ni bien ni mal.

- **Emociones estáticas**

Son aquellas que se producen gracias a distintas manifestaciones artísticas, como por ejemplo: la música o la pintura.

- **Emociones sociales**

Estas son emociones que se sienten respecto a otros individuos por ejemplo, la venganza, la gratitud, el orgullo o la admiración.

- **Emociones instrumentales**

Son aquellas que tienen como fin u objetivo la manipulación o el propósito de lograr algo, son complicadas de reconocer por que puede parecer que sean naturales. Sin embargo son emociones forzadas y esconden una intención.

2.4 ¿Qué son los sentimientos?

La palabra sentimiento emerge de la unión latina entre *sentire* (percibir por los sentidos, darse cuenta), y el sufijo -miento (instrumento o medio). Es además un término complejo de definir, que por lo general se confunde con la emoción.

Se dice que la palabra sentimiento en un principio se utilizaba para referirse a todas las experiencias sensoriales y subjetivas, sin embargo, de acuerdo con un artículo de Corbin (2017) la palabra sentimiento viene del verbo “sentir” y se refiere a un estado de ánimo afectivo, por lo general de larga duración, que se presenta en una persona como producto de las emociones que le hace experimentar algo o alguien.

Damasio (2005) por su parte menciona que un “sentimiento es la percepción de un determinado estado del cuerpo junto con la percepción de un determinado modo de pensar y de pensamiento con determinados temas, los sentimientos se entienden como una representación del cuerpo implicado en un estado reactivo, cabe aclarar que esta representación no es necesariamente la que se está dando a nivel del cuerpo, esto se debe a que las regiones cerebrales de sensación corporal pueden ser afectadas por otras, de manera tal que el sentimiento consiente no siempre corresponderá con el estado corporal real”.

De acuerdo con un artículo publicado en Argentina por el Instituto Americano de Formación e Investigación (IAFI, 2014) se dice que los seres humanos usan la cabeza o el corazón, lo que significa que toman decisiones a partir de lo racional o lo emocional como si ambas fueran opuestas o divididas y eso se debe al mal uso del lenguaje que como sociedad se ha desarrollado pues el reto al que se enfrentan como individuos es intentar distinguir donde y como se generan las emociones y los sentimientos para poder tomar buenas decisiones.

Ahora bien, “los sentimientos se originan a raíz de las emociones, las cuales tienen mayor correlato vegetativo que los sentimientos” (Martínez-Otero, 2007). “El

sentimiento es la toma de conciencia de la emoción, dirigido a una persona u objeto” (Bisquerra,2000).

Es así como las personas pueden llegar a experimentar de manera constante sentimientos tanto positivos como negativos. Los sentimientos positivos como la euforia, la admiración, el afecto, el optimismo, la gratitud, la satisfacción, el amor o el agrado seguramente llevarán a una conducta positiva en la persona. Por otro lado, si ésta misma experimenta una sensación de sentimientos negativos como el enfado, el odio, la tristeza, la indignación, la impaciencia, la envidia, la venganza y los celos, podrían llevarla a tomar decisiones poco certeras.

Bartolomé (2011), menciona que “los sentimientos son la expresión mental de las emociones; es decir, se habla de sentimientos cuando la emoción es codificada en el cerebro y la persona es capaz de identificar la emoción específica que experimenta”.

Torres, A. (2017) complementa la idea de Bartolomé (2011), sobre el hecho de que un sentimiento es similar a una emoción añadiendo que ésta se relaciona con el sistema límbico, y es una evaluación consciente que se hace de esta experiencia. Es decir, que en un sentimiento hay una valoración consciente de la emoción y de la experiencia subjetiva en general.

“Por ejemplo, si una persona ve a una araña, será capaz de auto-examinar lo que siente y lo que piensa en una situación así y reflexionar a qué otras experiencias le recuerda esa situación, cuáles son las diferentes maneras en las que se puede reaccionar a ese estímulo, hasta qué punto es racional el asco o el miedo que siente, etc.” (Torres, A. 2017)

En la tesis central de Bud Craig (2015), se dice que “cada individuo posee un acceso exclusivo a sus propios sentimientos, pero todos compartimos una común interpretación de los sentimientos que se basa en el lenguaje, la cultura y la empatía. En el núcleo de la interpretación común de los sentimientos y las emociones se encuentra un conjunto de conductas específicas y expresiones

faciales que son transculturales y biológicamente características de nuestra especie”.

Ahora bien, de acuerdo con Moreno, S. (2012) desde el campo educativo se dice que la educación incluye a la persona en su totalidad y por supuesto a la dimensión afectiva. En los hechos, sin embargo, parece que no se han tenido los elementos conceptuales, metodológicos y actitudinales suficientemente claros para saber cómo hacerlo pues existen tres aspectos, por lo menos, en los que se necesita reconocer la importancia de los sentimientos en el proceso educativo. En primer lugar, el aprender a comprender y a valorar lo que los propios afectos nos dicen de la relación vital con cada una de las situaciones que se puedan presentar, en segundo lugar está el referido a aprender cómo vivir y expresar sanamente los sentimientos en las interacciones cotidianas con los demás y finalmente, pero no menos importante, el reconocer la presencia y la influencia de los sentimientos en lo que se aprende y en cómo se aprende.

Retomando a Damasio (2005) “los sentimientos pueden ser sensores mentales del interior del organismo y centinelas, ya que estos son las expresiones mentales de equilibrio o desequilibrio interno, así pues, es importante remarcar que alegría y tristeza son en gran parte ideas del cuerpo en el proceso de maniobrar para situarse en estados de supervivencia óptima”.

A manera de síntesis, puede decirse que la diferencia fundamental entre emoción y sentimiento de acuerdo a Torres (2017) es el hecho de que “la primera es totalmente básica, primitiva y unidireccional (en el sentido de que es algo que aparece automáticamente al presentarse un estímulo) mientras que el sentimiento incluye la capacidad de pensar y reflexionar de manera consciente sobre lo que se siente” y aunque ambos conceptos se refieren a cosas diferentes, los dos se presentan a la vez, y las palabras que se utilizan para separarlos conceptualmente solo existen en la teoría para permitirle a la persona entender de un modo más preciso de qué parte de la experiencia consciente se está hablando.

2.5 ¿Qué es la Inteligencia emocional?

El término inteligencia procede del latín *intelligentia* que deriva de *inteligere*, compuesto de las partículas *intus* (entre) y *legere* (escoger), lo que hace referencia a la capacidad para escoger entre diferentes opciones.

Este paradigma conceptual ha ido evolucionando a lo largo del tiempo y a pesar de que cada autor tiene enfoques y perspectivas diferentes, la han considerado como una habilidad básica que influye en el desempeño de todas las tareas de índole cognoscitiva.

Por ejemplo Spearman (1904), afirma que la inteligencia es la capacidad de crear información nueva a partir de la información que recibe el ser humano del exterior o que se tiene en la memoria. Gardner (1993), por su parte, contempla este término como la capacidad para resolver problemas cotidianos, generar nuevos problemas, resolver y crear productos u ofrecer servicios valiosos dentro del propio ámbito cultural, de igual modo explica la importancia de ésta con dos ideas centrales, la primera, amplía el campo de lo que es inteligencia y reconoce que todo ser humano es sabio intuitivamente y que la brillantez académica no lo es todo, la segunda idea es la definición de la inteligencia como una habilidad.

Ahora bien, entrando de lleno al tema, el término “inteligencia emocional” (IE) apareció en 1966 en textos de Leuner, sin embargo fue usado por primera vez por Wayne Payne (1985), quien lo incluyó en el título para su tesis doctoral en la Universidad de Artes Alternativas Liberales en los Estados Unidos.

Años más tarde, John Mayer y Peter Salovey (1997) comenzaron a hacer investigaciones que posteriormente se convirtieron en test o mejor dicho, instrumentos para tratar de medir científicamente las habilidades de cada persona en el área emocional y fue así como encontraron que algunas personas eran mejor que otras en cosas como identificar sus sentimientos, los sentimientos de otros y resolver problemas que involucraban temas emocionales, lo que los llevó a la conclusión de que la IE consistía en la habilidad para manejar los sentimientos y

emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones. Cabe mencionar que a lo largo de los años estos autores han ido reformulando el concepto original en sucesivas aportaciones y de igual forma han surgido modelos que han ayudado a entender con más claridad este término, los cuales se mencionaran con mayor profundidad posteriormente. Ahora bien, este término comenzó a usarse con mayor naturalidad en 1995, año en que el psicólogo y periodista Daniel Goleman comenzó a recolectar información interesante acerca del cerebro, las emociones y el comportamiento humano, misma que lo impulsó a crear su propia definición: “La inteligencia emocional se refiere a la gestión inteligente de nuestra vida emocional y tiene que ver, por tanto, con ser más conscientes de nosotros mismos, más sensibles a las emociones de los demás, más diestros en el manejo de las emociones que nos perturban y, en suma, en el adecuado empleo de todas esas habilidades para establecer relaciones más eficaces y nutritivas. Y, por más que haya personas más hábiles que otras al respecto, todas estas competencias son aprendidas y, en consecuencia, pueden aprenderse.” (Goleman, D.,1995).

Seguido de esto y con la información recabada, Goleman escribió algunos libros como “inteligencia emocional” (1995) e “inteligencia social” (2006), en ellos explica que gran parte de la habilidad de educar la IE se halla en la propia epigenética, es decir, se puede activar y desactivar, dependiendo del entorno emocional y social en que se eduque. Así pues, dentro de su enfoque, considera que existen cuatro dimensiones básicas que vertebran la IE “la primera es la auto-conciencia, y hace referencia a la capacidad para entender lo que el ser humano siente y de estar siempre conectados a los valores y a la esencia, la segunda es la auto-motivación y la habilidad por orientar al individuo hacia las propias metas, de recuperarse de los contratiempos, de gestionar el estrés etc., la tercera tiene que ver con la conciencia social y la empatía y finalmente la cuarta se trata de la habilidad para relacionarse, comunicarse, llegar a acuerdos y conectar positiva y respetuosamente con los demás. Por consiguiente la IE, resulta ser una competencia que tiene o puede desarrollar el individuo en general para crear resultados positivos consigo mismo y con los demás; se encuentra relacionada

con la manera en la que se identifica, se utiliza, se entiende y se administran las emociones, de modo que represente un salto significativo en los ámbitos de la comprensión de la conducta humana” (Pascal, 2003).

2.6 Modelos de la IE

Aunado a las diversas aportaciones de los autores que se han mencionado con el fin de dar respuesta a la pregunta ¿qué es inteligencia emocional?, es pertinente mostrar también algunos modelos de la IE que pueden ayudar a complementar y enriquecer la información que ya se tiene, en este apartado se mencionaran los que se han considerado más relevantes, retomando así a Mayer y Peter Salovey (1997) con el modelo de habilidades, seguido del modelo de competencias emocionales de Goleman (1998) y el modelo de proceso de Barret y Gross (2001).

Es importante decir que gracias a la evolución de los conceptos como emoción e inteligencia se han ido generado propuestas de modelos cuyo objetivo se ha basado en tres perspectivas: las habilidades o competencias, el comportamiento y la inteligencia.

En el modelo de habilidad se considera que la IE se conceptualiza a través de cuatro habilidades básicas, que son:

“la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (MAYER & SALOVEY, 1997).

A continuación, se presenta un cuadro en el qué se describe brevemente en que consisten estas habilidades emocionales.

Cuadro 1. EL MODELO DE MAYER Y SALOVEY 1997

Denominación de la dimensión	Breve descripción de las habilidades que incluye
Percepción de la emoción (1)	Habilidad de percibir emociones en uno mismo y en otras personas, así como en objetos, arte, historias, música y otros estímulos.
Utilización de la emoción para facilitar el pensamiento (2)	Habilidad de generar y utilizar emociones y sentir que son necesarias para comunicar sentimientos o emplearlas en procesos cognitivos.
Comprensión de la emoción (3)	Habilidad de comprensión de información emocional, el modo que las emociones se combinan y progresan a través de transiciones y relaciones, comprender significados emocionales
Regulación de la emoción (4)	Habilidad para estar abierto a los sentimientos, modularlos en uno mismo y en otros para promover la comprensión y crecimiento personal.

Cuadro 2. MODELO DE COMPETENCIAS EMOCIONALES GOLEMAN (1998)

Este modelo consiste en:

Conocer las propias emociones	El principio de Sócrates " <i>conócete a ti mismo</i> " se refiere a esta pieza clave de la inteligencia emocional: tener conciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre.
Manejar las emociones	La habilidad para suavizar expresiones de ira, furia o irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales.
Motivarse a sí mismo	Una emoción tiende a impulsar hacia una acción. Encaminar las emociones hacia el logro de objetivos es esencial para prestar atención, auto motivarse, manejarse y realizar actividades creativas, las personas que lo logran tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que emprenden.
Reconocer las emociones de los demás	La empatía es la base del altruismo. Las personas empáticas sintonizan mejor con las sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o desean.
Establecer relaciones	El arte de establecer buenas relaciones con los demás es, en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás. La competencia social y las habilidades que conlleva, son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Las personas que dominan estas habilidades sociales son capaces de interactuar de forma suave y efectiva con los demás.

Cuadro 3. MODELO DE PROCESOS BARRET Y GROSS (2001)

En este modelo la IE es “un conjunto de procesos relacionados que permiten al sujeto desarrollar satisfactoriamente representaciones mentales en la generación y regulación de la respuesta emocional” (Barret y Gross, 2001).

A continuación se describen cinco puntos en los que los individuos pueden intervenir para modificar el curso de la generación de las emociones.

Selección de la situación	Se produce ante cualquier selección que se hace en la que esté presente un impacto emocional.
Modificación de la situación	Una vez realizada la selección, la persona se puede adaptar para modificar su impacto emocional. Puede verse como una estrategia de afrontamiento centrada en el problema.
Despliegue atencional	La atención puede ayudar al sujeto en que aspecto de la situación centrarse (distrarse si algo le aburre, pensar en otra cosa si algo le preocupa).
Cambio cognitivo	Significado que se elige de una situación. El significado es importante ya que determina las tendencias de respuesta.
Modulación de la respuesta	Se refiere a influenciar las tendencias de acción una vez que se han elicitado. Ej. Inhibir la expresión emocional.

2.7 ¿Qué es la educación emocional?

En la literatura psicopedagógica, el término “educación emocional” apareció por primera vez en el año 1996 en la revista *Journal of Emotional Education*, (Pérez-Gonzales, 2011) en esa época el término era visto principalmente como la aplicación de la terapia racional-emotiva, lo que quiere decir que daba pauta para controlar los pensamientos irracionales o automáticos que en repetidas ocasiones tenía el individuo y que además entorpecían su propio bienestar emocional, lo que a su vez llevaba a la persona a tomar malas decisiones.

Un año más tarde la educación emocional empezó a ser dirigida hacia cosas más específicas, tales como el desarrollo de algunas capacidades básicas: “la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto de sus emociones”. Steiner y Perry (1997).

De acuerdo con Bisquerra (2014) “la educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente, puesto que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida. La educación emocional tiene un enfoque del ciclo vital. A lo largo de toda la vida se pueden producir conflictos que afectan al estado emocional y que requieren una atención psicopedagógica”.

2.7.1 Funciones de la educación emocional

Con base al artículo de Divulgación dinámica. (2015). “El papel de la educación emocional en el proceso educativo”, la educación emocional tiene dos tipos de funciones, la preventiva y la de desarrollo.

- Preventiva: “intenta minimizar la vulnerabilidad a las disfunciones que se tienen en la sociedad o prevenir que ocurran, aquí también se adquieren competencias que se pueden aplicar para la prevención del consumo de

drogas, prevención del estrés, ansiedad, depresión, violencia entre otras, minimizando la ocurrencia o vulnerabilidad de la persona a estas mismas”.

- De desarrollo: “supone una perspectiva positiva donde se tratan de mejorar las posibilidades de desarrollo para que se pueda tener una vida de mayor calidad, lo que implica fomentar actitudes positivas ante la vida, habilidades sociales, empatía, etc., como factores de desarrollo de bienestar personal y social”.

2.7.2 Objetivos de la educación emocional

De acuerdo con Bisquerra (2003), los objetivos generales de la educación emocional pueden resumirse en los siguientes términos.

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de auto motivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir

De estos objetivos generales se pueden derivar otros objetivos más específicos, en función del contexto de intervención. Algunos ejemplos son:

- Desarrollar la capacidad para controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.
- Potenciar la capacidad para ser feliz.
- Desarrollar el sentido del humor.

- Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras de mayor nivel pero a largo plazo.
- Desarrollar la resistencia a la frustración.

2.7.3 Educación emocional en el ámbito educativo

Antes de entrar de lleno al tema, es importante saber cuáles son los objetivos de la educación para que con base a eso se pueda entender la importancia de una educación emocional dentro de este ámbito.

Atendiendo al Informe de la UNESCO (Delors, et al. 1996) se señala que para hacer frente a los desafíos de la nueva sociedad de la información, la educación a lo largo de la vida debe organizarse en torno a cuatro ejes básicos que denomina los cuatro pilares de la educación (aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a convivir). Los dos últimos pilares (aprender a ser y a convivir), se encuentran fuertemente relacionados con habilidades sociales y emocionales y no han estado presentes en la educación formal como se debería. A partir de aquí, sería necesario entonces que desde el concepto de educación emocional se traten de impartir conocimientos teóricos y prácticos sobre los aspectos emocionales.

Goleman (1996) por ejemplo, propone como una posible solución crear una nueva visión acerca del papel que deben desempeñar las escuelas en la educación integral del estudiante, reconciliando en las aulas los conceptos emoción y cognición, puesto que, en tal sentido, la educación debe incluir en sus programas la enseñanza de habilidades tan esencialmente humanas como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía y el arte de escuchar, así como el resolver conflictos y la colaboración con los demás. Greenberg (2000) por su parte, propone enseñar las habilidades necesarias para la inteligencia emocional, para lo cual es necesario que en las escuelas se fomente el tipo de entorno emocional que ayude a las personas a desarrollarse emocionalmente, del mismo modo en que se han creado entornos físicos que fomentan el desarrollo corporal e intelectual. ya que si se analiza con atención este contexto, se pueden notar los

elevados índices de fracaso y abandono, las dificultades de aprendizaje, los problemas de disciplina y violencia escolar que se viven día con día por ser situaciones que no han sido debidamente abordadas a partir de este ámbito y donde gran parte de las misma se deben a una incapacidad emocional de adaptación.

Ahora, si bien es cierto que las emociones surgen de manera espontánea, por medio de la EE se busca procurar que éstas mismas no lleven a los jóvenes a cometer actos y mantener conductas que pongan en peligro sus vidas o las de los demás y que por otro lado, los lleven a truncar sus estudios por saber adaptarse emocionalmente.

2.8 La adolescencia

“La adolescencia supone un periodo de cambio en el que las alteraciones de todo tipo, ya sean biológicas, cognitivas, sociales o del comportamiento aparecen con una mayor proporción, en comparación con aquellas que aparecen en otros niveles de edad” (Conger, 1984). Es evidente también que todos esos cambios requieren un ajuste emocional que desafortunadamente no siempre se logra.

La adolescencia, como periodo del desarrollo del ser humano abarca por lo general el periodo comprendido de los 11 a 20 años, en el cual el sujeto alcanza la madurez biológica y sexual; y se busca alcanzar la madurez emocional y social (Papalia et. al., 2001).

Así pues, en esta etapa al igual que en otras etapas de transición, ocurren cambios tanto a nivel intrapersonal tales como el sentido de libertad, nuevas responsabilidades, búsqueda de la identidad y del sentido de la vida; como interpersonal, tales como los cambios en los vínculos personales; trabajar desde las instituciones y en las aulas abordando temas que tengan que ver con estos cambios, permite una intervención que crea un contexto en el que los estudiantes pueden aprender y practicar tanto estrategias, como habilidades sociales, favoreciendo un ambiente en el que se pueden realizar intercambios personales seguros y al mismo tiempo fomentar la cohesión del grupo y la aceptación de los iguales. (Pérez, 2013).

Ahora bien, de acuerdo con Camejo Lluch (2004) la etapa de la adolescencia es una etapa en la que se sientan las bases de una personalidad, pensamiento independiente, consciente de sus acciones que expresa las relaciones sociales de su época y de su grupo social, siendo esta la que constituye la etapa culminante en el proceso de desarrollo y maduración.

Por otro lado Conger y Peterson (1984) señalan que la adolescencia comienza como biología y termina como cultura, por lo cual conciben este periodo como un proceso de cambios biológicos. Adicional a los cambios que tiene el cuerpo en

esta etapa, el adolescente debe atravesar numerosas situaciones de cambios en relación a sí mismo y al entorno.

Siegel (2014) por su parte cree que la adolescencia es “un tiempo esencial de intensidad emocional, implicación social y creatividad”, por otro lado, también implica una época en donde el adolescente forma su sentido de identidad y sufre cambios de percepción de todo aquello que lo rodea. Es por eso que muchos de ellos tienden a cuestionar la autoridad; las conductas de riesgo y tienden a tener una menor percepción de las consecuencias; y la importancia que cobran las relaciones con sus pares, quienes además de poder ser confidentes emocionales y consejeros, son también modelos a imitar en cuanto a la forma de comportarse o reaccionar ante algunas situaciones (Oliva & Parra, 2004).

2.8.1 Etapas de la adolescencia

Macías-Valdez (2000), Castells & Silber (2000) consideran que para conocer mejor el orden cronológico de los sucesos de la adolescencia es conveniente hacer una división en tres etapas:

En la Primera se encuentra la adolescencia incipiente o temprana (aproximadamente de los 10 a los 13 años), que se caracteriza por el inicio de la pubertad, entendiendo esta como un evento biológico generado por cambios hormonales y el crecimiento corporal que de ellos resulta.

En la segunda etapa está la adolescencia media con una edad aproximada de los 14 a los 16 años, que está marcada por el periodo de crisis resultantes de la búsqueda de la libertad y la independencia familiar; el desarrollo cognitivo se refleja en la consecución de un avance en la capacidad intelectual, mientras que la maduración afectiva se expresa en ciertas actitudes que manifiestan un fuerte sentimiento de autoafirmación de la personalidad, como obstinación, terquedad o afán de contradicción, entre otras.

En la tercera, está la adolescencia tardía y abarca aproximadamente de los 17 a los 19 años, que es considerada como la resolución de la adolescencia, la cual

culmina con la juventud; en general, esta etapa se caracteriza por un periodo de calma y de recuperación del equilibrio. En cada una de estas etapas el adolescente tiene que ir adaptándose tanto a sus cambios biológicos internos y corporales, como a los cognitivos, afectivos y emocionales para lograr un ajuste psicosocial adecuado acorde a las demandas del entorno en que se desenvuelve.

2.8.2 Cambios en la adolescencia.

Si bien, ya se dijo que la adolescencia es una etapa llena de cambios, en este apartado se explicará a grandes rasgos en que consiste cada uno de ellos. Primero que nada cabe mencionar que son cuatro aspectos los que se van a desarrollar a continuación.

1. Desarrollo físico.

El desarrollo físico no se da por igual en todos los adolescentes y este depende en sí de cada individuo, por tanto los cambios se verán reflejados en cualquiera de las etapas de la adolescencia. Un dato importante sobre este cambio es que los adolescentes que maduran antes, muestran mayor seguridad, e independencia y manifiestan mejores relaciones interpersonales; por el contrario, quienes maduran tardíamente, tienden a poseer un auto-concepto negativo de sí mismos, sentimientos de rechazo, dependencia y rebeldía (Craig, 1997)

2. Desarrollo psicológico.

Los cambios físicos en el adolescente siempre serán acompañados por cambios psicológicos y cognitivos ya que la forma de pensar y razonar se vuelve abstracta y esto influye directamente en la forma en que el adolescente se ve a sí mismo ya que se vuelve introspectivo, analítico y autocrítico (Craig, 1997; Delval, 2000; Papalia et. al., 2001).

Así pues, Mussen et. al., (1982), define estos cambios de forma gradual, es decir que suceden poco a poco y que ayudan a que el adolescente pueda alcanzar su autonomía, una independencia familiar, adquirir una mayor madurez sexual, desarrollar el sentido de identidad y mejorar las relaciones con sus pares.

3. Desarrollo emocional

Durante el proceso de desarrollo psicológico y búsqueda de identidad, el adolescente experimentará dificultades emocionales, pues así como sus pensamientos se vuelven complejos, también lo hacen las emociones, es por eso que conforme el desarrollo cognitivo avanza hacia las operaciones formales, los adolescentes se vuelven capaces de ver las incoherencias y los conflictos entre los roles que ellos realizan y los demás, incluyendo a los padres, ya que es parte de la búsqueda de su propia identidad y, la solución de estos conflictos es de gran ayuda para que el adolescente pueda elaborar su nueva identidad con la que permanecerá el resto de su vida. El desarrollo emocional, además, conlleva diversos factores que incluyen expectativas sociales, la imagen personal y el afrontamiento al estrés (Craig, 1997; Delval, 2000; Papalia et. al., 2001).

4. Desarrollo Social

“En la adquisición de actitudes, normas y comportamientos, la sociedad es de gran influencia”, (Brukner, 1975). “El hecho de pertenecer a un grupo social se convierte en un asunto importante especialmente en esta etapa debido a que los adolescentes buscan formar relaciones y compartir intereses comunes, esta búsqueda de pertenencia refuerza la imagen propia, por lo cual al ser rechazado por los demás se convierte en un grave problema pues la meta es ser aceptado por los miembros del grupo al que admiran. Como consecuencia, este grupo les ayudará a aprender habilidades sociales necesarias para obtener un auto-concepto de la sociedad que le ayudará a formar parte del mundo adulto más Adelante”. (Rice, 2000).

2.9 Estado de ánimo

De acuerdo con Gallardo (2006), para poder entender lo que es un estado de ánimo (EA), hay que tener clara la diferencia entre emoción y este mismo. Ahora bien, como se mencionó en párrafos anteriores, la emoción resulta ser un término de carácter multidimensional ya que puede ser visto desde diferentes enfoques y áreas, sin embargo en términos generales, se dice que las emociones son la respuesta simple de lo que la persona siente ante cualquier situación. Por otro lado, de acuerdo a la revista Chilena de Neuropsicología Gallardo menciona que el EA no tiene un estímulo claro que lo ocasione, o de existir, para que se entienda mejor la diferencia, pone el siguiente ejemplo: “cuando uno tiene una emoción como la rabia, este estado de negatividad, se refiere a, moviliza hacia, o es acerca de algo específico y concreto en el medio o en la imaginación , como por ejemplo una persona que no te saluda, una mala calificación, un cambio de planes, etc.; no obstante en el EA, como en el abatimiento por lo general, no existe un aspecto concreto en el medio hacia el cual se refiera, sino que más bien un sinnúmero de cosas se pueden vivenciar en esta tonalidad afectiva, el tener que levantarse por la mañana, el trabajar, estudiar, etc.”

Aunado a lo anterior Isen (1989) complementa la idea de Gallardo (2006) cuando menciona que el EA o estado afectivo a diferencia de la emoción consiste en una respuesta de mayor duración, más global y que cursa con ausencia de objeto o causa clara. Así mismo puede prevalecer en la vida afectiva de la persona de una a dos semanas y puede seguir un patrón cíclico.

Sin embargo, a pesar de que cada término es definido de forma diferente, es importante saber que diversos autores como Davidson, (1994), Martínez-Sánchez et al., (2002), han destacado que “la experimentación de emociones muy intensas y repetitivas puede generar estados de ánimo”. Siguiendo la idea, el psicólogo y psicoterapeuta Antoni Martínez (2018), desde la perspectiva de la psicología positiva, explica el estado de ánimo como un tipo de emoción predominante de una persona en un momento dado, pudiendo ser este agradable o desagradable y

habitualmente asociado con el humor de las personas en ese momento. Ahora bien, cabe destacar que “aunque puede llegar a haber una conexión importante entre ambos, una emoción solo puede convertirse en estado de ánimo cuando deja de focalizarse la atención en el objeto o causa emocional” (Fridja, 2000).

A partir de estas aportaciones, se puede ver que lo anterior arroja pruebas acerca de como las emociones a pesar de ser algo diferente al estado de ánimo, en algunas ocasiones predisponen a la persona a ciertos EA. Por lo tanto, conforman un foco de influencia para variados aspectos tanto en lo cognitivo (evaluaciones, organización de la información y memorización), como en lo afectivo.

Capítulo III

Desarrollo de la investigación

La presente investigación se clasifica como una investigación cuantitativa y de alcances tanto pre experimental como correlacional debido a que se hará un pre y un post test de un mismo grupo con la finalidad de conocer la relación o grado de asociación que existe entre dos o más variables en un contexto particular.

La aplicación de un taller sobre los aspectos emocionales (emoción, educación e inteligencia emocional, sentimiento, estado de ánimo) podría favorecer al reconocimiento y comprensión tanto en las propias emociones en estudiantes de bachillerato con edades de entre 15 y 17 años, como en los demás, de forma que les ayude a relacionarse mejor en los diferentes entornos en donde se desenvuelven. De modo que se puedan tener datos tanto calificables como cuantificables sobre la misma investigación que logren dar respuestas y soluciones efectivas a este tipo de problemáticas actuales.

Dicho lo anterior se puede decir que el tipo de muestra que se obtendrá será no probabilístico puesto que la elección de los miembros no depende de la probabilidad sino de la determinación, finalmente, el tipo de diseño que se llevará a cabo será cuasi experimental dado que es una investigación predeterminar lo que quiere decir que se buscará estimar el impacto del taller en los estudiantes a través del instrumento que se presenta a continuación.

3.1 Ficha Técnica.

Nombre del instrumento: Escala para la evaluación de la expresión, manejo y reconocimiento de emociones.

Nombre de la escala: Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24).

Autores: Adaptación de Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. Y Ramos, N. (2004) del Trait Meta-Mood Scale (TMMS-48) de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995).

Numero de ítems: 24

Aplicación: Se puede aplicar de forma individual o colectiva.

Duración: 5 minutos.

Finalidad: Evaluar la inteligencia emocional intrapersonal perciba (atención a las emociones, claridad emocional y reparación emocional).

Tipificación: Baremación en centiles según el sexo y la edad.

Material: Manual, escala y baremos.

3.2 Descripción y datos psicométricos de la escala

Esta escala sirve para evaluar la inteligencia emocional percibida. El TMMS-24 (Spanish Modified Version of the Trait Meta-Mood Scale) es una escala rasgo de meta conocimiento emocional. En concreto, mide las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones, así como de nuestra capacidad para regularlas. Su validación puede encontrarse en Fernández-Berrocal et al., (2004).

Como su nombre indica, la escala se compone de 24 ítems que deben ser puntuados con una escala tipo Likert de cinco puntos (desde 1= Nada de acuerdo, hasta 5=Totalmente de acuerdo), los cuales se agrupan en las siguientes dimensiones:

Atención emocional: Se refiere a la percepción de las propias emociones, es decir, a la capacidad para sentir y expresar las emociones de forma adecuada. Está compuesta por ocho ítems (por ejemplo: “Presto mucha atención a los sentimientos”); el coeficiente de fiabilidad, alfa de Cronbach, encontrado por Fernández-Berrocal et al. (2004) fue de .90. En el presente estudio el coeficiente de fiabilidad encontrado fue de .89.

Claridad emocional: Esta dimensión evalúa la percepción que se tiene sobre la comprensión de los propios estados emocionales. Incluye ocho ítems (por ejemplo: “Puedo llegar a comprender mis sentimientos”); el coeficiente de fiabilidad encontrado por los autores es de .90. En este estudio se encontró un alfa de Cronbach de .89.

Reparación emocional: Mide la capacidad percibida para regular los propios estados emocionales de forma correcta. Se compone de ocho ítems (por ejemplo: “Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida”); el coeficiente de fiabilidad según los autores es de .86. En este estudio se obtuvo un alfa de Cronbach de .85.

3.3 Normas de aplicación y corrección

Este instrumento es una escala autocumplimentable que puede aplicarse tanto de forma individual como colectiva. El sujeto que completa el cuestionario debe responder indicando su grado de acuerdo con la expresión recogida en cada uno de los ítems en una escala que va de 1 (Nada de acuerdo) a 5 (Totalmente de acuerdo). Es importante explicar a los sujetos que no deben elegir sólo las puntuaciones extremas de 1 y 5.

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y luego indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con un círculo la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

		Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22	Me esfuerzo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5

3.4 Planeación del taller

Taller sobre los aspectos emocionales

El taller será impartido en cinco sesiones, cada sesión tendrá una duración de 45 a 60 minutos, los temas que se abordarán serán los siguientes:

1. (Evaluación previa) definición de emoción, sentimientos y estado de ánimo y las características de cada concepto.
2. Estrategias para reconocer, tratar y expresar una emoción.
3. Clasificación de las emociones.
4. Educación e inteligencia emocional (para que sirve).
5. Evaluación final.

El objetivo es lograr que estudiantes de bachillerato adquieran un mejor conocimiento sobre los aspectos emocionales por medio de un taller, de tal forma que estos mismos les permitan reconocer tanto sus emociones como las de los demás, con el fin de lograr una mejor convivencia social.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Tema	Definición de emoción, sentimientos y estado de ánimo y las características de cada concepto.	Estrategias para reconocer, tratar y expresar una emoción.	Clasificación de las emociones	Educación e inteligencia emocional (para que sirva)	Evaluación final
Actividad	-Presentación con el grupo (5 min) -Instrumento de evaluación (5 min) -Presentación del tema e instrucciones (5 min) -Juego de la papa (10 min)	-Recopilación de ideas importantes del tema anterior (5 min) -Presentación del tema con diapositivas (20 min) -Instrucciones de la dinámica (5 min)	-Presentación del tema con diapositivas (20 min) -Instrucciones de la dinámica (5 min) -Dinámica con sopa de letras (15 min) -Cierre (5 min)	-Lluvia de ideas sobre el tema (5 min) -Presentación del tema con diapositivas (20 min) -Dinámica sobre como aplicar la educación emocional en su vida cotidiana (15 min)	-Instrucciones de evaluación final (5 min) -Dinámica de ponchados (15 min) -Retroalimentación (10 min)

	-Presentación de diapositivas (20 min) -Cierre (5 min)	-Dinámica tipo pictionary (15 min) -Cierre (5 min)		-Cierre (5 min)	
Objetivo	Lograr que el estudiante conozca las características de una emoción, un sentimiento y estado de ánimo.	El estudiante puede reconocer y expresar sus emociones y logra ser empático con las emociones de los demás.	Lograr que el estudiante pueda aprender a clasificar las emociones de forma correcta, esto le ayudará a mejorar la forma en que se desarrolla con los demás.	El estudiante aprenderá el concepto de IE y podrá darse cuenta de los entornos en los que puede haber una educación emocional.	El estudiante conoce los aspectos emocionales que lo rodean y pone en práctica el conocimiento adquirido para mejorar la forma en que se desenvuelve y expresa.
Material de apoyo	Hojas de evaluación Proyector Computadora Plumones Pelota	Proyector y computadora.	Proyector y computadora.	Proyector Computadora Hojas.	Hojas de evaluación.

Referencias	➤ Bisquerra, R. 2003. <i>Educación emocional y competencias básicas para la vida</i>. Revista de Investigación Educativa, 21 Núm. 1, 7-43. ➤ Corbin, J. 2017. <i>Los ocho tipos de emociones (clasificación y descripción)</i>. (2017), de Psicología y Mente Sitio web: https://psicologiaymente.net/psicologia/tipos-de-emociones ➤ Corbin, J. 2017. <i>Los 16 tipos de sentimientos y su función psicológica</i>. 2018, de Psicología y mente Sitio web: https://psicologiaymente.net/psicologia/tipos-de-sentimientos ➤ Divulgación Dinámica Formación. 15 de febrero del 2015. <i>El papel de la Educación emocional en el proceso educativo</i>. Divulgación Dinámica. Recuperado de: https://www.divulgaciondinamica.es/blog/educacion-emocional-proceso-educativo/ ➤ Gallardo, R. (2006). <i>Naturaleza del Estado de Ánimo</i>. Revista Chilena de Neuropsicología, 1 (1), 29-40. ➤ Goleman, D. 1995. <i>Inteligencia Emocional. Por qué es más importante el cociente intelectual</i>. Buenos Aires: Furesa. ➤ Torres, A. 2017. <i>Diferencia entre las emociones y los sentimientos</i>.
-------------	---

3.5 Resultados

A continuación, se presentan las preguntas que formaron parte del instrumento que se aplicó antes y después del taller, cada pregunta cuenta con una tabla y una gráfica con datos cuantificables que ayudan al lector a entender cuál fue el impacto de cada pregunta en los jóvenes antes y después de impartir el mismo.

Tabla 1. ¿Presto mucha atención a los sentimientos?

CATEGORIA	INICIAL		FINAL	
	PERSONAS	X	PERSONAS	X
1 Nada de acuerdo	0	0	1	1
2 Algo de acuerdo	5	10	1	2
3 Bastante de acuerdo	6	18	10	30
4 Muy de acuerdo	9	36	7	28
5 Totalmente de acuerdo	7	35	8	40
TOTAL	99		101	
MEDIA	19,8		20,2	

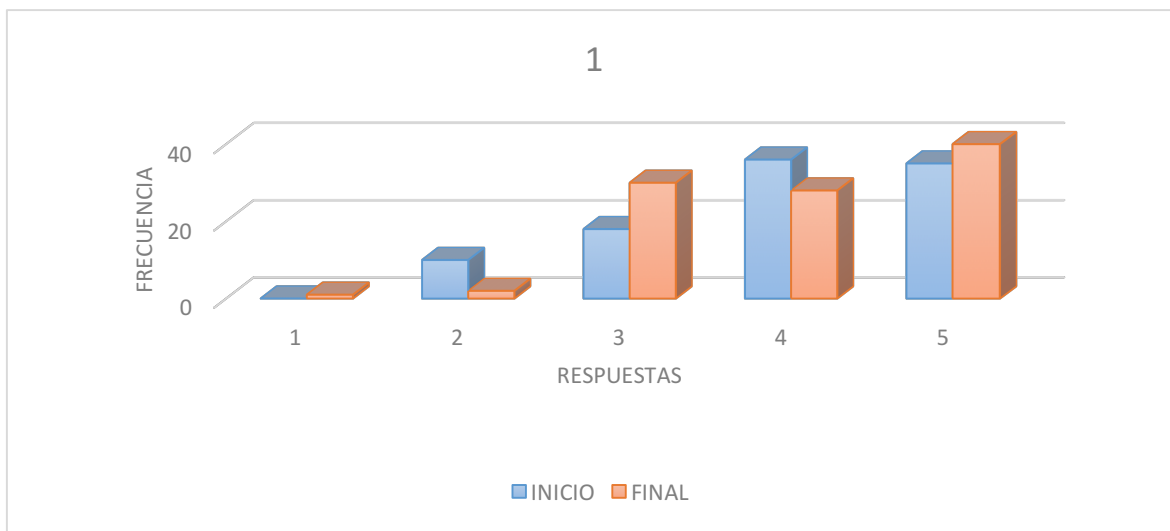


Figura 1.

Aumentó un 1,02% (tabla 1), lo que quiere decir que el taller tuvo un impacto positivo en cuanto a la atención que los jóvenes ponen a sus sentimientos.

Tabla 2. ¿Normalmente me preocupo mucho por lo que siento?

CATEGORIA	INICIAL		FINAL	
	PERSONAS	X	PERSONAS	X
1 Nada de acuerdo	0	0	1	1
2 Algo de acuerdo	2	4	5	10
3 Bastante de acuerdo	6	18	8	24
4 Muy de acuerdo	11	44	9	36
5 Totalmente de acuerdo	8	40	4	20
TOTAL	106		91	
MEDIA	21,2		18,2	

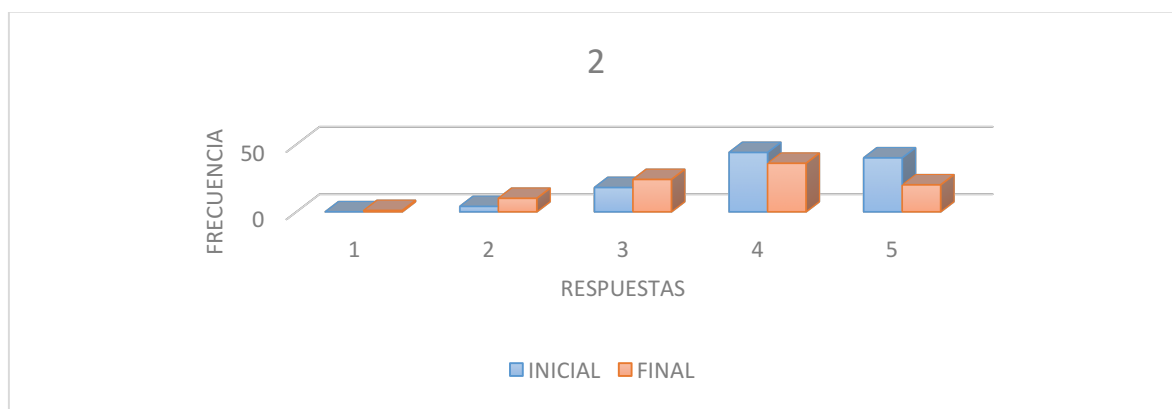


Figura 2.

Disminuyó un 1,16% (tabla 2), con eso se puede decir que el taller sirvió para que los jóvenes dieran una respuesta más realista y saber si realmente se preocupan por lo que sienten.

Tabla 3. ¿Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones?

CATEGORIA	INICIAL		FINAL	
	PERSONAS	X	PERSONAS	X
1 Nada de acuerdo	0	0	0	0
2 Algo de acuerdo	5	10	9	18
3 Bastante de acuerdo	9	27	7	21
4 Muy de acuerdo	7	28	7	28
5 Totalmente de acuerdo	6	30	4	20
TOTAL	95		87	
MEDIA	19		17,4	

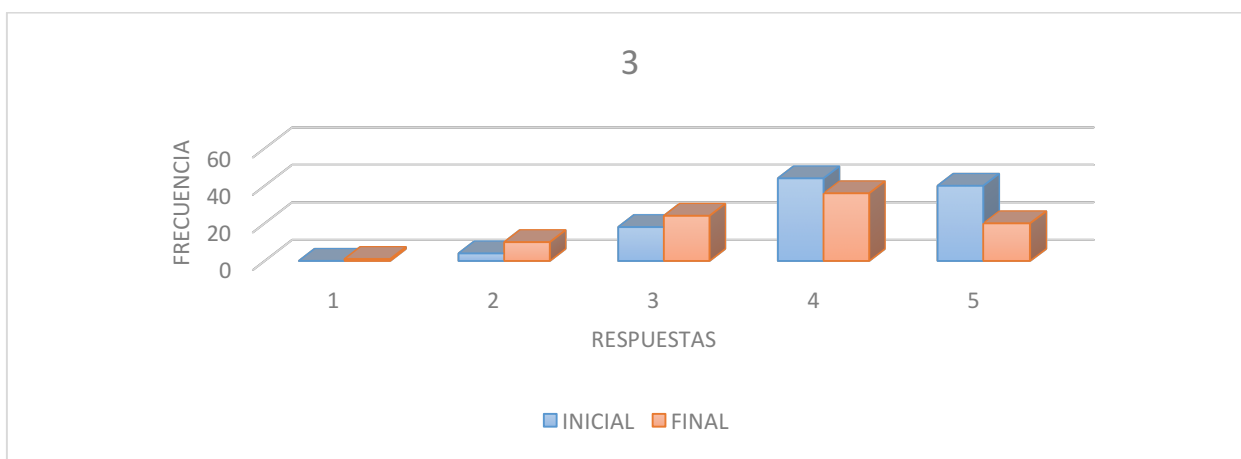


Figura 3.

Disminuyó un 1,09% (tabla 3), con eso se puede decir que el taller sirvió para que los jóvenes dieran una respuesta más práctica en cuanto al tiempo que dedican en pensar en sus emociones.

Tabla 4. ¿Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo?

CATEGORIA	INICIAL		FINAL	
	PERSONAS	X	PERSONAS	X
1 Nada de acuerdo	0	0	0	0
2 Algo de acuerdo	4	8	3	6
3 Bastante de acuerdo	5	15	9	27
4 Muy de acuerdo	8	32	6	24
5 Totalmente de acuerdo	10	50	9	45
TOTAL	105		102	
MEDIA	21		20,4	

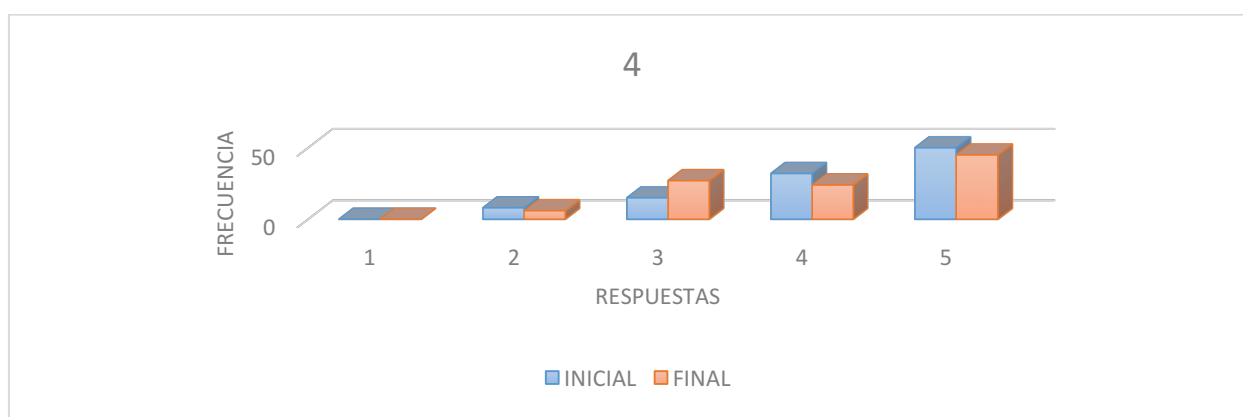


Figura 4.

Disminuyó un 1,02% (tabla 4), lo que refleja una toma de conciencia por parte de los jóvenes sobre el hecho de no darle la importancia suficiente a prestar atención a sus emociones.

Tabla 5. ¿Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos?

CATEGORIA	INICIAL		FINAL	
	PERSONAS	X	PERSONAS	X
1 Nada de acuerdo	3	3	0	0
2 Algo de acuerdo	7	14	8	16
3 Bastante de acuerdo	9	27	5	15
4 Muy de acuerdo	2	8	8	32
5 Totalmente de acuerdo	6	30	6	30
TOTAL	82		93	
MEDIA	16,4		18,6	

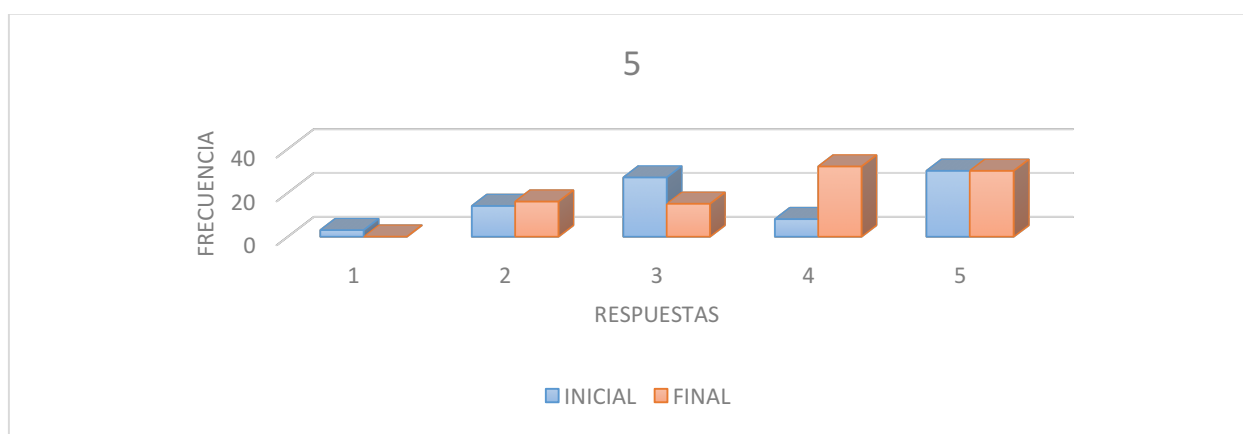


Figura 5.

Aumentó un 1,13% (tabla 5), lo que quiere decir que aunque el taller tuvo un impacto positivo, los jóvenes dieron una respuesta más apegada a su conducta en cuanto al hecho de dejar que sus sentimientos afecten sus pensamientos.

Tabla 6. ¿Pienso en mi estado de ánimo constantemente?

CATEGORIA	INICIAL		FINAL	
	PERSONAS	X	PERSONAS	X
1 Nada de acuerdo	2	2	0	0
2 Algo de acuerdo	6	12	4	8
3 Bastante de acuerdo	8	24	9	27
4 Muy de acuerdo	4	24	8	32
5 Totalmente de acuerdo	5	25	6	30
TOTAL	87		97	
MEDIA	17,4		19,4	

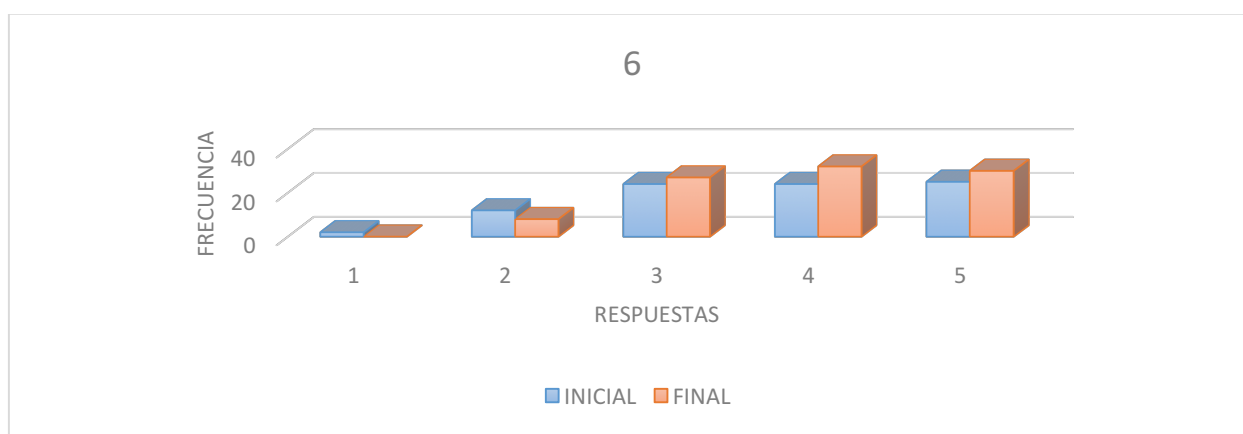


Figura 6.

Aumentó un 1,11% (Tabla 6), lo que quiere decir que el taller tuvo un impacto positivo ya que a partir de este, los jóvenes aumentaron el hecho de pensar en su estado de ánimo constantemente.

Tabla 7. ¿A menudo pienso en mis sentimientos?

CATEGORIA	INICIAL		FINAL	
	PERSONAS	X	PERSONAS	X
1 Nada de acuerdo	1	1	0	0
2 Algo de acuerdo	3	6	6	12
3 Bastante de acuerdo	7	21	8	24
4 Muy de acuerdo	10	40	9	36
5 Totalmente de acuerdo	6	30	4	20
TOTAL	98		92	
MEDIA	19,6		18,4	

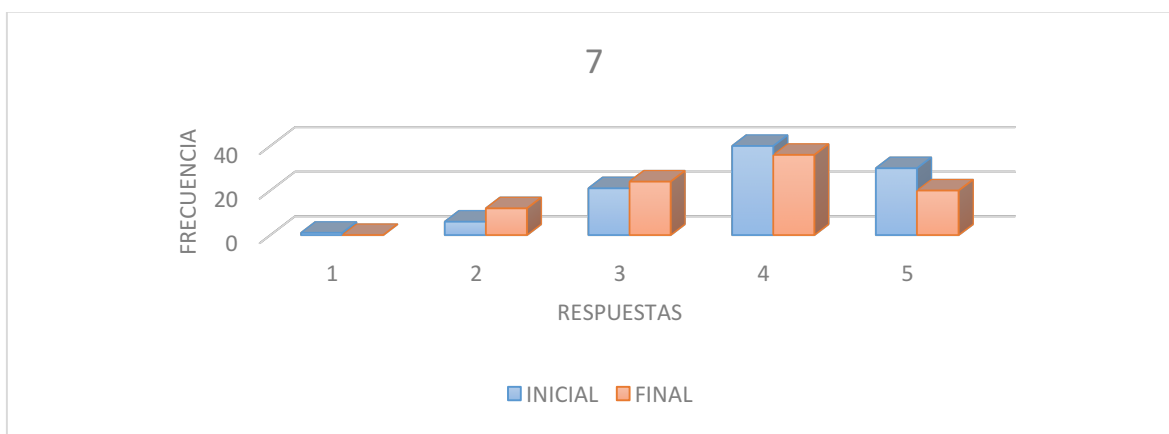


Figura 7.

Disminuyó un 1,06% (tabla 7), con eso se puede decir que el taller sirvió para que los jóvenes dieran una respuesta más sensata y así saber si realmente piensan a menudo en sus sentimientos.

Tabla 8. ¿Presto mucha atención a como me siento?

CATEGORIA	INICIAL		FINAL	
	PERSONAS	X	PERSONAS	X
1 Nada de acuerdo	0	0	0	0
2 Algo de acuerdo	4	8	3	6
3 Bastante de acuerdo	8	24	10	30
4 Muy de acuerdo	8	32	10	40
5 Totalmente de acuerdo	7	35	4	20
TOTAL	99		96	
MEDIA	19,8		19,2	

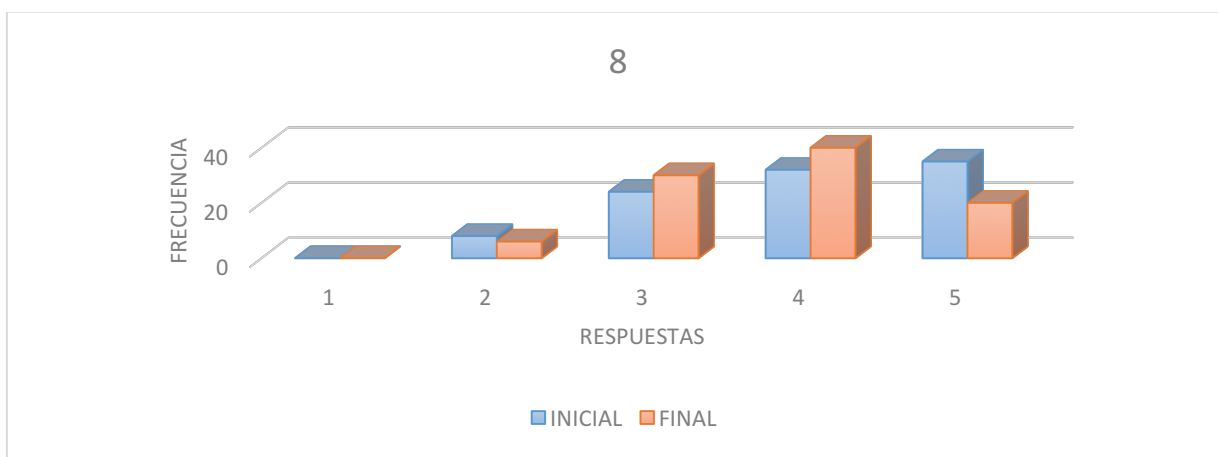


Figura 8.

Disminuyó un 1,03% (tabla 8), con eso se puede decir que el taller sirvió para que los jóvenes dieran una respuesta más realista y así saber si realmente prestan mucha atención al como se sienten.

Tabla 9. ¿Tengo claros mis sentimientos?

CATEGORIA	INICIAL		FINAL	
	PERSONAS	X	PERSONAS	X
1 Nada de acuerdo	2	2	2	2
2 Algo de acuerdo	5	10	5	10
3 Bastante de acuerdo	7	21	4	12
4 Muy de acuerdo	7	28	10	40
5 Totalmente de acuerdo	6	30	6	30
TOTAL	91		94	
MEDIA	18,2		18,8	

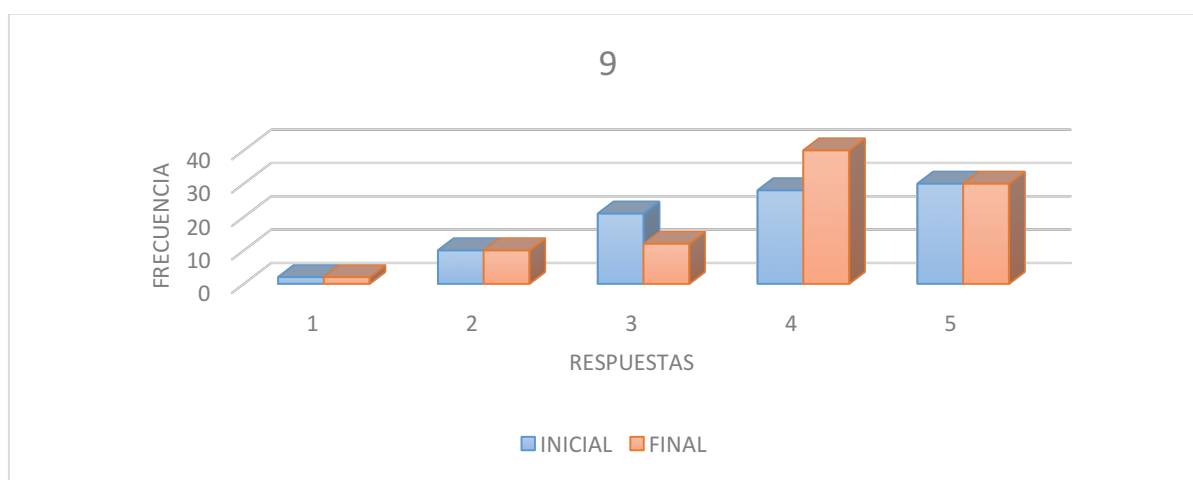


Figura 9.

Aumentó un 1,03% (tabla 9), lo que quiere decir que el taller tuvo un impacto positivo, ya que a partir de este, los jóvenes lograron tener más claros sus sentimientos.

Tabla 10. ¿Frecuentemente puedo definir mis sentimientos?

CATEGORIA	INICIAL		FINAL	
	PERSONAS	X	PERSONAS	X
1 Nada de acuerdo	2	2	0	0
2 Algo de acuerdo	8	16	4	8
3 Bastante de acuerdo	7	21	7	21
4 Muy de acuerdo	6	24	9	36
5 Totalmente de acuerdo	4	20	7	35
TOTAL	83		100	
MEDIA	16,6		20	

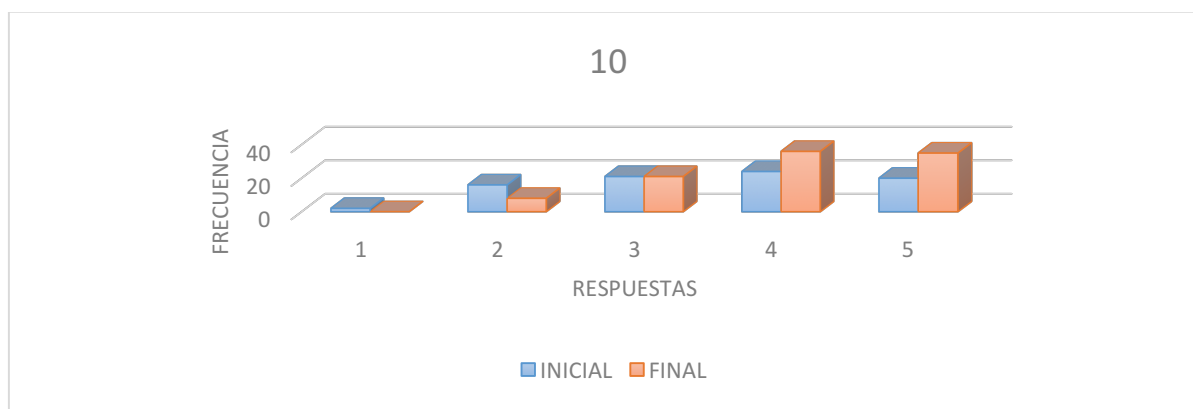


Figura 10.

Aumentó un 1,22% (tabla 10), lo que quiere decir que el taller tuvo un impacto positivo, ya que a partir de este los jóvenes podían definir sus sentimientos con más frecuencia.

Tabla 11. ¿Casi siempre se cómo me siento?

CATEGORIA	INICIAL		FINAL	
	PERSONAS	X	PERSONAS	X
1 Nada de acuerdo	1	1	0	0
2 Algo de acuerdo	6	12	4	8
3 Bastante de acuerdo	5	15	5	15
4 Muy de acuerdo	12	48	13	52
5 Totalmente de acuerdo	3	15	5	25
TOTAL	91		100	
MEDIA	18,2		20	

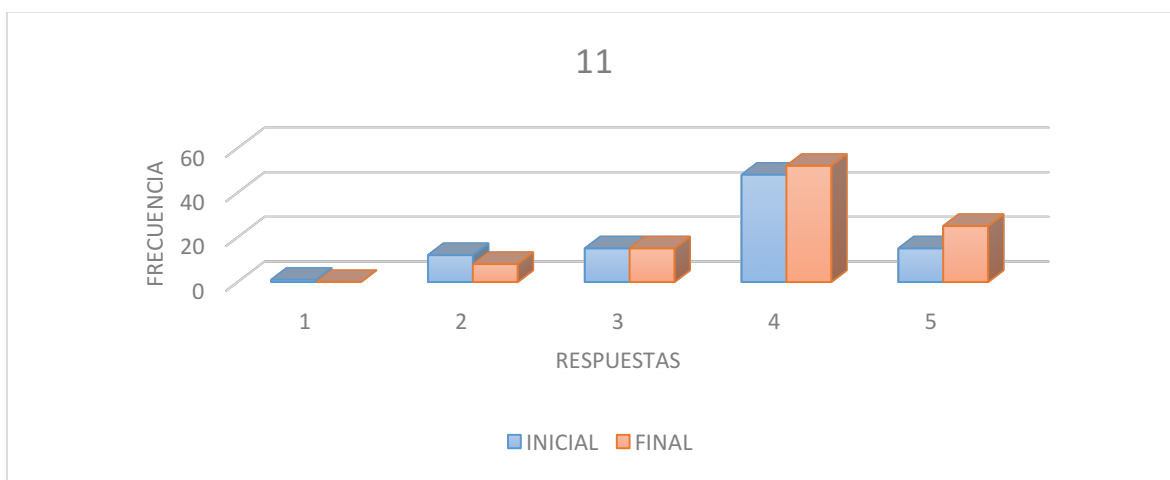


Figura 11.

Aumentó un 1,09% (tabla 11), lo que quiere decir que el taller tuvo un impacto positivo, ya que a partir de este, los jóvenes casi siempre sabían como se sentían.

Tabla 12. ¿Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas?

CATEGORIA	INICIAL		FINAL	
	PERSONAS	X	PERSONAS	X
1 Nada de acuerdo	1	1	0	0
2 Algo de acuerdo	5	10	4	8
3 Bastante de acuerdo	8	24	7	21
4 Muy de acuerdo	11	44	8	32
5 Totalmente de acuerdo	2	10	8	40
TOTAL	89		101	
MEDIA	17,8		20,2	

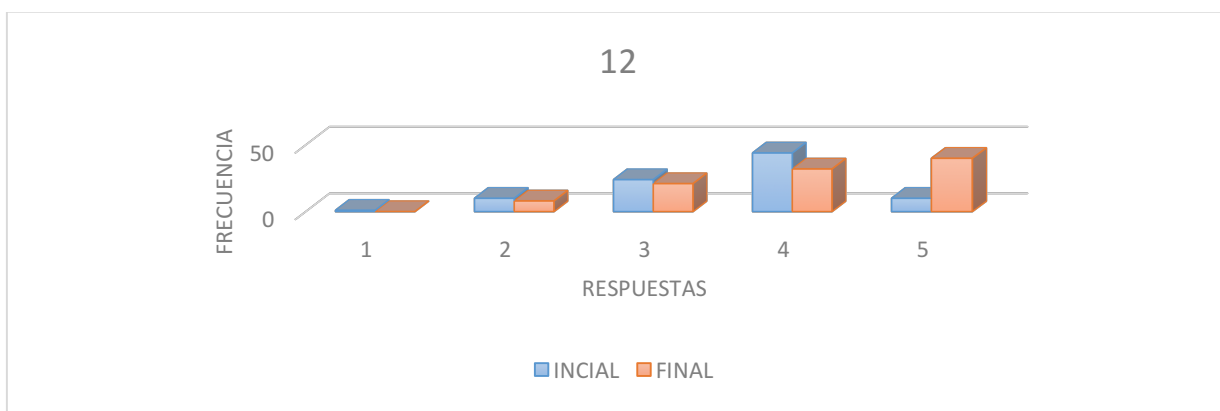


Figura 12.

Aumentó un 1.13% (tabla 12), lo que quiere decir que el taller tuvo un impacto positivo, ya que a partir de este, los jóvenes fueron más consientes en cuanto al hecho de conocer sus sentimientos sobre las personas.

Tabla 13. ¿A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones?

CATEGORIA	INICIAL		FINAL	
	PERSONAS	X	PERSONAS	X
1 Nada de acuerdo	0	0	1	1
2 Algo de acuerdo	1	2	2	4
3 Bastante de acuerdo	6	18	5	15
4 Muy de acuerdo	10	40	14	56
5 Totalmente de acuerdo	10	50	5	25
TOTAL	110		101	
MEDIA	22		20,2	

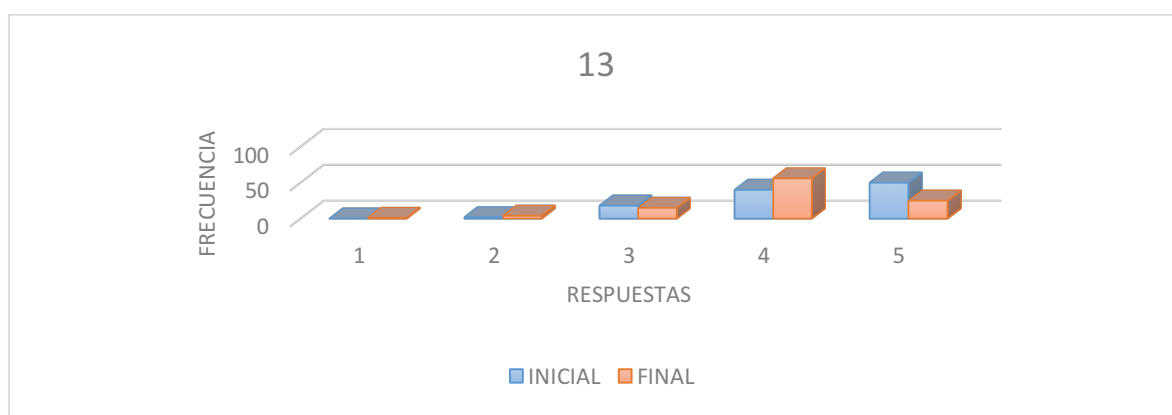


Figura 13.

Disminuyó un 1,08% (tabla 13), con eso se puede decir que el taller sirvió para que los jóvenes dieran una respuesta más objetiva y saber si realmente a menudo se dan cuenta de sus sentimientos en diferentes situaciones.

Tabla 14. ¿Siempre puedo decir cómo me siento?

CATEGORIA	INICIAL		FINAL	
	PERSONAS	X	PERSONAS	X
1 Nada de acuerdo	4	4	1	1
2 Algo de acuerdo	5	10	4	8
3 Bastante de acuerdo	11	33	10	30
4 Muy de acuerdo	3	12	10	40
5 Totalmente de acuerdo	4	20	2	10
TOTAL	79		89	
MEDIA	15,8		17,8	

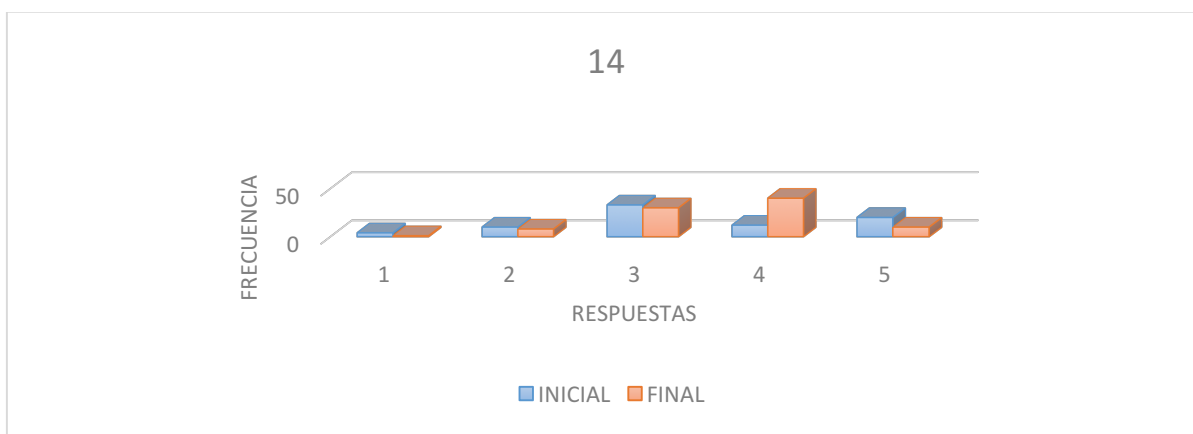


Figura 14.

Aumentó 1,12% (tabla 14), lo que quiere decir que el taller tuvo un impacto positivo, ya que a partir de este, los jóvenes podían decir (con mayor frecuencia) como se sentían.

Tabla 15. ¿A veces puedo decir cuáles son mis emociones?

CATEGORIA	INICIAL		FINAL	
	PERSONAS	X	PERSONAS	X
1 Nada de acuerdo	1	1	1	1
2 Algo de acuerdo	6	12	2	4
3 Bastante de acuerdo	9	27	10	30
4 Muy de acuerdo	7	28	10	40
5 Totalmente de acuerdo	4	20	4	20
TOTAL	88		95	
MEDIA	17,6		19	

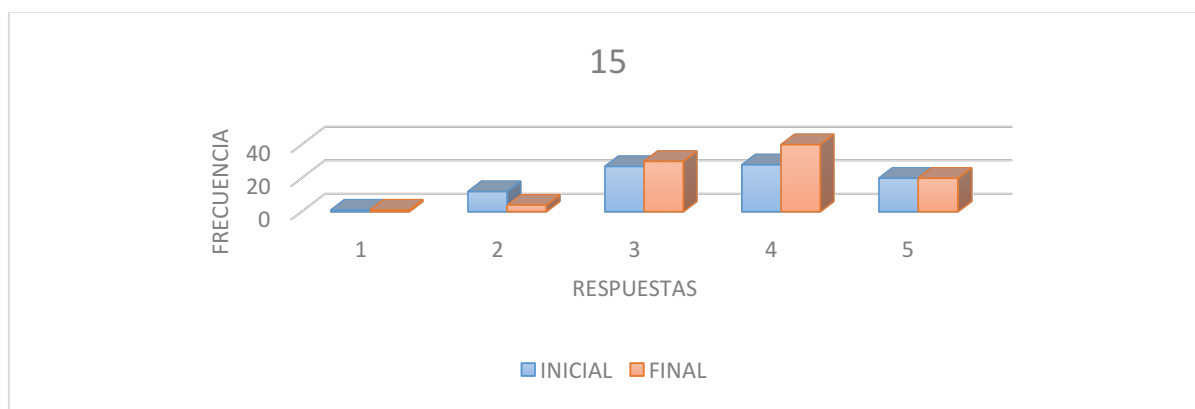


Figura 15.

Aumentó un 1,07% (tabla 15), lo que quiere decir que el taller tuvo un impacto positivo, ya que a partir de este, los jóvenes podían decir (algunas veces) cuáles eran sus emociones.

Tabla 16. ¿Puedo llegar a comprender mis sentimientos?

CATEGORIA	INICIAL		FINAL	
	PERSONAS	X	PERSONAS	X
1 Nada de acuerdo	1	1	1	1
2 Algo de acuerdo	3	6	7	14
3 Bastante de acuerdo	11	33	7	21
4 Muy de acuerdo	7	28	8	32
5 Totalmente de acuerdo	5	25	4	20
TOTAL	93		88	
MEDIA	18,6		17,6	

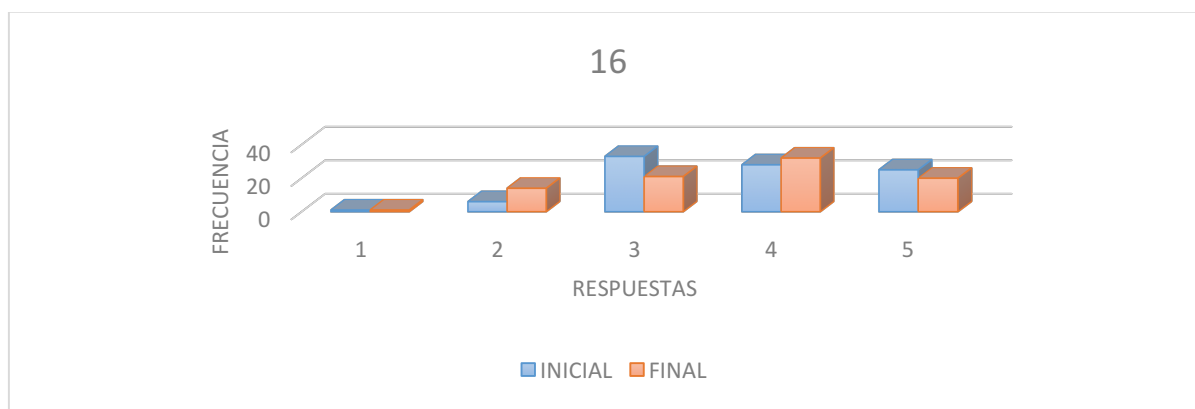


Figura 16.

Disminuyó un 1,05% (tabla 16), con eso se puede decir que el taller sirvió para que los jóvenes dieran una respuesta más apegada a su conducta y saber si realmente pueden llegar a comprender sus sentimientos.

Tabla 17. ¿Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista?

CATEGORIA	INICIAL		FINAL	
	PERSONAS	X	PERSONAS	X
1 Nada de acuerdo	2	2	1	1
2 Algo de acuerdo	4	8	3	6
3 Bastante de acuerdo	5	15	6	18
4 Muy de acuerdo	7	28	10	40
5 Totalmente de acuerdo	9	45	7	35
TOTAL	98		100	
MEDIA	19,6		20	

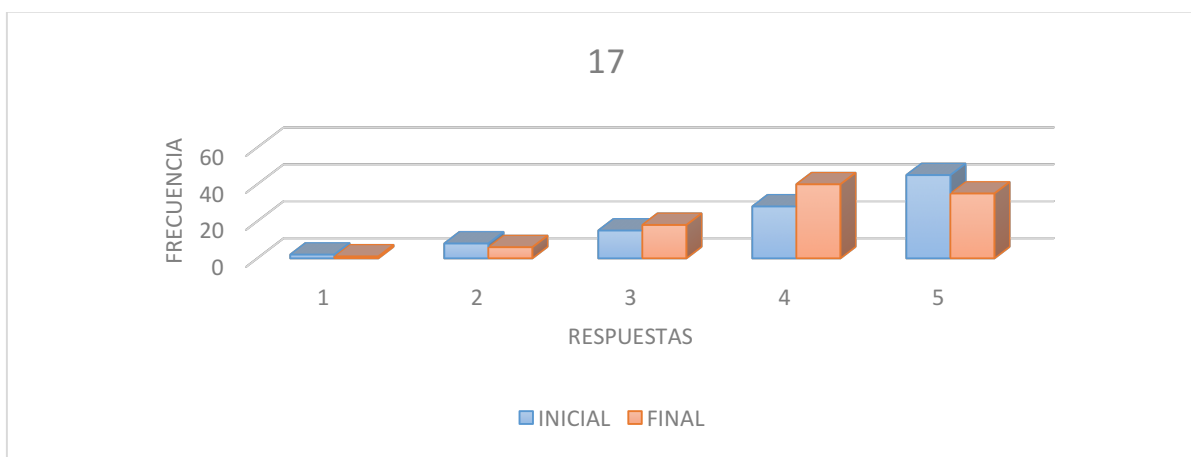


Figura 17.

Aumentó un 1,02% (tabla 17), lo que quiere decir que el taller tuvo un impacto positivo, ya que a partir de este, los jóvenes empezaron a tener una visión optimista aunque a veces se sintieran tristes.

Tabla 18. ¿Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables?

CATEGORIA	INICIAL		FINAL	
	PERSONAS	X	PERSONAS	X
1 Nada de acuerdo	2	2	1	1
2 Algo de acuerdo	5	10	2	4
3 Bastante de acuerdo	3	9	8	24
4 Muy de acuerdo	6	24	10	40
5 Totalmente de acuerdo	11	55	6	30
TOTAL	100		99	
MEDIA	20		19,8	

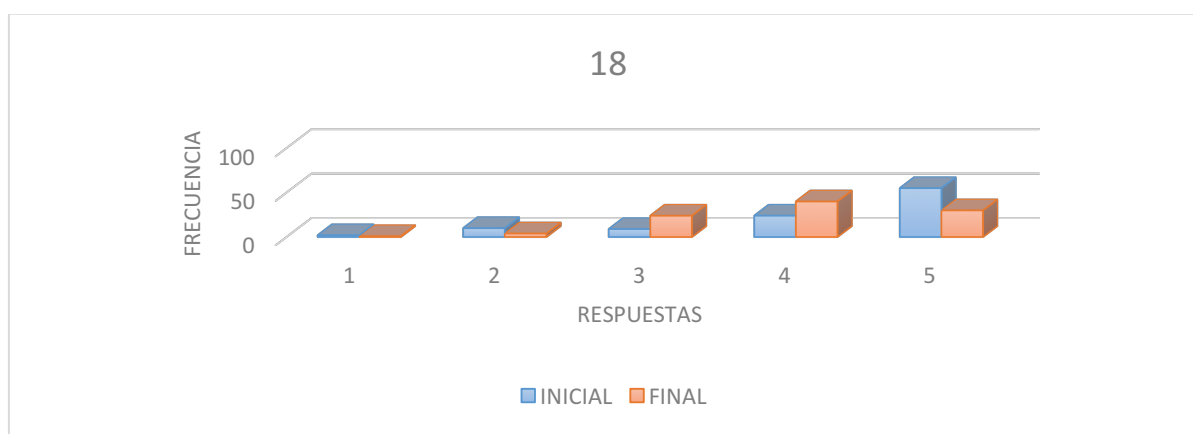


Figura 18.

Disminuyó un 1,01% (tabla 18), con eso se puede decir que el taller sirvió para que los jóvenes dieran una respuesta más realista y saber si realmente aunque se sintieran mal, procuraban pensar en cosas agradables.

Tabla 19. ¿Cuándo estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida?

CATEGORIA	INICIAL		FINAL	
	PERSONAS	X	PERSONAS	X
1 Nada de acuerdo	0	0	2	2
2 Algo de acuerdo	4	8	7	14
3 Bastante de acuerdo	7	21	6	18
4 Muy de acuerdo	9	36	7	28
5 Totalmente de acuerdo	7	35	5	25
TOTAL	100		87	
MEDIA	20		17,4	

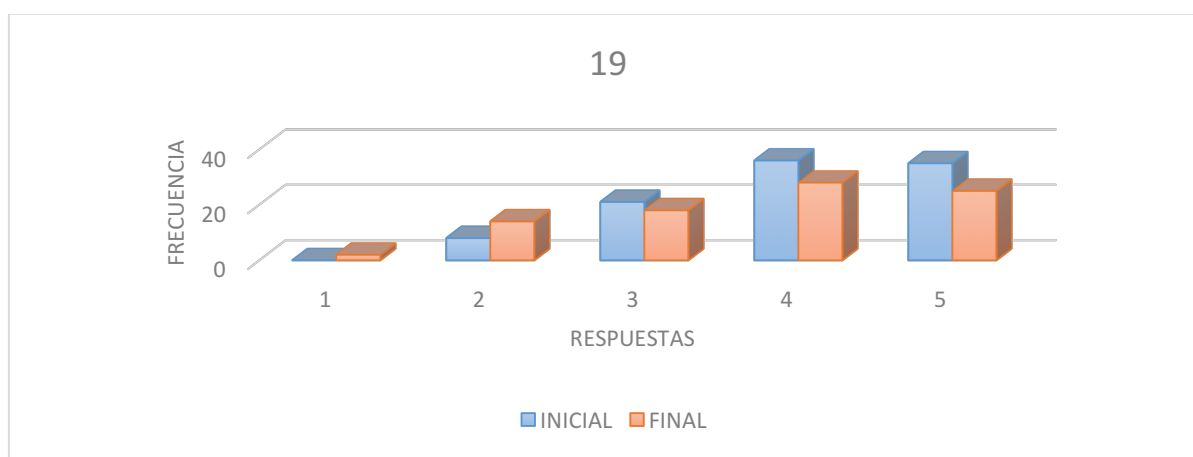


Figura 19.

Disminuyó un 1,14% (tabla 19), con eso se puede decir que el taller sirvió para que los jóvenes dieran una respuesta más veraz en cuanto al hecho de si pensaban en los placeres de la vida cuando estaban tristes.

Tabla 20. ¿Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal?

CATEGORIA	INICIAL		FINAL	
	PERSONAS	X	PERSONAS	X
1 Nada de acuerdo	1	1	1	1
2 Algo de acuerdo	3	6	4	8
3 Bastante de acuerdo	9	27	6	18
4 Muy de acuerdo	1	4	8	32
5 Totalmente de acuerdo	13	65	8	40
TOTAL	103		99	
MEDIA	20,6		19,8	

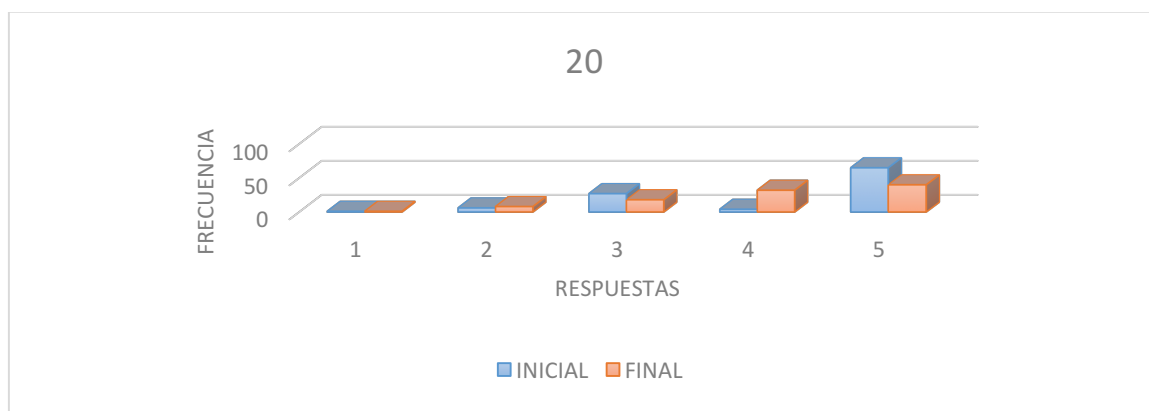


Figura 20.

Disminuyó un 1,04% (tabla 20), con eso se puede decir que el taller sirvió para que los jóvenes dieran una respuesta más apegada a su conducta en cuanto al hecho de si intentaban tener pensamientos positivos aunque se sintieran mal.

Tabla 21. ¿Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme?

CATEGORIA	INICIAL		FINAL	
	PERSONAS	X	PERSONAS	X
1 Nada de acuerdo	2	2	2	2
2 Algo de acuerdo	5	10	4	8
3 Bastante de acuerdo	6	18	11	33
4 Muy de acuerdo	10	40	6	24
5 Totalmente de acuerdo	4	20	4	20
TOTAL	90		87	
MEDIA	18		17,4	

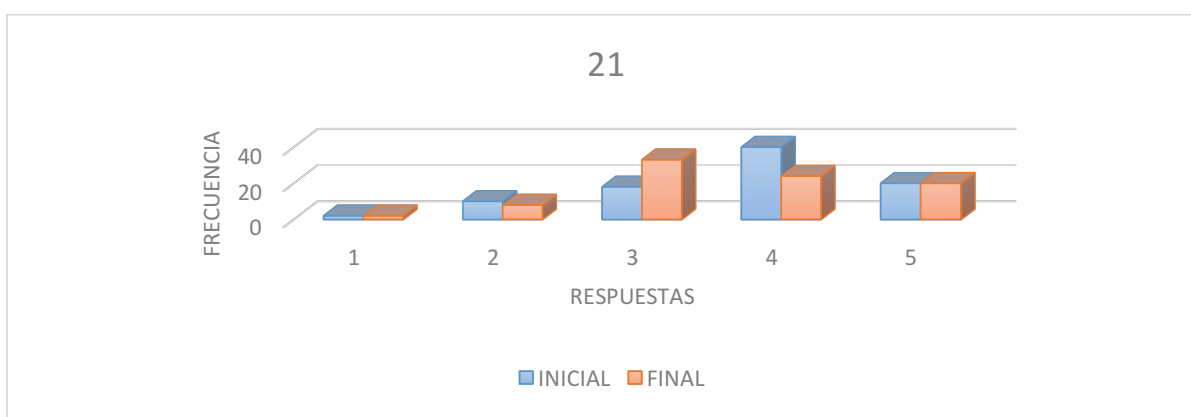


Figura 21.

Disminuyó un 1,03% (Tabla 21), con eso se puede decir que el taller sirvió para que los jóvenes dieran una respuesta más práctica y así saber si realmente trataban de calmarse cuando sentían que le estaban dando demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas.

Tabla 22. ¿Me esfuerzo por tener un buen estado de ánimo?

CATEGORIA	INICIAL		FINAL	
	PERSONAS	X	PERSONAS	X
1 Nada de acuerdo	0	0	1	1
2 Algo de acuerdo	4	8	5	10
3 Bastante de acuerdo	4	12	9	27
4 Muy de acuerdo	10	40	7	28
5 Totalmente de acuerdo	9	45	5	25
TOTAL	105		91	
MEDIA	21		18,2	

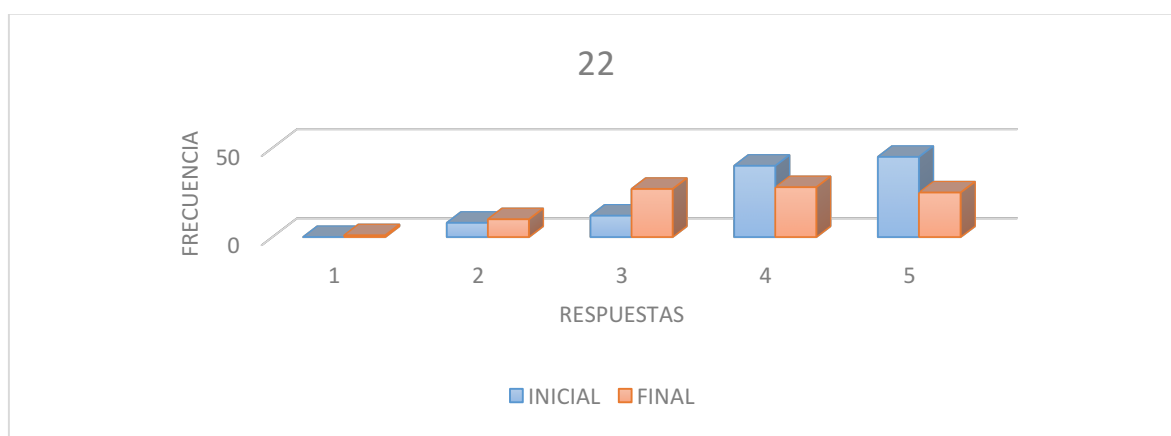


Figura 22.

Disminuyó un 1,15% (tabla 22), con eso se puede decir que el taller sirvió para que los jóvenes dieran una respuesta más objetiva en cuanto a si se esforzaban por tener un buen estado de ánimo.

Tabla 23. ¿Tengo mucha energía cuando me siento feliz?

CATEGORIA	INICIAL		FINAL	
	PERSONAS	X	PERSONAS	X
1 Nada de acuerdo	0	0	0	0
2 Algo de acuerdo	0	0	2	4
3 Bastante de acuerdo	3	9	1	3
4 Muy de acuerdo	3	12	7	28
5 Totalmente de acuerdo	21	105	17	85
TOTAL	126		120	
MEDIA	25,2		24	

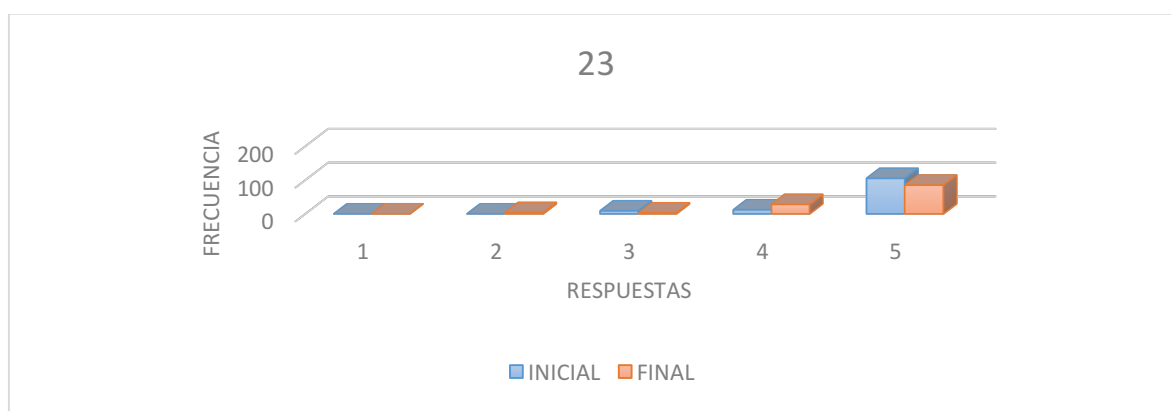


Figura 23.

Disminuyó un 1,05% (tabla 23), con eso se puede decir que el taller sirvió para que los jóvenes dieran una respuesta más sincera en cuanto a si tenían mucha energía cuando se sentían felices.

Tabla 24. ¿Cuándo estoy enfadado intento que se me pase?

CATEGORIA	INICIAL		FINAL	
	PERSONAS	X	PERSONAS	X
1 Nada de acuerdo	4	4	1	1
2 Algo de acuerdo	8	16	7	14
3 Bastante de acuerdo	6	18	8	24
4 Muy de acuerdo	5	20	4	16
5 Totalmente de acuerdo	4	20	7	35
TOTAL	78		90	
MEDIA	15,6		18	

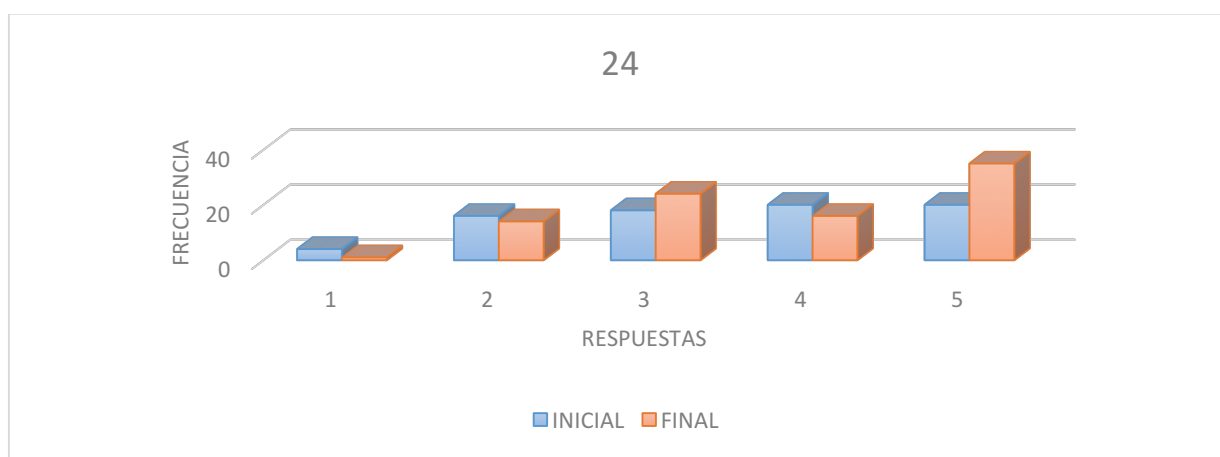


Figura 24.

Aumentó un 1,15% (tabla 24), lo que quiere decir que el taller tuvo un impacto positivo, ya que a partir de este los jóvenes cuando estaban enfadados, intentaban que se les pasara antes de hacer o decir cualquier cosa.

A continuación se presentan dos tablas, una tabla en donde se explican las normas de interpretación de las preguntas anteriores, las cuales están clasificadas en tres secciones para que se pueda tener una visión más clara del impacto que se podía tener, posteriormente se presenta la tabla con los resultados generales que se obtuvieron después de presentar el taller de acuerdo a la adaptación de Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. & Ramos, N. (2004) del Trait Meta-Mood Scale (TMMS 48) de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai (1995).

Tabla 25. Normas de interpretación

Definición

Atención a las emociones (percepción)	Soy capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada
Claridad emocional (comprensión)	Comprendo bien mis estados emocionales
Reparación emocional (regulación)	Soy capaz de regular los estados emocionales correctamente

Tabla 26. Resultados generales.

PREGUNTA	IMPACTO	CONCLUSIÓN
1	Aumentó	No hubo un gran cambio en la percepción de las propias emociones.
2	Disminuyó	
3	Disminuyó	
4	Disminuyó	
5	Aumentó	
6	Aumentó	
7	Disminuyó	
8	Disminuyó	
9	Aumentó	Aumentó la comprensión de los propios estados emocionales.
10	Aumentó	
11	Aumentó	
12	Aumentó	
13	Disminuyó	
14	Aumentó	
15	Aumentó	
16	Disminuyó	
17	Aumentó	Reconocieron que no regulan de forma correcta sus emociones.
18	Disminuyó	
19	Disminuyó	
20	Disminuyó	
21	Disminuyó	
22	Disminuyó	
23	Disminuyó	
24	Aumentó	

CAPITULO IV

Conclusiones

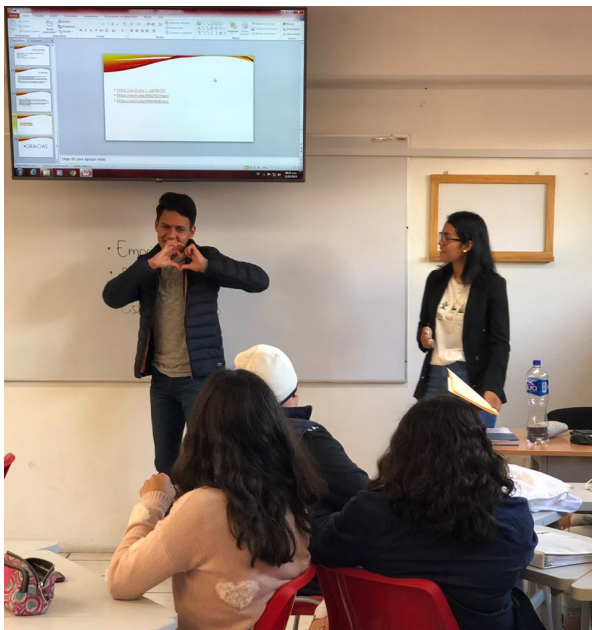
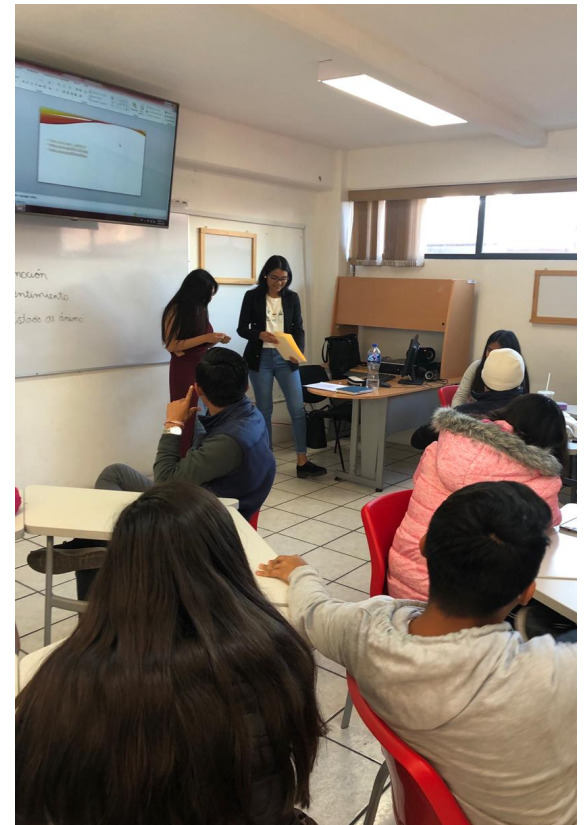
El tema principal de esta tesis fue abordar aspectos emociones como los sentimientos, estado de ánimo, inteligencia y educación emocional entre otros, principalmente en el sector educativo con estudiantes de bachillerato de entre 15 y 17 años, esto con el fin de que los jóvenes pudieran adquirir un mejor conocimiento sobre los mismos de tal forma que les sirviera como herramienta para mejorar la forma en que se expresan y conviven con los demás. Para lograrlo, se implementó un taller en el que se tocaron puntos importantes sobre los aspectos emocionales, así mismo se realizó una evaluación por medio de un instrumento llamado “escala para la evaluación de la expresión, manejo y reconocimiento de las emociones”, integrada por 24 ítems puntuados con una escala tipo Likert (Fernández-Berrocal, P., et.al.) de cinco puntos (desde 1= Nada de acuerdo, hasta 5=Totalmente de acuerdo) con la finalidad de comprobar si la aplicación de dicho taller cumplió con su objetivo.

Así pues, de acuerdo a los resultados obtenidos, y a las normas de interpretación (tabla 26) del instrumento empleado, se puede concluir que sigue existiendo una gran variación en la forma en que las emociones son percibidas en jóvenes de entre 15 y 17 años tanto al inicio como al final del taller, lo que quiere decir que sería necesario invertir más horas en sesiones donde el estudiante adquiriera las habilidades necesarias que le permitan ser capaz de sentir y expresar sus sentimientos y emociones de forma adecuada. Ahora bien, en cuanto al tema de la claridad emocional se pudo observar un aumento significativo en la comprensión de sus propios estados emocionales, esto resulta favorable para justificar parte de la hipótesis planteada, sin embargo sería necesario trabajar en cuanto al tema sobre la reparación emocional para mejorar dichos resultados.

Dicho lo anterior y de acuerdo a la hipótesis planteada en un principio se puede comprobar que se cumplió en su mayoría, en cuanto a la claridad emocional dado que era el tema principal de dicho trabajo pero no en cuanto a la reparación o

regulación de esta ya que un factor importante y que influyó en los resultados fue la limitación de tiempo en el que se implementó el taller. No obstante, presenta un área de oportunidad en el sentido que puede trabajarse en la creación de contenidos enfocados a necesidades específicas de tal forma que en un tiempo a futuro se puedan cubrir más de estos aspectos emocionales, si no es que todos siempre y cuando se establezcan periodos de implementación más largos con fundamentaciones completas.

4.1 Anexos







4.2 Referencias

A.2018,11. *Concepto de Evolución del Hombre*. Equipo de Redacción de Concepto.de. Obtenido 2019,04, de <https://concepto.de/evolucion-del-hombre/>

Abarca, M., Marzo, L. & Sala, J. 2002. *La educación emocional en la práctica educativa de primaria*.

Aristóteles. 349 a.C. *Ética a Nicómaco*.

Alviárez, L. & Pérez, M. 2009. *Inteligencia emocional en las relaciones académicas profesor-estudiante en el escenario universitario*. Laurus. 15 Mayo-Agosto. Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=76120651005>> ISSN 1315-883X

Bartolomé, A. 2011. *Diferencia entre las emociones y los sentimientos*. Recuperado de: Torres, A. (2017). Diferencia entre las emociones y los sentimientos. *Psicología y Mente*. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/psicologia/diferencias-emociones-sentimientos>.

Barret, L.F. & Gross, J.J. (2001). *Emotional Intelligence. A process model of emotion representation and regulation*. En T.J. Mayne y G.A. Bonano (Eds.). *Emotions, Current Issues and future directions*, New York: The Guilford Press.

Beauport, E & Díaz, A. 1994. *Las tres caras de la mente*. Caracas: Galac.

Bisquerra, R. 2000. *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R. 2003. *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de Investigación Educativa, 21 Núm. 1, 7-43.

Bisquerra, R. 2003. *El modelo de Goleman: Inteligencia emocional Daniel Goleman - Basado en la definición de Emotional Intelligence de Daniel Goleman (1995)*, GROP, España.

Bosque, A.E & Aragón L.E. 2008. *Nivel de adaptación en adolescentes Mexicanos*. J. Psychol. V.42, n.2. Universidad Autónoma de México.

Bisquerra, R. 2014. *Educación emocional*. *Revista Convives* (6) 70-78.

Bustamante, J. 1968. *La psicología medica en la enseñanza de la medicina*.

Brody L. 1999. *Gender, Emotion, and the Family*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Brukner, P. 1975. *Psicología social del autoritarismo*. ed. Siglo XXI. México.

Camejo, R. 2004. *La adolescencia y sus etapas*. Policlínica docente Manuel Fajador Rivero las Tunas. Recuperado de: <http://www.ilustrados.com/tema/5912/adolescencia-etapas.html>

Castells, P., & Silber, T (2000). *Atención a la edad de cambio*. In P. Castells & T. Silber (Eds.), *Tus hijos en el Siglo XX. Guía práctica de la Salud y Psicología del Adolescente* (pp. 16-27). Ciudad de México: Planeta.

Conger, J. & Peterson, A. 1984. *La adolescencia y la juventud*. New York: Harper & Row.

Corbin, J. 2017. *Los ocho tipos de emociones (clasificación y descripción)*. (2017), de Psicología y Mente Sitio web: <https://psicologiaymente.net/psicologia/tipos-de-emociones>

Corbin, J. 2017. *Los 16 tipos de sentimientos y su función psicológica*. 2018, de Psicología y mente Sitio web: <https://psicologiaymente.net/psicologia/tipos-de-sentimientos>

Craig, B. 2015. *How do you feel?*. New Jersey: Princeton University Press.

CRAIG, G. 1997. *Desarrollo Psicológico*. Ed 7a. México. Prentice Hall.

Damasio, A. 2005. *En busca de Spinoza*. Neurobiología de la Emoción y los Sentimientos. Editorial Crítica, Barcelona. Darwin, C. 1872/1965. *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. Chicago: University of Chicago Press.

Davidson, R. J. (1994). *On Emotion, Mood, and Related Affective Construct*. En P. Ekman, y R. J. Davidson, editors, *The Nature of Emotion*. Oxford University Press: New York.

Delgado, A., Suarez, L. Pertegal, M., et. al. 2011. *Instrumentos para la evaluación de la salud mental y el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven*. Junta de Andalucía. Consejería de salud. pág. 59-68. ISBN: 978-84-694-4377-4.

Delors, J. 1996. *La educación encierra un tesoro*. Madrid: Santillana.

Delval, J. 2000. *Aprender en la vida y en la escuela*. Madrid: Morata.

Denzin, N.K. (2009 [1984]) *On Understanding Emotion*. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.

Descartes, R. 1596-1650 a.C. *Estudios de las emociones: una perspectiva transversal*. Recuperado de: Souza, L. 2011. Estudio de las emociones: una perspectiva trasversal. 2011, de Contribuciones a las Ciencias Sociales Sitio web: <http://www.eumed.net/rev/cccss/16/lb.html>

Divulgación Dinámica Formación. 15 de febrero del 2015. *El papel de la Educación emocional en el proceso educativo*. Divulgación Dinámica. Recuperado de: <https://www.divulgaciondinamica.es/blog/educacion-emocional-proceso-educativo/>

Ekman, P. 1992. *An argument for basic emotions*. Cognition and Emotion, 6 (3/4): 169-200.

Etapas desarrollo humano. 2015. *Etapas del desarrollo humano*. Etapasdesarrollohumano.com. Disponible en: <https://www.etapasdesarrollohumano.com>

Fernández-Berrocal, P. & Extremera, N. 2003. *La inteligencia emocional en el contexto educativo*: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula.

Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. 2009. *La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad*. Universidad de Pamplona.

Fernández, M. 2013, *La inteligencia emocional*. Historia y Ciencias Sociales, artículo N° 377, pág. 2-12, revista digital, ISSN 1989-4988.

Fragoso, L. 2015. *Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto?*. Revista Iberoamericana de Educación Superior, VI Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=299138522006>> ISSN

Fridja, N. (1999). *Moods, Emotion Episodes, and Emotions*. En P. Ekman, y R. J. Davidson. (editors). *The Nature of Emotion*. Oxford University Press: New York.

Gallardo, R. (2006). *Naturaleza del Estado de Ánimo*. Revista Chilena de Neuropsicología, 1 (1), 29-40.

García, J. 2012. *La educación Emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje*. Educación, vol. 36, n. 1, pág. 1-24, costa Rica.

García, J. A. 2012. *La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje*. Revista Educación, 36. Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44023984007>> ISSN 0379-7082

Gardner, H. 1993. *Frames of Mind. The theory of multiples intelligences*. New York: Basic Books.

Gardner, H. 1993. *Multiple intelligences: The Theory and Practice*. New York: Basic books.

Goleman, D. 1995. *Inteligencia Emocional. Por qué es más importante el cociente intelectual*. Buenos Aires: Furesa.

Goleman, D. 1996. *La inteligencia emocional*. Buenos Aires. Javier Vergara Editor.

- Goleman, D. 2006. *Inteligencia social*. Editorial Kairos, Edición 1. España.
- Greenberg, L. 2000. *Emociones: una guía interna*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- IAFI Argentina. 2014. *Emociones y Sentimientos- Una Mirada Ontológica*. Instituto Americano de Formación e Investigación. Argentina: Buenos Aires.
- Isen, A. 1999. *Positive Affect and Decision Making*. En M. Lewis, y Havilan-Jones (editors) *Handbook of Emotions*. The Guilford Press: New York.
- Izard, C.E. 1977. *Humans emotions*. New York: Plenum Press
- Lawler, E. 1999. *Bringing emotions into social exchange theory*. Annual Review of Sociology 25: 217–244.
- López, N. 2016. *Inteligencia emocional en la adolescencia*. Serendipia, Psicología. Recuperado de: <http://psicoterapiaserendipia.com/inteligencia-emocional-adolescencia/>
- Martínez, A. 2018. *¿Qué es el estado de ánimo?*. Psicología en positivo. España. Recuperado de: <https://www.antonimartinezpsicologo.com/estado-de-animo>
- Macías-Valdez, T. 2000. *Ser adolescente*. Ciudad de México: Trillas.
- Martínez, C. 2009. *Consideraciones sobre inteligencia emocional*. La Habana, Cuba: Editorial Científico-Técnica.
- Martínez-Otero, V. 2007. *La inteligencia afectiva*. (1ª. ed.). Universidad Virtual del Instituto Tecnológico de Monterrey, México: Editorial CCS.
- Maturana, H. 1999. *Transformación en la Convivencia*. Santiago: Dolmen.
- Meyers. D.G. s.f. Recuperado de: Procesos cognitivos. (2017). *Psicofisiología*, (1), p.1. Disponible en: <https://es.calameo.com/read/00500848560f40ae47a8d>.
- Modelo Educativo*. 1st ed. México: Secretaría de Educación Pública, 2016, 2017.

Moreno, S. 2012. *De cómo los sentimientos tienen un lugar propio en la educación*. México.

Mussen, P.H.; Eichorn, D.H.; Honzik, M.P. 1982. *Early Adult Antecedents of Life Satisfaction at Age 70*. Journal of Gerontology, Vol. 37, Pag. 316 – 322.

Papalia, D.E., Olds, S.W & Duskin, R. 2001. *Psicología del Desarrollo* (8a ed.). Bogotá: Mc Graw Hill.

Parra, A., Oliva, A. & Sánchez-Queija, I. 2004. *Evolución y determinantes de la autoestima durante los años adolescentes*. Anuario de Psicología, 35, 331-346.

Pascal, B. 2003. *Inteligencia Emocional*. www.inteligenciaemocional.com

Payne, W. 1985. *Un estudio de las emociones*. Tesis Doctoral.

Pérez, C. 2013. *Niveles de asertividad en adolescentes*. Tesis de licenciatura. Universidad Rafael Landívar.

Pérez-González, J. & Garrido, M. 2011. *Construyendo la ciencia de la educación emocional*. Revista padres y maestros. Edit. Universidad Pontificia. núm. 342. Madrid.

Platón. 428-347 a.C. *Estudios de las emociones: una perspectiva transversal*, Recuperado de: Souza, L. 2011. Estudio de las emociones: una perspectiva trasversal. 2011, de Contribuciones a las Ciencias Sociales Sitio web: <http://www.eumed.net/rev/cccss/16/lfb.html>

Plutchik, R. 1980. *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis*. Harper & Row, Nueva York.

Rice, F.P. 2000. *Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura* (9a ed.). Madrid: Prentice-Hall (Or.1999).

Rodríguez Puerta, A. 2018. *¿Qué es la dimensión afectiva del ser humano? componentes principales*. lifer.com. Disponible en: <https://www.lifer.com/dimension-afectiva-ser-humano/>.

Rodríguez, Y. 2016. *Las emociones en el proceso de enseñanza-aprendizaje*. 28 enero 2018, de Vinculando Sitio web: http://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/emociones-proceso-ensenanza-aprendizaje.html

Salazar, C. 2016. *Estudio de factibilidad del centro de desarrollo de aprendizaje cognitivo de inteligencias múltiples “inteligenciar” en la localidad de suba-Bogotá*. Academia. Disponible en: https://www.academia.edu/15366015/ESTADO_DEL_ARTE_INTELIGENCIAS_MÚLTIPLES

Salguero, José M., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., Castillo, R., & Palomera, R. 2011. *Inteligencia Emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional*. European Journal of Education and Psychology, 4 N° 2, 143-152.

Salovey, P. & Mayer, J. 1997. *What is emotional intelligence?*. New York: Basic Books.

Salvador, C. 2008. *Impacto de la Inteligencia Emocional percibida en la autoeficacia emprendedora*. Boletín de Psicología, 98, pág. 65-80.

Santrock. J. (2002). *Psicología de la Educación*. México: McGraw-Hill.

Sócrates. 470-399 a.C. *Estudios de las emociones: una perspectiva transversal*. Recuperado de: Souza, L. 2011. Estudio de las emociones: una perspectiva trasversal. 2011, de Contribuciones a las Ciencias Sociales Sitio web: <http://www.eumed.net/rev/cccss/16/lsb.html>

Souza, L. 2011. *Estudio de las emociones: una perspectiva trasversal*. 2011, de Contribuciones a las Ciencias Sociales Sitio web: <http://www.eumed.net/rev/cccss/16/lsb.html>

Siegel, D. J. 2014: *Tormenta cerebral. El poder y el propósito del cerebro adolescente*. Barcelona: Alba Editorial.

Steiner, C. & Perry, P, 1997. *Achieving emotional literacy*. New York: Avon Books.

Torres, A. 2017. *Diferencia entre las emociones y los sentimientos*.

Psicología y Mente. Disponible en:
<https://psicologiyamente.com/psicologia/diferencias-emociones-sentimientos>.

Turner, L & Céspedes B. 2004. *Pedagogía de la Ternura*. Habana, Cuba: Pueblo y Educación.

UNESCO 2013. *Situación Educativa de América Latina y el Caribe: Hacia la educación de calidad para todos al 2015*. Unesco.org. Disponible en:
<http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/images/SITIED-espanol.pdf>.

Vivas, M. 2003. *La educación emocional: conceptos fundamentales*. Sapiens. Revista Universitaria de Investigación, 4 (2), 0.

Yankovic, B. 2011. *Emociones, Sentimientos, Afecto: el desarrollo Emocional*. Facultad de Educación, Universidad Mayor, Santiago.