



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIAPAS
FACULTAD DE HUMANIDADES, CAMPUS-VI
COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
MAESTRÍA EN PSICOPEDAGOGÍA



INTELIGENCIA EMOCIONAL: APRENDIENDO A VIVIR LAS
EMOCIONES, UN DERECHO HUMANO.

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRO EN PSICOPEDAGOGÍA

PRESENTA
CARLITOS YOSMAR LÓPEZ CRUZ M120265

DIRECTORA DE TESIS
DRA. YANNETT FABIOLA LÓPEZ GUTIÉRREZ

TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS; MARZO DE 2022



FACULTAD DE HUMANIDADES CAMPUS VI
COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
ÁREA DE TITULACIÓN

F-FHCIP-TM-

AUTORIZACIÓN/IMPRESIÓN TESIS MAESTRÍA

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. 31 de marzo de 2022
No. Oficio: CIP/130/2022

C. Carlitos Yosmar López Cruz

Promoción: 9ª promoción

Matrícula: M120265

Sede: Tuxtla Gutiérrez Chiapas

Presente.

Por medio del presente, informo a Usted que una vez recibido los votos aprobatorios de los miembros del **JURADO** para el examen de la **Maestría en: Psicopedagogía**
para la defensa de la Tesis intitulada:

INTELIGENCIA EMOCIONAL: APRENDIENDO A VIVIR LAS EMOCIONES, UN DERECHO HUMANO.

Se le **autoriza la impresión de Seis ejemplares y tres electrónicos (CD's)**, los cuales deberá entregar:

- Un CD: Dirección de Desarrollo Bibliotecario de la Universidad Autónoma de Chiapas.
- Un CD: Biblioteca de la Facultad de Humanidades C-VI.
- Seis y un CD: Área de Titulación de la Coordinación de Investigación y Posgrado de la Facultad de Humanidades C-VI, para ser entregadas a los Sinodales.

Sin otro particular, reciba un cordial saludo.

ATENTAMENTE

"POR LA CONCIENCIA DE LA NECESIDAD DE SERVIR"



Dra. Yannett Fabiola López

COORDINADOR (A) DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

C.c.p.- Expediente/Minutario.



Código: FO-113-09-05

Revisión: 0

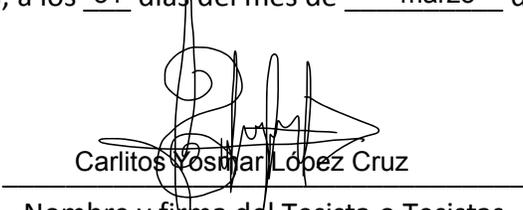
CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE LA TESIS DE TÍTULO Y/O GRADO.

El (la) suscrito (a) Carlitos Yosmar López Cruz,
Autor (a) de la tesis bajo el título de “ INTELIGENCIA EMOCIONAL: APRENDIENDO
A VIVIR LAS EMOCIONES, UN DERECHO HUMANO.

_____”
presentada y aprobada en el año 20 22 como requisito para obtener el título o grado de Maestro en Psicopedagogía, autorizo a la Dirección del Sistema de Bibliotecas Universidad Autónoma de Chiapas (SIBI-UNACH), a que realice la difusión de la creación intelectual mencionada, con fines académicos para que contribuya a la divulgación del conocimiento científico, tecnológico y de innovación que se produce en la Universidad, mediante la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Consulta del trabajo de título o de grado a través de la Biblioteca Digital de Tesis (BIDITE) del Sistema de Bibliotecas de la Universidad Autónoma de Chiapas (SIBI-UNACH) que incluye tesis de pregrado de todos los programas educativos de la Universidad, así como de los posgrados no registrados ni reconocidos en el Programa Nacional de Posgrados de Calidad del CONACYT.
- En el caso de tratarse de tesis de maestría y/o doctorado de programas educativos que sí se encuentren registrados y reconocidos en el Programa Nacional de Posgrados de Calidad (PNPC) del Consejo Nacional del Ciencia y Tecnología (CONACYT), podrán consultarse en el Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma de Chiapas (RIUNACH).

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas; a los 31 días del mes de marzo del año 20 22.


Carlitos Yosmar López Cruz

Nombre y firma del Tesista o Tesistas

AGRADECIMIENTO

Siempre he creído que las cosas pasan por algo, nada está ahí por casualidad. La vida te presenta grandes retos, por que confía en ti. Confía en la experiencia y conocimiento que puedes adquirir.

Hoy estoy muy agradecido con la vida, que es mi Dios, por poner en mi camino a excelentes personas; por prestarme a unos padres fabulosos, haberme guiado para lograr cumplir mi más grande sueño, culminar con la elaboración de mi tesis, para poder titularme y conocer a una excepcional persona, Dra. Yannett Fabiola López Gutiérrez.

Dra. Yannett, estas palabras no cubren toda la dedicación que me brindo, estoy infinitamente agradecido con usted, por aceptarme, por la paciencia y el tiempo, todo el tiempo sin obligación que tuvo conmigo, siempre estaré muy agradecido con usted, porque cuando perdemos la fe en el ser humano, llega usted y lo cambia, es un ejemplo a seguir.

Carlitos Yosmar López Cruz.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	2
CAPÍTULO I. ANTECEDENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	4
1.1. Recorrido histórico de la Inteligencia Emocional.	4
1.2. Definición de Inteligencia Emocional.	7
CAPÍTULO II. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL NIVEL SUPERIOR. LICENCIATURA DE PEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIAPAS (UNACH)	12
2.1. La Inteligencia Emocional en el Plan de estudios de la Licenciatura en Pedagogía de la UNACH.	13
2.1.1. La educación emocional un planteamiento diferente de formarnos. ...	15
2.2. Aprendiendo la Inteligencia emocional.	21
2.2.1. Educar con Inteligencia Emocional.	22
2.2.2. Competencias que favorecen el desarrollo de la inteligencia emocional.	27
2.2.2.1 Autoconcepto y Autoestima.	29
2.2.2.2 Empatía.	31
2.2.2.3 Asertividad.	33
2.2.2.4 Resiliencia.	36
2.3. Complejidad de las emociones.	38
CAPÍTULO III. ESTUDIO EMPIRICO: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA. INTELIGENCIA EMOCIONAL: APRENDIENDO A VIVIR LAS EMOCIONES, UN DERECHO HUMANO	39
3.1. Planteamiento del Problema	40
3.2. Justificación.	45
3.3. Marco contextual.	46

3.4. Objetivos.	50
3.4.1 Objetivo General.	50
3.4.2 Objetivos Específicos.	50
3.5. Método.	50
3.5.1. Instrumentos de investigación.	51
3.5.2. Procedimiento.	55
Resultados.	56
Propuesta de Intervención Psicopedagógica.	59
Conclusiones.	75
Referencias.	77
Anexos.	81

INTRODUCCIÓN

Es importante conocer la enseñanza de la Inteligencia Emocional en el ámbito educativo, haciendo hincapié en los profesionistas que tienen relación con la educación, para con ello, poder tener un conocimiento más amplio con relación al tema, para después llevarlo a la práctica, a las aulas, para poder enseñarla a sus alumnos, logrando favorecer así, transmitir los buenos conocimientos con relación a la importancia y aplicación de la Inteligencia Emocional, para que logren desarrollar un mejor desempeño para su formación dentro de su contexto profesional-personal en donde se encuentren.

De acuerdo al texto antes mencionado, se podría decir, que en las instituciones de nivel superior, de manera en general, en todas las disciplinas, profesiones se debería de enseñar a los alumnos una combinación del aprendizaje académico (cognitivo) y el aprendizaje emocional (afectivo) durante su formación a lo largo de su carrera, permitiendo destacar así, que la Inteligencia Emocional, es el elemento clave, fundamental para lograr desarrollar una educación efectiva, de calidad en nuestra sociedad actual, para lograr que los alumnos a través de la Inteligencia Emocional e Inteligencia Cognitiva, logren desarrollar mejores conocimientos, aprendizajes para su buena formación personal, familiar, profesional y social.

Se puede decir entonces que, existe el peligro para cada alumno de crecer, que sea formado con los conocimientos teóricos, pero sin habilidades, capacidades, competencias emocionales que le permitan tener un mejor control en sus emociones, logrando permitirles tener una vida emocional más saludable, enseñarles a como aprender a vivir las emociones de forma correcta.

El propósito del presente trabajo es lograr sensibilizar a los alumnos, que como personas deben aprender a conocerse, aceptarse, valorarse como seres humanos, de esta manera ellos lograrán aprender a comprender y desarrollar habilidades, capacidades, competencias emocionales que ayuden para autorregular sus emociones, más aún, en su caso de los alumno de la Lic. Pedagogía, puesto que ellos son responsables de la formación de las personas con quienes interactúan profesionalmente en su formación.

Como menciona Delors (1997): Los profesores, las instituciones educativas en los diferentes niveles, son los responsables, encargados de desarrollar y fortalecer en sus alumnos los cuatro pilares de la educación que son, aprender a ser, aprender a aprender, aprender a hacer y aprender a convivir. (:36)

En el presente trabajo se hace mención de tres capítulos mediante los cuales está conformada la siguiente Propuesta de Intervención Psicopedagógica a trabajar, estos tres capítulos tienen como finalidad, el poder explicar en qué consiste la Propuesta de Intervención Psicopedagógica, cuáles son los objetivos a lograr con la población, contexto a trabajar, para tener un panorama más amplio sobre el tema de Inteligencia Emocional dentro del ámbito educativo.

En el primer capítulo se hace un recorrido de los antecedentes de la Inteligencia Emocional, se presenta también la importancia del conocimiento del campo emocional y aplicación de la Inteligencia Emocional, conocer cómo se clasifican las emociones para una mejor comprensión.

En el segundo capítulo se recuperan las políticas educativas, acuerdos nacionales e institucionales, además documentos que abordan la importancia de la Inteligencia Emocional en el nivel superior, también se menciona la importancia del Educar con Inteligencia Emocional en las Instituciones de nivel Superior, el conocer cuáles son las competencias, capacidades, habilidades que favorecen el desarrollo de la Inteligencia Emocional, conocer la complejidad que implican trabajar estrategias para controlar las emociones.

El capítulo tercero se enfoca en el estudio empírico, en este se presenta el diseño de la investigación: planteamiento del problema, justificación, marco contextual, objetivos, método, técnicas e instrumentos de investigación y la propuesta de intervención psicopedagógica.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

En este capítulo se aborda el tema de Inteligencia Emocional, presentando antecedentes de esta temática que en la actualidad está siendo expuesto como un elemento esencial e importante en las personas, debido a que es necesario que se desarrolle la Inteligencia Emocional en nuestras vidas para de esta manera se logre tener un mejor nivel de vida personal, familiar y social, ya que aprender a controlar nuestras emociones nos ayudará a tener paz mental, bienestar físico, una vida más plena y saludable.

La inteligencia emocional se puede definir, como: la capacidad, habilidad, competencias emocionales que nos permiten controlar nuestras emociones de manera adecuada, para de esta manera lograr desarrollar la inteligencia emocional en nuestra formación para tener una vida más saludable tanto físico como mentalmente. Como lo hace notar Goleman (2002):

Lo que realmente importa para nuestros éxitos, el carácter, la felicidad y los logros vitales es un conjunto definido de habilidades sociales, no solo habilidades cognitivas, que son medidas por tests convencionales de cociente intelectual (:33)

1.1. Recorrido histórico de la Inteligencia Emocional

Las emociones son naturales, es decir, que tienen un origen biológico, pero esto se debe a que son respuestas que el cuerpo genera a diferentes estímulos, esto quiere decir, que lo que se aprende es el concepto de cada una, por eso es útil conocer el nombre de las emociones ya que esto nos permite reconocer, expresar cada una de ellas.

Basándose en las tesis de las inteligencias múltiples de Gardner:

De acuerdo con Salovey y Mayer (1990): Definen la inteligencia emocional en función de 5 dimensiones: conocimiento de las propias emociones, autorregulación, motivación de uno mismo, comprensión de las emociones de los demás, y gestión de las relaciones. (:46)

De acuerdo a los autores antes mencionados. Afirma Goleman (1992) basándose en sus investigaciones recientes, que la inteligencia emocional, nos ayuda a convivir con la dualidad, (razón y emoción), (mente y corazón), con ello reivindica la importancia que tiene el desarrollar las emociones en la vida personal tanto como profesional, expresa también que los conocimientos, las aptitudes intelectuales han dominado durante varias décadas en el ámbito educativo, pero se han olvidado de enseñar la inteligencia emocional ,la parte afectiva en el alumnado.

Es por ello, que considero que es importante presentar, mencionar que Daniel Goleman es un investigador, psicólogo y periodista, de origen estadounidense que llego a popularizar el tema de la inteligencia emocional, él nos menciona que, a lo largo, durante el paso de nuestra vida, nos resultan esenciales, de gran apoyo, el desarrollar competencias, habilidades emocionales, es por ello que también es trabajo de las familias, el educar las emociones desde los primeros años de sus hijos. De acuerdo con Goleman (2000):

Considera que la inteligencia emocional nos ayuda a desarrollar ciertas competencias, habilidades, capacidades en nuestra formación, esto, para poder lograr controlar nuestras emociones, permitiéndonos aprender a reconocer nuestros propios sentimientos y la de los demás, de poder motivar, motivarnos, de manejar adecuadamente las relaciones. (:87)

Es por esta razón, que se puede definir a la inteligencia emocional como una capacidad, habilidad, competencia emocional que podemos llegar a poseer, desarrollar los seres humanos, en nuestras vidas, permitiéndonos llegar a la autorreflexión, esto significa, lograr identificar las propias emociones, para de igual forma lograr también regularlas de forma apropiada.

Cabe mencionar también, que el investigador Daniel Goleman, también se interesó en realizar investigaciones con respecto a un libro titulado, el cerebro emocional, que fue publicado en el año 1996, por el autor Joseph LeDoux. Como lo afirma LeDoux (1996):

Presenta sus hallazgos acerca de los circuitos neuronales del cerebro, esto nos permite darnos cuenta, según Hernández, de que la emoción precede al pensamiento, nos explica por qué los procesos de raciocinio que tienen lugar en el

neocórtex, que es la parte más joven del cerebro en la historia evolutiva del hombre, van muchas veces a la zaga o en contra de los impulsos de la amígdala, el corazón de la parte más arcaica del cerebro. (:32)

Con relación a la cita textual antes mencionada, podemos mencionar que este autor con sus investigaciones realizadas, sobre, el cerebro emocional, donde explica la importancia que tienen los circuitos neuronales del cerebro, de igual manera la importancia que tiene la función de la amígdala para nuestras emociones, para el funcionamiento de nuestras emociones, con ello, reivindica y prestigia nuestra realidad emocional como seres humanos. De acuerdo con Goleman (2000):

Define “el secuestro de la amígdala o Amygdala Hijack”, como un término acuñado para lograr explicar los tipos de reacciones emocionales incontrolables, de acuerdo con Goleman como experto en inteligencia emocional, nos menciona que el secreto de que nos volvamos irracionales tiene que ver con la falta momentánea e inmediata de control emocional, porque la amígdala asume el mando en nuestro cerebro. (:67)

De acuerdo a la cita textual antes mencionada, podemos mencionar que la amígdala, es un elemento clave para el buen funcionamiento, control de nuestras emociones, ya que, si sufrimos de secuestros emocionales y no podemos controlar nuestras emociones, estos tipos de reacciones emocionales incontrolables generaran en nuestra conducta daños más graves para nuestra salud mental y física. De acuerdo con Lawler (1999):

Todos conocemos por experiencia propia, qué son las emociones y la gran importancia que tienen en nuestras vidas, de hecho, los seres humanos sólo podemos experimentar la vida emocionalmente en el momento que siento, luego existo, sin embargo, sobre la naturaleza de las emociones todavía existen muchas preguntas sin adecuada respuesta. (:83)

De acuerdo a la cita textual antes mencionada, podemos mencionar que los seres humanos, somos seres sintientes de diferentes tipos de reacciones emocionales y que por ende siempre vamos a sentir, para luego existir, esto quiere decir que nuestras emociones definen nuestro presente, nuestra forma de vivir, por ello, la importancia de su desarrollo dentro de nuestra formación personal y profesional, tener un buen control en nuestras emociones. Como señala Denzin (2009):

Describe la emoción como, una experiencia corporal viva, veraz, situada, transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior de y recorriendo el cuerpo, que, durante el trascurso de su vivencia, sume a la persona, a sus acompañantes en una realidad nueva, transformada, la realidad de un mundo constituido por la experiencia emocional. (:66)

De acuerdo a la cita textual antes mencionada, podemos mencionar que las emociones son reacciones que todos experimentamos, como pueden ser la alegría, tristeza, miedo, ira, son conocidas por todos nosotros, pero no por ello, quiere decir que dejen de tener complejidad para nuestra vida, los malestares emocionales son provocados por problemas emocionales, es por ello, la importancia del saber que son las emociones, controlar nuestras emociones, conocer el papel importante que juega para el bienestar de nuestras vidas, la importancia de tener un buen control, manejo en nuestras emociones.

1.2. Definición de Inteligencia Emocional

La importancia de presentar las conceptualizaciones de diversos autores, radica en poder identificar elementos básicos de la Inteligencias Emocional. De acuerdo con Devos, M. y Yzerbyt, A. (2003):

Las emociones que experimentamos los seres humanos, juegan un papel fundamental en la dinámica de todos los fenómenos sociales, por esta razón creo que, la sociología debe incorporar el análisis de las emociones a sus objetos de estudio, algunas teorías, como las teorías intergrupales de la emoción, que ponen de manifiesto que los sujetos experimentan emociones, no sólo por aquello que les sucede a ellos personalmente, sino también por lo que le sucede a los grupos sociales a los que pertenecen y/o con los que se identifican. (:65)

De acuerdo a lo anteriormente mencionado, podemos mencionar que las emociones conforman las manifestaciones corporales para el ser humano, del contexto social depende la reacción emocional para el ser humano, nuestras emociones son definidas por nuestros actos, contexto donde actualmente nos encontremos. Como menciona Denzin (2009):

Sostiene que, nuestro estado de ánimo es fundamental para saber cómo ver las cosas, si estamos de estado positivo, vamos a ver mejor las cosas, con mejores soluciones, pero si somos negativos, generamos mociones como enojo, tristeza es así como percibiremos nuestra vida, por eso siempre hay que ver la vida, con buen estado de ánimo. (:84)

De acuerdo a todo lo mencionado anteriormente, podemos definir a la Inteligencia Emocional como, la capacidad, habilidades, competencias emocionales que podemos llegar a desarrollar en nuestra formación humana, para poder identificar, controlar y modificar nuestros estados emocionales en uno mismo y en los demás, es la capacidad para poder dirigirlos, para poder equilibrarlos, cabe mencionar que el tema de Inteligencia Emocional es muy controvertido, en nuestra actualidad, no es un tema científico como tal, pero sin embargo, ha ido generando un gran significado en el desarrollo de los individuos, seres humanos.

Con gran frecuencia, podemos observar, darnos cuenta como en las instituciones educativas los estudiantes presentan complicaciones para poder reconocer y gestionar de manera correcta las diferentes emociones, se les dificulta, les cuesta ponerse en el lugar del otro, hablar, compartir opiniones de una manera asertiva, les hace falta desarrollar la empatía, no saben cómo identificar las emociones, cómo reconocerlas, cómo gestionarlas, de hecho, cabe recalcar que no es tarea fácil.

El concepto de Inteligencia Emocional, es desarrollado a partir de los trabajos de Salovey y Mayer (1990):

Definían a la Inteligencia Emocional, como la habilidad, competencia que nos permite reconocer los significados de las emociones, también la habilidad de razonar para solucionar problemas tomando en cuenta la información proporcionada por la emoción. (:77)

De acuerdo a lo antes mencionado, podemos decir que la Inteligencia Emocional, está conformada por habilidades, capacidades, competencias, tales como: la flexibilidad, el pensar creativamente, usar las propias emociones para resolver diferentes problemas, para poder mantener adecuadas relaciones inter e intrapersonales, todas estas habilidades vistas como acciones que contribuyen a que las personas puedan ser exitosas en la vida, permitiéndoles tener una vida más saludable tanto física y mentalmente. Mayer, Salovey y Caruso (2000):

Inteligencia Emocional, considerándola como un conjunto de habilidades que le permiten al individuo percibir y expresar sus emociones, el poder asimilar la emoción en el pensamiento, entender, razonar con esta emoción, permitiéndole regular las propias emociones y las de otros. (:32)

Con respecto a lo planteado anteriormente por los autores, se puede decir que con la ayuda de la Inteligencia Emocional, podemos lograr superarnos personalmente, trabajar estrategias para superación personal nos será de gran ayuda para poder alcanzar nuestros éxitos de manera plena, para poder dar solución a nuestros problemas emocionales que se nos presenten en nuestras vidas, ya que la superación personal nos permite ser personas más resilientes, preparadas para poder enfrentar los diferentes retos, obstáculos que la vida nos depare, es por esta razón que la Inteligencia Emocional la debemos considerar de gran importancia para poder desarrollar habilidades, competencias que nos ayudaran a ser personas más inteligentes tanto emocional como cognitivamente, permitiéndonos desarrollar de manera adecuada en lo personal y profesional. De acuerdo con Mayer, Salovey, Caruso y Cherkasskiy (2011):

Plantean que la Inteligencia Emocional se refiere en parte a la capacidad de reconocer el significado de patrones emocionales y por otra parte a la capacidad de razonar, resolver problemas sobre la base de ellos (:89)

Se puede mencionar entonces que los alumnos que desarrollan una adecuada inteligencia emocional para su formación, pueden llegar a poseer mayor confianza en sus capacidades, permitiéndoles crear, mantener relaciones satisfactorias, ayudándoles de esta manera a poder comunicar lo que necesitan, piensan, sienten, teniendo en cuenta los sentimientos de los otros, otra cualidad es que siempre están motivados para explorar, afrontarse a desafíos, para aprender.

De igual manera la inteligencia emocional, les permite a los seres humanos desarrollar una autoestima alta, teniendo mayor número de recursos para la resolución de conflictos, algo que influye de forma positiva en todas las áreas de su vida, de acuerdo a esto, se puede decir, que la inteligencia emocional, no sólo contribuyen, nos ayudan a ser más humanos, sino también tienen otras múltiples consecuencias de marcado carácter positivo, entre las que destaca la capacidad de tomar decisiones de manera racional.

En la escuela trabajar la Inteligencia Emocional aumenta el bienestar de los alumnos, se reducen los conflictos escolares resolviéndose de una manera más asertiva, pero lamentablemente, en muchas escuelas no existe un rincón en la

apretada agenda escolar para educar las emociones, son pocas las escuelas que lo hacen.

Sin embargo, en la vida, en las escuelas y en la cultura se concentran más en enseñar las habilidades académicas, ignorando la parte de la Inteligencia Emocional, un conjunto de rasgos que podría llamarse carácter, que también tiene una enorme importancia para el destino personal, superación personal, pero sin embargo no se ha tomado en cuenta, o más bien se desconoce aún de su gran importancia para el bienestar humano, como físico-mental.

Es por esta razón que la Inteligencia Emocional se logra retomar como, una aptitud emocional, una meta-habilidad que determina cómo poder utilizar cualquier otro talento, incluido el intelecto puro, es por ello que aquellas personas emocionalmente expertas, tienen mayores ventajas en cualquier aspecto de la vida, pueden sentirse satisfechas, incluso ser más eficaces y productivas.

La Inteligencia Emocional nos puede ayudar a ser personas más resilientes, esto significa que podemos lograr ser personas más, conscientes de nuestras potencialidades, limitaciones, más creativas, permitirles confiar más en sus capacidades, confiar en lo que son capaces de hacer, en poder asumir las dificultades como una oportunidad para aprender, aprender de los errores, aprender a ver la vida como una maestra que nos enseña a través de los errores, las experiencias como buenas o malas, nos enseña a ver la vida con objetividad, pero siempre a través de un prisma optimista.

Las personas inteligentes emocionalmente conocen, saben cuáles son sus potencialidades, los recursos que tienen a su alcance, sus metas, pero esto no implica que no sean optimistas, las personas resilientes también suelen convivir, rodearse de personas que tienen una actitud positiva, no intentan controlar las situaciones, sino sus emociones, son flexibles ante los diferentes cambios que se les presente en las diferentes etapas de su vida, son tenaces a sus propósitos, afrontan la adversidad con humor, buscan ayuda en los demás, apoyo en la sociedad cuando lo llegan a necesitar.

Debido a su origen social, este tipo de emociones varían dependiendo de la cultura de donde hayan sido enseñadas, aprendidas, es decir, son aprendidas de generación en generación, caso contrario de las emociones naturales que forman parte innata del ser humano, un ser vivo, las emociones sociales son vivenciadas por diferentes perturbaciones, como por ejemplo, el salir a la calle a caminar desnudo frente a otras personas, en público, puede generar una emoción de vergüenza, en seres humanos de ciertas culturas, pero no lo hará en otras sociedades, culturas, esta reacción emocional se debe al hecho de que una sociedad ha establecido esta acción como negativa, reprochable, inmoral, pero pueda que para otra sociedad, contexto cultural este bien visto, sea parte de su vida como seres humanos, el poder salir desnudo a caminar frente a los demás integrantes de su tribu, contexto social donde vive.

De acuerdo al texto antes mencionado, en lo personal, puedo mencionar que las emociones surgen, originan de acuerdo a la convivencia que tengamos con el mundo, a nuestras relaciones con las demás personas, con nuestro contexto social en el que actualmente nos encontremos viviendo, de sus costumbres, hábitos que establezcan dentro de un grupo social, de todo este proceso dependerán los significados que puedan tener nuestras emociones sentidas en dicho momento, situación vivida.

Un claro ejemplo sería, si llegáramos a reunir a dos tribus sociales, podrían ser los emos y los cholos, en el momento que se les ponga música de género rock, metálico, pueda que para los emos genere emociones positivas como la alegría, pero lo contrario sería para los cholos, en ellos podría generar emociones negativas, desagrado, enojo, esto debido por el gusto de género musical, los cholos están acostumbrados a escuchar otro tipo de género musical, géneros que nada más dentro de su contexto social suelen escuchar, es por esta razón, que de nuestras culturas, familia, sociedad, depende el significado para nuestras emociones, el contexto social define el significado que pueda generar nuestras emociones en ciertas situaciones, momentos de nuestra vida.

En lo personal puedo expresar que, no existen emociones buenas o malas, todas las emociones nos ayudan para aprender a ser mejores personas, vivir de manera adecuada dentro de un contexto social, todas ayudan a nuestro bienestar físico y mental , solo es cuestión de saberlas reconocer, para luego poder controlarlas, logrando de esta manera el poder vivirlas de la manera correcta, es por ello que como seres humanos sentientes debemos, generar más emociones positivas que negativas, es bueno sentir emociones negativas en ocasiones, pero no de manera constante o durante un largo lapso de tiempo, eso nos llega a generar problemas emocionales más graves, como puede ser ansiedad, depresión.

Por ello, en lugar de estrechar nuestra mente como lo hacen las emociones negativas, deberíamos entrenar nuestro cerebro-mente, a como poder sentir emociones positivas. Las emociones positivas, amplían nuestros recursos intelectuales, físicos, sociales, permitiendo de esta manera a construir reservas que nos ayudan a poder lograr enfrentar diferentes amenazas.

CAPÍTULO II.

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL NIVEL SUPERIOR. LICENCIATURA DE PEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIAPAS (UNACH)

Este capítulo aborda el tema: La Educación Emocional en el nivel superior, esta actualidad en la que vivimos, nuestras instituciones de nivel superior necesitan del apoyo de la educación emocional para poder enfrentar los diferentes retos que la vida depara a sus alumnos, para así poder obtener mejores aprendizajes, tener un mejor desarrollo personal-profesional, las instituciones escolares necesitan urgentemente del apoyo de la Educación Emocional y que se integre dentro de su currículo educativo, programa de estudios.

2.1. La Inteligencia Emocional en el Plan de estudios de la Licenciatura en Pedagogía de la UNACH

A continuación, se presentará el Plan de Estudios de la Licenciatura en Pedagogía, de la Facultad de Humanidades C-VI, UNACH:

Respecto al Perfil de Ingreso, la licenciatura en Pedagogía establece que es importante que los estudiantes, posean aprendizajes culminados de la educación media superior para el área de Ciencias Sociales y Humanidades, esto enfocado en la problemática educativa en México, tomando en cuenta los valores de la responsabilidad, la honestidad, para que, en esta finalidad, nos pueda advertir elementos importantes de la Inteligencia Emocional.

Respecto al Perfil de Egreso, nos menciona que el egresado de la Licenciatura en Pedagogía, tendrá que aprender a reconocer la parte práctica pedagógica como una práctica científica, crítica, histórica, ética, estética que este acorde con los contextos en los que se situará su práctica profesional a futuro, con el objetivo de lograr proponer, desarrollar los proyectos educativos que puedan contribuir a su formación como ciudadano capaz, creativos, comprometido, respetuosos,

preocupados por la diversidad cultural y de la naturaleza de su contexto social en el que se encuentre, demande.

Respecto a la Visión: nos menciona también que la licenciatura en Pedagogía es un programa de educación superior que ya es acreditado, y que está estructurado mediante con un currículo flexible, que logre permitir integrar las funciones sustantivas de la Facultad, con el apoyo de los profesores y alumnos reconocidos socialmente, que ayuden a contribuir a la construcción de los conocimientos, propuestas pedagógicas, al desarrollo, gestión de innovaciones, a la participan para la solución de problemas educativos.

Respecto a la Misión: De igual manera menciona que se debe formar integralmente a los profesionales de la Lic. Pedagogía con un amplio sentido ético, político, que le permitan estar comprometidos con su sociedad, contexto social que, con una perspectiva humanista, compleja, crítica, dialógica, ayuden a los estudiantes a construir desde su historicidad como sujetos, soluciones a las necesidades sociales.

Respecto al Campo Laboral: Nos menciona que los egresados en la Lic. Pedagogía logren desenvolverse profesionalmente en los diferentes ámbitos, campos laborales de la sociedad en la que actualmente se encuentren, donde se demande el desarrollo de nuevas tecnologías de aprendizaje, conocimientos, también para el desarrollo de programas de asesoramiento pedagógico para sus diversas modalidades educativas en dependencias públicas como privadas, o bien como consultor independiente.

Respecto al Plan de Estudios de la Lic. En Pedagogía, se presenta a continuación la estructura, por medio de la cual está conformada:

Licenciatura: Pedagogía, Modalidad: Presencial, Plan: Semestral, Duración: 08 semestres, Créditos: 258.

Primer Semestre	Segundo Semestre
<ul style="list-style-type: none">• Sujeto, formación y cultura.• Política educativa• Taller de herramientas de cómputo y alfabetización informacional	<ul style="list-style-type: none">• Pensamiento pedagógico moderno• Derecho educativo en Chiapas• Psicología del desarrollo

<ul style="list-style-type: none"> • Introducción a la psicología aplicada a la educación • Problemas de la sociedad contemporánea • Modernidad y posmodernidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Contexto sociocultural en Chiapas • Educación y sociedad • Campo de la investigación educativa
<p>Tercer Semestre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pensamiento pedagógico latinoamericano • Pensamiento pedagógico emergente y alternativo • Políticas de planeación de la educación • TIC, cultura y educación • Psicología del aprendizaje escolar • Tradiciones de la investigación educativa 	<p>Cuarto Semestre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teorías, modelos y enfoques didácticos • Políticas de evaluación educativa • Psicología del comportamiento social • Institución escolar • Economía, Estado y educación • Investigación educativa en México y Chiapas
<p>Quinto Semestre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Análisis curricular • Gestión de la educación • Taller de TIC aplicadas a la educación • Taller de aprendizaje estratégico • Aportes interdisciplinarios al campo educativo • Taller de planteamientos de problemas 	<p>Sexto Semestre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educación formal y no formal • Marco normativo para la gestión pedagógica • Diseño de proyectos educativos en entornos virtuales • Taller: Intervención psicológica en ámbitos educativos • Aportes interdisciplinarios al campo educativo • Taller de métodos y técnicas de investigación
<p>Séptimo Semestre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pedagogía social • Marco normativo para la gestión pedagógica • Taller de herramientas informáticas para el análisis de datos • Taller: Intervención psicopedagógica en ámbitos educativos • Aportes interdisciplinarios al campo educativo • Taller de sistematización y análisis de resultados • Servicio Social 	<p>Octavo Semestre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taller de reflexión pedagógica • Taller de educomunicación audiovisual • Taller de análisis de contexto • Taller de redacción de tesis

Fuente: obtenida del plan de estudios de la universidad autónoma de Chiapas.

2.1.1. La Educación Emocional un Planteamiento diferente de formarnos

Actualmente vivimos en un mundo complejo e interconectado, cada vez se convierte en algo más desafiante, es necesario que los docentes a través de la práctica educativa preparen a los estudiantes con nuevas competencias para enfrentar el mundo actual.

Para lograr cumplir con este objetivo necesitamos contar una auténtica revolución de la educación, a lo largo del siglo XX, el sistema educativo mexicano hizo realidad su utopía fundacional, que era el poder lograr guiar al maestro y a la escuela hasta el último rincón de nuestro país, además de poder garantizar el acceso a la educación, poder lograr asegurar que sea de calidad, para que de esta manera lograr que se convierta en una plataforma para que los jóvenes, estudiantes de México, tengan éxitos en el siglo XXI, por ello debemos enseñar a los estudiantes para la libertad, la innovación, enseñar a educar las emociones correctamente.

Nos menciona que la Reforma Educativa que impulsó el presidente Andrés Manuel López Obrador nos brinda la oportunidad de hacer este cambio, que es a partir de esta reforma educativa, que se ha logrado construir una visión más compartida de sobre nuestra educación que se necesita en México, esta Reforma Educativa está conformada por un nuevo planteamiento pedagógico, que necesita de la reorganización del sistema educativo, de igual manera de sus políticas públicas, para ello se considera los pasos que debemos seguir todos, tanto autoridades, maestros, padres de familia, estudiantes, como la sociedad en general, para poder lograr cumplir este reto consiste en hacer de este Modelo Educativo, proyecto pedagógico, más que una política gubernamental, lograr realizar un verdadero proyecto nacional.

El artículo 3º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, que el sistema educativo debe desarrollar de manera armónica todas sus facultades del ser humano y poder fomentar en él, en su desarrollo el amor a la patria, el respeto a los derechos humanos, la conciencia de la solidaridad internacional, en la independencia, en la justicia.

Aun cuando los maestros han trabajado y se han preocupado por las emociones de los estudiantes, actualmente, tradicionalmente las instituciones educativas han dedicado más atención al enseñar a desarrollar habilidades cognitivas, motrices que al enseñar a desarrollar habilidades socioemocionales, en lo personal podría decir que hasta hace poco tiempo, se pensaba que esta área correspondía más al ámbito educativo familiar que al escolar, o que el carácter, como la personalidad de cada persona determinan las vivencias, expresiones emocionales, de igual manera no se pensaba que estas dimensiones para el desarrollo pudieran ser cultivadas, fortalecidas en la escuela de manera explícita.

Cabe mencionar que la Educación Socioemocional es, un proceso de aprendizaje a través del cual los alumnos trabajan, desarrollan las competencias, valores, capacidades, habilidades emocionales que les permiten identificar, comprender, controlar sus emociones de manera adecuada, es decir, ayuda a los alumnos a construir una identidad personal, a estar más atentos, concentrados, a tener el valor del cuidar, ayudar a los demás, a establecer relaciones saludables, poder tomar decisiones asertivas, lograr aprender a controlar situaciones difíciles, de forma constructiva y ética.

La Educación Emocional tiene como finalidad, enseñar a los alumnos a que logren desarrollar, poner en práctica en sus vidas, las estrategias claves para generar un sentido de bienestar consigo mismos y para con los demás, esto con apoyo de las experiencias, prácticas, relacionadas con las actividades educativas, que puedan lograr comprender, aprender a sobrellevar de forma satisfactoria con los estados emocionales como pueden ser impulsivos o aflictivos, permitir que su vida emocional, sea más eficiente, para con ello, lograr cumplir sus metas sustantivas, constructivas para la vida.

Cabe mencionar que la Educación Socioemocional se apega al laicismo, debido a que se integra en las investigaciones sobre las neurociencias y de las ciencias de la conducta, mediante las cuales se han permitido comprobar el impacto, la función de las emociones en el comportamiento, la cognición de nosotros los seres humanos, principalmente en el proceso de enseñanza-aprendizaje, de ahí surge la

importancia de lograr brindar el tiempo que sea necesario al aprendizaje, para enseñar a los alumnos a reflexionar más sobre sus emociones, sentimientos, vida emocional, favoreciendo de esta manera a sus conocimientos, formación de los alumnos, para que con ello, logren controlar sus emociones, adoptar valores éticos como el respeto hacia los demás, la aceptación por la diversidad cultural.

Muchas investigaciones, de acuerdo a varios autores, mencionan que la Educación Socioemocional ayuda a que los alumnos puedan lograr cumplir sus metas propuestas tanto en lo personal, familiar, social y profesional, logren desarrollar relaciones saludables con las demás personas, contexto social, familiar o comunidad, para de esta forma logren mejorar su aprovechamiento escolar.

Es por ello, que se menciona que este nivel educativo proviene de herramientas, estrategias claves que, advierten, previenen ciertas conductas de riesgo a largo plazo, se puede decir que la educación socioemocional tiene relación con el éxito profesional, personal, con la salud mental, física, además, también ayuda a que los alumnos desarrollen una vida más saludable, este proceso educativo permite favorecer el desarrollo de habilidades, capacidades, competencias emocionales en la formación de los alumnos, para lograr tomar decisiones asertivas, que sean congruentes en sus objetivos, ideas planteadas a realizar en su vida diaria.

De acuerdo a lo antes mencionado, se puede definir a la Educación Socioemocional, como un proceso de aprendizaje, que ayuda a los alumnos a favorecer el desarrollo de su potencial humano, esto se refiere a que, ayuda a los alumnos a proveer los recursos internos, desarrollar habilidades, que ayuden a lograr enfrentar, dar solución los diferentes retos, obstáculos que lleguen a presentarse a lo largo de sus vidas, brindándoles así, una mejor convivencia con los demás, su contexto social, con la finalidad de fortalecer, desarrollar valores como, el aprecio, el respeto por la diversidad cultural, por la dignidad de las demás personas, por la integridad de la familia, por la convicción del interés general de la sociedad, por los ideales de fraternidad, por la igualdad de los derechos de todos, previniendo los privilegios de razas, religión, grupos, sexos o individuos.

Cabe mencionar que en las ciencias sociales humanas se ha venido estudiando, investigando, analizando, en estas últimas décadas un modelo nombrado como, Inteligencia Emocional, este tema fue popularizado, gracias al libro publicado por el Psicólogo Daniel Goleman en 1995, que lleva el mismo nombre, Inteligencia Emocional).

Este modelo educativo presenta varias conceptualizaciones que permiten explicar las diferentes formas de como poder controlar, autorregular, vivir nuestras emociones y de conocer, identificar sus implicaciones en la conducta humana, al ser transversal a la conducta humana, el modelo de educación emocional puede ser aplicado para todas las áreas donde se desenvuelvan las personas, tales como la educación, el trabajo, la familia, entre otros.

A continuación, se explicará la ley general de la educación, como sabemos, es la que se encarga de velar por el bienestar de la educación que imparten el Estado-Federación, entidades federativas, municipios, sus organismos descentralizados, y los particulares, en esta ley general de educación, se articula que todo ciudadano, miembro del país, tiene iguales oportunidades para el acceso, tránsito, permanencia en el sistema educativo nacional, es quien obliga al estado a prestar servicios educativos de calidad, que garanticen el máximo logro de aprendizaje de los alumnos, para que toda la población estudiantil pueda cursar la educación preescolar, primaria, secundaria, y media superior.

Por esta razón, es que se considera de gran importancia, lograr explicar la exposición de motivos, de la Ley General de Educación, que a continuación se describen:

De acuerdo con el nuevo modelo educativo de la Secretaría de Educación Pública, presentado en julio del 2016, para el 2017–2018, dice que éste deberá contener principios filosóficos, doctrinarios de la educación obligatorios, dentro de los más importantes menciona una propuesta pedagógica, la cual incluye el desarrollo emocional, este contempla pues el desarrollo de habilidades socioemocionales, lo que permitirá que tanto niños de nivel primario como jóvenes de secundaria hasta

de nivel superior, interactúen en diferentes niveles personales, sociales y ambientales.

De acuerdo al texto antes mencionado, se puede definir a este nuevo modelo educativo como, un proceso educativo, continuo, permanente que tiene como finalidad lograr potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo en los alumnos, tomando en cuenta a ambas inteligencias, esenciales para el desarrollo de la personal, profesional de los alumnos, también propone enseñar a los alumnos conocimientos, habilidades, capacidades, competencias emocionales que puedan ayudarles a afrontar la vida tanto personal como profesional de forma exitosa, enseñarles a que aprendan a desarrollar bienestar para su salud física y mental.

Desde el punto de vista psicopedagógico, se ha observado la necesidad de la intervención socioemocional. Como menciona Álvarez (2001):

Debido a los altos índices de fracaso escolar, dificultades de aprendizaje, abandono de los estudios, dificultades en la relación con los compañeros y compañeras, esto provoca un claro déficit de madurez emocional, estados emocionales negativos, provocando así la escasa actitud y motivación de las personas estudiantes ante el mundo académico. (:68)

De acuerdo a lo anteriormente expuesto, se permite llevar a consideración la presente: Iniciativa con proyecto de decreto por el que se adiciona una fracción al artículo 7, se modifica la fracción III del artículo 8 de la Ley General de Educación.

Artículo 7o.- La educación que impartan el Estado, sus organismos descentralizados y los particulares con autorización o con reconocimiento de validez oficial de estudios tendrá, además de los fines establecidos en el segundo párrafo del artículo 3o. de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, los siguientes:

I.- Contribuir al desarrollo integral del individuo, para que ejerza plena y responsablemente sus capacidades humanas.

VI.- Promover el valor de la justicia, de la observancia de la Ley, de la igualdad de los individuos ante ésta, para propiciar la cultura de la legalidad, de la inclusión y la

no discriminación, de la paz y la no violencia en cualquier tipo de sus manifestaciones, así como el conocimiento de los Derechos Humanos y el respeto a los mismos.

Otro de los artículos que respalda mi proyecto de trabajo son los siguientes: Artículo 49.- El proceso educativo se basará en los principios de libertad, responsabilidad que aseguren la armonía de relaciones entre educandos, educadores y promoverá el trabajo en grupo para asegurar la comunicación, el diálogo entre educandos, educadores, padres de familia e instituciones públicas y privadas, de igual manera se fomentará el uso de todos los recursos tecnológicos y didácticos disponibles. Párrafo reformado DOF 28-01-2011.

2.2. Aprendiendo la Inteligencia Emocional

Cabe mencionar que aprender a vivir, es aprender a observar, analizar, poder desarrollar, organizar adecuadamente nuestros conocimientos adquiridos, que vamos conociendo, aprendiendo a través del paso del tiempo de nuestras vidas, con la finalidad de formarnos, desarrollar una vida más saludable, menos complicada, es por ello, que aprender a vivir requiere también el lograr conocer, identificar, describir, autorregular nuestras emociones, sentimientos de manera adecuada, para lograr de esta manera contextualizarlos, evaluarlos, interpretarlos para después poder aceptarlos.

Mimar nuestro momento sentimental, significa aprender a expresar nuestros sentimientos sin agresividad, sin culpabilizar a nadie, ponerles nombre, atenderlos y saber cómo descargarlos, es una de las características que distinguen a una persona que sabe cómo vivir de manera adecuada, inteligente sus emociones en su vida diaria, convirtiéndola en una persona inteligentemente emocional, resiliente, por ello, vivir nuestras emociones adecuadamente se refiere a, poder controlar nuestras emociones a través de la inteligencia emocional (habilidades, competencias, capacidades emocionales) para con ello, permitirnos poder desarrollar una vida más saludable tanto física como mentalmente dentro de nuestro contexto social.

Se puede mencionar que no son más inteligentes los alumnos que tienen mejores calificaciones en sus estudios, los alumnos que desarrollan habilidades, competencias emocionales para su formación tienden a tener más éxitos en su vida profesional y personal, es por ende, que se debe mencionar la importancia de enseñar a los alumnos a desarrollar en su formación personal, profesional la inteligencia emocional (afectiva) e intelectual (cognitiva), por esta razón se debe enseñar ambas inteligencias, para lograr generar un buen balance en ellas, para tener una vida más exitosa pero saludable también. Como plantea Goleman (1995):

Explica que el éxito de una persona no depende del intelecto o de estudios académicos, si no de su inteligencia emocional, que según el autor es la capacidad de reconocer los sentimientos propios y los de los demás, para así manejar bien las emociones para tener relaciones más productivas con quienes nos rodean, haciendo hincapié que no nacemos con inteligencia emocional, sino que nosotros mismos la podemos crear, alimentar y fortalecer a través de nuestros conocimientos, también la podemos apreciar en nuestra capacidad de hacer las cosas, nuestras habilidades, desempeñarnos bien en las situaciones de la vida cotidiana, trabajo, relaciones de pareja, familia, estudio y demás. (:83)

La automotivación es un elemento, factor muy importante para lograr desarrollar la inteligencia emocional es nuestra vida, ayudando a motivarnos a nosotros mismos, a poseer un mejor control, autorregulación con nuestros sentimientos y emociones, para con ello, tener un mejor control en las diferentes situaciones que se nos presenten en nuestra vida, se puede decir entonces que las emociones son de gran importancia para lograr hacer uso de nuestra razón de manera adecuada, las emociones son las que definen el impacto que puedan tener nuestras decisiones que tomamos día con día.

Aprender a controlar nuestras emociones no es nada fácil, es un trabajo complejo, pero no imposible de lograr conseguir, para lograr cumplirlo, lo que tenemos que aprender, conocer es, a que las emociones juegan un papel importante en nuestras vidas, a nuestro favor, debemos vivir, experimentar nuestras emociones de manera inteligente, para nuestros beneficios, con la finalidad de poder ayudarnos a controlar nuestra conducta, nuestros pensamientos, nuestras emociones, para con ello, lograr obtener mejores beneficios para nuestra vida personal como profesional.

En nuestra sociedad actual, podemos decir que vivimos en un mundo lleno de egoísmo, violencia, ruindad espiritual, lo que llega a afectar enormemente nuestra calidad de vida humana, comunitaria, personal, profesional, por ello, podemos mencionar que nuestra calidad de vida (salud física y mental), depende del buen manejo, control que tengamos sobre nuestras emociones, para poder vivirlas y vivir de manera adecuada, saludable.

2.2.1. Educar con Inteligencia Emocional

Educar las emociones, implica un arduo trabajo, por parte del docente y el alumno, se debe crear un proceso de enseñanza-aprendizaje adecuado para lograr enseñar, aprender a desarrollar habilidades, capacidades, competencias emocionales en la formación personal y profesional, tanto del alumno como del docente, de esta forma podrán ser personas emocionalmente inteligentes. De acuerdo con Bisquerra (2000):

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral, para ello se propone el desarrollo de conocimientos, habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planten en la vida cotidiana, todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (:243)

De acuerdo a la cita textual antes mencionada, se puede mencionar que la educación emocional debe ser un modelo educativo bien estructurado, sistematizado, pero en nuestra sociedad actual sucede lo contrario, por lo general se olvida, se ignora la importancia de trabajar, integrar la educación emocional dentro del currículo de las instituciones educativas. Como menciona Goleman (1996):

Propone como una posible solución forjar una nueva visión acerca del papel que deben desempeñar las escuelas en la educación integral del estudiante, reconciliando en las aulas emoción y cognición, (Inteligencia Emocional y Coeficiente Intelectual, de tal sentido, que la educación debe incluir en sus programas de estudio, la enseñanza de habilidades esencialmente humanas como son: el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía, el arte de escuchar, así como el resolver conflictos, la colaboración con los demás. (:28)

La educación emocional, es un elemento fundamental para la buena formación de la personalidad en el alumno. De acuerdo con Bisquerra (2002):

El desarrollo emocional: la educación emocional, debe enseñar a los alumnos a cómo controlar sus sentimientos, emociones de manera adecuada, para con ello, desarrollar habilidades, competencias emocionales, permitiéndole así ser emocionalmente más inteligentes, lograr tener un desarrollo personal y profesional de calidad. (:28)

Es importante mencionar que los objetivos, la finalidad que la educación emocional persigue son, el poder conocer mejor nuestras propias emociones, y la de los demás, desarrollar habilidades, competencias para regular las propias emociones, ayudando a prevenir problemas emocionales para nuestra vida, generando emociones positivas para poder relacionarnos emocionalmente de manera positiva, adecuada con las demás personas.

La Educación Emocional, se debe tomar muy en cuenta dentro de los programas de estudios de las instituciones educativas, para con ello, lograr enseñar las emociones en la formación de los alumnos, para que a través de ello, logren generar un mejor control en sus emociones, ya que si enseñamos a los alumnos a desarrollar habilidades, competencias emocionales, el alumno podrá identificar, gestionar sus emociones, en un sentido más amplio, permitiéndole a integrarse de forma más saludable dentro su contexto social.

Durante las clases escolares el bienestar personal, se podría trabajar a partir de construir una actitud más positiva en el aprendizaje del alumno, es decir, promover las habilidades, competencias en su aprendizaje, como la motivación interna, externa, autoconcepto, autoestima, resiliencia, asertividad, para que, con el apoyo de ellas, pueda desarrollar una vida más saludable tanto físico como mental para su vida.

De acuerdo a lo antes mencionado, podemos decir que la educación emocional se define como, un conjunto de habilidades, competencias, capacidades fundamentales para poder realizar nuestras actividades diarias de manera saludable, eficaz, es decir, son aprendizajes que nos dan la potencialidad para aprender, poner en práctica lo aprendido, identificando, viviendo situaciones para

resolverlas en un momento preciso, es un proceso educativo que debe estar presente en los currículos escolares, en una formación que dure para toda la vida, para con esto poder garantizar el bienestar personal y profesional de los alumnos, ayudar también en la percepción que se tiene sobre si mismos, de sus propias emociones, repercutiendo significativamente en el rendimiento académico. Como plantea Goleman (1995):

Esta enseñanza implícita que se encierra en los ambientes escolares, afecta directamente a la motivación, desmotivación de los alumnos, viéndose afectado su aprendizaje, por lo tanto, una propuesta didáctica para lidiar con las dificultades que arrastra la educación, y más concretamente la práctica educativa, sería una enseñanza basada en la inteligencia emocional, donde se una lo emocional con la razón, en otras palabras, un nuevo paradigma que proponga armonizar la cabeza y el corazón. (:74)

Por este motivo, los profesores deben formarse a partir de la Educación Emocional, permitirse trabajar duro para poder conocer sus propias emociones, poder desarrollar la capacidad de reconocer e inducir la de los demás, si alentamos, impulsamos, inspiramos a los alumnos para que logren expresar sus emociones, independientemente de la emoción que sientan, expresen, en ese momento emocional debemos mostrar respeto por su persona, pero también por sus sentimientos, así se sentirán valorados, esto ayudara a que los alumnos aprendan a regular sus emociones de manera consciente.

Se podrían trabajar las habilidades socio-emocionales para, promover conductas adecuadas en los alumnos, para mejorar sus relaciones con sus demás compañeros, para lograr controlar sus emociones, para evitar generar la impulsividad, desconcentración en los alumnos, esto se debe trabajar aprendiendo a expresar nuestras emociones, sentimientos, aprendiendo a comunicar lo que se sentimos de forma eficiente, sin ofender a las demás personas, ayudando de esta manera en las relaciones sociales de los alumnos, mejorando su rendimiento en el aprendizaje.

De igual manera se tendría que, trabajar en la autoestima, autoconcepto de los alumnos, desarrollar en su formación la autonomía, si se logra conseguir también que los maestros sean propiamente autónomos, haremos que disfruten de sus

logros ambas partes, que logren aprender a desarrollar un buen control en sus emociones, todo esto ayudara al alumno para tener una mejor autoestima, mayor interés, predisposición por aprender.

La educación debería ser enseñada desde una perspectiva psicológica positiva, donde exista la diversión, clima agradable a la hora de llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje, en lugar de provocar un clima desagradable dentro del aula de clases, es por ello que, si queremos enseñar para la vida y poder promover una formación permanente, significativa para los alumnos, los docentes deben llegar a sentir emociones positivas, aprender a vivir sus emociones de manera adecuada, para con ello, de igual manera poder enseñar a sus alumnos.

También cabe mencionar, que recibir elogios por parte de los maestros, ayuda a generar más confianza en el aprendizaje del alumno, a motivarlo para su buen aprendizaje, preocuparse por su buena formación, permitiendo a que exista confianza mutua entre docente y alumno, es por esta razón, que se debe enseñar la motivación por alcanzar sus metas establecidas, lograr que el docente pueda enseñar a que el alumno sea más consciente de sus propios progresos, rendimientos académicos, permitiéndole de esta forma a tener más seguridad en sí mismos, es por ello que el docente debe aprender a propiciar un clima positivo dentro del aula de clases, para lograr obtener mejores resultados en el aprendizaje de sus alumnos.

La educación emocional es una novedad educativa que tiene como finalidad, el poder solucionar las necesidades sociales, emocionales que, por lo general son desatendidas en las instituciones educativas, su modelo educativo nos ofrece contenidos que se relacionan entre sí, en los alumnos se refleja en su motivación por aprender, por ello, el conocimiento de las emociones debe constituir por sí mismo uno de los principales pilares de la educación.

Para lograr transformar de manera general el proceso de enseñanza-aprendizaje, necesitamos del apoyo, orientación de una pedagogía que se centre en las dos dimensiones que abarca la educación emocional, tanto en la parte cognitiva

(intelectual) como la parte afectiva (emocional), que desarrolle métodos que se concentren principalmente en obtener resultados, aprendizajes de calidad.

La Educación Emocional en conclusión podríamos decir que, es la que se encarga de tener en cuenta los procesos, estrategias, técnicas que utilizan los alumnos para su aprendizaje, de la forma de hacerles frente a las dificultades con las que se logren encontrar en su momento dado, la que se encarga de identificar, evaluar lo que los alumnos sienten a la hora de aprender, sobre la importancia que implica el conocer a cada alumno en particular, individualmente, todo esto para poder ofrecer a los alumnos oportunidades para enriquecer sus virtudes en interacción con los demás, ayudándoles a identificar sus defectos, debilidades sin que se vean afectados por ellos.

2.2.2. Competencias que favorecen el desarrollo de la Inteligencia Emocional

A continuación, se explica de manera general en qué consisten las competencias, sus características, y de manera específica en definir en qué consisten las competencias emocionales, conocer cuáles son sus características que las conforman, de igual manera se describe, presenta la importancia que estas tienen para desarrollar la Inteligencia Emocional en los seres humanos, permitiéndole de esta manera a tener una vida más saludable tanto físico como mentalmente, en lo personal como profesional, es por ello que iniciamos explicando en que consiste el concepto de competencia.

El concepto de competencia está en revisión debido a su complejidad, hay diversas categorías de competencias, como las que se mencionan a continuación, las técnicas, las profesionales, las participativas, las personales, las básicas, las clave, las genéricas, las transferibles, las emocionales, las socio-emocionales, entre otros, en el presente trabajo de investigación se toman en consideración las competencias emocionales de manera específica, definiéndolas como, el subconjunto de las competencias personales, refiriéndonos con ello, a las aplicaciones de las competencias emocionales para la salud y la educación. De acuerdo con Salovey y Sluyter (1997):

Identifican cinco dimensiones básicas en las competencias emocionales, las cuales se mencionarán a continuación: la cooperación, la asertividad, la responsabilidad, la empatía, el autocontrol, estas dimensiones se solapan con el concepto de inteligencia emocional. (:18)

La competencia emocional, se percibe, como la reacción de autoeficacia al momento de expresar nuestras emociones, como la capacidad, habilidad, competencia que poseen las personas para lograr cumplir sus metas establecidas, la competencia emocional debe enseñar valores éticos, de su propia cultura, es importante mencionar que el espacio y el tiempo, son condicionantes de la competencia emocional, todos podemos experimentar competencias emocionales en un momento dado y en un espacio determinado. Las competencias emocionales propuestas por, Graczyk, Payton y CASEL (2006):

Se pueden resumir en los siguientes términos: toma de conciencia de los sentimientos, manejo de los sentimientos, tener en cuenta la perspectiva, análisis de normas sociales, sentido constructivo del yo, responsabilidad, cuidado, respeto por los demás, identificación de problemas, fijar objetivos adaptativos, solución de problemas, comunicación receptiva, comunicación expresiva, cooperación, negociación, buscar ayuda, de acuerdo a esto, entendemos a las competencias emocionales como, el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para lograr comprender, expresar, regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. (:53)

Las competencias emocionales ayudan a los alumnos a potenciar una mejor adaptación con su contexto social, permitiendo un afrontamiento, solución a las circunstancias, problemas de la vida con mayores probabilidades de alcanzar el éxito, la solución, entre los aspectos que se ven favorecidos por las competencias emocionales son los siguientes: los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la resolución de problemas, entre otros.

Las competencias emocionales están conformadas por un conjunto de habilidades, capacidades, competencias, estrategias, que les permiten a los alumnos el poder crear su propia identidad personal, para poder actuar de manera competente, para poder lograr relacionarse satisfactoriamente con las demás personas, para enfrentar los diferentes retos, dificultades que la vida le depare en su momento dado, también para valorarse a sí mismo, logrando de esta manera poder adaptarse

a su contexto social, ayudándole a poseer para su formación, su bienestar personal e interpersonal, para vivir una vida más plena, saludable.

Después de haber presentado la definición, características de, ¿Qué es Competencia? y ¿Qué son las Competencias Emocionales?, ahora bien, me toca proseguir por definir de manera general 4 competencias que nos ayudaran a desarrollar todas las competencias socio-emocionales que anteriormente mencionamos, a través de estas 4 competencias que menciono, son las que nos permitirán desarrollar muchas habilidades más que se desprenden de estas, estas 4 competencias son: autoconcepto-autoestima, empatía, asertividad y resiliencia, a continuación, se describe.

2.2.2.1. Autoconcepto y Autoestima

Confundir el concepto de la autoestima con el del autoconcepto, se da muy frecuentemente en nuestra sociedad actual, entre sus habitantes, instituciones educativas, aunque ambos conceptos están relacionados, eso no especifica que estos dos conceptos conserven una misma definición para ambas partes, que signifiquen lo mismo, de acuerdo a ello, se puede realizar una diferenciación en sus significados de forma breve, el autoestima refleja lo que sentimos, creemos sobre nosotros mismos, nuestra personalidad, que tanto amor propio poseemos, puede influir para nuestras vida de forma negativa o positiva, depende como lo controlemos, de igual manera pasa con el concepto de autoconcepto, permite reflejar lo que yo pienso de mí mismo, en que concepto nos tenemos, pensamos que somos buenas personas o no, se podrían definir que, son los pensamientos que llegan a definir nuestra personalidad.

Se puede mencionar también que, el autoconcepto se relaciona con la parte cognitiva, lo que pensamos de nuestra persona, de nosotros mismos, mientras que la autoestima, se basa en lo que sentimos, creemos de nuestra personalidad, se relaciona con la parte afectiva, que tanto me amo a mi mismo, puede llegar a influir en nuestro estado de ánimo,

Es por ello que, en las últimas décadas los psicólogos, los psicopedagogos, los educadores, los trabajadores sociales en general, se han interesado especialmente por trabajar, investigar, analizar los términos, autoconcepto y autoestima, en la medida en que estos conceptos están relacionados con el proceso educativo, con la educación afectiva.

Es muy importante lograr aprender a desarrollar la autoestima, autoconcepto en nuestra formación, para con ello, poder identificarnos más a nosotros mismos, conocer nuestra persona, conocer cuáles son nuestras habilidades, capacidades, y debilidades también, es por ello que debemos de tener una concepción de autoestima y autoconcepto positivamente para ayudar a nuestra formación de forma eficiente, potencialmente, y no a que suceda lo contrario, ocasionando malestares emocionales para nuestra vida, de igual manera puede ayudar también a que el alumnos sientan, vivan, su propia persona, vida.

Estos conceptos son de gran importancia para el desarrollo vital en los alumnos y los docentes, esto quiere decir que, deben estar preocupados por velar por su buena formación afectiva, su salud psicológica de sus alumnos, por esta razón, el autoconcepto, la autoestima se consideran importantes para el buen desarrollo de la conducta, las vivencias del alumnado, es así, como el alumno va construyendo su propio autoconcepto, va creando su propia autoimagen.

Cuando hablamos de autoestima, nos estamos refiriendo a una actitud, conducta hacia uno mismo, nos referimos a la forma habitual para poder pensar, amar, sentir, comportarse consigo mismo, se refiere a la disposición permanente para poder enfrentarnos con nosotros mismos.

La autoestima es la encargada de definir nuestra personalidad, describir quienes somos, ayuda a categorizar ciertas formas de como nosotros nos percibimos, reflejamos en la sociedad, generando un sentido de identidad, se construye a partir del resultado histórico de cada persona, cabe mencionar que no es de naturaleza innata, es de origen social, es el resultado de acciones y

sentimientos que se van viviendo, experimentando en el transcurso de nuestra diferentes etapas nuestra vida.

De acuerdo a lo antes mencionado, podemos mencionar que la autoestima, puede crecer, arraigarse más íntimamente, es una forma de ser y actuar, es el resultado de la unión de muchos hábitos, aptitudes adquiridas, se trata entonces de un factor, elemento fundamental para el proceso educativo, es la que se encarga en determinar nuestros comportamientos, conductas, ayudándonos a responder, dar solución a los diferentes estímulos que percibimos.

El termino autoconcepto hace referencia a los aspectos cognitivos, a la percepción, la imagen que cada uno tiene de sí mismo, mientras que el término autoestima explica, los aspectos evaluativos, afectivos, es muy fácil confundirse en la definición de estos conceptos, ya que se complementan mutuamente el uno con el otro, tienen cierta similitud en sus características, de acuerdo a ello, se puede mencionar que el autoconcepto positivo, puede ayudar a los alumnos a poseer una autoestima positiva, viceversa, el autoconcepto y la autoestima son el resultado de un largo proceso de aprendizaje, marcado por un gran número de experiencias personales, sociales.

Por último, podemos mencionar que la autoestima es, lo que una persona siente por sí misma, está relacionada con el conocimiento propio, lo que una persona piensa de sí misma, en el alumno puede detectarse su autoestima por medio de lo que realiza y cómo lo realiza

2.2.2.2. Empatía

La empatía es un concepto sumamente utilizado, de gran importancia para la formación del alumno, ya que a través de ella, el alumno podrá entender a los demás como se sienten, tratar de ponerse en el lugar del otro, tratar de vivir, sentir los sentimientos, emociones que la otra persona está viviendo por alguna determinada situación que se encuentre viviendo, ser personas empáticas significa también ser una persona que siente, vive sus emociones sentimientos de manera correcta, son

más humanos, con ética y valores, preocupados por el bienestar de la sociedad, su buen funcionamiento.

Sin embargo, aún no se cuenta con una definición exacta sobre este concepto, por ello, se ha tenido que abordar de diferentes formas, desde varias perspectivas, las cuales se han ido modificando con el paso del tiempo, debido al surgimiento de nuevos autores, nuevas investigaciones, es por ello importante dar a conocer que el término de empatía, no es propio de la corriente psicológica, sino que está involucrada en diferentes vivencias, experiencias del ser humano. Como afirman Fernández, López & Márquez (2008):

La empatía es la capacidad de cualquier ser humano para poder sentir, pena o compasión, ante la miseria de otras personas, dolor ante el dolor de otros, en definitiva, ponernos en su lugar con ayuda de nuestra imaginación. (:67)

Se puede definir a la empatía como la habilidad, competencia emocional que ayuda al alumno a desarrollar en su formación valores éticos, estrategias, técnicas que le ayuden para poder establecer relaciones sanas con las demás personas, su contexto social donde se encuentre, la empatía nos ayuda a ser personas más conscientes en la forma en que vivimos, en cómo nos expresamos ante los demás, ayuda a generar una conducta adecuada para poder aprender a vivir en unión social, comunión y armonía, una persona empática trata de comprender lo que pasa por la mente de los demás, es la construcción que uno mismo tiene que llevar a cabo sobre los estados mentales ajenos, de los demás. De acuerdo a Olivera (2010):

Ha sido un autor cuyos aportes al campo de la psicología clínica han destacado, éste define a la empatía como la capacidad de ponernos en la situación del otro, un acto de reconocimiento de los demás como sujetos parecidos a mí, con los que comparto varios elementos comunes, además es importante mencionar que dicho reconocimiento del otro y sus experiencias se puede enfocar tanto hacia las emociones negativas (tristeza, ira) como a las positivas (alegría, placer). (:84)

De manera de conclusión, se puede mencionar que la empatía es una habilidad, capacidad, competencias que permiten que se desarrolle en la formación del ser humano una serie de estrategias, técnicas que ayudan así, a desarrollar relaciones sanas con las demás personas, su contexto social en donde encuentre actualmente inmerso, es una persona preocupada por su el bienestar por su país, comprometido

con la aplicación correcta de los buenos valores éticos para vivir en una sociedad más unida, donde exista armonía, paz, alegría, respeto, tolerancia.

Desde un enfoque multidimensional, la empatía puede llegar a abordar elementos, habilidades, capacidades, competencias emocionales, y cognitivos también, mediante los cuales se relaciona con la conducta agresiva, la conducta prosocial en los seres humanos, es por ello, que se puede decir que una persona es empática en el momento en que se logra poner en el lugar de la otra persona, tratar de sentir, vivir, experimentar las emociones, sentimientos que la otra persona está sintiendo para de esta forma igual poder ayudarla, en el caso contrario de las personas antipáticas no suelen preocuparse por el bienestar de los demás, la sociedad en la que vive, solo se preocupa por sus propias cosas, impidiendo que pueda relacionarse con las demás personas. De acuerdo con Caruso y Mayer (1990):

Proponen tres perspectivas para la definición de empatía: en primer lugar, hablan del concepto desde una perspectiva, comprensión imaginativa/intelectual de los estados de los demás, sin haber tenido una experiencia real similar, por otra parte, plantean una perspectiva de activación emocional que responde a los sentimientos de otros, para finalmente, su tercera posición, toma a la empatía desde un punto de vista integrado que fusiona las perspectivas cognitiva y emocional. (:76)

2.2.2.3 Asertividad

La asertividad es una habilidad, capacidad, competencia que permite ayudar al ser humano para facilitar su proceso de comunicación, lenguaje para con las demás personas, con su grupo, contexto social en el que se encuentre actualmente inmerso, siendo de esta forma más asertivos en la toma de sus decisiones, opiniones, aprendizajes, conocimientos que lleguen a presenciar en las diferentes situaciones, retos que le toque enfrentar en su vida diaria, la asertividad ayuda a pensar, analiza, evaluar las posibles circunstancias que puedan provocar nuestros actos, conductas, por eso antes de hacer las cosas, aprender algo, realizar algo, desarrollan en su formación un sentido de precaución, alerta por realizar de forma paciente, eficaz y eficiente alguna cosa, actividad, para que se obtengan los mejores resultados posibles, en pocas palabras tienden a ser personas más precavidas,

organizan más sus ideas, pensamientos, conocimientos antes de desarrollarlo, aplicarlo, ponerlo en práctica.

Para que los alumnos logren ser más asertivos al momento de tomar decisiones, debemos enseñarlos a que analicen, evalúen, piensen de manera eficiente, eficaz las cosas a realizar, lo que se quiere lograr, que logren aprender a proveer a futuro una serie de consecuencias, hechos que pueden llegar a ocurrir al momento de tener que decidir porque decisión optar, escoger para poder ponerla en marcha, con la finalidad de generar mejores resultados para su rendimiento personal y profesional, evitar cometer errores que afecten nuestra salud física, mental y emocionalmente, ser personas más resilientes.

Es por ello, que podemos mencionar que la asertividad es, fundamental para nuestro vivir del día a día, como seres humanos que somos, ya que todos los días nos tenemos que ver obligados a tomar decisiones asertivas, para poder solucionar, obtener buenos resultados en nuestras diferentes actividades que nos toca realizar en su momento dado dependiendo la situación, gravedad del asunto, la asertividad nos vuelve en personas más capaces de lograr conseguir algo de manera más sencilla y rápida, para poder desarrollarse, integrarse de manera más eficiente, eficaz dentro del contexto social, familiar, personal, laboral, convirtiéndolo en un buen ciudadano.

Debido a las decisiones que tomamos día con día en nuestras vidas, por ello, es importante que se logre aprender, enseñar a desarrollar habilidades, conductas, competencias asertivas en la formación personal como profesional de los alumnos, para que le ayude a obtener mejores éxitos, resultados más saludables que le permitan un mejor nivel de vida, de calidad, un estilo de vida más saludable, saludable me refiero a que posea bienestar físico y paz mental en su formación, por ello, podemos mencionar que la asertividad les permite a las personas, alumnos para poder comunicarse, expresar adecuadamente lo que piensan, lo que sienten, sin manifestar problemas emocionales como, ansiedad, depresión, frustración, entre otros.

De acuerdo a lo anteriormente mencionado, podemos mencionar que la asertividad es una la habilidad, capacidad personal que ayuda a las personas para lograr expresar sus sentimientos, opiniones, pensamientos, en el momento oportuno, de la forma correcta, sin negar, sin desconsiderar los derechos de los demás, esto significa convivir de manera eficiente en cualquier tipo de situación, reto que le toque vivir a la persona. De acuerdo con Riso (2008):

La asertividad es la capacidad para defender, ejercer derechos personales sin traspasar los ajenos, la persona asertiva es inteligente para defender los derechos personales y así mismo, para expresar desacuerdos, dar una opinión inversa, expresar sentimientos negativos, evita manipular y dejarse manipular por los derechos de los demás. (:68)

La asertividad establece un tipo de comunicación eficiente, eficaz que se utiliza entre las personas con quien se tenga dicha relación social, contacto social, por esta razón surge la necesidad de que los docentes se preocupen por enseñar a los alumnos a ser más asertivos en sus diferentes etapas de vida, para poder enfrentar los diferentes retos que le toque vivir. Como menciona Hare (2003):

La asertividad no es un rasgo del carácter que posea una persona cuando nace y desde la concepción la haya adquirido o no, debe definirse como la habilidad que una persona tiene para poder comunicarse, por lo tanto puede ser aprendida durante su crecimiento y desarrollo del ser humano, el ser humano debe aprender también a diferenciar lo que es asertividad con la no afirmación y agresividad. (:67)

La asertividad entonces en lo personal, de acuerdo a los textos antes mencionados, puedo decir que es considerada como la habilidad, capacidad que las personas pueden llegar a desarrollar en sus vidas, para con ello, poder expresar opiniones, conocimientos, de forma adecuada, directa, amable, franca, esto con la finalidad de poder lograr decir lo que se quiere, se siente, sin tener que afectar contra las demás personas, la asertividad consiste en ser personas flexibles para poder conseguir lo que queramos, nos permite respetar los derechos de los demás, ayudándonos a poder expresar nuestros sentimientos, emociones de forma clara, es aprender a perder la ansiedad, el miedo hasta el punto que dificulta, impiden expresar lo que uno quiere, desea. De acuerdo con Lazarus (2005):

El principio de la asertividad es el respeto profundo del yo, sólo al sentar tal respeto, podemos respetar a los demás, mucha gente necesita aprender sus derechos personales, como lograr expresar pensamientos, emociones, creencias en formas

directas, honestas, apropiadas sin violar los derechos de cualquier otra persona, la esencia de la conducta asertiva puede ser reducida a cuatro patrones específicos: la capacidad de decir "no", la capacidad de pedir favores y hacer requerimientos, la capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos, y la capacidad de iniciar, continuar y terminar conversaciones. (:67)

Las personas deben aprender a evaluarse, en la forma en que actúan, se expresan con los demás, conocer sus conductas antes los demás, ante la sociedad, conocer cómo se expresa, relaciona con los demás, en su vida diaria, y a través de esta evaluación poder controlar reacciones que no sean adecuadas, acorde a cada situación vivida, debemos tomar en cuenta que no debemos permitir que se manipule, no actuar tímidamente, es decir no vivir conforme los planes e intereses establecidos por los demás, en algunos casos si no se logra ser asertivo en nuestra vida, forma de vivir, puede generarnos síntomas físicos como, dolores de cabeza, cansancio que produce fatiga, problemas digestivos, entre otros.

2.2.2.4 Resiliencia

De acuerdo con Ángeles y Morales (1995): Antes de abordar de lleno el tema de la resiliencia, tenemos que conocer algunos antecedentes de esta, por ejemplo, en la Biblia Job se sobrepone a la pérdida de todos sus bienes materiales, por ejemplo, la joven Ana Frank, logra continuar su desarrollo como adolescente durante la guerra nazi hasta que la asesinan. (:75)

Las corrientes de las ciencias humanas, comenzaron a emplear el término de resiliencia para poder especificarse a las habilidades, capacidades, competencias, actitudes que las personas pueden llegar a desarrollar para su buena formación, para de esta manera poder sobreponerse de las diferentes situaciones, retos que les toque por vivir, experimentar para sacar provecho de ellas. De acuerdo con Rutter (1990):

Han descubierto el desarrollo y funcionamiento del cerebro a partir de las bases biológicas del fenómeno de la resiliencia, así como también de su contribución con los procesos de desarrollo psicofisiológico, debe tenerse por entendido que la resiliencia no es algo que se adquiere o no se adquiere, sino que conlleva a conductas que cualquier persona puede desarrollar y aprender. (:85)

Debemos de tomar en cuenta que, la resiliencia no es algo que se adopte, si no que cada persona lo va desarrollando de acuerdo a sus necesidades, situación

en la que se encuentre viviendo en su contexto social actualmente, la resiliencia es la capacidad, habilidad, competencia que pueden llegar a desarrollar las persona para proteger su vida personal, su integridad ante las diferentes presiones, es la capacidad para construir nuestras conductas de manera positivas, pese a las circunstancias difíciles vividas. De acuerdo con García, Rodríguez y Zamora (2006):

La resiliencia no es un rasgo que las personas tienen o no tienen, conlleva conductas, pensamientos y acciones que cualquier persona puede aprender, desarrollar, se trata bien, de una nueva mirada de la manera en que los diferentes seres humanos afrontan posibles causas de estrés, malas condiciones, problemas en la familia, situaciones de crisis como las causadas por viudez, el divorcio, las grandes pérdidas económicas o de cualquier otra índole. (:38)

Las personas resilientes, se logran identificar por poseer un alto nivel de competencia, habilidades, actitudes en las distintas áreas de su vida personal, profesional, como son las siguientes, la parte intelectual, la parte emocional, la motivación por los logros, la autoestima elevada, los sentimientos de esperanza, la autonomía, entre otros, las personas resilientes son personas capaces de poder sobrellevar una pérdida, un duelo por alguien, algún hecho o alguna cosa, tienen la capacidad para poder hacer frente a todo tipo de problemas como familiares, personales, sociales, profesionales, cualquier tipo de problema logra buscar la solución adecuada para poder contrarrestar dicho problema, logran salir a flote, sin ahogarse en un pequeño vaso de agua, en un pequeño problema. Como menciona Ramírez (1995):

Lo que hace que un individuo desarrolle la capacidad de ser resiliente es la formación de personas socialmente competentes que tengan la capacidad de tener una identidad propia y útil, que sepan tomar decisiones, establecer metas y esto involucra lugares sociales que implican a la familia a los amigos y las instituciones de gobierno de cada país. (:26)

De manera personal, puedo expresar que la resiliencia es entendida como la habilidad, capacidad, competencia, actitud que puede llegar a ser desarrolladas en la formación personal, profesional de los alumnos, las personas, con ello ayudando a que sean personas mas capaces de poder enfrentar cualquier tipo de problemática, logrando buscar las estrategias adecuadas para poder darle

solución de manera eficiente, eficaz, logrando así, salir victorioso de dicha problemática, batalla, reto que le toque por vivir en su contexto social, de igual manera las personas resilientes son capaces de superar pérdidas materiales, un ser querido, algún hecho, logrando controlar sus emociones, sentimientos para tomar decisiones asertivas con una actitud, conducta responsable, positiva.

2.3. Complejidad de las Emociones

La simplicidad de las emociones humanas engloba abundantes complejidades, problemáticas, por eso las emociones sentidas, experimentadas, vividas por las personas no deben ser abordadas como simples respuestas mecánicas, fisiológicas, si no que se debe conocer que de las variaciones producidas por el entorno, contexto social, la experiencia, vivencia emocional de una persona dependerá mucho de los factores siguientes, de cómo se valore conscientemente e inconscientemente las experiencias, situaciones vividas, de sus expectativas ante la situación, de la identidad social activa en cada momento. De acuerdo con Freud (1948):

Menciona que la ansiedad advierte a las personas de un grave peligro para su salud mental, sostiene que todas las emociones funcionan como mensajeros para el yo, que cumplen una función de señal, que por tanto son adaptativas, útiles en el largo plazo de la evolución y en el corto plazo de la interacción. (:97)

Las teorías intergrupales de la emoción, mencionan que las personas experimentan, viven sus emociones, no sólo porque les sucede a ellos de manera personal, sino por lo que les sucede a los grupos sociales a los que pertenecen, contexto social, los cuales se presentan a continuación. De ahí que como sostuviera Durkheim (1994) Menciona que “en las formas elementales de la vida religiosa, existan emociones colectivas, emociones socialmente compartidas y procesos de contagio emocional” (:57).

La complejidad de las emociones en los seres humanos, también se deriva de la dialéctica existente entre la experiencia y la expresión emocional, por la capacidad, habilidad, competencia con la que se controlan las emociones, para transmutarse, agruparse conformando sucesivas estructuras emocionales. De acuerdo con Marinetti (2011):

En el mundo de las emociones es muy importante saber distinguir entre experiencia emocional interna (sentimiento subjetivo) y expresión emocional (conjunto de manifestaciones externas) es fundamental, podemos expresar lo que sentimos mediante palabras, gestos faciales, tonos vocales, conductas y cambios fisiológicos, ahora bien, la relación existente entre experiencia y expresión es confusa, problemática, en primer lugar, la expresión emocional no puede quedar reducida a simple y mera manifestación de un estado interno, pues la expresión, orientada comunicativamente hacia el otro, emerge en el contexto de la interacción social. (:32)

Es por ello, que se puede mencionar que ni experimentamos las emociones aisladamente de los demás, contexto social, como tampoco conforma estados estáticos en el tiempo y espacio, nuestra vida afectiva es un proceso motivador, dinámico, cargado de múltiples estructuras emocionales.

Finalmente, podemos mencionar que la complejidad de las emociones, también se logran manifestar en su composición, estructura. Según Scherer (2001) Considera que “una emoción tiene cinco componentes: cognitivo, neurofisiológico, motivacional, expresivo y de sentimiento subjetivo” (:59).

CAPÍTULO III.

ESTUDIO EMPIRICO: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA. INTELIGENCIA EMOCIONAL: APRENDIENDO A VIVIR LAS EMOCIONES, UN DERECHO HUMANO.

A continuación, se presenta este apartado donde la importancia radica en intervenir en la población universitaria para poder ayudar a las Instituciones de Nivel Superior a brindar un mejor aprendizaje a sus alumnos, que logren ser más significativos para sus vidas, desarrollando en ellos una mejor formación tanto intelectual, cognitivo, como intelectual emocional, logrando dar este control para su mejor nivel de vida, profesional como personal.

Las habilidades, capacidades, competencias emocionales tienen como finalidad el poder lograr desarrollar una vida más saludable, eficiente, exitosa para el ser humano, alumnos, ya que en nuestra sociedad actual, la misma sociedad nos está deshumanizando, con este término me refiero a que los seres humanos cada día que pasa, pierden más sus valores ticos, convirtiéndolos en personas deshumanizadas que no sienten, viven las emociones de manera incorrecta, poder lograr vivir las emociones de manera correcta, debemos desarrollar habilidades, competencias emocionales que nos permitan .controlar nuestras emociones de manera correcta para con ello, ser personas emocionalmente inteligentes.

Una vez abordada la introducción del tema del capítulo III, proseguimos en definir el primer apartado que conforma el presente capitulo.

3.1. Planteamiento del Problema

La Propuesta de Intervención Psicopedagógica: Inteligencia Emocional, Aprendiendo a vivir las emociones, un derecho humano, se elaboró con el fin de poder lograr identificar, diagnosticar y ayudar a los alumnos de primer semestre de la Lic. En Pedagogía de la Facultad de Humanidades, C-VI, UNACH, que se encuentran viviendo, sufriendo algún tipo de malestar emocional, existen varios tipos de problemas emocionales que se pueden desarrollar en la vida de los seres

humanos, debido a diferentes factores que estemos o podamos vivir durante el transcurso de nuestras vidas, como por ejemplo, debido a problemas personales, familiares, profesionales o sociales, que ocasionan un descontrol en la vida emocional, provocando así, tales problemas o malestares emocionales como, ansiedad, depresión, trastornos, frustraciones, entre otros más, que al principio resultan poco importantes de tratar, pero al largo tiempo nos llegan a provocar conflictos para nuestra forma de vivir de manera saludable.

Saludable me refiero con poder poseer paz mental y bienestar físico, estos son factores importantes que pueden ayudar a los alumnos, a cómo vivir de la mejor manera las emociones, logrando así controlar las emociones, es por esta razón que se pretende enseñar a los alumnos a desarrollar la Inteligencia Emocional para su buena formación personal, familiar, profesional y social.

El poder desarrollar, aplicar la Inteligencia Emocional en la vida personal, familiar, profesional y social de los alumnos, es de gran importancia, fundamental para que logren controlar sus emociones en los diferentes ámbitos de sus vidas, y una vez adoptando la capacidad, habilidad, competencias para poder controlar sus emociones, les permitirá a los alumnos el poder identificar, aceptar, poder dar solución a sus problemas emocionales que se encuentre viviendo, permitiéndoles de esta manera tener la confianza de buscar ayuda externa si es necesaria para poder dar solución a dicha problemática.

De acuerdo a lo anteriormente mencionado, se puede decir, que hay que enseñar a los alumnos para que aprendan a como autoayudarse a sí mismos, a desarrollar en su formación habilidades, competencias como, la motivación externa e interna, empatía, autoconcepto, autoestima, asertividad para tomar buenas decisiones en sus diferentes etapas de vida, permitiéndoles así a ser personas más resilientes, que se encuentren preparadas para poder hacer frente a los diferentes retos que la vida, y sociedad les demanden en su momento dado.

Es por ello, que se cree necesario enseñar a los alumnos en las instituciones de nivel superior a tener un control entre su Inteligencia Emocional y Coeficiente Intelectual (Inteligencia Cognitiva) para que de esta forma ellos puedan tener,

alcanzar el éxito para su vida personal y profesional, no dejando atrás una por la otra, se debe enseñar a tener un balance entre ambas inteligencias.

En este sentido, se puede mencionar que las instituciones educativas no deben centrarse únicamente en la enseñanza del coeficiente intelectual, la parte cognitiva, sino que además debe de prestar atención a los sentimientos, emociones, a la parte afectiva, inteligencia emocional de sus alumnos.

Esta problemática, de cómo lograr controlar las emociones de manera adecuada, para tener una vida más saludable, exitosa, logrando de esta manera desarrollar la inteligencia emocional en los seres humanos, se ha venido abordando desde:

Nivel Internacional: El término inteligencia emocional aparece en la literatura psicológica en el año 1990, en un escrito de los psicólogos americanos Peter Salovey y John Mayer, es por ende, que en esta fecha y la causa por la que se crea este término de Inteligencia Emocional, es para poder investigar cómo lograr dar solución a las diferentes problemáticas ocasionadas por problemas emocionales en los seres humanos, es aquí donde se le empieza a dar importancia al buen funcionamiento de las emociones, el poder saber cómo controlar las emociones vividas para poder tener una vida más plena, saludable, es aquí donde logra impactar a nivel internacional este concepto de inteligencia emocional, y claro consigo trae una serie de problemáticas (enfermedades psicológicas), ocasionadas por problemas emocionales en las personas.

Nivel nacional: Los mexicanos optan por evadir sus emociones, sentimientos, lo que genera problemas emocionales graves en la formación de los habitantes de nuestro estado, el estado de México ha atravesado muchas dificultades a lo largo de la historia, dificultades que no sólo han afectado la paz social y el desarrollo económico, sino que también han causado trastornos emocionales en los mexicanos, como desesperanza y depresión.

Nivel Estatal: El día 6 de octubre del 2020, se publica en los medios de comunicación, el Diario de Chiapas, la renuencia por parte de los ciudadanos chiapanecos para poder tratar sus problemas emocionales que actualmente se

encuentran viviendo, aún existe mucha renuencia por parte de los habitantes, ciudadanos, que conforman el estado de Chiapas, que viven, sufren problemas emocionales pero no quieren tratarlos, buscar una posible solución, desconocen la información de poder visitar a los psicólogos cuando existe un problema emocional, así es como lo menciona Karina Gallegos Gómez, psicóloga del Centro de Atención Primaria en Adicciones. Por lo anterior, en el marco de la celebración del Día de la Salud Mental, que se llevó a cabo en el estado de Chiapas. Como menciona Gallegos (2020):

Explicó que el objetivo que trabajan los psicólogos con los pacientes emocionalmente afectados, es sensibilizar sobre los problemas relacionados con el tema y movilizar esfuerzos para mejorarla, de igual manera explicó que aún en la actualidad, contexto social, en el que vivimos, aun no poseemos esa cultura de cuidar esa parte de nuestra vida, como por ejemplo, cuando tenemos la confianza de ir al médico si tenemos calentura, gripe, pero aún no decimos libremente, con conciencia, en decir, pensar hoy me siento triste y voy asistir al psicólogo. (:2)

Nivel Institucional: En esta actualidad, en la Facultad de Humanidades, C-VI, de la UNACH, se requiere que generen ambientes escolares de confianza, con respeto a los derechos humanos, deben permitirse el poder conocer que desde la comunidad escolar se debe promover, garantizar la integridad, la seguridad física, social y emocional.

Los alumnos chiapanecos a diario viven situaciones, hechos relacionados con la violencia escolar, familiar, personal o social, en las instituciones de nivel superior, afectando con ello su aprendizaje y por ende el clima escolar, por ello surge la necesidad, la importancia de construir y aplicar la presente Propuesta de Intervención Psicopedagógica, “Inteligencia Emocional: Aprendiendo a vivir las emociones, Un derecho humano”, con el objetivo de lograr reconocer y analizar las causas, consecuencias, para poder implementar futuras acciones para su atención, ayudando a mejorar las relaciones escolares.

En México, con respecto al tema de Inteligencia Emocional, se aborda lo siguiente: La SEP (Secretaría de Educación Pública, del gobierno de México) ha puesto en marcha desde el año 2018-2019, una reforma educativa para toda la educación denominada: Aprendizajes Clave para la educación integral, de hecho,

una de las principales novedades de la reforma es haber implementado la asignatura de Educación Socioemocional, en concreto, esta se encuentra dentro del área curricular de Desarrollo Personal y Social, es así como la SEP se ha sumado a la tendencia actual de poder educar las emociones en las escuelas, para los alumnos.

La SEP recalca en el documento de Aprendizajes Clave los múltiples beneficios de trabajar las emociones en el aula, concretamente afirma que, este tipo de educación provee de herramientas que previenen conductas de riesgo, a largo plazo, está asociada con el éxito profesional, la salud y la participación social.

Es así como la educación emocional está ganando protagonismo e importancia en los centros educativos, incluso en el currículo oficial, en el estado de México, es por ello, que se considera importante enseñar a educar las emociones en los estudiantes para que logren consolidar un sentido sano de identidad y dirección, favoreciendo de esta forma a que puedan tomar decisiones libremente.

En Chiapas, con respecto al tema de Inteligencia Emocional, se aborda lo siguiente: Un tema de gran importancia del cual se habla en Chiapas y que se encuentra íntimamente vinculado con la educación, es precisamente el de la inteligencia emocional, educación socio-emocional, en el estado de Chiapas se está identificando las necesidades, importancia de trabajar las emociones en las instituciones educativas, es por ello que se pretende enseñar a los alumnos chiapanecos a educar las emociones de manera adecuada, para que puedan desarrollar la inteligencia emocional en sus vidas, permitiéndoles ser personas más resilientes, capaces de controlar las emociones para desarrollar un nivel de vida más saludable.

Es por esta razón que, en nuestro estado de Chiapas, se están buscando las herramientas adecuadas que puedan apoyar para enseñar a educar las emociones en los alumnos de los diferentes niveles educativos, para así implementar en su formación profesional y personal, el desarrollo de la inteligencia emocional, en nuestra actualidad, la educación de la inteligencia emocional se ha convertido en

uno de los principales objetivos en el ámbito educativo en el estado de Chiapas, por ello proponen, el enseñar, educar las emociones de forma explícita y curricular, a través de materias que contengan, resalten las habilidades como vía para mejorar el desarrollo emocional del alumnado, cabe mencionar que con apoyo de la práctica, el entrenamiento se convierten en la metodología más propiciada para educar la Inteligencia Emocional. De acuerdo con Gutiérrez y Expósito (2015):

En la actualidad, dentro del ámbito educativo, aparecen problemas ante los que los profesionales de la educación no saben contestar de forma efectiva, pero muchas de las soluciones a estos problemas no son otras que, la inclusión del mundo de las emociones dentro del currículo. Las emociones influyen de una forma clave en el desempeño académico, actuando directamente sobre el aprendizaje de los alumnos. (:61)

3.2. Justificación

Es importante, necesario implementar esta propuesta de intervención psicopedagógica, para poder ayudar a resolver los diferentes problemas emocionales que se encuentren viviendo los alumnos de la licenciatura en pedagogía de la UNACH, causado por las diferentes situaciones, razones, que se encuentren viviendo cada uno de ellos, como puede ser debido a problemas personales, familiares, profesionales o sociales, y que por ende esto, está provocando dificultades para su buen aprendizaje, para su buen desarrollo profesional y personal, por esta razón es que se pretende enseñar a los alumnos a desarrollar competencias emocionales que le permitan generar la inteligencia emocional en sus vidas, ayudándoles así a obtener mejores resultados en su desarrollo personal, profesional, ayudándoles también a estar física y mentalmente saludables.

Con respecto al texto anteriormente mencionado, podemos decir entonces que es muy importante enseñar a los alumnos a que conozcan, sepan que controlar las emociones es una habilidad primordial, fundamental que todos los seres humanos debemos de aprender a desarrollar, no debemos permitir que los problemas de casa, laborales, sociales, entre otros.

Es por ello, que podemos mencionar que el desarrollo de la Inteligencia Emocional es importante para ayudar a los alumnos de la licenciatura en pedagogía, primero,

como estudiantes a adquirir un aprendizaje significativo, ayudando así a los alumnos en su formación profesional (presente) y pensando en su campo laboral (futuro).

La implementación, el poder trabajar esta propuesta de intervención psicopedagógica, ayudaría entonces a que los estudiantes de primer semestre grupo "A" de la licenciatura en pedagogía de la UNACH, puedan conocer mejor sus emociones, controlar sus emociones para tener mejor actitud en lo personal, familiar, escolar y profesional, influyendo en la toma de decisiones para ser mejor tanto dentro como fuera del aula, es importante abordar el tema de la inteligencia emocional en las instituciones educativas, enseñar el impacto que ésta tiene en el ámbito educativo.

Es por ello, que en nuestras instituciones educativas debemos aprender a enseñar a los alumnos a que deben aprender a conocerse, aceptarse y valorarse como seres humanos, así como también a comprender y desarrollar ciertas aptitudes emocionales, ya que primero deben trabajar en ellos mismos, luego en sus educandos, dejando clara la importancia del aspecto cognitivo y emocional.

Podemos mencionar que los beneficiados con los resultados de la investigación, serán en este caso los alumnos de la licenciatura en pedagogía de la UNACH, y para el mediador, creador de dicha investigación a implementar, en los alumnos podemos mencionar que se beneficiaran para poder reforzar, concretizar, ampliar sus conocimientos sobre la inteligencia emocional, permitiéndoles mediante estos conocimientos el poder lograr desarrollar competencias emocionales para sus vidas, poder controlar sus emociones en su vida personal y profesional, el mediador obtiene beneficios con los resultados de la investigación también, para poder compararlos, evaluarlos y de esta forma poder percatar si los resultados fueron positivos o negativos, si se lograron cumplir los objetivos establecidos, para identificar el impacto que tuvo su intervención psicopedagógica para la buena formación de los alumnos.

3.3. Marco Contextual

La Facultad de Humanidades C-VI, se encuentra ubicada en la Colonia Terán, es una de las delegaciones de la ciudad de Tuxtla Gutiérrez, la actual capital del estado de Chiapas, Su código postal es 29050 y su clave lada es 961, cuenta con una población de 1174 habitantes; el clima predominante de esta colonia es cálido subhúmedo con abundantes lluvias en verano.

El contexto ambiental de la Facultad de Humanidades C-VI es diverso, cuenta con alumnos de diversidad cultural amplia, esto se debe a las diferentes licenciaturas y posgrados que oferta la institución, debido a que los alumnos son diferentes en su economía, procedencia social, lenguas, estilo de vida, vestimenta, costumbres y formas de pensar, por ejemplo, los filósofos tienen un contexto ambiental muy diferente a la de un comunicólogo, lo mismo pasa con los pedagogos y los literarios, por esta situación el contexto ambiental de la institución es muy diverso, hay diferentes formas de pensar, convivir y expresarse, pero no es impedimento para la convivencia y trabajo mutuo entre todas las licenciaturas.

Los alumnos de las diferentes modalidades educativas se integran entre sí para trabajar o participar en diversos eventos, proyectos o días festivos en la institución, permitiéndoles trabajar en equipo con una actitud de armonía, liderazgo y motivación, es por ello que el ambiente entre los alumnos es muy participativo, colaborativo, se preocupan por el bienestar del otro y por mejorar la calidad de su escuela.

Por parte de los docentes no todos tienen la misma manera de enseñar y tratar con sus alumnos, hay docentes que tienen pasión, amor por enseñar y preocuparse por el bienestar de su alumno, brindarles clases y preocuparse por su formación profesional también por su formación personal, saber si están pasando momentos de crisis, que les impida tener aprendizaje significativo, otros docentes solo se preocupan por la formación profesional de sus alumnos y olvidan la parte personal del alumno, debe haber interacción que le permita al docente conocer la vida personal del alumno, para identificar si tiene problemas que le impidan tener aprendizaje de calidad, que exista esta relación del docente hacia el alumno.

Respecto a la relación con el personal con los administrativos de la institución, el trato hacia los alumnos y la forma en que opera es factible, pero lento en el proceso de las funciones correspondientes, para apoyar a los alumnos y docentes en las diferentes actividades para permanecer estudiando y laborando en esta facultad, los administrativos requieren de preparación, orientación para estar actualizados, motivados y puedan generar mejor servicio, logrando así mejorar y satisfacer las necesidades que su campo laboral le demande.

Sobre la infraestructura de la institución, es aún insuficiente, en el aspecto de materiales y equipos de apoyo a la docencia, respecto a la infraestructura física tiene 7 edificios para alumnos de licenciatura y un edificio para posgrado, los edificios asignados a alumnos de licenciatura, no cuentan todas las aulas con internet, pantalla HD para proyectar sus trabajos, videos, presentaciones de exposición etc., ventiladores, sillas de madera, escritorio y silla del profesor, un pizarrón blanco.

Cuenta con espacios libres, amplios, distribuidos adecuadamente en toda la facultad para que los alumnos puedan estudiar y realizar tareas, estos espacios están dotados con asientos, mesas y áreas verdes para generar mejor confort ambiental al momento en que los alumnos y docentes realicen sus diferentes actividades, también cuenta con una biblioteca climatizada, con internet y una variedad de libros que le permiten al alumno mejor espacio para trabajar, cuenta también con dos centros de cómputo abierto de 7:00 am a 10:00 pm para que realicen sus actividades y un corredor virtual, con sillas y bancos, con acceso e internet.

La Facultad cuenta con rampas en el 90%, de los espacios, anteriormente ocupados por escaleras y barandales para facilitar el tránsito de estudiantes y personal docente y administrativo con dificultades para deambular libremente, promoviendo la educación inclusiva entre sus miembros y la comunidad.

Contexto socioeducativo del centro: los alumnos matriculados en esta institución, son en la mayoría de clase socioeconómica media, originarios de los municipios del estado, algunos de ellos hablan otra lengua aparte del español como el tzeltal,

tzotzil, chol, zoque, tojolabal, los alumnos reciben recursos del gobierno para su manutención, transporte, pero también algunos recursos del gobierno federal son para los proyectos e investigaciones de la institución.

Contexto institucional: la Facultad de Humanidades C-VI, se encuentra ubicada en la Colonia Terán, es una de las delegaciones de la ciudad de Tuxtla Gutiérrez, la actual capital del estado de Chiapas, el clima predominante de esta colonia es cálido subhúmedo con abundantes lluvias en verano. Su código postal es 29050 y su clave lada es 961, cuenta con una población de 1174 habitantes.

El contexto ambiental de la Facultad de Humanidades C-VI es diverso, cuenta con diversidad cultural muy amplia por parte de sus alumnos, esto se debe a las diferentes licenciaturas y posgrado que oferta la institución, debido a que los alumnos son diferentes en su economía, procedencia social, lenguas, estilo de vida, vestimenta, costumbres y formas de pensar, por ejemplo los filósofos tienen un contexto ambiental muy diferente a la de un comunicólogo, lo mismo pasa con los pedagogos y los literarios, por esta situación el contexto ambiental de la institución es muy diverso, hay diferentes formas de pensar, convivir y expresarse, pero no es impedimento para la convivencia y trabajo mutuo entre todas las licenciaturas.

Respecto al contexto ambiental por parte de los administrativos de la institución, el trato hacia los alumnos y la forma en que opera es factible, pero lento en el proceso de las funciones correspondientes, para apoyar a los alumnos y docentes en las diferentes actividades para permanecer estudiando y laborando en esta facultad, los administrativos requieren de preparación, orientación para estar actualizados, motivados y puedan generar mejor servicio, logrando así mejorar y satisfacer las necesidades que su campo laboral le demande.

Sobre la infraestructura de la institución, es aún insuficiente, en el aspecto de instrumentos de apoyo a la docencia cuenta con la mayor parte de herramientas necesarias para el aprendizaje del alumno, respecto a la infraestructura física tiene 7 edificios para alumnos de licenciatura y un edificio para posgrado, los edificios asignados a alumnos de licenciatura, no cuentan todas las aulas con internet,

pantalla HD para proyectar sus trabajos, videos, presentaciones de exposición etc., ventiladores, sillas de madera, escritorio y silla del profesor, un pizarrón blanco.

Cuenta con espacios libres, amplios, distribuidos adecuadamente en toda la facultad para que los alumnos puedan estudiar y realizar tareas, estos espacios están dotados con asientos, mesas y áreas verdes para generar mejor confort ambiental al momento en que los alumnos y docentes realicen sus diferentes actividades, también cuenta con una biblioteca climatizada, con internet y una variedad de libros que le permiten al alumno mejor espacio para trabajar, cuenta también con dos centros de cómputo abierto de 7:00 a 10:00 pm para que realicen sus actividades y un corredor virtual, con sillas y bancos, con acceso e instalaciones de internet.

3.4 Objetivos

3.4.1 Objetivo General

Proponer un manual para desarrollar y potencializar la inteligencia emocional en estudiantes universitarios de la Lic. en Pedagogía de la Universidad Autónoma de Chiapas.

3.4.2. Objetivo Específico

- Conocer las emociones básicas que presentan los estudiantes universitarios de la Lic. en Pedagogía de la Universidad Autónoma de Chiapas.
- Describir la inteligencia emocional que presentan los estudiantes universitarios de la Lic. en Pedagogía de la Universidad Autónoma de Chiapas.

3.5. Método

La presente investigación se aborda desde el enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo. Según Sampieri, et al. (2014):

Consiste en describir fenómenos, situaciones, contextos y sucesos; esto es, detallar cómo son y se manifiestan, se busca especificar las propiedades, las

características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. (p. 92)

Se llevó a cabo con estudiantes de primer semestre grupo “A” de la Licenciatura en Pedagogía de la Facultad de Humanidades, C-VI, UNACH. Ubicado en Calle Canarios S/N Fraccionamiento Buenos Aires, Delegación Terán, CP. 29050, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

La población participante tiene una edad promedio de 18 años, la mayoría se caracterizan por ser participativos dentro del aula de clases, se involucran en las actividades realizadas, se organizan para trabajar en colaborativo, responsables con sus actividades académicas, abiertos a las posibilidades de poder conocer nuevos conocimientos, curiosos.

3.5.1. Instrumentos de Investigación

En esta etapa de investigación se desea evaluar, analizar el conocimiento actual sobre el tema de Inteligencia Emocional, en que se encuentran los alumnos de la licenciatura en pedagogía de la UNACH, lograr identificar qué tanta familiaridad, contacto tiene con esta competencia emocional, que noción, conocimientos tienen sobre esta conceptualización, conocer si la ponen en práctica en su vida daría.

Con relación al texto anterior, para poder lograr obtener los resultados esperados, planteados, para lograr cumplir nuestros objetivos de investigación, se aplicó, trabajo con los alumnos una prueba psicométrica (Test para identificar, evaluar los conocimientos sobre Inteligencia Emocional que poseen los alumnos en su formación), que nos servirán para poder evaluar una diferenciación entre los conocimientos sobre Inteligencia Emocional que los alumnos tenían, y los que se lograron adquirir durante, después de la Propuesta de Intervención Psicopedagógica Implementada.

Con la finalidad de que, nos permitan conocer, identificar que tanto impacto tubo la Inteligencia Emocional para el aprendizaje en los alumnos, para su desarrollo personal y profesional, logrando identificar así el impacto que causó en ellos,

conocer que aprendizajes sobre Inteligencia Emocional pudieron llevar a la práctica diaria, o si solo se quedó en la teoría.

Para ello, se tuvo que llevar a cabo el proceso para la aplicación de la prueba psicométricas (Test para evaluar, identificar conocimientos con relación a la inteligencia emocional) de la siguiente manera, orden:

Antes de trabajar con los alumnos, de implementar la Propuesta de Intervención Psicopedagógica, me permití en aplicarles el Test: Inteligencia Emocional, a los alumnos, para con ello poder identificar que conocimientos tienen sobre el tema de Inteligencia Emocional, antes de trabajar la Propuesta de Intervención Psicopedagógica, para luego, en una segunda ocasión, después de haberles implementado la Propuesta de Intervención Psicopedagógica, tener que aplicar de nuevo el Test: Inteligencia Emocional, para de esta manera, mediante este proceso, poder identificar, evaluar e interpretar sus conocimientos, conductas habilidades con respecto a la Inteligencia Emocional, esto con el objetivo de poder conocer que tanto aprendieron sobre la Inteligencia Emocional, comparando los conocimientos de antes, con los conocimientos adquiridos durante y después de haberles aplicado la Propuesta de Intervención Psicopedagógica.

Permitiéndonos así, en poder lograr realizar una diferenciación entre los conocimientos que el alumno tenían antes y después de la Intervención Psicopedagógica, para de esta manera conocer que tanto apporto la Propuesta de Intervención Psicopedagógica para el aprendizaje de los alumnos con relación a la Inteligencia Emocional, si realmente impacto la Inteligencia Emocional para sus vidas, si lo llevaron a la práctica o solo quedo en el fundamento teórico.

Cabe mencionar que los instrumentos que nos sirvieron también para poder llevar el análisis de información, datos, que me permitieron identificar, evaluar las conductas de los alumnos, para de esta manera identificar las diferentes problemáticas emocionales que se encontraban viviendo en su momento actual, y la retroalimentación de conocimientos, que me permitía identificar, evaluar durante el final de cada sesión trabajada, con apoyo de un trabajo escolar, que tanto

aprendieron en esa sesión los alumnos, de igual manera para conocer si hubieron dudas para esclarecer.

El Análisis: la intención de realizar un análisis, es para poder lograr comunicar una evidencia o hecho, mediante datos, los cuales pueden ser datos cualitativos o cuantitativos, esta información se debe describir y resumir, para después ser evaluada, interpretada, y al final buscar las estrategias adecuadas para darle posibles soluciones.

El propósito de analizar los datos, fue para poder obtener información utilizable, que me fuera útil para mi investigación, para lograr cumplir mis objetivos establecidos, para ello, tuve que describir y resumir la información recabada a través de la aplicación de mi análisis, para con esto poder lograr identificar los resultados a obtener.

Para poder llevar a cabo mi análisis de datos, tuve que optar por seguir ciertos rubros, que a continuación se explican:

Definí, establecí bien mi problema, datos a analizar: esto para poder plantear una solución basada en datos, para poder obtener los resultados esperados, por ello, tuve que definir la problemática a analizar, de una forma clara y concreta.

Conocí mis datos: para ello, tuve que identificar qué conjunto de datos tenía, conocer de dónde provenían y su disponibilidad que tenían, analicé también sus metadatos (las características de los datos) como su tamaño, naturaleza de las variables, alcance, fortalezas y sus debilidades, esto me permitió conocer el rango de soluciones que cada set de datos me podía ofrecer.

Identifique el set de datos ideal: con esto me refiero a que basándome en la problemática que quiero solucionar, también tuve que conocer a lo que tenía que llegar a realizar, trabajar, investigar para poder darle solución a la problemática analizada, fue muy importante que conociera exactamente cuáles fueron las estrategias que utilice, para poder llegar a la obtención de mis resultados, que, en sí, fue gracias al análisis que repetí periódicamente.

Análisis: ya teniendo mis resultados preliminares, sometí mis resultados a prueba, con revisiones de otras personas expertas en el tema, problemática pero que no estuvieran involucradas en el proceso de investigación realizado, para con ello, lograr identificar opiniones, comentarios que ayudarán a aportar mejoras, puntos clave para la estructuración de mis resultados de la problemática analizada, un análisis mal planteado conlleva a malos resultados.

- 📌 La Interpretación de Resultados (Test): El objetivo de la interpretación de resultados, consiste en adquirir información útil, utilizable y tomar las decisiones más informadas posibles para interpretar dicha información, logrando así dar solución a la problemática que se esté trabajando, investigando, la interpretación de resultados, al final, ayuda a mejorar los procesos e identificar problemas.

Para elaborar mi interpretación de resultados, tuve que identificar, conocer los datos, información para luego poder explicarlo y agregarle una posible respuesta para su debida solución, al igual que realice una comparación en mis datos, también realice una identificación de datos atípicos, todo esto para poder realizar predicciones futuras sobre la interpretación de resultados que trabaje.

- 📌 La retroalimentación de conocimientos: la trabaje en mi investigación, para poder identificar, evaluar en los alumnos, sus conocimientos aprendidos durante el final de cada sesión del taller trabajado, sobre Inteligencia Emocional, con el objetivo de poder evaluar, diagnosticar que tanto aprendió en cada sesión trabajada, para conocer qué impacto tuvo dicho taller para su buena formación personal y profesional, logrando de esta manera también el poder identificar si hubieron dudas, falta de comprensión acerca de lo que se estaba trabajando, enseñando, en su caso, aprendiendo a desarrollar la Inteligencia emocional, para tener un mejor control en sus emociones.

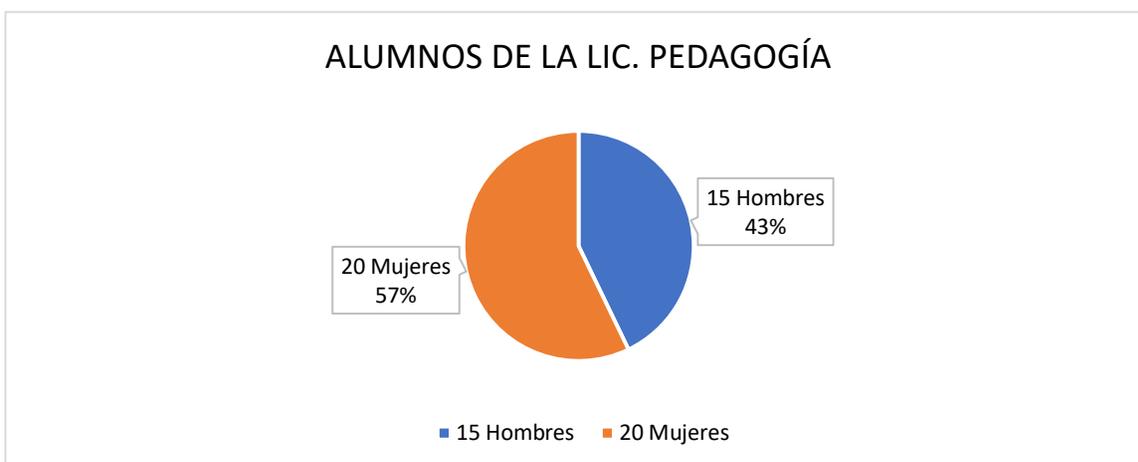
3.5.2. Procedimiento

Para lograr obtener los resultados planificados en esta intervención se tuvo que realizar una serie de actividades las cuales están estructuradas de la siguiente forma:

1. En un primer momento hablar con los alumnos, generar un diálogo donde se les exprese el motivo de la intervención, el objetivo que se quiere lograr con el taller, logrando de esta manera tener el primer contacto con la población a trabajar.
2. En un segundo momento, antes de que se implemente el “Taller” se les aplicara dos test sobre la Inteligencia Emocional a los alumnos de la Lic. Pedagogía, después de que se haya aplicado las pruebas se iniciara a trabajar el taller “aprendiendo a vivir las emociones” con los alumnos, que más adelante les mostrare el cronograma de mis actividades realizadas en este Taller.
3. En un tercer momento después de haber terminado de trabajar el taller, preguntar a los alumnos si tienen dudas sobre lo que se expuso, que aprendizajes le deja para su vida personal y profesional, conocer los comentarios que tienen acerca de mis actividades realizadas tanto positivas como negativas, de esta manera nos permitirá conocer las partes débiles de las actividades implementadas de igual manera conocer sus fortalezas.

RESULTADOS

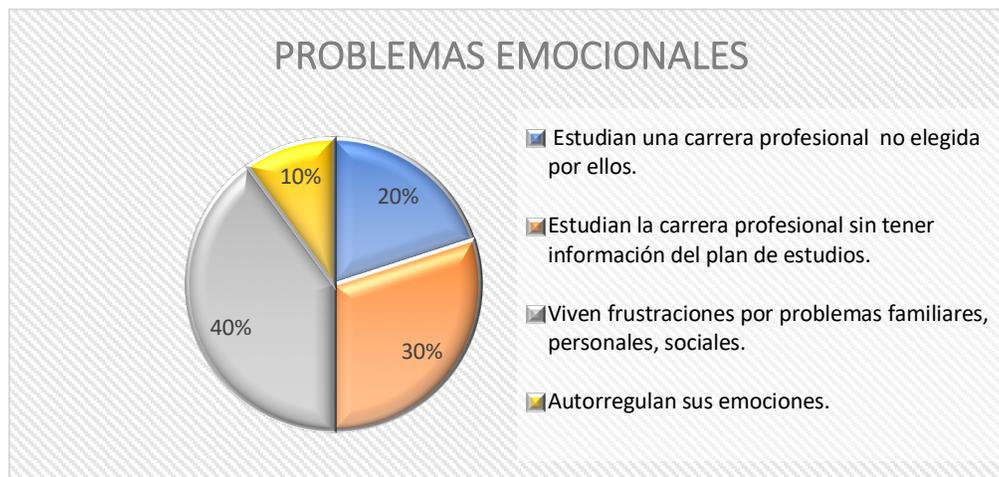
En los siguientes párrafos se presentan los resultados del instrumento aplicado. Los resultados esperados durante la intervención y aplicación de la Propuesta de Intervención Psicopedagógica trabajado desarrollados con jóvenes estudiantes del primer semestre grupo "A" de la licenciatura en pedagogía de la Facultad de Humanidades C-VI, UNACH, de acuerdo a ello, 15 son hombres y 20 mujeres, sus edades oscilan de 18 a 20 años.



A continuación, se presenta de manera gráfica los resultados obtenidos de las problemáticas emocionales identificadas, durante la aplicación, desarrollo de la presente investigación (Propuesta de Intervención Psicopedagógica). Como se mencionó anteriormente, de los 35 alumnos que conformaban el grupo con el que se trabajó, 20 de ellos eran de sexo femenino, y los otros 15 eran de sexo masculino, de este grupo de alumnos se refiere la siguiente información.

El 20 %, están estudiando una carrera profesional no elegida por ellos, es decir, estudian una carrera profesional por órdenes de sus padres, contra su voluntad y amor a lo que quieren dedicarse; otro 30%, están estudiando la carrera profesional sin tener información del plan de estudios, ignoran el perfil profesional y campo laboral que ofrece, otro 40%, viven frustraciones por problemas familiares, personales, sociales, y el último 10%, cuentan con conocimientos, habilidades, capacidades, competencias emocionales, que les permiten poder hacer frente de

forma adecuada a este tipo de problemas emocionales, saben cómo regular sus emociones para desarrollar una vida más saludable, tanto como física y mentalmente.



Las problemáticas emocionales influyen en los alumnos, provocan diferentes tipos de malestares emocional, tales como: la ansiedad, el trastorno obsesivo compulsivo, la depresión, la ansiedad para comer, la baja autoestima, la falta de motivación por el estudio, la falta de un proyecto de vida a futuro, un conjunto de frustraciones, debido, en consecuencia a estas problemáticas emocionales vividas en el alumno, que se están presentando dificultades de aprendizaje en la formación de los alumnos, disminuyendo su rendimiento escolar.

De acuerdo con la valoración de los resultados del Test sobre Inteligencia Emocional, aplicados a los alumnos, con la finalidad de poder evaluar los conocimientos que los alumnos tienen sobre el tema de la inteligencia emocional, se logró identificar que los alumnos presentan problemas para poder autorregular sus emociones de manera correcta, desconocen sobre el tema de la inteligencia emocional, la importancia del trabajar y educar las emociones para nuestra vida, hace falta por parte de la institución educativa, docentes enseñarles a los alumnos a desarrollar en su formación personal y profesional habilidades, estrategias, conocimientos, competencias que logren ayudarlos a tener una vida emocional más saludable tanto como como física y mental, es decir, requiere que se enseñe a los

alumnos a controlar sus emociones logrando así convertirse en personas emocionalmente inteligentes para tomar decisiones asertivas.

Con relación a la población con quienes trabajé la presente Propuesta de Intervención Psicopedagógica, pude percatarme gracias al análisis, retroalimentación de conocimientos realizadas durante las sesiones trabajadas, pude identificar que los alumnos mostraron gran interés, curiosidad por trabajar la “Propuesta de Intervención Psicopedagógica: Inteligencia Emocional, Aprendiendo a vivir las emociones, un derecho humano” por conocer del tema, identificar sus carencias y fortalezas emocionales, logró generar satisfacción a los participantes, de igual manera a través de la observación, la comunidad de diálogo realizada durante la aplicación del programa de intervención, me permitió tener mejor convivencia, comunicación con los alumnos, logrando la confianza hacia mí, para contarme sus problemas emocionales, dificultades de aprendizaje que éstas le causan, como mediador-psicopedagogo tuve la oportunidad de apoyarlos, orientarlos.

Durante las sesiones trabajadas, los alumnos se acercaron con muchas dudas, con intereses en específico sobre los temas: importancia de las emociones en nuestra vida personal-profesional, aprendiendo a conocer, controlar y expresar las emociones, las habilidades para la autorregulación emocional, las habilidades sociales básicas, las competencias sociales y de convivencia, la resiliencia y la inteligencia emocional.

Fue en ese momento donde se percibió el impacto de la propuesta de intervención psicopedagógica en la vida personal y profesional de los alumnos, de igual manera gracias a la confianza, motivación, interés, trabajo colaborativo que se logró generar entre los participantes, permitió un acercamiento a la vida de los alumnos, fue de esta manera que se logró identificar que la mayoría de los alumnos estaban pasando por un momento complicado en sus vidas, problemas-malestar emocional, tales como ansiedad, trastorno obsesivo compulsivo, depresión, ansiedad para

comer, baja autoestima, falta de motivación por el estudio, falta de perspectivas de vida a futuro, frustraciones por problemas familiares, personales y sociales.

Por ello, se considera necesario implementar talleres sobre Inteligencia Emocional, como parte del Programa de Iniciación de las escuelas y facultades de la UNACH, ya que es aquí donde los estudiantes necesitan orientación educativa, sobre, ¿Qué quiere ser en su vida futura? ¿Por qué? ¿Para qué? ¿Para quién?

Propuesta de Intervención Psicopedagógica

Introducción

Es necesario señalar la importancia que tiene conocer la aplicación de la Inteligencia Emocional dentro del ámbito educativo, sobre todo en los profesionales de la educación, para desde su formación profesional conozcan la importancia del tema para posteriormente lo puedan llevar a la práctica, a las aulas, al contexto profesional, social, laboral en donde se logren desempeñar, la finalidad sería que aprendieran a controlar, combinar el aprendizaje académico (cognitivo) y emocional (afectivo) a lo largo de su carrera profesional, destacando que la Inteligencia Emocional, es el verdadero estándar para una educación efectiva en el mundo actual y para el futuro previsible, tal y como lo han mostrado los acontecimientos mundiales recientes, existe el peligro para cada profesor, local y globalmente de que los alumnos crezcan con los conocimientos teóricos, pero sin habilidades emocionales y sin sólida brújula moral.

El propósito del presente trabajo es lograr concientizar, sensibilizar a los alumnos, que como personas deben conocerse, aceptarse y valorarse como seres humanos; así como comprender y desarrollar ciertas aptitudes emocionales; más aún los estudiantes de profesiones relacionadas a la educación puesto que son responsables de la formación, (en un futuro) de sus alumnos y de fortalecer en ellos los cuatro pilares de la educación de Jacques De Loris (aprender a ser, aprender a aprender, aprender a hacer y aprender a convivir. Como plantea Ander (1997): Menciona que “primero deben trabajar en ellos mismos, luego en sus educandos, dejando clara la importancia del aspecto cognitivo y emocional” (:68).

Este trabajo consiste en diseñar, aplicar y evaluar un Taller “Aprendiendo a vivir las emociones” mediante el cual se trabajarán actividades, dinámicas, técnicas que nos ayudarán para poder desarrollar habilidades claves que nos permitan conocer y controlar mejor nuestras emociones, para poder tener una vida más exitosa y saludable, tanto en lo personal como en lo profesional, este taller está conformado por 12 sesiones a trabajar durante el mes de febrero, durante este mes en cada semana se trabajarán tres sesiones, que serán implementadas los días lunes, miércoles y viernes de cada semana de 12: a.m. a 2:00 p.m. Horas, cada sesión contiene un tema a exponer y debatir con el grupo, contienen también actividades para trabajar, integradas por: dinámicas, técnicas, estrategias de apoyo, juegos, videos para reflexión, la duración para cada sesión será de 2 horas.

Esta Propuesta de Intervención Psicopedagógica va dirigido para universitarios de la Lic. Pedagogía, del 1° semestre grupo “A”, de la Facultad de Humanidades C-VI, UNACH, de igual manera está dirigido para todos aquellos estudiantes que quieran gestionar mejor sus emociones y mejorar sus relaciones interpersonales e intrapersonales, desarrollando su bienestar físico y mental.

El grupo con el que se trabajará está conformado por 34 alumnos, 18 de ellos corresponden al sexo masculino y los otros 16 al sexo femenino, toda esta población estudiantil se encuentra entre los 18 a 20 años de edad.

La Propuesta de Intervención Psicopedagógica será impartida por el Psicopedagogo-Mediador.

Esta Propuesta de Intervención Psicopedagógica nos ayudara a reconocer y controlar nuestras emociones de la mejor manera, permitiéndonos obtener mejores resultados en nuestro desarrollo personal y profesional, generando un aprendizaje más significativo para nuestra vida.

Propuesta de Intervención Psicopedagógica: Inteligencia Emocional, aprendiendo a vivir las emociones, un derecho humano.

SESIONES:

Sesión 1.	
Tema:	“PRESENTACIÓN DEL TALLER”
Objetivo	Lograr que los alumnos y el mediador, interventor, generen confianza entre sí para poder conocerse mejor el uno al otro, entre alumnos-mediador y de igual manera mediador-alumnos, para de esta manera se logre trabajar el Taller-Propuesta de Intervención Psicopedagógica de manera más armoniosa, pacífica, integración, trabajo colaborativo, se logre motivar a los alumnos para que puedan asistir, llevar a cabo las siguientes actividades a realizar con el presente trabajo.
Materiales	Lap-top. Proyector. Bocina. Pizarrón, Marcadores. Lapiceros. Pruebas-Test.
Duración	2 horas
Inicio	
<ul style="list-style-type: none"> • Presentación del grupo y del mediador. <p>Dinámica para romper el hielo y conocernos mejor con todos: la dinámica consiste en que cada alumno debe mencionar su nombre completo, lugar donde vive, edad, que le gusta realizar en su tiempo libre y que no le gusta realizar, de igual forma para el mediador.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentación del taller. <p>Se tomará un tiempo para presentar e informar a los alumnos sobre lo que tratará el desarrollo del presente trabajo, mencionar los objetivos, actividades, procedimiento por el medio del cual se llevará a cabo.</p>	
Desarrollo	
<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación del Pre-Test. <p>Se les aplicara a los alumnos una prueba de Pre-Test para poder saber que tanto conocimiento tiene los alumnos acerca del tema: Inteligencia Emocional, antes de iniciar el Taller, para después en su momento de haber terminado el taller aplicarles otra prueba, pero ahora para saber que tanto conocimiento obtuvieron a través del apoyo, asistencia del taller-propuesta de intervención psicopedagógica.</p>	
Cierre	
<p>Aplicación de tarea para retroalimentar la clase desarrollada:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Síntesis: sobre que les pareció el taller que se trabajara, ¿Qué es Inteligencia Emocional para ellos? ¿La consideran importante para su formación personal y profesional? 	
Estrategias	
<p>Generar comunicación eficaz en los alumnos, trabajo colaborativo, empatía, motivación interna-externa, concientizarlos a través de la plática sobre experiencias vividas entre los participante y mediador para generar más confianza entre la población.</p>	

Sesión 2.	
Tema:	“EXPOSICIÓN DEL TEMA INTELIGENCIA EMOCIONAL”
Objetivo	Por medio de la exposición y presentación del video INDICAR NOMBRE del video Y DIRECCIÓN ELECTRÓNICA, se pretende dar a conocer el tema sobre la importancia que tiene trabajar la Inteligencia Emocional en el ámbito educativo para mejorar formación profesional y personal.
Materiales	Laptop. Proyector. Hojas blancas. Lapiceros. Videos. Bocina.
Duración	2 horas
Inicio	
El interventor como Mediador-Psicopedagogo presenta el tema sobre “La importancia de trabajar la Inteligencia Emocional en el ámbito educativo superior para mejorar la formación profesional y personal.	
Desarrollo	
Se iniciará la exposición presentando el video “la inteligencia emocional” página electrónica: https://www.youtube.com/watch?v=Vu6xM229q9I para sensibilizarlos con el tema. Luego de manera ordenada apoyada con un esquema se analiza, cada parte del tema, sustento e importancia de la IE en la formación universitaria.	
Cierre	
Al final de la exposición se pregunta al público la reflexión derivada del análisis del tema. Se solicita anoten en una hoja todas las dudas surgidas del tema. Se procede al análisis con el grupo en general, logrando generar, aprendizaje colaborativo.	
Estrategias	
<ul style="list-style-type: none"> • Esquema. • Análisis de video. • Trabajo colaborativo. 	

Sesión 3.	
Tema:	“APRENDIENDO A CONOCER Y EXPRESAR LAS EMOCIONES”
Objetivo	Compartir de manera voluntaria alguna situación social, familiar o personal que los alumnos estén viviendo, que les ocasiona conflictos para convivir y tener buen aprendizaje educativo, a fin de promover la escucha activa y respeto a las formas de pensar de otros.
Materiales	Hojas blancas de papel. Marcadores. Cinta adhesiva
Duración	2 horas
Inicio	
El interventor comenta la importancia del tema e indica la estrategia a desarrollar durante la sesión Inicia contando su situación emocional actual, cómo se siente, conflictos vividos por un problema emocional, los problemas, experiencias que ha pasado y que lo han afectado emocionalmente. Invita a participar a los estudiantes con preguntas relacionadas con la manera de atender la problemática, tiempo ocupado en esta atención, entre otros.	
Desarrollo	
Los alumnos formarán un círculo y luego uno por uno, tomando un turno se acercarán al centro del círculo para expresar, platicar algún problema social, familiar o personal que estén viviendo y les cause algún conflicto en su vida y en su rendimiento escolar.	
El interventor, señala, la dinámica de las actividades: No se puede interrumpir a quien tiene la palabra. Enseguida se invita al resto del grupo a comentar el caso, pidiendo previamente la palabra y respetando los turnos.	
Cierre	
Al final de las participaciones cada alumno toma una hoja blanca de papel y se la pega en la espalda a uno de los compañeros/as, luego deben escribir sobre la hoja uno al otro una habilidad, virtud, que consideren posee su compañero a quien le escribirán, para ayudar a que los participantes observen las virtudes, habilidades que los demás creen que poseen, para mejorar su autoestima y reflexionar su forma de ser.	
Estrategias	
Estrategia: Formación de comunidades de indagación.	

Sesión 4.	
Tema:	“APRENDIENDO A CONTROLAR NUESTRAS EMOCIONES”
Objetivo	Explicar: la importancia que tiene el poder controlar-autorregular nuestras emociones para tener una vida más exitosa, saludable, tanto en lo personal como profesional.
Materiales	Lap-top. Proyector. Bocina. Pizarrón. Marcadores. Lapiceros. Hojas Blancas.
Duración	2 horas
Inicio	
<ul style="list-style-type: none"> • Proyección de cortometrajes. <p>Se iniciará la sesión, presentándoles a los alumnos una serie de cortometrajes de corta duración, donde a través de estos cortometrajes, los alumnos puedan identificar, analizar, la importancia que tiene el poder controlar nuestras emociones en nuestra vida diaria, en los diferentes ámbitos, tanto personal, familiar, social y profesional, para volverlos más conscientes sobre este tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación de la explicación de los cortometrajes vistos, presentados. <p>Se pretende lograr que los alumnos con ayuda del mediador, logren retroalimentar, aportar conocimientos sobre las explicaciones que dieron los cortometrajes vistos anteriormente, que tanto entendieron sobre la información brindada, que opinan al respecto, que aprendizajes género en su formación, enriqueciendo así el aprendizaje del grupo en colaborativo, expresando las experiencias, conocimientos que hayan adquirido cada uno mediante la presentación de los cortometrajes, generar más conocimientos sobre el tema Inteligencia Emocional.</p>	
Desarrollo	
<p>Dinámica para un buen control de las emociones: se les enseñara una técnica de respiración para poder tener un mejor control en nuestras emociones, esta técnica consiste en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar una melodía relajante para que escuchen los alumnos y a través de ella puedan generar una respiración, meditación más amena, concentrada. <p>La respiración consistirá en inhalar, retener y exhalar, para esto se debe llevar un control, secuencia, para inhalar se debe contar mentalmente hasta 6, mientras se retiene se debe contar mentalmente hasta 7, y para exhalar se debe contar mentalmente hasta 8, y así sucesivamente durante un lapso de tiempo de 15</p>	

minutos, esto con el fin de lograr calmar nuestras emociones, ya sean de enojo, tristeza, amor, miedo que nos estén provocando algún malestar emocional.
Cierre
Aplicación de tarea para retroalimentar la clase. Elaborar un Resumen sobre la importancia que tiene el poder controlar nuestras emociones para tener una vida más saludable, mental y físicamente, para solucionar nuestros problemas emocionales.
Estrategias
Se creará, generará un ambiente de confianza entre el grupo, para que los alumnos logren interactuar con la dinámica a realizar, con mejor fluides en su respiración a la hora de meditar, para que sus aprendizajes sean más significativos y puedan aplicarlo en su vida real, contexto social en el que actualmente estén habitando.

Sesión 5.	
Tema:	“APRENDIENDO A ADQUIRIR LAS HABILIDADES PARA LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL”
Objetivo	<p>Ayudar a los alumnos por medio de dinámicas, actividades, para que desarrollen habilidades para su Autorregulación Emocional, de esta forma ellos podrán poder enfrentarse de forma eficiente, socialmente no disruptiva ni individualmente perjudicial, a todo tipo de situaciones que nos alteran anímicamente.</p> <p>Tener buena autorregulación emocional implica ser capaz de identificar aquello que nos sucede, monitorizar su progreso e intervenir sobre el mismo para que termine desapareciendo, implica poder analizarse uno mismo, disminuir el grado en el que los sentimientos nos producen altibajos súbitos, y redirigir su energía hacia un objetivo más adaptativo.</p>
Materiales	<p>Lap-top. Proyector. Bocina. Pizarrón. Marcadores. Hojas Blancas. Lapiceros.</p>
Duración	2 horas
Inicio	
<ul style="list-style-type: none"> • Presentar cortometrajes: que expliquen en que consiste la Autorregulación Emocional, como podemos lograr desarrollarla en nosotros, conocer cuáles son sus beneficios, ventajas que ofrece a nuestra vida, bienestar mental y físico. • Explicar: de manera más específica en qué consiste la autorregulación emocional, que conozcan cuáles son los métodos, técnicas, estrategias que se necesitan para desarrollar una adecuada autorregulación en nuestras emociones. 	

- Retroalimentación de la explicación.

Preguntar si existieron dudas en los alumnos al momento de presentar la información, explicar, analizarla, para que el tema quede claro en el grupo con el que se está trabajando.

Desarrollo

- Dinámica: para conocer habilidades de autorregulación emocional: “Supresión de Pensamientos”.

Esta estrategia consiste, como su propio nombre indica, en suprimir los pensamientos que nos producen malestar, de esta forma se busca cambiar el estado emocional, saliendo de la situación desagradable y yendo a una, imaginada o real, que no nos produzca tanto estrés.

Por ejemplo, si pensamos en un comentario negativo que nos han hecho hoy en el trabajo, el cual nos pone de muy mal humor, la alternativa sería intentar desenfocar la atención escuchando música o imaginando un paisaje bonito.

A pesar de que esta estrategia es muy común, sencilla y barata, no es eficaz a largo plazo, es cierto que ofrece alivio temporal, pero normalmente los pensamientos de los que se estaba huyendo acaban volviendo con más fuerza.

- Dinámica: “Reconsideración Emocional”.

La estrategia de la reconsideración emocional, o reappraisal, consiste en modificar la manera en la que interpretamos una situación para tratar de cambiar el impacto que ejerce sobre nuestro estado emocional.

Por ejemplo, si acabamos de romper con nuestra pareja está claro que vamos a sentir sentimientos negativos como tristeza, incertidumbre o miedo a no encontrar otra vez el amor.

Sin embargo, por medio del reappraisal podemos reconsiderar la situación, viendo su lado positivo, por ejemplo, en este caso en concreto, podemos ver que romper con esa persona es un avance, dado que dejamos de tener un lastre en nuestra vida que nos impida desarrollarnos como personas plenas y felices.

La reconsideración emocional es una de las estrategias de autorregulación emocional más efectivas y adaptativas, de hecho, es muy recurrente en la terapia cognitivo-conductual.

- Dinámica: “Distanciamiento cognitivo”.

El distanciamiento cognitivo consiste en tomar una postura independiente y neutral frente al evento o situación emocional que nos altera, así somos capaces de reducir su impacto en nuestro estado mental, y es más sencillo escoger la respuesta que queremos dar.

Esto es complicado, pero de conseguirlo lo que se hace es reenfocar nuestro estado emocional, calmarnos y pensar fríamente qué tipo de respuesta queremos dar. Básicamente, el distanciamiento cognitivo nos ayuda a evitar que tomemos malas decisiones en el calor del momento.

Cierre

<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de tarea para retroalimentar la clase. <p>Explicar: con sus propias palabras que entiende por autorregulación emocional, que beneficios genera para su bienestar mental y físico, para que logren desarrollarse como mejores personas, profesionistas dentro de nuestro contexto social, familiar, laboral.</p>
Estrategias
<p>Generar en el grupo con el que se está trabajando, un clima, ambiente armonioso, tranquilo, para que pueda servir de apoyo, para que los alumnos puedan sentir, analizar sus malestares emocionales, y de esta forma ellos puedan darse cuenta que tanto nivel tenemos para autorregularnos emocionalmente, como percibimos nuestros estados emocionales, que hacemos para que no nos afecten sentimentalmente, emocionalmente.</p>

Sesión 6.	
Tema:	“APRENDIENDO A SER RESILIENTE”
Objetivo	<p>Apoyar a los alumnos mediante estrategias que les permitan generar habilidades, competencias para ser una persona resiliente, estas habilidades pueden ser como:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tener una mejor percepción de su propia imagen. ✓ Criticarse menos. ✓ Mentes más optimistas. ✓ Saber hacerles frente a los retos. ✓ Tener una mejor salud física. ✓ Más exitosos tanto dentro como fuera del trabajo. ✓ Conseguir una mayor satisfacción en sus relaciones. ✓ A caer menos en depresión.
Materiales	<p>Lap-top. Proyector. Bocina. Pizarrón. Marcadores. Lapiceros. Hojas Blancas.</p>
Duración	2 horas
Inicio	
	<ul style="list-style-type: none"> • Proyectar cortometrajes: donde nos expliquen de manera general y específica en que consiste la Resiliencia, de donde proviene, como, en que nos puede ayudar, como podemos desarrollarla en nuestra vida personal-profesional. • Explicación/Retroalimentación: sobre que es la resiliencia, como ser una persona resiliente, conocer cuáles son los beneficios e importancia que tiene aplicado-desarrollado en nuestra vida personal-profesional.

Explicar las principales habilidades que debe tener una persona resiliente: Auto-Motivación, Establecimiento de metas, Empatía, Trabajo colaborativo, Optimismo, Alta Autoestima, Desarrollo de la Inteligencia Intrapersonal e Interpersonal.

Desarrollo

- Estrategias: que te ayudarán a desarrollar la resiliencia por ti mismo.

1. Establece relaciones de apoyo dentro y fuera de la familia:

Es importante construir buenas relaciones con familiares cercanos, amistades y otras personas importantes en nuestras vidas. Aceptar ayuda y apoyo de personas que nos quieren y escuchan ayuda a proveer modelos a seguir y ofrecen estímulos y seguridad. Algunas personas encuentran que estar activo en grupos de la comunidad, organizaciones basadas en la ayuda a desfavorecidos, y otros grupos locales les pueden proveer sostén social y les ayudan a tener esperanza.

2. Evita ver las crisis como obstáculos insuperables:

No se puede evitar que ocurran eventos que producen tensión, pero se puede cambiar la manera en que se interpreta y se reacciona ante ellos. Trata de mirar más allá del presente y piensa que en el futuro las cosas mejorarán. Observa si existe alguna forma sutil de sentirse mejor mientras te enfrenta a las situaciones difíciles.

3. Acepta que el cambio es parte de la vida:

Es posible que como resultado de una situación adversa no te sea posible alcanzar ciertas metas. Aceptar las circunstancias que no se pueden cambiar te puede ayudar a enfocarte en las circunstancias que sí pueden mejorar.

4. Dirígete hacia tus metas:

Desarrolla tu capacidad para hacer planes realistas y seguir los pasos necesarios para llevarlos a cabo. Actúa siempre para acercarte a tus metas, aunque parezcan logros pequeños. En vez de enfocarte en tareas que parece que no se pueden lograr, pregúntate acerca de las cosas que puedes mejorar hoy y que te van a ayudar a caminar en la dirección hacia la cual quieres ir.

5. Lleva a cabo acciones decisivas:

En situaciones adversas, llevar a cabo acciones decisivas es mejor que ignorar los problemas y las tensiones y desear que desaparezcan. No tengas miedo de reflexionar sobre la situación que tienes delante y, en el momento en que creas que has llegado a una conclusión, tira hacia delante.

6. Busca oportunidades para descubrirte a ti mismo:

Muchas veces, como resultado de una lucha contra la adversidad, las personas pueden aprender algo sobre sí mismas y sentir que han crecido de alguna forma a nivel personal. Muchas personas que han experimentado tragedias y situaciones difíciles, han expresado tener mejoría en el manejo de sus relaciones personales, un incremento en la fuerza personal aun cuando se sienten vulnerables, la sensación de

que su autoestima ha mejorado, una espiritualidad más desarrollada y una mayor apreciación de la vida.

7. Mejora tus destrezas en comunicación y en solución de problemas:

Cuanto más desarrollemos estas capacidades, mejor sabremos resolver nuestros conflictos interpersonales y menos carga estresante recaerá sobre nuestra persona. También es importante saber manejar sentimientos e impulsos fuertes, permitirse experimentarlos y también reconocer cuando se tiene que evitarlos para poder seguir funcionando.

8. Cultiva una visión positiva de ti mismo:

Nadie es perfecto, cada uno de nosotros posee puntos fuertes y áreas de mejora. Es importante aceptarnos y querernos tal y como somos, confiar en nuestras fortalezas y habilidades e intentar mejorar nuestras capacidades en la medida de lo posible.

9. Nunca pierdas la esperanza:

Cuando somos optimistas a pesar de los problemas seremos más capaces de esperar que ocurran cosas buenas en la vida. Trata de visualizar lo que quieres conseguir en vez de preocuparte excesivamente por lo que temes que ocurra o por lo que podría haber sido y no fue. Aun cuando te enfrentes a eventos muy dolorosos y que te causan un gran malestar, trata de considerar la situación que te está causando tensión en un contexto más amplio, y mantén una perspectiva a largo plazo.

10. Cuida de ti mismo:

Es necesario que prestes atención a lo inmaterial y a ti mismo: por ejemplo, debes pensar en tus necesidades y deseos. Interésate en actividades que disfrutes y encuentres relajantes. Haz ejercicio regularmente, es beneficioso tanto para tu salud física como psicológica. Mens sana in corpore sano. Cuidar de uno mismo ayuda a mantener mente y cuerpo en un buen estado de forma y listos para enfrentarse a situaciones que requieren resiliencia.

Cierre

- Aplicación de tarea para retroalimentar la clase.

Explicar: mediante un Mapa Conceptual, en que consiste la Resiliencia, cuáles son sus beneficios para nuestra buena formación personal-profesional, como desarrollar esta habilidad en nuestras vidas.

Estrategias

Mencionar estrategias que ayuden a que el grupo de clases pongan más interés, atención al momento de llevar a cabo la sesión con ellos, que logren integrarse más como grupo, y darse a conocer como seres humanos que somos y sentimos emociones, saber que estamos hechos de sentimientos y emociones.

Sesión 7.	
Tema:	“PROYECCIÓN DE PELICULA”
Objetivo	<p>Proyectarles una película llamada “Billy Elliot (describir temática) para que con ella puedan aprender a desarrollar habilidades socio-emocionales (Inteligencia Emocional) para su vida, como en su formación personal-profesional.</p> <p>Con esta película se pretende desarrollar la capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo para generar una autonomía emocional.</p>
Materiales	<p>Lap-top. Proyector. Bocina. Pizarrón. Marcadores. Lapiceros. Hojas Blancas.</p>
Duración	2 horas
Inicio	
Durante la reproducción de la película: deberán identificar y anotar las habilidades sobre Inteligencia Emocional, rescatar las que aparezcan durante la reproducción de la película.	
Desarrollo	
<p>Realizar un análisis crítico sobre la película, que enseñanza les deja en lo personal, rescatar las cosas positivas que pueden servirles para su mejor desarrollo de vida personal y profesional.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica: “El espejo”. <p>Entre las dinámicas de emociones para adultos, ésta es sin duda una excelente herramienta para desarrollar la autoestima. Se busca mejorar la aceptación de uno mismo y la autonomía. Esta técnica de inteligencia emocional es una actividad que debe desarrollarse cada día hasta convertirse en un hábito. Hará que la persona adopte una actitud más positiva frente a la vida y a los retos a los que se enfrentará en su día a día.</p> <p>Esta técnica de inteligencia emocional no requiere mucho, es sencilla y fácil de practicar. Cada mañana, cuando te mires al espejo, ofrécete una gran sonrisa, con un legítimo sentimiento de amor. En lugar de criticarte a ti mismo, elógiate y dite a ti mismo todo lo que te gustaría que te dijeran los demás. Afirmar que tu día será feliz y que podrás disfrutarlo sin ningún inconveniente para tu felicidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica: “El lenguaje mágico”. 	

El objetivo es facilitar el reconocimiento del mejor momento para expresarse, mejorar el autocontrol respecto a las emociones desagradables y lidiar mejor con los conflictos. Esta técnica tiene como objetivo presentar una nueva visión sobre la forma de expresar nuestros sentimientos a otra persona, evitando culparla u ofenderla. La intención es que puedas identificar la emoción que sientes y lo que necesitas para sentirte mejor. La diferencia es que en lugar de utilizar la palabra "tú", que suele generar culpabilidad en la otra persona que participa en el diálogo, utilizarás la palabra "yo", explicando cuáles son tus verdaderas necesidades. Siempre hablarás de ti mismo y nunca del otro.

“Se trata de cambiar el ‘tú’ por el ‘yo’ cuando se dirige a la otra persona. En vez de decir ‘estoy enfadado porque tú me has hecho...’ o ‘porque tú eres...’, se ha de decir: ‘Yo me siento enfadado contigo cuando...’. De esta manera eres dueño y responsable de lo que sientes o piensas. La otra persona no se puede ofender porque expreses tus emociones y así puede facilitar que lo comprenda; en cambio, sí se puede ofender si le culpa o insulta, ya que le obliga a defenderse. Si la otra persona se defiende utilizando también el ‘tú eres...’ o ‘Tú has hecho...’ se entra en una dinámica de difícil solución. Para evitar el conflicto y facilitar la resolución se debe hablar desde nuestras emociones, desde el ‘yo’. El ‘tú’ implica un juicio y por lo tanto crea la necesidad de que el otro se defienda. Si habla desde el ‘yo’ se crea la necesidad de que el otro te comprenda”.

Cierre

- Aplicación de tarea para retroalimentar la clase.

Explicar: con sus propias palabras, una breve síntesis, sobre cómo se identifican con el protagonista de la película, es parecido a su vida de ellos, se encuentran o se han encontrado en alguna situación parecida a la que vive el protagonista Billy Elliot.

Estrategias

Generar, desarrollar, implementar estrategias, técnicas que ayuden al grupo a generar confianza entre ellos para poder comentar, informar sus experiencias percibidas durante, con la película presentada, que puedan expresar sus síntesis que escribieron acerca de la película y el protagonista, la similitud que tiene con su vida de ellos.

Sesión 8.	
Tema:	“APRENDIENDO A IDENTIFICAR LAS HABILIDADES SOCIALES BASICAS A TRAVEZ DEL (JUEGO DEL NOMBRE).”
Objetivo	Identificar las características personales como parte del autoconocimiento de los estudiantes, reconozcan sus debilidades, fortalezas para promover sus áreas de oportunidad.
Materiales	Hojas blancas. Plumones de varios colores.
Duración	2 horas
Inicio	

Se les repartirá a los niños dos hojas de papel y se les pedirá que apunten su nombre y apellido.

Desarrollo

Después, en una de las hojas, se les pedirá que con cada letra de su nombre apunten las cualidades que consideran que tienen (si el nombre es muy largo, puede pedirse que lo hagan solo con el nombre o el apellido). Por ejemplo: Si la persona se llama Bea Salta, las cualidades o virtudes pueden ser: Buena, enérgica, amable, segura, agradable, lista, trabajadora y asertiva.

En la otra hoja, se les pedirá a los niños que escriban el nombre de alguien que haya influido en su vida, los alumnos deben escribir palabras que expresen cómo les han influido éstos.

Cierre

De este modo se crea un vínculo entre el autoconcepto y los valores positivos que han sido asociados a uno mismo, generando una narración autobiográfica acerca del desarrollo de su personalidad que ayude a consolidar estos recuerdos.

Estrategias

Para poder lograr que todos los alumnos participen, me permitiré involucrarme en la actividad también, ser yo el primer participante en presentar mi trabajo realizado, para que así ellos se animen también a participar perdiendo el miedo, pena, tengan confianza y logren integrarse muy bien a la dinámica realizada.

Sesión 9.

Tema:	“APRENDIENDO COMPETENCIAS SOCIALES Y DE CONVIVENCIA: A TRAVEZ DE LA ACTIVIDAD (PANTALLAS DE PROTECCIÓN).”
Objetivo	Trabajar la parte de la Empatía con los alumnos. A través de esta actividad se pretende que el alumno verbalice sus ideas, creencias, valores y variables relacionadas con la inteligencia emocional. Conocer al otro y que nos explique sus ideas y creencias es ideal para respetarle y comprender su estilo de vida. El objetivo de esta dinámica es que produzca una comunicación eficiente y respeto por parte de todos los miembros del grupo.
Materiales	Recortes de revista. Fotografías.
Duración	2 horas

Inicio

El profesor debe presentar una gran variedad y cantidad de fotos o recortes de revista e invita a cada participante a que elija dos.

Por turno, cada alumno describe a los demás el significado que para ellos tienen las fotos que han escogido, qué les sugieren, qué valores y qué ideas se reflejan en las imágenes y cuál es el motivo de la elección.
Desarrollo
Cierre
Estrategias
Con esta actividad tratare de adentrarme más a fondo y conocer si algún alumno tiene algún problema emocional, como tristeza, bajo autoestima, falta de motivación e interés, poder apoyarle de la mejor manera posible.

Sesión 10.	
Tema:	“APRENDIENDO A CONOCER NUESTRA: HISTORIA DE VIDA.”
Objetivo	Que los alumnos aprendan por medio de estrategias, técnicas, actividades realizadas a desarrollar habilidades que le permitan conocer sus historias de vida de manera más significativa, permitiéndoles así a generar emociones positivas al momento de recordar su abordaje histórico desde la niñez hasta la edad actual, concientizándolos a ver su historia de vida como algo agradable, recuerdos que generen emociones positivas para su desarrollo personal-profesional.
Materiales	Lap-top. Proyector. Bocina. Pizarrón. Marcadores. Lapiceros. Hojas Blancas.
Duración	2 horas
Inicio	
<ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación de los temas antes vistos. • Dinámica: “Construyendo mi Historia de Vida. <p>Como en una carta de lotería, tendrán que armar su historia de vida, esto con 12 recortes que quieran pero que se identifique con sus etapas de vida transcurrida, en cada recorte pondrán una palabra que identifique la imagen, y de manera ordenada explicaran como los dibujos van conformando cada etapa de su historia de vida, pueden escoger cualquier momento feliz-triste, redactar como cuento.</p> <p>Cada alumno pasara a leer su historia de vida.</p>	

Los oyentes podrán dar críticas positivas, de aliento, de solución para cada historia de vida de sus compañeros, ponerse en el lugar del otro, ser empáticos.
Desarrollo
<ul style="list-style-type: none"> • Proyección de video para reflexión de vida. • Actividad para relajación. Mencionar el nombre y en que consiste esta actividad, (procedimiento).
Cierre
<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de tarea para retroalimentar la clase. Realizar: un Mapa Mental, donde representen sus historias de vida, desde la niñez hasta su vida adulta actual.
Estrategias
Apoyar a los alumnos para que se animen, interesen en realizar la actividad, representar sus historias de vida desde su niñez hasta su vida adulta actual, logrando generar, concientizarlos a que sus recuerdos son positivos, bonitos para curar el malestar emocional, y no creer que el pasado es malo, al igual que los recuerdos, recordar lastima emocionalmente, si lastima en su momento pero después hay modificarlo para que no nos genere solo malestar, si no también aprendizajes para superación personal.

Sesión 11.	
Tema:	“ARTICULO EDUCATIVO”
Objetivo	Que los alumnos en conjunto, en grupo, logren realizar un artículo educativo que ayude, apoye a la población estudiantil a trabajar la Inteligencia Emocional de la manera adecuada para generar en ellos un mejor desarrollo profesional y personal, de esta manera ellos podrán conocer, analizar estrategias, técnicas, métodos que permitan apoyar al como poder trabajar de manera adecuada la Inteligencia Emocional en los alumnos, en el ámbito educativo, acercándose más a fondo a su práctica profesional como futuros pedagogos, preocupados por aplicar la I.E. en la formación sus alumnos.
Materiales	Internet. Computadoras.
Duración	2 horas
Inicio	
Los alumnos de manera en conjunta, colectiva, grupal tienen que realizar un pequeño artículo educativo donde hablan sobre la importancia que tiene el trabajar la Inteligencia Emocional dentro del contexto educativo.	
Desarrollo	
Para la realización del artículo se les pedirá entrar al navegador del internet y buscar artículos, documentos, libros que les permitan ayudar a la construcción de su artículo.	

Luego en equipo y con ayuda del mediador se revisará, para ver si no tiene errores ortográficos, que el orden de la estructura del artículo sea adecuado, que la información sea prisa y clara para la comprensión del lector.
Cierre
Una vez terminando de redactar el artículo educativo, tienen que subirlo, presentarlo en sus redes sociales, de esta manera se lograra informar a muchas personas, realizando una labor cooperativa para el bienestar de las personas.
Estrategias
Se les permitirá a los alumnos trabajar el artículo educativo de manera libre, ellos tendrán que hacer uso de la imaginación, creatividad para poder realizar el presente artículo.

Sesión 12.	
Tema:	“AUTOEVALUACIÓN POR VIDEO”
Objetivo	Esta autoevaluación por video les permitirá a los alumnos conocerse mejor, darse cuenta como se expresan ante los demás, publico, como es su nivel, estilo de comunicación, ayudando así a que rescaten los puntos más importantes que puedan ayudarle a mejorar su expresión, la forma en que explican, informa algo a los demás.
Materiales	Videograbadora. Celular. Internet. Computadora. Proyector. Bocina.
Duración	2 horas
Inicio	
El grupo se organizará en equipos de 5 integrantes para grabarse en un video para expresar que aprendió con las sesiones trabajadas, que aprendizajes les deja en lo personal y como le ayudaría para sus prácticas profesionales como futuros pedagogos.	
Desarrollo	
Para la elaboración del video se pedirá que la duración sea de 10 minutos, que se pueda apreciar la participación de todos los integrantes del equipo, además pueden hacer uso de la creatividad.	
Cierre	
Al final, cuando ya todos hayan terminado de grabar su video, nos permitiremos ver los videos para autocriticarnos, alagarnos, decirnos en que mejorar, así juntos poder apoyarnos a obtener mejores resultados.	
Estrategias	
La estrategia para esta actividad es que se les explique la importancia del grabarse mediante un video, te permite evaluarte a ti mismo en la manera en que expresas algo a los demás, como lo haces, que podrías mejorar.	

De igual manera, se espera obtener durante la implementación de esta Propuesta de Intervención Psicopedagógica los siguientes resultados: corto, mediano y largo plazo.

- ❖ METAS A CORTO PLAZO: Crear un ambiente de trabajo agradable, donde exista el respeto, la tolerancia, la equidad, la confianza mutua, donde el mediador y los alumnos logren tener una buena comunicación para aclarar cualquier duda y así lograr una mejor comprensión sobre las sesiones trabajadas.

- ❖ METAS A MEDIANO PLAZO: Que los alumnos se sientan motivados, interesados por seguir trabajando, aprendiendo del taller, les genere la curiosidad, llevándolos a la reflexión por su bienestar personal y profesional.

- ❖ METAS A LARGO PLAZO: Identificar el nivel de información, aprendizaje que están obteniendo los alumnos mediante el taller trabajado, conocer que habilidades, conocimientos, sobre Inteligencia Emocional, contrastando los conocimientos previos con los adquiridos durante el taller, esto permitirá conocer el impacto que tuvo el taller aplicado en la formación profesional de los alumnos apoyándonos en un pre-test y un post-test que confirme la información.

Conclusiones

Para controlar nuestras emociones de manera adecuada, debemos desarrollar la inteligencia emocional en nosotros, pero para ello debemos antes desarrollar habilidades, competencias como la empatía, la asertividad, la resiliencia, el autoconcepto y autocontrol, pero algo importante que es necesario mencionar es, que debemos separar cerebro y corazón, pensamientos y sentimientos, debemos conocer que los sentimientos y los pensamientos deben estar separados, no debemos permitir que nuestros pensamientos controlen nuestros sentimientos, de igual manera para que nuestros sentimientos no controlen nuestros pensamientos, debemos vivirlos por aparte, los pensamientos solo son pensares, posibles hechos a pasar, y los sentimientos, emociones, son reacciones físicas, que podemos sentir al momento de su reacción, por eso debemos conocer siempre que los sentimientos y los pensamientos, solo se deben vivir, pero no dejarnos decaer por ello, no permitir que nos afecten en nuestra vida diría, resto permitirá que se genere en nosotros el poder vivir una vida más sana, saludable.

Tenemos que aprender a controlar, ejercitar nuestra mente, nuestros pensamientos para que no ocasione desconcentración en nuestro presente, en las cosas que realizamos, debemos aprender pues a dejar en blanco nuestra mente, solo enfocarnos en vivir, disfrutar el presente, conocer y poner en uso, que el pasado ya paso, el presente es lo que importa nada más, el futuro nos ayuda a proveer que puede pasar, para prepararnos, plantearnos metas y nada más. De igual manera aprender a sentir nuestras emociones, sentimientos recordemos que somos seres sintientes, y debemos aprender a sentir, vivir estas reacciones de forma adecuada igual, porque si no se hace así, puede llegar a ocasionar grandes problemas para su vida personal y profesional.

REFERENCIAS

Aprendizajes claves para la educación integral (2017). Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. Recuperado de: <https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/preescolar/1LpM-Preescolar-DIGITAL.pdf>

Aprendizajes claves para la educación integral (2017). Plan y Programas de estudio para la Educación Básica. Recuperado de: https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/APRENDIZAJES_CLAVE_PARA_LA_EDUCACION_INTEGRAL.pdf

Aprendizajes clave para la Educación Preescolar (2017). Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. Recuperado de: <https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/preescolar/1LpM-Preescolar-DIGITAL.pdf>

Acevedo, S. (2016). Propuesta de intervención psicopedagógica: dirigida a los estudiantes que se encuentran en el proceso de transición escolar, de la básica primaria a la secundaria de la institución educativa Gabriela Mistral del municipio de Copacaban. Recuperado de: TG.PROPUESTA DE INTERVENCIÓN. ANA MARIA ACEVEDO SERNA. MAESTRIA EN PSICOPEDAGOGIA. 14042016.pdf (upb.edu.co)

Cano, S. y Zea, M. (2012). Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida. Recuperado de: <file:///d:/borrador%20de%20tesis/lecturas/aprender%20a%20vivir%20las%20emociones.pdf>

Chimal, A. (2016). Inteligencia emocional en el ámbito educativo. Recuperado de: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/65573/interpsiquis%202016%20Inteligencia%20emocional%20en%20jóvenes.pdf?sequence=1>

Cortez, E. y Marías, A. (2016). Inteligencia emocional en estudiantes universitarios mexicanos. Recuperado de: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/65573/interpsiquis%202016%20inteligencia%20emocional%20en%20jóvenes.pdf?sequence=1>

Dueñas M. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. Recuperado de: <http://espacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:educacionxxi-2bb75b2c-720f-a542-4dce-43297ddb55b7/documento.pdf>

Dueñas, M. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. Recuperado de: <http://espacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:educacionxxi-2bb75b2c-720f-a542-4dce-43297ddb55b7/documento.pdf>

Estrada, E. y Moysén, A. (2016). Inteligencia emocional en estudiantes universitarios mexicanos. Recuperado de: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/65573/interpsiquis%202016%20inteligencia%20emocional%20en%20jóvenes.pdf?sequence=1>

Extremera N. y Hernández P. (2002). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. Recuperado de: <http://www.mecd.gob.es/dctm/revista-de-educacion/articulosre332/re3320611443.pdf?documentid=0901e72b81256ae3>

García R. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>

García, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. Recuperado de:

file:///c:/users/posgrado/downloads/dialnet-
laeducacionemocionalautoconceptolaautoestimaysu-4596298.pdf

García, R. y Díaz, A. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>

Gutiérrez, R y Jiménez, A. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>

Hernández, N. y Fernández, P. (2002). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. Recuperado de: <http://www.mecd.gob.es/dctm/revista-deeducacion/articulosre332/re3320611443.pdf?documentid=0901e72b81256ae3>

López, O. (2008). La inteligencia emocional y las estrategias de aprendizaje como predictores del rendimiento académico en estudiantes universitarios. Recuperado de: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/615/lopez_mo.pdf;sequence=1

Llacuna, J. y Pujol, L. (2004). La conducta asertiva como habilidad social. Recuperado de: https://www.insst.es/inshtweb/contenidos/documentacion/fichastecnicas/ntp/ficheros/601a700/ntp_667.pdf

López, O. (2008). La inteligencia emocional y las estrategias de aprendizaje como predictores del rendimiento académico en estudiantes universitarios. Recuperado de: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/615/lopez_mo.pdf?sequence=1

Noriega, L. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. Recuperado de: <http://e->

spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:educacionxxi-2bb75b2c-720f-a542-4dce43297ddb55b7/documento.pdf

Ovalle, T. (2018) Bienestar psicológico y habilidades sociales. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrca/2018/05/42/ovalle-tania.pdf>

Ruiz, D. y Fernández, P. (2008) La inteligencia emocional en la educación. Recuperado de: http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/15/espanol/art_15_256.pdf

Trujillo, M. (2008). La resiliencia en la psicología social. Recuperado de: <https://www.ugr.es/~javera/pdf/2-3-af.pdf>

Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf>

ANEXOS

Anexo 1. Fotografías.



Anexo. 2. Test (Prueba Psicométrica).

AUTOEVALUACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
(Test de Emily Sterrett)

1	2	3	4	5
PRÁCTICAMENTE SIEMPRE				PRÁCTICAMENTE NUNCA

1. Soy consciente de las reacciones físicas (gestos, dolores, cambios súbitos) que señalan una reacción “visceral” emocional.
2. Admito de buena gana mis errores y me disculpo.
3. No me aferro a los problemas, enfados o heridas del pasado y soy capaz de dejarlos atrás para avanzar.
4. Normalmente tengo una idea exacta de cómo me percibe la otra persona durante una interacción específica.
5. Hay varias cosas importantes en mi vida que me entusiasman y lo hago patente
6. Tengo facilidad para conocer o iniciar conversaciones con personas desconocidas cuando tengo que hacerlo.
7. Me tomo un descanso o utilizo otro método activo para incrementar mi nivel de energía cuando noto que está decayendo.
8. No me cuesta demasiado asumir riesgos prudentes.
9. Me abro a las personas en la medida adecuada, no demasiado, pero lo suficiente como para no dar la impresión de ser frío y distante.

10. Puedo participar en una interacción con otra persona y captar bastante bien cuál es su estado de ánimo en base a las señales no verbales que me envía.
11. Normalmente, otros se sienten inspirados y animados después de hablar conmigo.
12. No tengo ningún problema a la hora de hacer una presentación a un grupo o dirigir una reunión.
13. Cada día dedico algo de tiempo a la reflexión.
14. Yo tomo la iniciativa y sigo adelante con las tareas que es necesario hacer.
15. Me abstengo de formarme una opinión sobre los temas y de expresar esa opinión hasta que no conozco todos los hechos.
16. Cuento con varias personas a las que puedo recurrir y pedir su ayuda cuando lo necesito.
17. Intento encontrar el lado positivo de cualquier situación.
18. Soy capaz de afrontar con calma, sensibilidad y de manera proactiva las manifestaciones emocionales de otras personas.
19. Normalmente soy capaz de identificar el tipo de emoción que siento en un momento
20. Por lo general me siento cómodo en las situaciones nuevas.
21. No escondo mi enfado, pero tampoco lo pago con otros.
22. Puedo demostrar empatía y acoplar mis sentimientos a los de la otra persona en una interacción.
23. Soy capaz de seguir adelante en un proyecto importante, a pesar de los obstáculos.

24. Los demás me respetan y les caigo bien, incluso cuando no están de acuerdo conmigo.

25. Tengo muy claro cuáles son mis propias metas y valores.

26. Expreso mis puntos de vista con honestidad y ponderación, sin agobiar.

27. Puedo controlar mis estados de ánimo y muy raras veces llevo las emociones negativas al trabajo.

28. Centro toda mi atención en la otra persona cuando estoy escuchándole.

29. Creo que el trabajo que hago cada día tiene sentido y aporta valor a la sociedad.

30. Puedo persuadir eficazmente a otros para que adopten mi punto de vista sin coacciones.

INTERPRETACIÓN:

Su puntuación en cada una de las seis competencias oscilará entre 5 y 25 puntos. Rodea con un círculo aquella que sea inferior a 20: esta puntuación indica un área donde puedes mejorar.

También puedes rodear con un círculo aquellas preguntas cuya puntuación sea de 4 o inferior a 3, es una puntuación promedio, pero las personas con inteligencia emocional están por encima de la media. En consecuencia, debes convertir esta área de mejora en una meta específica.

PUNTUACIÓN:

1º Escriba sus puntuaciones para cada pregunta numeradas en la categoría correspondiente.

2º Sume las puntuaciones de cada categoría para obtener el total de ese factor específico de la I. Emocional.

Autoconciencia
1-----
7-----
13-----
19-----
25-----
Total:

Empatía
4-----
10-----
16-----
22-----
28-----
Total:

Autoconfianza
2-----
8-----
14-----
20-----
26-----
Total:

Motivación
5-----
11-----
17-----
23-----
29-----
Total:

Autocontrol
3-----
9-----
15-----
21-----
27-----
Total:

Competencia Social
6-----
12-----
18-----
24-----
30-----
Total:

Anexo. 3. Plan de Trabajo.

	ACTIVIDADES
1	<p style="text-align: center;">“PRESENTACIÓN DEL TALLER”</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Presentación del grupo y mediador.... (15 min) ✓ Presentación de taller..... (30 min) ✓ Aplicación de pre-test..... (15 min) ✓ Dinámica para romper el hielo y conocerse mejor..... (30 min) ✓ Aplicación de tarea para retroalimentar la clase..... (15 min)
2	<p style="text-align: center;">“EXPOSICIÓN DEL TEMA”</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Explicación sobre: ¿Que es la IE? ¿Cuáles son sus características principales? ¿Para qué nos puede servir en nuestra vida personal y profesional? ¿Qué son las emociones? (30 min) ✓ Proyección de cortometrajes.....(15 min) ✓ Retroalimentación grupal: lluvia de ideas..... (15 min) ✓ Dinámica para identificar su nivel de conocimiento sobre el tema expuesto.....(15 min) ✓ Aclaración de dudas mediante un debate grupal..... (30 min) ✓ Aplicación de tarea para retroalimentar la clase..... (15 min)
3	<p style="text-align: center;">“APRENDIENDO A CONOCER Y EXPRESAR LAS EMOCIONES”</p> <p>Después de sensibilizar a través de la exposición:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Retroalimentación sobre la clase pasada..... (15 min) ✓ Actividad para relajación..... (15 min) ✓ Explicación: sobre como expresar, conocer, identificar las emociones básicas en sí mismos y en los demás..... (30 min)

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Atender, escuchar y conocer cada una de las participaciones de los alumnos. (Contar un malestar emocional que estén viviendo)..... (30 min) ✓ Dinámica para potenciar Alto-autoestima..... (15 min) ✓ Aplicación de tarea para retroalimentar la clase..... (15 min)
4	<p style="text-align: center;">“APRENDIENDO A CONTROLAR NUESTRA EMOCIONES”.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Explicar: la importancia que tiene el poder controlar-autorregular nuestras emociones para tener una vida más exitosa, saludable, tanto en lo personal como profesional..... (40 min) ✓ Proyección de cortometrajes..... (15 min) ✓ Retroalimentación de la explicación..... (15 min) ✓ Dinámica para un buen control de las emociones.....(30 min) ✓ Aplicación de tarea para retroalimentar la clase..... (15 min)
5	<p style="text-align: center;">“APRENDIENDO A ADQUIRIR LAS HABILIDADES PARA LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL”.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Explicar de manera más específica en qué consiste la autorregulación emocional, que conozcan cuáles son los métodos, técnicas, estrategias que se necesitan para desarrollar una adecuada autorregulación en nuestras emociones..... (40 min) ✓ Retroalimentación de la explicación..... (15 min) ✓ Dinámica: para conocer habilidades: “El juego del nombre”.....(30 min) ✓ Actividad: para relajación..... (15 min)

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aplicación de tarea para retroalimentar la clase..... (15 min)
6	<p style="text-align: center;">“APRENDIENDO A SER RESILIENTE”</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Explicación: sobre que es la resiliencia, como ser una persona resiliente, conocer cuáles son los beneficios e importancia que tiene aplicado-desarrollado en nuestra vida personal-profesional..... (20 min) ✓ Explicar las principales habilidades que debe tener una persona resiliente: Auto-Motivación. Establecimiento de metas, Empatía, Trabajo colaborativo, optimismo, alta autoestima, desarrollo de la inteligencia intrapersonal e interpersonal..... (20 min) ✓ Explicar los 4 pilares de la educación.....(10 min) ✓ Proyección de cortometrajes..... (15 min) ✓ Retroalimentación de la explicación..... (15 min) ✓ Dinámica para sensibilizar el tema: “Pantallas de protección”.....(30 min) ✓ Aplicación de tarea para retroalimentar la clase.....(10 min)
7	<p style="text-align: center;">“PROYECCIÓN DE PELÍCULA”</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Billy Elliot..... (2 hrs.) ✓ Durante la reproducción de la película: deberán identificar y anotar las habilidades sobre IE., rescatar las que aparezcan durante la reproducción de la película. ✓ Tarea para casa: realizar un análisis crítico sobre la película, que enseñanza les deja en lo personal, rescatar las cosas positivas que pueden servirles para su mejor desarrollo de vida personal y profesional. ✓ Con esta película se pretende desarrollar la capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo para generar una autonomía emocional.

8	<p style="text-align: center;">“APRENDIENDO A IDENTIFICAR LAS HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS”</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Aplicación de Test para evaluar-conocer sus habilidades sociales.....(15 min) ✓ Explicar: cuales son las habilidades sociales, en qué consisten, para que nos sirven en nuestra vida personal-profesional.....(20 min) ✓ Explicar-presentar estrategias, técnicas, métodos que le permitan al alumno desarrollar las habilidades sociales básicas para promover relaciones saludables con las demás personas que convive día a día..... (30 min) ✓ Presentación de cortometrajes..... (15 min) ✓ Dinámica para trabajar las habilidades sociales.....(30 min) ✓ Aplicación de tarea para retroalimentar la clase.....(10 min)
9	<p style="text-align: center;">“APRENDIENDO COMPETENCIAS SOCIALES Y DE CONVIVENCIA”</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Explicar: ¿En qué consisten las competencias sociales y de convivencia? ¿Cuáles son? ¿Aplicadas-desarrolladas estas competencias en nuestra formación personal-profesional como puede beneficiarnos?.....(30 min) ✓ Enseñar-presentar técnica, estrategias, métodos que permitan desarrollar estas competencias sociales y de convivencia en el alumno, para que pueda adquirir comportamientos apropiados, responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos del día a día.....(30 min) ✓ Proyección de cortometrajes..... (15 min) ✓ Retroalimentación de la explicación..... (15 min) ✓ Dinámica: para trabajar las competencias sociales y de convivencia.....(30 min) ✓ Dejar tarea: sobre grabar sus videos de autoevaluación para presentar en la última sesión.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se conformarán equipos de: 5 integrantes para poder grabar su video, donde expresen todo lo que aprendieron en el taller. (¿Que es la IE? ¿Cuál es su importancia dentro del ámbito educativo? ¿Cómo me ayudaría en mi vida personal?, duración del video 10 minutos, usar creatividad.
<p>10</p>	<p style="text-align: center;">“APRENDIENDO A CONOCER NUESTRA: HISTORIA DE VIDA”</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Retroalimentación de los temas antes vistos.....(15 min) ✓ Dinámica: como en una carta de lotería, tendrán que armar su historia de vida, esto con 12 recortes que quieran pero que se identifique con sus etapas de vida transcurrida, en cada recorte pondrán una palabra que identifique la imagen, y de manera ordenada explicaran como los dibujos van conformando cada etapa de su historia de vida, pueden escoger cualquier momento feliz-triste, redactar como cuento..... (20 min) ✓ Cada alumno pasara a leer su historia de vida..... (30 min) ✓ Los oyentes podrán dar críticas positivas, de aliento, de solución para cada historia de vida de sus compañeros, ponerse en el lugar del otro, ser empáticos. ✓ Proyección de video para reflexión de vida..... (30 min) ✓ Actividad para relajación..... (10 min) ✓ Aplicación de tarea para retroalimentar la clase..... (15 min)
<p>11</p>	<p style="text-align: center;">“ARTICULO EDUCATIVO”</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Esta sesión se iniciará con una terapia: “Asimilando, recordando las emociones vividas a través de los olores y sabores”..... (30 min)

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Después de esta terapia se realizará una autoevaluación: se le preguntará a cada alumno, ¿cómo se siente? ¿siente que algún problema impide su desarrollo personal-profesional? ¿Qué opinión tiene acerca de este tema I.E.? ¿Está generando en su vida algún cambio? ¿Cómo se siente ahora que ya sabe que las emociones se pueden autorregular para mejorar nuestra vida como seres humanos? ¿Cómo aplicaría la I.E. para su vida personal y profesional?.....(20 min) ✓ Elaboración de un artículo educativo (creatividad): sobre como la IE. puede mejorar nuestro desarrollo personal y profesional, marcar la importancia que tiene el trabajar la IE. en el ámbito educativo, trabajando la IE. y el Cl. lograremos un mejor aprendizaje significativo..... (40 min) ✓ Publicar el artículo en sus redes sociales.....(10 min) ✓ Aplicación de tarea para retroalimentar la clase.....(15 min)
--	--

12	<p>“AUTOEVALUACIÓN POR VIDEO”</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se iniciará realizando la actividad que quedo como tarea en la sesión #9 (ver los videos con todo el grupo y generar críticas positivas para los compañeros, sobre su trabajo realizado, también para que mejoren sus habilidades para poder expresarse de la manera adecuada ante los demás).....(80 min) ✓ Dinámica para trabajar en equipo..... (15 min) ✓ Aplicación del Post-test..... (15 min) ✓ Despedida y agradecimientos (Pequeño convivio).....(10 min)
-----------	--