

**UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA**  
**SISTEMA DE UNIVERSIDAD VIRTUAL**



**“EDUCACIÓN DE EMOCIONES EN ADOLESCENTES DE LA ESCUELA  
PREPARATORIA REGIONAL DE AHUALULCO DE MERCADO A TRAVÉS DE UN  
CURSO – TALLER”**

**P R O P U E S T A P E D A G Ó G I C A**

PARA OBTENER EL GRADO DE:

**LICENCIADO EN EDUCACIÓN**

P R E S E N T A:

ALEJANDRA VIRGEN MONTES

DIRECTOR DE TESIS:

MTRA. MARIA DEL SOCORRO PEREZ ALCALA

GUADALAJARA, JALISCO, 23/NOVIEMBRE/2009

Mtra. María del Carmen Coronado Gallardo  
Secretario del Comité de Titulación  
de la Licenciatura en Educación  
Sistema de Universidad Virtual  
UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Por medio del presente le informo que ya fueron atendidas las observaciones de los lectores con respecto a la *PROPUESTA PEDAGÓGICA* del (la) C. *ALEJANDRA VIRGEN MONTES*, titulada "EDUCACIÓN DE EMOCIONES EN ADOLESCENTES DE LA ESCUELA PREPARATORIA REGIONAL DE AHUALULCO DE MERCADO A TRAVÉS DE UN CURSO - TALLER" y que ha quedado concluida, por lo que doy el Visto Bueno para que la C. *ALEJANDRA VIRGEN MONTES*, realice la defensa de la misma.

Sin otro particular aprovecho la ocasión para reiterarme a sus órdenes.

Guadalajara, Jal. 19 de noviembre de 2009.

**A T E N T A M E N T E**

  
**MARÍA DEL SOCORRO PÉREZ ALCALÁ**  
Director

Dedico esta tesis a:

- Mi Virgencita de Guadalupe quien ha estado conmigo siempre.
- A mis padres (José Virgen y María Montes) quienes me han acompañado y apoyado siempre.

Agradecimientos:

- Principalmente a Dios, por haber iluminado mi camino y darme fuerzas para continuar.
- A mi asesora la Maestra María del Socorro, por su dedicación, paciencia y enseñanza para la elaboración de esta tesis.
- A los lectores, quienes con su orientación formaron parte indispensable de este trabajo.
- A mis hermanos que siempre me motivaron a seguir adelante.
- A la Lic. Socorro Mandujano por sus atenciones

EDUCACIÓN DE EMOCIONES EN ADOLESCENTES DE LA ESCUELA  
PREPARATORIA REGIONAL DE AHUALULCO DE MERCADO A TRAVÉS DE UN  
CURSO – TALLER

1.- Índice.....	5
2.- Objetivos generales y particulares.....	7
3.- Introducción General a la Propuesta.....	8
4.- Marco teórico.....	8
4.1. La adolescencia.....	8
4.2. Cambios emocionales en la adolescencia.....	9
4.3. Las emociones.....	10
4.4. Las emociones en la adolescencia.....	13
4.5. Importancia de las emociones.....	16
4.6. Manejo y educación de las emociones.....	18
4.7. A que se deben las emociones.....	20
4.8. Papel del docente como educador de las emociones con los adolescentes.....	22
4.9. El aprendizaje desde la perspectiva de un educador social.....	26
4.10. Proceso de enseñanza- aprendizaje.....	27
4.11. Relación del aprendizaje de los alumnos en la educación de las emociones con el cognocitivismo.....	29
5.- Curso.....	30
6.- Presentación.....	30
7.- Recomendaciones.....	31
8.- Organización de contenidos.....	32
8.1. Las emociones en la adolescencia.....	32
8.1.1. Introducción.....	32
8.1.2. Objetivos de aprendizaje.....	33

8.1.3. Actividades.....	33
8.1.4. Fuentes de información.....	37
8.2. El docente como educador de emociones.....	37
8.2.1. Introducción.....	37
8.2.2. Objetivos de aprendizaje.....	38
8.2.3. Actividades.....	38
8.2.4. Fuentes de información.....	41
8.3. Aprendiendo a conocer y manejar las emociones.....	41
8.3.1. Introducción.....	41
8.3.2. Objetivos de aprendizaje.....	42
8.3.3. Actividades.....	42
8.3.4. Fuentes de información.....	45
9.- Caso Integrador.....	45
10.- Conclusiones.....	47
11.- Bibliografía.....	48

## *OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DE LA PROPUESTA*

### *Generales*

1. Utilizar este material en la Escuela Preparatoria Regional de Ahualulco como medio y/o instrumento para la realización de talleres donde se trabaje con los alumnos de los diferentes grados la dimensión emocional-efectiva.
2. Promover la educación de emociones dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de bachillerato, con el propósito de mejorar su desarrollo tanto educacional como emocional

### *Específicos*

1. Crear una alternativa en su práctica pedagógica para que se puedan obtener resultados significativos en la calidad de aprendizaje de los estudiantes, para así potenciar una enseñanza desarrolladora.
2. Promover una nueva formación de alumnos íntegros e indisolubles donde se coloquen en el mismo nivel tanto aquellos aspectos relacionados con el pensamiento racional con aquellos vinculados con la educación emocional

## *INTRODUCCIÓN GENERAL A LA PROPUESTA*

Esta propuesta se basa en un Curso-Taller, dirigida a los estudiantes de la Escuela Preparatoria Regional de Aqualulco de Mercado, con el propósito de que tengan un nuevo espacio donde puedan analizar y reflexionar detenidamente acerca de sus emociones y dentro de esto, aprendan a manejarlas y/o controlarlas, además de mejorar sus relaciones personales pero sobre todo para mejorar su rendimiento escolar. Dicha propuesta se fundamenta en teorías que explican el desarrollo afectivo del adolescente, utilizando estas como insumo para el desarrollo de las actividades del taller, para que los alumnos tengan un marco de referencia, y esto facilite su comprensión.

Está basada única y exclusivamente a buscar las principales necesidades, tanto educativas como personales, pero sobre todo las expectativas que los alumnos tienen respecto a la escuela, así mismos, y hacia sus maestros.

La propuesta mencionada es también realizada gracias a la necesidad de combatir la problemática que de alguna manera está presente en la Escuela Preparatoria, sobre la falta de educación de emociones dirigida a los alumnos, de manera constante, es verdad que existe un taller de Alfabetización Emocional, un taller que solo se maneja en un solo día y no siempre, también es verdad que lo imparte una Psicóloga, pero de antemano es bien sabido que no basta con un solo día para trabajar con ellos, además al menos en los que he estado presente en la mayoría de los casos no se realiza con la mayor seriedad por parte de los alumnos por el miedo o la vergüenza de que van a decir sus compañeros, es decir no le dan la importancia necesaria, a diferencia de lo que esta propuesta trae consigo; por ello, se desarrolla para un curso en línea, es decir, se enviarán las actividades por correo electrónico, en primera para que los alumnos se sientan cómodos y tranquilos haciendo reflexión a cada una de las actividades que tienen que resolver y no se sientan presionados, y ya por razones secundarias algunos de ellos tienen talleres de superación o nivelación, mientras que a otros les da flojera quedarse una hora extra, etc.

También se pensó en esta propuesta con la finalidad de motivar a que inviertan su tiempo libre en algo valioso en lugar del Chat por mencionar sólo un ejemplo.

## *LA ADOLESCENCIA*



La adolescencia es un cambio en el ser humano que puede ser lento o tumultuoso en lo que se refiere a los deseos y aspiraciones, a los estados de ánimo y a la estimativa de los valores. Éste produce una nueva concepción del mundo interior y del mundo exterior, un nuevo enfrentamiento con los conceptos éticos, religiosos y sociales y, una nueva valoración de lo pasado y, sobre todo, de lo futuro que colocan al ser en una crisis acuciante, profunda y larga.

La adolescencia comienza con la pubertad y se dirige de una manera cada vez más clara hacia una variación en la afectividad, el entendimiento y el quehacer cotidiano. Ésta variación conducirá al humano de manera inexorable de su dimensión de niño a su magnitud de hombre y/o mujer joven y ya no cederá de ninguna manera.

La adolescencia es "el modo de existir", a diferencia de la pubertad que se refiere a los cambios corporales. Sé es adolescente porque se está en el mundo de otra manera. Ya no se está esperando ver lo que puede surgir del mundo mágico; sino que se está en contra del mundo, negándolo a base de afirmar un mundo a menudo mucho más subjetivo, mucho más imaginario que la irrealidad anterior. Ya no se está dentro de la familia para complementarla realizando un papel en ella. Ya no se está dentro de la escuela para recibir una formación y una información, sino para discutirla y rechazarla. La adolescencia afecta principalmente al "estar siendo" su variación, su problemática se producen "hoy aquí." (Castells, 1998).

Sin embargo, esta variación puede ir en aumento. La adolescencia también es un proceso diferente a la niñez, en la cual a medida que va evolucionando, cada vez es menos niño. Por lo contrario, el adolescente durante unos años cada vez será más adolescente; hasta que llegue al comienzo de la etapa de superación para ir entrando lentamente en la juventud. (Nelly, 1982).

### *CAMBIOS EMOCIONALES EN LA ADOLESCENCIA*

Existen un sin número de cambios emocionales en la adolescencia entre los cuales se pudieran señalar los siguientes: (Gutiérrez, 2000)

- Los cambios físicos ocasionan cambios emocionales, dados por la influencia de estereotipos implantados por la sociedad lo cual esto los hace sentirse llenos de imperfecciones.

- Puede existir angustia ante la falta de control que originan los cambios en el cuerpo.
  - Largas horas en el espejo para contemplar su autoimagen, ya que el mundo social, las nuevas amistades, las comparaciones, han hecho que la imagen que tiene de sí mismo tenga vital importancia en su día a día. Los adolescentes le conceden una importancia extrema a su aspecto físico.
  - Estados de euforia y depresión. Sensibilidad a las críticas, sobre todo de los padres.
  - Con frecuencia se sienten incomprendidos, aumentando de esta manera los sentimientos de soledad.
- > Dificultades en la concentración o inhibición de sus aptitudes cuando ingresan a la escuela secundaria.
- Hay mucho interés en los cambios que les ocurren.
  - Existe poco control de sus emociones y suelen reconocer los estímulos externos de manera despreocupada.

## *LAS EMOCIONES*

Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos de origen innato, influidos por la experiencia. (Wukmir, 1967) planteó que una emoción es una respuesta inmediata del organismo que le informa del grado de favorabilidad de un estímulo o situación. Si la situación le parece favorecer su supervivencia, experimenta una emoción positiva (alegría, satisfacción, deseo, paz etc.) y sino, experimenta una emoción negativa (tristeza, desilusión, pena, angustia etc.).

Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras. En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

Durante mucho tiempo las emociones han sido consideradas poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte más racional del ser humano. Pero las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos. De todas formas, es difícil saber a partir de la emoción cual será la conducta futura del individuo, aunque nos puede ayudar a intuirlo. (Goleman, 1996).

Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse.

Las emociones son sistemas especializados de operación que coordinan los cambios perceptivos, fisiológicos, cognitivos y conductuales que se organizan para dar respuesta a determinadas situaciones (Cosmides y Tooby, 2000<sup>a</sup>); (Nesse, 1990).

Charles Darwin observó como los animales (especialmente en los primates), tenían un extenso repertorio de emociones, y que esta manera de expresar las emociones tenía una función social, pues colaboraban en la supervivencia de la especie. Tienen, por tanto, una función adaptativa.

Existen 6 categorías básicas de emociones. (Goleman, 1996), (Reeve, 1994), (Fernández, 1990).

- Miedo: Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.
- Sorpresa: Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.
- Aversión: Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.
- Ira: Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.
- Alegría: Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.
- Tristeza: Pena, soledad, pesimismo.

Si se toma en cuenta la finalidad adaptativa anterior de las emociones, podríamos decir, que estas tienen diferentes funciones:

- Miedo: Tendemos hacia la protección.
- Sorpresa: Ayuda a orientarnos frente a la nueva situación.
- Aversión: Nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.
- Ira: Nos induce hacia la destrucción.
- Alegría: Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).
- Tristeza: Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.

Los humanos tenemos 42 músculos diferentes en la cara (Fernández, 1990). Dependiendo de cómo los movemos expresamos unas determinadas emociones u otras. Hay sonrisas diferentes, que expresan diferentes grados de alegrías. Esto nos ayuda a expresar lo que sentimos, que en numerosas ocasiones nos es difícil explicar con palabras, simplemente es otra manera de comunicar nuestras emociones, manifestándolas a partir de posturas físicas o gesticulares.

Las emociones poseen unos componentes conductuales particulares, que son la manera en que éstas se muestran externamente. Son en cierta medida controlables, basados en el aprendizaje familiar y cultural de cada grupo:

- Expresiones faciales.
- Acciones y gestos.
- Distancia entre personas.
- Componentes no lingüísticos de la expresión verbal (comunicación no verbal).

Los otros componentes de las emociones son fisiológicos e involuntarios, iguales para todos:

- Temblor
- Sonrojarse
- Sudoración
- Respiración agitada
- Dilatación pupilar
- Aumento del ritmo cardíaco

## *LAS EMOCIONES EN LA ADOLESCENCIA*

Al hacer mención referente a adolescentes en relación a las emociones, estos presentan algunas como lo son, el miedo, la ira y la tristeza, en fin, mencionando también que la mayoría de los expertos creen que la idea de que los adolescentes son regidos por las “hormonas descontroladas”, es una exageración. No obstante, esta es una edad llena de cambios rápidos en su estado emocional, el mal genio y una gran necesidad por la privacidad, así como la tendencia a ser temperamentales. Los niños pequeños no pueden pensar en el futuro demasiado, pero los adolescentes si pueden y suelen hacerlo con frecuencia lo que resulta en que se preocupen por el futuro. Algunos podrían preocuparse excesivamente de:

- Su rendimiento en la escuela
- Su apariencia, su desarrollo físico y su popularidad
- La posibilidad de que uno de sus padres fallezca
- Ser hostigados en la escuela
- La violencia escolar
- No tener amigos
- Las drogas y el alcohol
- El divorcio de sus padres
- La muerte

Y dado que los cambios físicos y emocionales son drásticos, también suelen ser muy sensibles sobre sí mismos. Quizás se preocupen por algunas cualidades personales o “defectos” que para ellos son algo muy importante, pero que para otros son inconsecuentes. Un adolescente también puede estar bastante absorto en sí mismo. Puede creer que él es la única persona en el mundo que siente como él, o que tiene las mismas experiencias, o que es tan especial que nadie más, especialmente su familia, lo puede comprender. Esta creencia puede contribuir a los sentimientos de soledad y aislamiento. Además, el enfoque en sí mismo puede afectar la manera en que el adolescente se relaciona con familiares y amigos. (ED.gov, s.f. párr...9)

En esta etapa se experimentan fuertes cambios físicos y emocionales que hacen al adolescente sentirse inestable, por ello los padres deben entender que es un momento difícil.

Este es un período difícil para los adolescentes porque ya no son tratados como niños pero tampoco como adultos, están en una búsqueda constante de su identidad, quieren independencia, pero aún, no pueden estar lejos de sus padres y les es de gran importancia la aceptación de sus iguales.

“La adolescencia es una etapa de múltiples cambios físicos, emocionales y sociales. Los cambios corporales producen mucha preocupación a los jóvenes y el entorno social para ellos es muy importante, en cuanto a cambios emocionales tienen que pasar por la transición de que ya no son niños, pero tampoco personas adultas”, explicó el psicólogo (Quesada, 2008).

Según el especialista, el centro emocional de la adolescencia es la búsqueda de la definición de su propia identidad, por eso el grupo de pares es para ellos tan importante porque les brinda una sensación de aceptación y pertenencia y hacen todo por lograr la aceptación de los demás.

#### Compresión

Debido a la brecha generacional que existe entre padres, maestros y adolescentes a estas partes les cuesta entenderse, sin embargo, es importante que los padres recuerden que ellos pasaron por las mismas situaciones, los jóvenes por su parte, tienen que comprender que sus padres solo quieren lo mejor para ellos.

“La brecha generacional puede generar dificultades en la comunicación, a veces también los padres no tuvieron pasajes productivos en la adolescencia o tuvieron experiencias negativas y por eso proyectan sobre sus hijos sus propias dificultades, ahí es donde comienzan los problemas”. (Mente Sana, s.f. párr...5)

El psicólogo Quesada aseveró que la etapa en sí misma no tiene por qué ser difícil, más bien es el entorno familiar y social el que hace difícil el pasaje del joven por la adolescencia y es que este período tiene una percepción negativa que encasilla a los adolescentes y les marca como personas rebeldes.

“Como necesita definir su identidad, parte de ese proceso, es la autoafirmación que es para los adolescentes tomar sus propias decisiones y actuar en función de sus propias concepciones; como ya no es un niño puede elegir lo que le gusta, eso es lo que les genera sensación de identidad, pero esto es lo que puede generar conflictos”. (Quesada, 2008).

## Crisis

Por su parte, el psicólogo de Enfoque a la Familia, (Leitón, 2008) comentó que en la adolescencia se enfrentarán períodos de crisis, pero también momentos de logros, como sucede en cualquier otra etapa de la vida porque los mismos cambios propician esos momentos difíciles.

Para el especialista es importante que los padres no pierdan el control de su hogar, es decir, es un espacio donde el joven debe respetar las normas establecidas, pero también donde encontrará amor, confianza y respeto. Es común que llegada esta etapa, los padres sientan miedo de sus hijos, lo cual no debe ser.

“El adolescente necesita límites, estos están asociados con el éxito. Los padres también deben entender que las etapas pueden vivirse diferente lo que nunca cambian son los valores, ellos deben manifestarle al adolescente amor incondicional pero ese amor que también corrige”. [www.prensalibre.co.cr](http://www.prensalibre.co.cr) 15-Julio-2009

El hecho de que los jóvenes guarden y oculten sus sentimientos, hacen que permanezcan en el interior por horas y días, situación que no ocurriría si la presión emocional acumulada la liberara. (Hurlock, 2008).

Así, cuando mejor sea el control emocional del adolescente, tanto más sobrio será su estado de ánimo, como podría ser el caso en las siguientes emociones que comúnmente presentan éstos:

- Miedo
- Preocupaciones
- Ansiedad
- Ira
- Disgusto
- Frustración
- Celos
- Envidia
- Curiosidad

- Afecto
- Pesar
- Felicidad

Las emociones del adolescente a veces parecen exageradas. Sus acciones son inconsistentes. Es normal que los adolescentes cambien repentinamente de estado emocional, entre la felicidad y la tristeza, entre sentirse inteligentes o estúpidos. De hecho, algunos expertos consideran que la adolescencia es como una segunda niñez temprana. Como explica (Bleifield, 2008). "De momento quieren que se les trate y les cuide como a un niño pequeño. Pero cinco minutos más tarde quieren que los adultos se alejen de ellos, diciendo, 'Déjame hacerlo sólo'". Puede ser beneficioso si usted les ayuda a comprender que están atravesando una etapa con muchos y grandes cambios, cambios que no siempre parecen resultar en el progreso. Además de los cambios emocionales que ellos sienten, los adolescentes exploran varias formas de expresar sus emociones. Es importante recordar que estos son cambios a las formas en que ellos expresan sus sentimientos, y no cambios a los sentimientos en sí por sus amigos, sus padres y otros familiares.

### *IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES*

Las emociones junto con algunos sentimientos no solo ayudan a conocerse, sino también a decidir que hacer, decir, probar, gustar etc. Si un adolescente presta atención a sus emociones lo llevara a saber actuar de una manera mas adecuada, mostrar y expresar adecuadamente estas experiencias afectivas es algo natural y sano, tanto las emociones agradables como las desagradables.

Todos tenemos arraigado emociones que se manifiestan de acuerdo a la acción de los estímulos, sean externos o internos que hacen que se emanen, originando muchas veces resultados positivos o negativos de acuerdo a su incentivación. De ahí, la importancia de evaluar los estímulos y como estamos preparados para gerenciar, manejar adecuadamente las emociones de tal forma que nos favorezcan en nuestro crecimiento personal, que le den paso a sentimientos positivos, que garanticen una buena conducta, comportamiento etc.



En un escrito sobre este tópico, no relata (Rivera, 2008) que se considere por ejemplo, que la turbulencia del panorama actual origina una serie de emociones en los individuos que se ven reflejadas en las organizaciones y en la sociedad en general. En tanto que las emociones son el motor de la acción y esta puede ser positiva o negativa, y de diferente intensidad, esas emociones y los comportamientos que las puedan suceder imprimen en la organización características diversas, que pueden ser favorables: acompañando o promoviendo el crecimiento o adversas: frenando o impidiendo el crecimiento.

Una vez que somos capaces de reconocer nuestros diferentes sentimientos, nuestra posibilidad de controlarlos es mucho mayor. ¿Por qué es importante hacerlo? Porque su estado anímico influencia en gran medida lo que usted haga. Cuando usted está triste, se mostrará retraído. Cuando está contento, derrochará buen humor. Pero si usted no sabe cómo está, entonces tampoco sabe cuál es su forma de actuar más probable, y por tanto, no estará seguro de cómo ponerla en práctica.

Es importante recordar que aún las emociones llamadas 'positivas' pueden tener aspectos peligrosos o inconvenientes. Por ejemplo: el entusiasmo, a veces, puede conducir a un comportamiento impulsivo. Imaginemos que en una reunión es presentado un proyecto que nos entusiasma tanto que nos ofrecemos voluntarios para dirigirlo, a pesar de que estamos saturados de trabajo. O la alegría que nos produce un ascenso, lo que hace que vayamos por ahí jactándonos ante nuestros colegas, uno de los cuales ha sido rechazado.

Podemos aprender muchísimo (y ejercer influencia) sobre nuestras emociones, así como aprendemos sobre matemáticas o marketing.

Entrenarse en el desarrollo de las aptitudes emocionales permite desarrollar la capacidad de manejar las emociones idóneas para cada acción y regular su manifestación, manteniendo el equilibrio emocional; transmitiendo estados de ánimo para generar actitudes y respuestas positivas; aprendiendo a evaluar el 'costo emocional' de situaciones y acciones; desarrollando destrezas sociales, forjando y manejando relaciones con clientes, proveedores, colegas, etc.; realizando un plan de aplicación en el terreno de nuestra esfera de influencia empresarial y laboral, extendiéndolo a la vida familiar y social. (Baruch, 1984)

De hecho, la estructura emocional básica puede ser modificada mediante una toma de conciencia y cierta práctica: los circuitos neurológicos involucrados pueden alterarse o reforzarse con la repetición de ciertos hábitos. Allí se abre una

oportunidad única para desarrollar la Inteligencia Emocional: la infancia y la adolescencia son dos momentos críticos, pero en la madurez la mayoría de las personas pueden educar con ventaja sus emociones.

El aprendizaje es capaz de moldear, en definitiva, algunos aspectos importantes de la realidad emocional individual y colectiva.

La aptitud emocional no se puede mejorar de la noche a la mañana, porque el cerebro emocional tarda semanas y meses en cambiar sus hábitos, no horas y días. Para llegar al punto en que un hábito nuevo reemplaza a otro se requiere cierta práctica. Los estudios clínicos realizados sobre cambios de conducta demuestran que, cuanto más tiempo pasa alguien esforzándose por cambiar, más durable será ese cambio. (Baruch, 1984)

Cuando la persona tiene un conocimiento eficaz sobre la Inteligencia Emocional puede encauzar, dirigir y aplicar sus emociones, permitiendo así que las mismas trabajen a favor, y no en contra de su personalidad.

De esta forma, las emociones pueden guiar todas las actitudes de nuestra vida hacia pensamientos y hábitos constructivos, que mejoren en forma absoluta los resultados finales que queremos alcanzar.

A causa de que las emociones, los pensamientos y las acciones se entrelazan, nuestras estrategias para forjar una educación emocionalmente inteligente deben hacer uso de varios principios a la vez. No se trata de un procedimiento simplista ni demasiado complejo, sino meramente realista y práctico.

'Las personas creen ser libres simplemente porque son conscientes de sus acciones e inconscientes de las causas que determinan esas acciones'.

(Baruch, 1984)

## *MANEJO Y EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES*

Nos agrega, (Rivera, 2008) que la intensidad de una emoción no es un tema menor. Por ejemplo, el estado de alegría puede ser positivo mientras sea el motor motivacional en la realización de proyectos, sin embargo, si éste rebasa los niveles normales hasta convertirse en euforia, puede ocasionar una pérdida de objetividad y caer en imprudencia. Otra de las emociones más comunes y representativas de esta época, por el alto nivel de incertidumbre en el que vivimos, es el miedo, que de

manejarse positivamente, genera respuestas inteligentes, pero si se presenta en exceso produce una parálisis parcial o total de las acciones del individuo.

También se puede tomar el caso de la ira, un sentimiento que experimenta el individuo como resultado de frustraciones y que puede manejarse desde un punto de vista positivo para alcanzar los objetivos de desarrollo personal e incluso organizacional; sin embargo, cuando la ira deja de ser transitoria, o se reprime y se convierte en resentimiento, genera conflictos interpersonales que afectan negativamente el desarrollo de la organización.

Comenta además, que entrenarse en el desarrollo de las aptitudes emocionales permite desarrollar la capacidad de manejar las emociones idóneas para cada acción y regular su manifestación, manteniendo el equilibrio emocional; transmitiendo estados de ánimo para generar actitudes y respuestas positivas; aprendiendo a evaluar el costo emocional de situaciones y acciones; desarrollando destrezas sociales, forjando y manejando relaciones con clientes, proveedores, colegas, etc.; realizando un plan de aplicación en el terreno de nuestra esfera de influencia empresarial y laboral, extendiéndolo a la vida familiar y social.

"Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas tienen más probabilidades de sentirse satisfechas, ser eficaces en su vida y de dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad; las personas que no pueden poner cierto orden en su vida emocional libran batallas interiores que sabotean su capacidad de concentrarse en el trabajo y pensar con claridad".  
(ArtículoZ, s.f. párr...6)

De hecho, la estructura emocional básica puede ser modificada mediante una toma de conciencia y cierta práctica: los circuitos neurológicos involucrados pueden alterarse o reforzarse con la repetición de ciertos hábitos.

Definitivamente, uno debe sorprenderse como ha estado manejando sus emociones, pues ya hay experiencias vividas al respecto, ya se deben haber evaluados aquellas que han conllevado a resultados positivos y negativos, determinándose las causas que la han generado, corregido todas aquellas que le han dado paso a reacciones que no nos han favorecido en nuestro crecimiento, así como en lo que hemos originado a los demás, ya sabemos cuáles son aquellas emociones que bien administradas, manejadas nos han conllevado a optimizar nuestras relaciones con quienes nos toca actuar diariamente en el escenario donde convivimos.

Es muy válido recordar, que las emociones pueden guiar todas las actitudes de nuestra vida hacia pensamientos y hábitos constructivos, que mejoren en forma absoluta los resultados finales que queremos alcanzar, simplemente no hay que descuidarlas y siempre manejarlas, no que ellas lo hagan.

### *A QUE SE DEBEN LAS EMOCIONES*

De hecho, algunos expertos consideran que la adolescencia es como una segunda niñez temprana. Como explica (Bleifield, 2008) una consejera escolar de nivel secundario en Wisconsin, “De momento quieren que se les trate y les cuide como a un niño pequeño. Pero cinco minutos mas tarde quieren que los adultos se alejen de ellos, diciendo, “Déjame hacerlo solo”.

La causa del porque de algunas emociones en los adolescentes también se debe a que son mecanismos de supervivencia que forman parte de su bagaje emocional básico. Y también porque cada ser humano o adolescente ya desde muy pequeño como se ha venido mencionando, desarrolla un aprendizaje emocional; aprende que clases de expresiones son toleradas, prohibidas o ignoradas en su entorno familiar. Cada familia tiene su cultura emocional propia, a partir de la cual el sujeto construye la suya personal.

También en el ámbito educativo de la escuela y de los grupos de iguales o de pertenencia se reconstruirá esa urdimbre emocional personal en un camino sinuoso de socialización que debería alcanzar un cierto grado de madurez emotiva.

Otro punto importante sobre el porque de sus emociones se debe a:

- La falta de conciencia de las propias sensaciones y emociones o de alguna de ellas, ya que tienen la dificultad de conexión con su mundo afectivo.
- Dificultad de saber expresar emociones, aunque tengan conciencia de ellas, el miedo al rechazo o a ser dañados o como medio de manipulación inconsciente llevan al joven a ocultar a disfrazar vivenciales importantes en sus relaciones interpersonales.
- El descontrol emocional en el comportamiento que resulta inadecuado, desproporcionado o destructivo. Normalmente carecen del sentido del límite y la responsabilidad de sus sentimientos

- El manejo manipulativo de emociones para conseguir la atención o compasión de la persona cercana o permitirse la persistencia de un resentimiento personal hacia quien se sintió agredido.
- Existencia de unas creencias o pensamientos irracionales así como la apreciación o evaluación poco realista de sí mismo o de sus situaciones vividas. (Lowen, 1976).

Las emociones son mucho más importantes en nuestra vida de lo que normalmente creemos. Es a veces frecuente decir que las emociones pueden ser como un obstáculo para la inteligencia, que hay que ser seres racionales, impedir que nuestras emociones condicionen nuestra vida y eso sencillamente es imposible porque somos seres emocionales y racionales, es decir, porque nuestro cerebro está compuesto de elementos que son emocionales y no podemos prescindir de ellos.

Por ejemplo, si tenemos una decisión primero vemos todas las opciones, pero al momento de valorar lo haremos en base a nuestras emociones. Es decir, sabemos que una opción es ventajosa o no ventajosa, en función de las emociones que nos produce.

Si una opción nos produce una emoción positiva la llamamos opción conveniente. Si nos produce una emoción negativa, la llamamos opción inconveniente.

El neurocientífico de la Universidad de San Diego, (Givern, 2002) dice que las vertiginosas transformaciones en el humor de los jóvenes residen en el cerebro. Según el trabajo de este investigador los desequilibrios adolescentes son consecuencia de la gran actividad neuronal de esta etapa vital.

“Es que en la adolescencia hay una explosión de los neurotransmisores y neuroreguladores, que son las sustancias que regulan las emociones, las hormonas y la actividad neuronal”, explica el doctor (Moguilevsky, 2002).

Ellos no pueden procesar la información ni comprender lo que les sucede en su vida de la relación por el exceso de sinapsis (conexiones entre neuronas) que experimentan. Les resulta imposible identificar con velocidad la felicidad, la tristeza, el enojo o la indiferencia porque su sistema nervioso central se está reorganizando y tiene menos recursos disponibles para la sabiduría social.

En la adolescencia hay una multiplicidad de cambios: cuerpo, psiquis, relaciones sociales y familiares dejan de ser lo que eran. “Hasta que metabolicen su nueva realidad, el impacto de esas transformaciones convertirá a los chicos en seres lentos en sus reacciones y que actúan a la defensiva”, opina la psicóloga (Rizzato, 2002).

Los chicos varían su ánimo porque esos cambios son desaparejos: por un lado explotan los caracteres sexuales y por otro su inmadurez emocional no puede elaborar esas transformaciones, por eso un día se ven hermosos y al día siguiente espantosos.

El psiquiatra (De la rosa, 2002) afirma “Las transformaciones son vertiginosas y extremas porque el adolescente esta confrontando el mundo infantil, que ya no da cuenta de su nueva realidad, con el adulto, hacia el que se encamina pero cuyos códigos desconoce. Esa mezcla le resulta difícil de digerir, no sabe como proceder y cae en la angustia, el caos, la desesperación o el aislamiento”.

<http://www.perspectivaciudadana.com/contenido.php?itemid=3665> 20-Julio-2009

### *PAPEL DEL DOCENTE COMO EDUCADOR DE LAS EMOCIONES CON LOS ADOLESCENTES*

Una de las razones por la que el docente debería poseer ciertas habilidades emocionales tiene un marcado cariz altruista y una finalidad claramente educativa. Para que el alumno aprenda y desarrolle las habilidades emocionales y afectivas relacionadas con el uso inteligente de sus emociones necesita de un “educador emocional”. El alumno pasa en las aulas gran parte de su infancia y adolescencia, en los que se produce principalmente el desarrollo emocional del niño, de forma que el entorno escolar se configura como un espacio privilegiado de socialización emocional y el profesor/tutor se convierte en su referente más importante en cuanto actitudes, comportamientos, emociones y sentimientos. El docente, lo quiera o no, es un agente activo de desarrollo afectivo y debería hacer un uso consciente de estas habilidades en su trabajo. (Fernández y Extremera, 2002)

Los profesores son un modelo adulto a seguir por sus alumnos en tanto son la figura que posee el conocimiento, pero también la forma ideal de ver, razonar y reaccionar ante la vida. Junto con la enseñanza de conocimientos teóricos y valores cívicos al profesor le corresponde otra faceta igual de importante: moldear y ajustar en clase el perfil afectivo y emocional de sus alumnos. De forma casi invisible, la práctica docente de cualquier profesor implica actividades como (Abarca, Marzo y Sala, 2002); (Vallés y Vallés, 2003):

- La estimulación afectiva y la expresión regulada de los sentimientos positivos (alegría, esperanza, felicidad) y negativos (ira, envidia, celos, etc.).

. La creación de ambientes (tareas escolares, dinámicas de trabajo en grupo,...) que desarrollen las capacidades socio-emocionales y la solución de conflictos interpersonales; la exposición a experiencias que puedan resolverse mediante estrategias emocionales.

. O la enseñanza de habilidades empáticas mostrando a los alumnos cómo prestar atención y saber escuchar y comprender los puntos de vista de los demás.

Por otro lado, tampoco podemos dejar toda la responsabilidad del desarrollo socio-afectivo del alumno en manos de los docentes, especialmente cuando la familia es un modelo emocional básico y conforma el primer espacio de socialización y educación emocional del niño. Además, incluso cuando el profesorado se encuentra concienciado de la necesidad de trabajar la educación emocional en el aula, en la mayoría de las ocasiones los profesores no disponen de la formación adecuada, ni de los medios suficientes para desarrollar esta labor y sus esfuerzos con frecuencia se centran en el diálogo moralizante ante el cual el alumno responde con una actitud pasiva (Abarca et al., 2002).

Por esta razón, padres y profesores deben complementarse en estas tareas y, de forma conjunta, proporcionar oportunidades para mejorar el perfil emocional del alumno. Así pues, los padres en la relación con sus hijos deben adoptar lo que se conoce como un estilo educativo democrático en contraposición a otros menos beneficiosos como son el estilo autoritario, permisivo o de no-implicación. El estilo democrático requiere por parte de los padres una exigencia pero también una receptividad. Por un lado deben exigir el cumplimiento de las demandas acordes a la madurez del niño, pero a la vez incentivar la toma de decisiones, mostrar cariño y escuchar las opiniones del niño y conocer sus gustos y preferencias. Esto implica participar de forma activa en el tiempo que pasan en casa con sus hijos, conocer el tipo de juegos que practican, los programas televisivos o vídeos que ven, aconsejar sobre los libros que podrían leer, saber los amigos con los que juegan o salen, interesarse por la música que escuchan, o supervisar el acceso a Internet.

Este tipo de actividades construye la vida emocional del niño o adolescente y en muchas ocasiones, por diversos motivos, los padres son los grandes ausentes. En el aula, por su parte, los profesores y educadores determinan tareas de similar valor afectivo y emocional (Abarca et al., 2002). Cada vez más la sociedad y las administraciones educativas son conscientes de la necesidad de un curriculum específico que desarrolle contenidos emocionales. Sin embargo, mientras estas

actividades y estrategias pedagógicas no se concreten en un currículum reglado establecido en el sistema educativo, la única esperanza para nuestros alumnos es confiar en la suerte y que su profesor/ra sea un modelo emocional eficaz y una fuente de aprendizaje afectivo adecuado a través de su influencia directa.

Las interacciones profesor-alumno son un espacio socio-emocional ideal para la educación emocional con actividades cotidianas (Doreste, 2002), como:

- Contar problemas o intercambiar opiniones y consejos.
- La mediación en la resolución de conflictos interpersonales entre alumnos.
- Las anécdotas que pueda contar el propio profesor sobre cómo resolvió problemas similares a los que pasan los alumnos.

· La creación de tareas que permitan vivenciar y aprender sobre los sentimientos humanos como la proyección de películas, la lectura de poesía y narraciones, las representaciones teatrales. El contenido artístico relacionado con la música y la pintura y su posterior debate en clase desempeñan una función emocional esencial.

Con estas actividades el alumno descubre la diversidad emocional, fomenta su percepción y comprensión de los sentimientos propios y ajenos, observa cómo los sentimientos motivan distintos comportamientos, percibe la transición de un estado emocional a otro ( del amor al odio), es consciente de la posibilidad de sentir emociones contrapuestas ( sorpresa e ira, felicidad y tristeza) y cómo los personajes literarios o de cine resuelven sus conflictos o dilemas personales (Mayer y Salovey, 1997); (Mayer y Cobb, 2000); (Sanz y Sanz, 1997). El objetivo final es que con la práctica lleguen a trasladar estas formas de tratar y manejar las emociones a su vida cotidiana, aprendiendo a reconocer y comprender los sentimientos de los otros alumnos o profesores, empatizando con las emociones de los demás compañeros de clase, regulando su propio estrés y/o malestar, optando por resolver y hacer frente a los problemas sin recurrir a la violencia. En definitiva, enseñando a los alumnos a prevenir comportamientos violentos, desajustados emocionalmente, tanto fuera como dentro del aula. Una serie de actividades para padres y profesores encaminadas a potenciar la percepción, comprensión y regulación emocional propia y también la de sus hijos/alumnos (Ramos, 2004).

En esta línea es donde creemos que la inteligencia emocional aporta los cimientos para el desarrollo de otras competencias más elaboradas (Ramos, 2002). De hecho,



algunos autores diferencian entre las habilidades básicas de inteligencia emocional y otro tipo de competencias emocionales y sociales más generales (Cherniss, 2001). El modelo de inteligencia emocional de (Mayer y Salovey, 2007) propone una serie de habilidades básicas tales como la percepción, la asimilación, la comprensión y la regulación emocional. Una vez desarrolladas estas habilidades estarás preparado para adquirir competencias más complejas que parecen reflejadas en muchos programas transversales de prevención de consumo de drogas, de educación sexual, formación moral y cívica. Por ejemplo y desarrollar la habilidad básica para reconocer las emociones en otras personas ayuda a fomentar competencias específicas para resolver con eficacia una eminente pelea con otro compañero de clase. La capacidad de asimilar un estado emocional (la felicidad) a nuestros pensamientos puede modificar la perspectiva hacia los problemas (adoptar una visión más optimista) y cambiar los puntos de vista (reevaluación de la situación) mejorando o ampliando las formas de solucionar los contratiempos.

Por otro lado, el desarrollo de tú habilidad de comprensión emocional te puede ayudar, por ejemplo, a entender las dificultades y sacrificios que en muchos casos supone conseguir una meta (aprobar el curso académico) y captar las consecuencias positivas que puede tener a medio plazo proseguir en la consecución de un objetivo difícil (conseguir algo prometido en verano; poder optar al modulo profesional deseado). Finalmente, si eres capaz de regular tus emociones negativas y mantener las positivas te será más fácil desarrollar competencias más elaboradas relacionadas con la tolerancia a la frustración o la asertividad (aceptar las críticas, defender tu postura de forma no agresiva,...).

En definitiva, como apuntan (Valles y Valles ,2003) la educación emocional debería estar inserta en las distintas áreas curriculares, no en cuanto a su enseñanza/aprendizaje como contenido de cada área, sino cómo estilo educativo del docente que debe transmitir modelos emocionales adecuados en los momentos en los que profesor y alumno conviven en el aula.

El perfil del profesor descrito en la reforma LOGSE (Ley de Ordenación General del Sistema Educativo) ya no es el de un especialista titulado académicamente en un área determinada, sino el de un profesional que ocupa el rol de educador, un papel mucho mas complejo que el del sistema anterior y que exige del docente la posesión de una mayor preparación pedagógica. Esta formación inicial incluye el manejo por parte del docente de un bagaje psicopedagógico que le hace conocedor de la

psicología del alumnado. El conocimiento de la realidad social y afectiva del alumnado es clave en la creación de climas que favorezcan el aprendizaje y sustenten la intervención psicoeducativa pertinente. ( Esteve, 2000). (Nunan, 1992). El educador, en esta medida, juega un papel central de la motivación educativa de su alumnado en cuanto a negociador del aprendizaje, esto es, en cuanto a conocedor de las necesidades, inquietudes e intereses de formación de los participantes en el aula. Mucho se ha escrito e investigado ya sobre la importancia de la enseñanza de habilidades sociales y resolución de conflictos en el aula, sobre el estado emocional que traen consigo los adolescentes al centro escolar y las consecuencias que de ello se derivan en cuanto a su desarrollo académico. La actividad docente implica el manejo de habilidades sociales, especialmente las requeridas para la resolución de conflictos, para las que la mayoría de nosotros no hemos sido preparados académicamente.

Continuando con el docente como educador de las emociones se espera que enseñe no solo a “aprender a aprender” sino “aprender a vivir”, siendo importante el papel de la escuela, en donde profesores, compañeros y toda la comunidad educativa con la cual interactúa el joven diariamente, transfieren algunos valores diferentes a los que el individuo ya había forjado. En esta etapa, uno de los protagonistas principales, en cuanto a transmisión de valores se refiere, es el docente, quien con su ejemplo y forma de actuar enseña, ilustra, por ello el docente deberá estar muy atento a sus actitudes, palabras, gestos y tratar de que estos solo transmitan valores positivos, tales como: respeto, unión, honestidad, tolerancia, solidaridad, sin incongruencia entre el “decir y el hacer”. Ofrecer a sus educandos una atmosfera de confianza y no olvidar que en los nuevos enfoques de la orientación educativa, el docente, con su formación actual puede y debe poner en práctica la atención de sus alumnos en forma integral.

### *EL APRENDIZAJE DESDE LA PERSPECTIVA DE UN EDUCADOR SOCIAL*

La forma de especular el aprendizaje ha ido cambiando, y lo ha hecho únicamente debido a las diferentes posturas que han venido tomando diferentes autores, los cuales unos a la vez coinciden y otros diferencian un poco pero todos bajo un mismo objetivo, adquirir nuevas habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores.

En este curso taller el aprendizaje se adquirirá gracias a la asesoría que presente el maestro o asesor y las ganas sobre todo de aprender de los alumnos a manejar sus emociones de una manera más sencilla obteniendo mayores beneficios.

La propuesta también esta basada con la finalidad de que el alumno conozca y aprenda a como mejorar sus relaciones interpersonales, por ejemplo.

Es interesante lo que menciona el autor (Ausubel, 1963) en su teoría en la cual acuña el concepto de aprendizaje significativo para distinguirlo del repetitivo o memorístico y señala el papel que juegan los conocimientos previos del estudiante en la adquisición de nuevas afirmaciones.

Es por ello que la forma de concebir el aprendizaje dentro de este curso taller es que el alumno se sienta apoyado por el docente quien de alguna manera guíe y este pendiente de lo que él hace y piensa, pero a la vez también el adolescente aprenda a ser independiente para descubrir todo aquello que a él le afecta o le beneficia para su formación ya que podrá utilizar sus propias estrategias de aprendizaje para que entonces sí, estos obtengan y mantengan un aprendizaje significativo.

### *PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE*

Durante todo el escrito se ha hablado de aprendizaje, pero ¿que es el aprendizaje? Esta pregunta la han contestado diferentes autores desde sus diversas posturas en las teorías de aprendizaje; veremos lo que dice, (Bruner, 1956):

Aprendizaje: Debe ser funcional, significativo y relevante para que resulte valioso y eficaz, ya que surge de la necesidad personal de conocer. No es solo cuestión de transmitir información del mundo exterior a cierto tipo de almacén en la cabeza, por el contrario, los aprendices deben construir activamente su propio conocimiento, el significado de generación es la esencia del aprendizaje.

Para la construcción del Curso - Taller se toman ideas de la teoría de aprendizaje Cognocitivistista ya que esta inclinada mas que nada a los procesos internos que conducen al aprendizaje, debido a que los jóvenes o adolescentes en algunas, si no es que casi en todas las ocasiones tienen dificultades de aprendizaje no tanto por que no quieran hacerlo sino porque existen causas que lo impiden, causas como el mal manejo de las emociones, tomando en consideración que es una etapa muy difícil de la vida, y se vuelve mas difícil por la falta de apoyo por parte de la familia y también por el docente ya que este no basta con que explique y quiera transmitir

conocimientos a los alumnos sin cuestionar y visualizar la forma como es que lo hacen, ya que el maestro hoy en día siempre ha permanecido al margen de lo que el alumno pudiese sentir, punto clave para saber el porque de la dificultad de un alumno por aprender. Un alumno pudiera tener las mas grandes intenciones de estudiar, aprender, conocer, indagar, pero a la vez tiene muchos problemas presentándosele a la vez un sin fin de emociones que obstaculizan su desempeño de enseñanza-aprendizaje, por ello es de que esta teoría ve así mismo al aprendizaje como un proceso en el cual cambian las estructuras cognoscitivas, debido a su interacción con los factores del medio ambiente.

También lo que interesa es la postura del por que autores dentro de la misma les ha preocupado en resaltar, que la educación debiera orientarse a lograr el desarrollo de habilidades de aprendizaje y no solo el enseñar conocimientos. Por ello es que en este curso- taller el papel del maestro, como primera condición es que debe partir de la idea de un alumno activo que aprende de manera significativa, que aprende a aprender y a pensar. Además su papel en este sentido se centra sobre todo en confeccionar y organizar experiencias didácticas que logren esos fines. Desde esta perspectiva, el profesor debe estar profundamente interesado en promover en sus alumnos el aprendizaje significativo de todos los contenidos escolares pero a la vez emocionales. Para ello es necesario que procure en sus lecciones, exposiciones de los contenidos, lecturas, experiencias de aprendizaje que exista siempre un grado necesario de significatividad lógica, para aspirar a que los alumnos logren un aprendizaje significativo. (Hernández, 1993)

Por ello esta postura se guió también para diseñar el curso para que tanto los alumnos como los docentes se den cuenta de que no solo basta con adquirir conocimientos escolares sino, cómo es que son adquiridos por los alumnos y qué es lo que se encuentra a su alrededor para poder lograrlo hablando de su interior, es de suma importancia diseñar en dicho curso actividades encaminadas a conocer las estrategias empleadas por maestros en el proceso de enseñanza-aprendizaje, claro, hay que ir las diseñando llevando un orden para así se facilite un poco mas y no se pierda la coherencia del objetivo, el cual es que los alumnos aprendan a saber manejar sus emociones pero esto con favor de los maestros ya que los alumnos pasan también gran parte de su tiempo con ellos siendo estos pieza clave para el desempeño de los alumnos durante su formación, pero donde también los docentes

aprendan a descubrir que el rol del maestro no se limita a transmitir conocimientos sino también tomando su rol de educador emocional.

### *RELACIÓN DEL APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS EN LA EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES CON EL COGNOCITIVISMO*

Se han mencionado puntos clave del Cognocitivismo, por tanto, continuaremos con la relación de éste con el aprendizaje de los alumnos dentro del curso -taller, de lo cual se puede decir que la principal relación, es que el alumno dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje aprenderá a educar sus emociones, ¿cómo? Conociendo el por que el surgimiento de cada una de ellas en determinadas ocasiones, y es ahí donde entra la labor del docente ya no tanto como pedagogo sino como educador de emociones, recordando que el cognocitivismo es la teoría que se encarga de estudiar los procesos de aprendizaje por los que pasa un alumno, además de sustentar a este como un proceso en el cual se sucede la modificación de significados de manera interna, producido intencionalmente por el individuo como resultado de la interacción entre la información procedente del medio y el sujeto activo.

El cognocitivismo es de manera simplificada, el proceso independiente de decodificación de significados que conduzcan a la adquisición de conocimientos a largo plazo y al desarrollo de estrategias que permitan la libertad de pensamiento, la investigación y el aprendizaje continua en cada individuo, lo cual da un valor real a cualquier cosa que se desee aprender, es por eso también que el alumno es quien aprende, involucrándose con otros aprendientes durante el proceso de construcción del conocimiento, tomando la retroalimentación como un factor fundamental en la adquisición final de contenidos, dentro de ésta retroalimentación además de con los otros alumnos y compañeros será la del maestro como pieza clave en su aprendizaje para la concientización de las emociones, ya que él se encargara de extender aún más su labor ya que a los conocimientos previos del alumno el deberá aprender a motivar a que éste, para que aprenda a darse cuenta de sus reacciones, de que tanto perjudica su labor como estudiante, que es lo que mas le conviene , de que manera obtiene mas ventajas que desventajas, en fin, para que vayan modificando su forma de actuar ante la presencia de algunas de las emociones.

*IMPORTANCIA DE EDUCAR EN LAS EMOCIONES ENFOCADA EN UN DISEÑO  
CURSO-TALLER PARA ADOLESCENTES DE LA ESCUELA PREPARATORIA  
REGIONAL DE AHUALULCO DE MERCADO*



## PRESENTACIÓN

Este curso- taller está dirigido para ti alumno, con el propósito de que identifiques y analices las emociones tanto positivas como negativas que de alguna manera influyen en tu vida cotidiana y en la escolar también. En este curso irás descubriendo la importancia que tiene saber manejar dichas emociones, por ello se te presentan actividades encaminadas a la retroalimentación, reflexión y análisis, así, como del desarrollo y manejo de tus emociones.

Se hace de igual manera mención de que éste curso permite incluir y desarrollar temáticas de mucho interés que te serán de utilidad para el desenvolvimiento personal, ya que principalmente lo que se busca es que comiences a convertirte en una persona crítica, que no solo vayas a la escuela por ir, ni hacer trabajos por hacer, sino que siempre por todo y para todo emplees la crítica, puede parecer un tanto difícil pero no lo es y el sacrificio que pudiera parecer vale la pena, por eso mismo también recibirás apoyo por parte de tus maestros tomando

en cuenta que pasas gran parte de tu tiempo con ellos, para que tu aprendizaje se vaya construyendo poco a poco y con buenas bases, para todo ello emplearlo no solo en la escuela sino también fuera de ella, e ir adquiriendo aprendizajes significativos y porque no permanentes.

Las actividades y recursos informativos que se proponen en este curso serán herramientas para mejorar tus procesos de aprendizaje en la dimensión afectiva, es por eso la siguiente frase: “ *El aprendizaje es un proceso interno, dinámico, activo y social*” , porque el aprendizaje no es como muchos lo visualizan mencionando que son todos aquellos conocimientos que se adquieren y que debes aprender y/o memorizar para poder salir adelante en tus estudios en lo cual pudiesen haber diferencias un poco, puesto que de nada sirve si no haces reflexión de tus actos desde tu interior, pues aprendizaje no solo se va a referir a conocimientos académicos, pues no es inteligente aquella persona que cuenta con 100 en su boleta, sino aquel alumno (a) que es capaz de desarrollarse dentro de la escuela utilizando las mejores estrategias para saber como es o de que manera puede aprender mejor, es decir siempre activo, o como puede obtener mejores resultados, como puede sacarle mas provecho a las clases a sus apuntes en fin, al igual que en su vida cotidiana en la cual también busca estrategias para no hacérsela difícil.

Por ello en este curso se maneja un objetivo general el cual es:

- Serás capaz de analizar tus emociones y afectos tanto en tu vida familiar, como en la escuela, Y así proponer algunas estrategias para mejorar tus relaciones interpersonales.

#### Recomendaciones

- Deberás de trabajar con la mayor seriedad posible.
- Algo muy importante es que no debes copiar las actividades de tus compañeros por ningún motivo, pues se trata de conocerte primero a tí mismo, para poder conocer a los demás.
- Se te sugiere que antes que contestes cada una de las actividades, antes reflexiones cada una de ellas para que lo realizado sea más productivo

- Cuando se requiera trabajar en equipo, participa lo más que se pueda, pero también permite que los demás lo hagan ,esto con el propósito de que aprendas a trabajar de manera colectiva
- Deberás ir contestando las actividades de manera ordenada, para que no se pierda el sentido de la información.
- Se te recomienda que conforme vayan surgiendo dudas en la realización de las actividades pidas ayuda a tu asesor de inmediato no las vayas dejando para el final.
- Realiza las actividades con tranquilidad y paciencia, y envíalas a tu asesor, no te desesperes, que el curso no es tan largo
- 

## ORGANIZACIÓN DE CONTENIDOS

*Las emociones en la adolescencia*

*El docente como educador de las emociones*

*Aprendiendo a conocer y manejar las emociones*

## LAS EMOCIONES EN LA ADOLESCENCIA

### *Introducción*

Desde muy pequeños tenemos emociones, es verdad, de adultos de igual manera pero en la adolescencia son un sin fin, y pues el mal o buen manejo de las mismas tiene sus consecuencias, para ello este curso para que conozcas la importancia que traen consigo las emociones en tu etapa, y de los beneficios que se obtendrían, sabiendo actuar de una manera correcta, que de entrada sabemos que es una etapa difícil sí, pero si controlable y que mejor que educados emocionalmente, ya que si lo estuviesen , sus relaciones interpersonales mejorarían.

Se abordarán actividades encaminadas a la superación de los problemas de la adolescencia, al enfrentarse ante las emociones negativas y porque no, positivas a las que se enfrentan cada día y en cada situación por las cuales atraviesa tanto en casa como en la escuela.



En esta unidad irás conociendo las ventajas y los obstáculos a los que te puedes o debes enfrentar para la educación de tus emociones.

### *Objetivos de aprendizaje*

- Serás capaz de analizar y reflexionar sobre las emociones que en tu etapa surgen, y cuáles de ellas te resultan provechosas y cuales no.

### *Actividades*

#### *Actividad preliminar*

Todos sabemos que en la Adolescencia se sufren varios cambios tanto físicos como emocionales, enlista las emociones que has experimentado en esta etapa y construye un documento para que lo envíes a tu asesor

#### *Actividad 1*

Realiza una reflexión y utilizando el famoso SQA, coloca en la primera columna (S) qué es lo que sabes sobre las emociones en la adolescencia, mientras que en la segunda columna (Q) menciona qué es lo que te gustaría saber al respecto, y por último en la tercera (A) déjala en blanco ya que este espacio lo llenarás al finalizar el curso, puesto que volverás a retomar esta actividad para completar lo que se te pida al final, aquí colocarás que fue lo que aprendiste sobre las emociones en la adolescencia, por eso envía esta actividad pero al mismo tiempo guárdala para que la envíes nuevamente pero completa. Ahorita únicamente para saber qué sabes y qué quieres aprender.

S (¿Qué se?)	Q (¿Qué quiero aprender?)	A (¿Qué aprendí?)

### *Actividad 2*

De acuerdo a la lectura 1 “Las emociones en la adolescencia” de Taurino Guzmán Iñiguez, lee las emociones que se presentan en la adolescencia y has una reflexión, clasifica según lo que has entendido hasta ahora, cuáles serían las emociones positivas y cuales negativas, además del efecto que causan en tu vida escolar o personal, y por qué. Escríbelo en un archivo en word y envíala a tu asesor.

### *Actividad 3*

De la lectura anterior, realiza un resumen no más a tres cuartillas tratando de rescatar lo más importante. Y envíalo a tu asesor.

### *Actividad 4*

Completa las siguientes frases:

- Me siento bien cuando...
- Me cuesta...
- Me siento herido/a cuando...
- Me gusto porque...
- Una buena decisión que tome esta semana fue...
- Me siento triste cuando...

- Tengo miedo cuando...
- Me siento frustrado/a cuando...
- Me siento querido/a cuando...
- Me siento excluido cuando...
- Me siento bien con mi familia cuando...
- Lo que mas deseo contar es...
- Me preocupa que...
- Mi mayor deseo es...
- Mi objetivo principal es...
- El sentimiento más fuerte que tengo actualmente es...
- Quisiera que los adultos no...

Por último escribe como te sentiste con esta actividad, ésta será opcional es decir, puedes enviarla pero también solo puedes guardarla.

#### *Actividad 5*

A partir de la lectura “Hacia una educación de los sentimientos en los adolescentes y jóvenes”, de Clemente Lobato, completa las oraciones siguientes:

1. Los\_\_\_\_\_ son estados afectivos más estructurados, complejos y estables, pero menos intensos y con menor implicación fisiológica.
2. Las emociones se relacionan muy directamente con las \_\_\_\_\_ y constituyen una fuerza energética psicofísica que nos impulsa hacia unos determinados comportamientos.
3. Los sentimientos y las emociones ni son buenos ni son malos son\_\_\_\_\_.
4. Los sentimientos y las emociones nos sirven para\_\_\_\_\_.
5. Involucra la habilidad de manejar los sentimientos y emociones propias de uno mismo y de los otros, de discriminar entre ellas y de utilizar esta información para dirigir nuestros pensamientos y acciones\_\_\_\_\_.

Envíalo a tu asesor

### *Actividad 6*

De acuerdo a la lectura, nuevamente “Hacia una educación de los sentimientos en los adolescentes y jóvenes de Clemente Lobato, relee y de acuerdo a la información toma una capacidad diferente que influye en todos los ámbitos claves de la vida, lo cual viene en la lectura, después realiza una síntesis donde menciones en que consiste desde tu punto de vista. Realízala en un escrito en word y envíala a tu asesor

### *Actividad 7*

Esta actividad no solo la enviarás, sino también será para que reflexiones cada que realices alguna actividad dentro o fuera de la escuela que signifique algo para ti o te haga experimentar emociones o sentimientos de agrado o desagrado respecto a alguna situación, te invito a que en cada una de ellas te preguntes ¿como me estoy sintiendo? Y en un cuaderno de notas vayas respondiendo esta cuestionante, esto con la finalidad para que poco a poco conozcas más de ti.

### *Actividad integradora*

- Realiza 7 dibujos que manifiesten emociones en la adolescencia o en ti como adolescente y cuales son sus consecuencias
- Explica cada uno de ellos
- Retoma la actividad 1 de esta unidad y complétala con la información solicitada para que ahora si el SQA este completo.
- Realiza un cuadro de doble entrada donde menciones las emociones que presentas a tu edad y coloca su significado, además si es positiva o negativa.
- Todo eso mándalo en un documento con el nombre de actividad integradora

#### 4.1.4 Fuentes de información (lecturas de apoyo)

##### Lectura 1

B. Hurlock, *Psicología de la adolescencia*. Editorial Paidós.

Ellis, A. y Grieger, R. (1981). *Manual de terapia racional-emotiva*, ddb, Bilbao.

##### Lectura 2

Gadner, H. (1995). *Inteligencias múltiples*, paidós, Barcelona.

##### Lectura 3

Rodríguez R. *Responsable del Área de Niños y Adolescentes del Grupo Esteco*, (2002).

## EL DOCENTE COMO EDUCADOR DE EMOCIONES

### *Introducción*

Esta unidad tiene mucha importancia debido a que aquí tu tendrás la oportunidad de decir como es que te gustaría que tu maestro (a) fuese, dentro del aula principalmente para mejorar tu aprendizaje, dándole la oportunidad al mismo para que él también opine al respecto. Ésta resulta de mucho interés, pues aquí se conocerán tus necesidades, además de darte cuenta de tan gran elemento que tienes en la escuela, como tu segunda familia, en cada actividad descubrirás de su importancia, también te darás cuenta de que debes trabajar en unión con cada maestro para que tu aprendizaje sea productivo.

No esta de mas mencionar que hoy en día es importantísimo contar con una buena relación entre alumno-maestro, para ello tú, trabajaras actividades que vayan encaminadas a esta labor tan importante, pues se manejan lecturas que te harán en cierta manera concientizar sobre que no solo basta asistir a la escuela por asistir, o solo dar un saludo a su maestro, sino que podrías asistir a la escuela con una nueva misión y visión buscando más que nada beneficios a tus sacrificios, volviéndosete a la vez la escuela un lugar atractivo , acogedor y con espíritu solidario.

Para eso se te pide que la realices con la mayor seriedad posible pues de todo esto depende que se obtengan mejores resultados tanto para ti principalmente, como para la escuela. Tomando en cuenta que si la comunicación o la relación entre tú como alumno y maestros fuera mejor, las cosas serían diferentes, dando apertura a nuevos conocimientos y saberes.

### *Objetivos de aprendizaje*

- Analizarás las diferentes formas de trabajar de los maestros desde diversos enfoques y las formas en las que puedes ayudarlo en su labor.
- Serás capaz de mejorar la comunicación con tus maestros para facilitar tu proceso de aprendizaje

### *Actividades*

#### *Actividad Preliminar*

Reflexiona y realiza un escrito en el que menciones la importancia que tiene que el docente asuma también el papel de educador de emociones y envíalo a tu maestro.

#### *Actividad 1*

Contesta las siguientes preguntas, procurando hacerlo con la mayor seriedad posible:

- Además de aprender como resolver problemas ¿cuales son las habilidades y nociones relacionadas más importantes que tú desearías aprender de tus maestros?
- ¿Que estas haciendo ya al respecto? Por ejemplo muchas escuelas han emprendido la enseñanza del aprendizaje cooperativo
- ¿Hasta que punto estas aprendiendo esta capacidad fundamental y profunda? ¿que instrumentos o actividades ayudan a ello?
- ¿Que tipo de estudiante, creador y persona deseas llegar a ser? ¿que estas haciendo ya para aprender esas capacidades?

Contesta cada pregunta y posteriormente redacta un escrito en general incluyendo cada una de las respuestas y envíala a tu asesor para su revisión.

### *Actividad 2*

Hoy en día es necesario que tú como alumno entiendas o estés al tanto de que es lo que debe hacer y como debe hacer el maestro su trabajo o la relación contigo y los demás alumnos, pues a estas alturas hablando de libertad se les debe dar la oportunidad de conocer mas sobre el docente , por eso te pido leas la lectura “Rol del Docente” de Eduardo Ochoa H. y en base a ello realices una síntesis de las principales ideas ,dejando muy en claro cual es en realidad hoy en día el papel que debe jugar el docente.

También con ayuda de la lectura, menciona las ventajas que tu crees se obtendrían, si el docente actuara de dicha manera.

Redacta las dos peticiones en un documento, y posteriormente envíalo a tu asesor.

### *Actividad 3*

Continuando con la lectura anterior, en el subtema “Fortalecer la autoestima, la tarea básica del docente posracionalista” menciona que es lo que debe realizar el alumno para ayudar en su labor y realiza una síntesis, envíala en un archivo de word.

### *Actividad 4*

En el apartado de fuentes de información se encuentra una lectura titulada “Que tipo de docente soy”, de Fenstermacher G. y Soltis J. léela y posteriormente realiza una pequeña síntesis sobre como es el docente desde diferentes enfoques que se encuentran en dicha lectura, y como son o serian los estudiantes en estos distintos enfoques. Envíalo a tu asesor por escrito en un documento de 2 cuartillas.

### *Actividad 5*

Con base en la lectura anterior forma equipo con otros 3 compañeros en línea y compartan lo que cada uno realizo en la actividad anterior, después analicen cada

una de ellas y coméntenlo con su maestro para que él se de por enterado lo que ustedes esperan de él, para que a su vez, él también mencione que espera de ustedes y ambos reflexionen dicha situación, esta actividad con la finalidad de que se habrá dialogo entre ustedes y su maestro y ambos externen sus necesidades. Finalmente coloca las conclusiones a las que se llegó con esta actividad.

#### *Actividad 6*

Lee la lectura “El campo Emocional en la educación: implicación para la formación del educador”, de Juan Casassus, trata de comunicarte con alguno de tus compañeros y juntos opinen sobre dicha lectura, se le pedirá a uno de ustedes tome nota sobre las conclusiones a las que se llego, y las envíe en un documento al asesor.

#### *Actividad 7*

De acuerdo con la lectura “Hacia una concepción humanista de la educación”, de Fernando Savater realiza una síntesis con las ideas principales, mencionando que le hace falta al maestro en su desenvolvimiento en el salón de clases, en la impartición de materias al igual de la relación o el trato hacia ti o tus compañeros, para que sea un docente que estimule el desarrollo intelectual emocional, social y físico de sus alumnos para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Envía tus conclusiones.

#### *Actividad integradora*

- De acuerdo a las lecturas anteriores, menciona cuales son las ventajas y desventajas de cada uno de los enfoques desde donde se puede desenvolver un docente
- Elige el que a tu criterio sea el mejor.
- Analiza y explica brevemente como podrías ayudar tú , es decir como debería ser el estudiante para facilitar la labor del docente a partir del enfoque seleccionado



- Imagina y anota todas aquellas emociones que pienses el docente puede presentar al trabajar de acuerdo a dicho enfoque.
- Menciona, según tú, como se podría mejorar la comunicación entre alumnos y maestros.
- Preséntalo en un archivo de Word, no más de 5 cuartillas y envíalo a tu asesor.

#### 4.2.4 Fuentes de información (lecturas de apoyo)

##### Lectura 4

Aguilar M. y Bize R. *Pedagogía de la diversidad*. “Una propuesta de educación humanista” .Santiago de Chile. [www.rieh.org](http://www.rieh.org),( 2002).

##### Lectura 5

Casassus, J. (2006). *La educación del ser emocional*. Santiago de Chile:

##### Lectura 6

Fenstermacher, G. y Soltis, J. (1999): *Enfoques de enseñanza*, Buenos Aires: Amorrortu .

## APRENDIENDO A CONOCER Y MANEJAR LAS EMOCIONES

### *Introducción*

El hecho de hablar de emociones nos lleva a pensar en las situaciones que nos provocan dichas emociones, es decir, cuando estamos, tristes, enojados, alegres, en fin, llegando muchas veces a confundirlas con los sentimientos, lo cual es para ello este curso para que aprendas a diferenciar dichos términos dejando muy en claro que las emociones son momentáneas, mientras que los sentimientos son un poco mas duraderos y constantes, se ha hecho mención de algunas de las emociones que comúnmente conocemos pero que pasa cuando decimos ¿no sé cómo me siento?, eso si es un grave problema no la presencia de emociones, por eso es importante conocerlas para poder describir nuestro sentir y no solo eso, sino también a manejarlas, al hablar de la adolescencia se dice que es una etapa donde existen

muchas confusiones, e igualmente la presencia de emociones , en lo cual si tú como adolescente no conoces de la presencia de ellas o mas aun del significado de cada una, quizás podrás tomar decisiones positivas pero también corres el riesgo de así mismo tomar negativas.

Esta unidad esta encaminada a tu superación, por ello mismo emplea actividades sencillas desarrolladas para el reconocimiento personal, para que te conozcas y así conozcas tus reacciones a determinadas situaciones.

### *Objetivos de aprendizaje*

- Desarrollarás el pensamiento crítico, para determinar en que momento debes trabajar la inteligencia emocional.

### *Actividades*

#### *Actividad preliminar*

De acuerdo a tus conocimientos previos realiza un escrito de una cuartilla donde menciones, como crees que se podrían manejar las emociones, si es posible o no, y envíala a tu asesor.

#### *Actividad 1*

Lee la lectura “Hacia una educación de los sentimientos en los adolescentes y jóvenes” de Clemente Lobato, y a partir de ella realiza un mapa conceptual con lo más importante de la lectura, y envía la actividad a tu asesor.

#### *Actividad 2*

A partir de la lectura “La inteligencia emocional” de María Goñi Muñoa. Describe ¿qué es la inteligencia emocional?, ¿cuál es su función?, ¿para qué nos sirve? ¿Cuál es o cuales son las diferencias con la inteligencia académica o por si sola? Etc. Después comenta con tus compañeros y a manera de retroalimentación coloque lo que para cada uno significa este término sobre inteligencia emocional.

Esta actividad no la vas a enviar solo la vas a guardar.

### *Actividad 3*

Vuelve a leer la Inteligencia Emocional de María Coñi Muñoa y en base a ello menciona cuales son los tres componentes básicos que interfieren en el proceso para gestionar nuestras emociones, y en que consiste cada uno de ellos, además menciona como los utilizarías o si los has utilizado describe como lo has hecho, redacta la información en un archivo de power point y envíalo a tu asesor.

### *Actividad 4*

¿Para qué educar emociones? Esta interrogante resulta de mucho peso, por ello te pido analices los tres puntos básicos que señala Aristóteles en la *Ética a Nicomaco* para describir la importancia que tiene educarlas:

- Para desarrollar la conciencia de la propia persona.
- Para aprender el autodomínio y la empatía sin cancelar los sentimientos verdaderos.
- Para desarrollar el arte de escuchar, de resolver conflictos y de cooperar.

Ahora en una cuartilla como mínimo menciona que te parecen estos tres puntos, si estas de acuerdo o no? ¿Por qué? osi para ti, hay más ventajas en la educación de emociones inclúyelas también y envíala a tu asesor.

### *Actividad 5*

Muchas son las lecturas que hablan sobre la inteligencia emocional, ahora te pido leas la lectura “La inteligencia emocional en la educación” del Dr. Peter Salovey y el Dr. John Mayer, cuando hayas terminado de leerla rescata lo mas importante haciendo una reflexión entre lo que dice la lectura con lo que opinas tú, puedes realizarlo en un archivo de word o power point etc. es a tu criterio, y envíalo a tu asesor.

### *Actividad 6*

Vuelve a leer la lectura sobre las emociones y a partir de ella, ahora realiza un diagrama de árbol sobre las recomendaciones más importantes para saber manejar las emociones, luego has un análisis sobre lo establecido y envía la actividad a tu asesor.

### *Actividad 7*

Piensa en algún problema y en base a él ,realiza un diagrama de causa- efecto para que te ayude a pensar sobre todas las causas reales y potenciales de dicho problema, y no solo en las más obvias o simples, para que con ello después lo presentes a algunos de tus compañeros para motivar el análisis y la discusión de manera que cada uno pueda ampliar su comprensión del problema, visualizar las razones, motivos o factores principales y secundarios, identificar posibles soluciones, tomar decisiones y organizar planes de acción.

Envíalo a tu asesor.

### *Actividad Integradora*

Contesta lo siguiente, recuerda realizar todo lo solicitado en la actividad y colocar tus respuestas en un documento.

#### ¿TENEMOS UN PROBLEMA?

- Elige un problema o una situación que te preocupe
- Piensa en ese problema, utilizando las siguientes preguntas como guión
- ¿En qué consiste dicho problema?
- ¿Desde cuándo existe?
- ¿Por qué se originó dicho problema?
- ¿A qué conclusiones has llegado?
- Ahora piensa en ese mismo problema, utilizando las siguientes preguntas como guión:
- ¿Qué quieres en lugar de ese problema?
- ¿Cómo podrías solucionar el problema y conseguir lo que quieres?
- ¿Qué recursos necesitas?
- ¿Qué puedes aprender de este tema?

- Una vez contestadas las preguntas anteriores
- ¿A qué conclusiones has llegado?

#### CONCLUSIONES A LA ACTIVIDAD

La primera serie de preguntas, plantea el tema como problema, la segunda serie plantea el mismo tema pero se centra en las soluciones. Envía tus resultados al asesor

#### 4.3.4 Fuentes de información (lecturas de apoyo)

##### Lectura 7

Consumer, R. Fuente: Revista Consumer. La mayor parte de las habilidades para conseguir una vida satisfactoria son de carácter emocional, no intelectual, (2008).

##### Lectura 8

Goñi, M. (2008). Psicóloga formadora en habilidades relacionales.

##### Lectura 9

Salovey, P. y Mayer, J. (1990). «Emotional Intellience», *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211

#### Caso integrador

Se ha llegado al final del curso, por lo tanto se te pide que esta actividad la realices con más paciencia pues aquí reflejaras todo lo aprendido durante el transcurso del mismo, por lo tanto se pide realices lo siguiente:

1.- Elije un nuevo problema que te haya ocurrido en la escuela y de acuerdo a todo lo realizando durante el trayecto del curso, dale seguimiento, puedes utilizar como ejemplo la siguiente guía:

- Menciona todas las emociones que te genera dicho problema y de acuerdo a lo aprendido sepáralas como positivas o negativas y analízalas detenidamente
- Analiza que es lo que debes hacer para manejar las emociones anteriores
- Como emplearías la inteligencia emocional
- Haz mención de algunas ventajas que obtendrías si supieras manejar bien esta situación

- Si el problema fue con un maestro escribe que te gustaría que él hiciera para solucionar o cuando menos mejorar el problema, y también escribe que harías tú para solucionarlo.
  - Recuerda solo es una guía, tu puedes hacer este escrito mas extenso si así lo quieres, lo que importa es que pongas en practica lo aprendido.
- Envía la actividad a tu asesor.

## CONCLUSIONES

Como conclusión a ésta propuesta, se dice que es una opción o alternativa interesada en la superación de los adolescentes de la Escuela Preparatoria Regional de Ahualulco de Mercado, tanto en el aspecto escolar o educacional como personal, ya que se está manejando una mezcla entre ambos términos, tomando en cuenta, que para que un alumno aprenda o tenga intereses ante sus estudios o desenvolverse dentro de su vida diaria, necesita estar educado emocionalmente o cuando menos saber manejar sus emociones, ésta propuesta brinda la oportunidad de que el adolescente pueda trabajar desde su casa, donde pueda estar mas tranquilo y relajado, reflexionando sobre todo aquello que a él le beneficia o le perjudica, es una forma de conocer cuales son sus necesidades, expectativas etc. Para poder trabajar en ello, también la Escuela deberá estar muy pendiente de lo que ocurre, la propuesta viene a reafirmar lo que se necesita hoy en la actualidad, no se necesitan adolescentes y/o jóvenes preparados sólo académicamente, sino también adolescentes y/o jóvenes íntegros capaces de desarrollarse dentro de la sociedad como personas dispuestas a enfrentar cualquier problemática de la vida diaria, eso es lo que esta propuesta busca en sí, concienciar la importancia que tienen todos estos factores.

¡Felicidades has terminado el curso!

## BIBLIOGRAFIA:

- Abarca et al. La educación emocional en la práctica educativa de primaria. (2002).
- Abarca, M., Marzo, L., y Sala, L. (2002). *La educación emocional en la práctica educativa de primaria*. Bordón, 54, 505-518.
- (ArtículoZ, s.f. párr...6)
- Ausubel, D. (1963). *The Psychology of Meaningful Verbal Learning*. New York: Grune & Stratton.
- Baruch S. (1984). *Ética*. Madrid: Sarpe.
- Bauwcon, L. "Preventing Stress and Burn-Out " en TESOL Spain Newsletter, vol. 23, otoño-invierno 2000, pp.9-10. (2000).
- B.Hurlock (1987). *Psicología de la adolescencia* (1ra. Ed.)México: Editorial Paidós.
- Bleifield. (2008). *Consejera escolar de nivel secundario en Wisconsin*.
- Bruner, J. (1956). *A Study of Thinking*. New York: Wiley.
- Casassus, J. (2006). *La educación del ser emocional*. Santiago de Chile:
- Castells. (1998). *Guía práctica de la salud y psicología del adolescente*.
- Cherniss, C. *Emotional intelligence and the good community*. American Journal of Community Psychology, 30, 1- 11. (2001).
- Consumer, R. (2008).Fuente: revista consumer. *La mayor parte de las habilidades para conseguir una vida satisfactoria son de carácter emocional, no intelectual*.
- Doreste, J (2002). La educación de las emociones a través de la lectura. En P. Fernández-Berrocal y N. Ramos Díaz (Eds). *Corazones Inteligentes* (pp. 377-393). Barcelona: Kairós.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2002). Cuestionario MSCEIT (Versión española 2.0) de Mayer, Salovey y Caruso. Toronto, Canada: Multi-Health Systems Publishers.
- (ED.gov, s.f. párr...9)
- Ellis, A. y Grieger, R. (1981). *Manual de terapia ra-cional-emotiva*, ddb, Bilbao,
- Esteve, J. (2000). "Satisfacciones e Insatisfacciones de los docentes." Conferencia impartida con motivo de las XII JORNADAS ESTATALES DEL FÓRUM EUROPEO DE ADMINISTRADORES DE LA EDUCACIÓN. Puerto de la Cruz: Administradores.
- Fenstermacher, G. y Soltis, J. (1999): *Enfoques de enseñanza*, Buenos Aires: Amorrortu .
- Fernández, P. y Ramos, N (2002). *Corazones Inteligentes*. Barcelona: Kairós.



Fernández, P. y Ramos, N. (2004). *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Gadner, H. (1995). *Inteligencias múltiples*, paidós, Barcelona.

Givern, R. (2002). Neurocientífico de la universidad de san diego.

Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Barcelona. Cairos.

Goñi, M. (2008). *Psicóloga formadora en habilidades relacionales*.

Hernández, R. (1993). Maestría en Tecnología Educativa. *Módulo Fundamentos del Desarrollo de la Tecnología Educativa* (Bases socio psicopedagógicas). Mexico: ILCE.

Hurlock, B. (2008). *“Psicología de la adolescencia”*.

Leitón. (2008). Psicólogo de Enfoque a la Familia, *Necesidad de aprobación y pertenencia a la adolescencia* .

Lowen, (1976). *Bionérgica*. Ed. Diana, México.

Mayer, J. D., y Cobb, C. D. (2000). Educational policy on emotional intelligence: Does it make sense? *Educational Psychology Review*, 12 (2), 163-183.

Mayer, J. D., y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). Nueva York: Basic Books.

Mente Sana, s.f. párr...5)

Moguilevsky. (2002). Profesor de fisiología de la facultad de medicina.

Nelly. (1982). *Psicología de la educación*. España: Cognition.

Nunan, D. (1992). *Collaborative Language Learning and Teaching*. Nueva York: Cambridge UP.

Ostroski. (2005). *Mecanismo de adaptación*.

Reeve, J. (1994). *Motivación y emoción*. Madrid: Mc Graw Hill.

Rizzatto. (2002). Vicepresidente de la sociedad argentina de terapia.

Rodríguez. (2002). *Responsable del área de niños y adolescentes del grupo esteco*.

Salovey, P. y Mayer, J. (1990). «Emotional Intellience», *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.

Sanz, M. y Sanz, R. (1997). *La educación infantil y la inteligencia emocional*. Comunidad educativa, 2, 44-47.

Vallés, A. y Vallés, C. (2003). *Psicopedagogía de la Inteligencia Emocional*.  
Valencia: Promolibro.

(Vila, J., Fernández, M. 1990).

Wukmir V. (1967). *Emoción y sufrimiento*. Barcelona: labor.

Direcciones de Internet

[www.prensalibre.co.cr](http://www.prensalibre.co.cr)

<http://www.perspectivaciudadana.com/contenido.php?itemid=3665>

[www.rieh.org](http://www.rieh.org),

[www.inteligencia-emocional.org](http://www.inteligencia-emocional.org)