



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.  
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: ATI120618V12

**Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.**

<http://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/>

**Año: IX Número: 3. Artículo no.:35 Período: 1ro de mayo al 31 de agosto del 2022.**

**TÍTULO:** La autorregulación como estrategia para mejorar la inteligencia emocional en alumnos de secundaria.

**AUTORA:**

1. Máster. Gabriela Jacqueline Araujo Millán.

**RESUMEN:** En la actualidad, la falta de preparación o medios para poder entender las emociones propias y de otras personas, aunado a la época de crisis por la pandemia de COVID-19, genera dificultades de autorregulación emocional, repercutiendo en el proceso de enseñanza – aprendizaje, pues algunos docentes desconocen la situación social y biológica en el cual se encuentran los alumnos y se enfocan solamente en transmitir un contenido específico de la asignatura olvidando ciertos aspectos emocionales; por ello, es necesario realizar una investigación para conocer algunas características que se deben tomar en cuenta en el momento de una intervención pedagógica, con las que se logrará un mejor desarrollo académico y social, potenciando así el aprendizaje del alumnado en la Educación Secundaria.

**PALABRAS CLAVES:** emociones, autoconocimiento, empatía, autorregulación.

**TITLE:** Self-regulation as a strategy to improve emotional intelligence in secondary school students.

**AUTHOR:**

1. Master. Gabriela Jacqueline Araujo Millán.

**ABSTRACT:** At present, the lack of preparation or means to understand one's own emotions and those of other people, coupled with the time of crisis due to the COVID-19 pandemic, generates emotional self-regulation difficulties, affecting the teaching-learning process, since some teachers are unaware of the social and biological situation in which the students find themselves and focus only on transmitting a specific content of the subject, forgetting certain emotional aspects; Therefore, it is necessary to carry out an investigation to know some characteristics that must be taken into account at the time of a pedagogical intervention, with which a better academic and social development will be achieved, thus enhancing the learning of students in Secondary Education.

**KEY WORDS:** emotions, self-knowledge, empathy, self-regulation.

**INTRODUCCIÓN.**

A continuación, se analizará un acercamiento a la práctica educativa en la Escuela Secundaria General No. 112 Acamapichtli, focalizando el entorno que afecta el proceso enseñanza - aprendizaje, desde el contexto geográfico, institucional, áulico y grupal-, así como la problemática a atacar y la metodología a seguir en este proyecto, para después incluir una propuesta de intervención que pretende impactar en el proceso de enseñanza – aprendizaje, lo cual se refleja en las conclusiones.

**DESARROLLO.**

El presente proyecto se basa en una investigación cualitativa, pues consiste en un proceso sistemático, crítico y empírico, que se aplica al estudio de un fenómeno; en este caso, se trata de un problema detectado a priori en un contexto educativo.

Por consiguiente, y tomando en cuenta las características de la investigación cualitativa que menciona Hernández (2014), cuenta con un investigador que no sigue un procedimiento estricto, pues los planteamientos que se van formando a lo largo del proceso no son específicos. En esta investigación, se pretende recolectar datos cualitativos, y para ello, Monje (2011) nos dice que para lograr guiar este proceso correctamente, se debe llevar a cabo una serie de cuatro pasos que son: preparatoria, trabajo de campo, analítica e informativa.

Geográficamente, la Escuela Secundaria General No. 112 Acamapichtli, se encuentra ubicada en la calle Tacubaya y Coyoacán s/n Colonia Metropolitana 3° sección, Nezahualcóyotl, Estado de México. Esta zona escolar también está rodeada por diferentes servicios como: escuelas públicas, parques, bibliotecas, librerías, centros comerciales, centros educativos tanto particulares como públicos, negocios y transporte público, que con su ayuda, los estudiantes tienen la posibilidad de llegar a la escuela en menos tiempo al vivir cerca de la institución, y tener disponibles varios servicios comerciales a su alcance.

En torno al contexto institucional, la secundaria Acamapichtli cuenta con todos los servicios básicos de infraestructura, suministro de agua potable, energía eléctrica, drenaje, mismo que resulta insuficiente, ya que en época de lluvia el patio central y las calles aleñadas se inundan impidiendo que los estudiantes acudan a clases de esta manera afecta negativamente en su aprendizaje continuo; también dispone del servicio de internet y línea telefónica para atender cualquier emergencia que ocurra y así asegurar que todos los alumnos se sientan seguros mientras aprenden.

Es cierto que estos espacios y servicios benefician al alumno, pero actualmente, la escuela se ha trasladado a casa donde muchas de las veces no hay un lugar fijo para estudiar o espacio suficiente para la recreación de los alumnos, mermando así el sano desarrollo intelectual, físico y emocional del estudiante.

Es necesario que el docente, por medio de técnicas como la observación, conozca éste contexto en el grupo en donde desarrollará la intervención pedagógica, porque el diseño de la planeación y la manera de intervenir va a depender de los materiales muebles e inmuebles con los que se cuenta con el fin de considerarlos dentro de las planeaciones para lograr un mejor aprendizaje en los alumnos y de esta forma atacar la problemática que se desea trabajar; esto porque “el aprendizaje en los niños se propicia mediante la interacción del niño con el medio físico y social, mediado por el lenguaje” (Duarte, 2003).

La Escuela Secundaria General 112 Acamapichtli tiene la característica de ser una escuela rotativa; es decir, que cada docente tiene su aula propia y los alumnos son los que tienen que ir cambiándose de aula cada hora.

Esta dinámica favorece tanto a docentes como a alumnos y sus procesos de aprendizaje, pues ahora cada salón tiene la oportunidad de adecuar los materiales de su asignatura y decorarla como más le convenga y los estudiantes pueden mantenerse en movimiento para activar su cuerpo físico, aunque en ocasiones también resulta negativo pues suelen propiciarse algunos roces o conflictos en las interacciones al estar tantos alumnos en un mismo espacio a la vez, incluso presentándose actitudes violentas entre grupos.

El aula del grupo en el cual se intervendrá cuenta 29 butacas, las cuales son suficientes para todos los alumnos, ya que cada grupo cuenta con un máximo de 27 integrantes.

El aprendizaje constituye un constructo individual y social que se ve afectado por las apreciaciones y valores, que individual y socialmente, se le atribuyen a las emociones en razón de ser estas construidas en términos culturales y contextuales; aspectos que determinan y regulan, cuáles emociones son las apropiadas o aceptadas en razón de la interacción entre el sujeto y el ambiente (Bisquerra, 2001)

En el año 2020 se presentó en el mundo una enfermedad que se convirtió en pandemia con la llegada del Virus SARS-COV2, comúnmente conocida como COVID-19, la cual nos obligó a buscar nuevas estrategias para continuar educando desde el confinamiento en nuestras casas.

Con este suceso, cambia por completo la forma de interactuar con los alumnos, pues la educación ahora ya no es presencial, y por lo tanto, es totalmente diferente el contexto en el que cada uno se desarrolla, desde su lugar de residencia, así como las personas que lo rodean, y esto influye directamente en su aprendizaje intelectual y emocional.

Actualmente, para conocer el contexto en el que los alumnos desarrollan su proceso de enseñanza-aprendizaje, es necesario llevar a cabo una etnografía virtual, pues esta “permite tener cualitativamente los procesos, relaciones, observaciones y demás formas de estar dentro de un aula virtual” (Martinez, L.; Ceceñas, P.; Martinez, D., 2017). Además, es muy importante poner atención en la comunicación verbal y no verbal, pues los símbolos como gestos y el ambiente pueden proporcionar mucha información.

El grupo de intervención será el 2º E, que cuenta con una matrícula de 25 alumnos, de los cuales 12 (48%) son hombres y 13 (52%) son mujeres; sus edades van de los 12 a los 13 años, lo cual nos indica que es un grupo poco numeroso y equilibrado en cuanto a los géneros y edades de los estudiantes, por lo que se buscarán actividades dirigidas para ese rango de edad en cuanto a la dificultad de cada ejercicio.

Emocionalmente son alumnos que no se muestran regulados, pues presentan una conducta violenta, confusa, desorganizada, irracional, y en ocasiones errática, pues actúan siempre evitando reflexionar en sus actos y sin pensar en las consecuencias que pueda haber, como por ejemplo al ofender a sus compañeros o maestros y se arrepienten al ver las sanciones que obtienen después; aunque según Goleman (2018) menciona que todas las emociones son impulsos que nos llevan directamente a ejercer una acción, pero siempre podrá ser regulada.

Se realizó un formulario electrónico para tener un parámetro sobre el conocimiento de los alumnos en torno a sus propias emociones, y al analizar los resultados se puede percibir, que de las 25 respuestas obtenidas, solo 7 de ellas (28%) mencionan que ponen atención a sus sentimientos y emociones, y el resto (72%) argumenta no sabe cómo reconocer una emoción, por lo que será más difícil que estas personas puedan autorregularse.

Todas las personas aprendemos de manera diferente, es por esto que es necesario realizar una prueba para determinar cuál es la mejor forma para que el alumno interiorice los conocimientos formales que se le transmiten.

Según la Programación Neurolingüística, se le llaman sistemas de representación a la manera en que captamos, seleccionamos, almacenamos, codificamos y recreamos la información en nuestra mente y básicamente existen tres tipos de representación que son: Visual, Auditivo y Kinestésico.

Jorge Neira (2008) menciona, que observar el comportamiento de nuestros alumnos nos puede dar mucha información sobre su manera preferida de aprender pues nuestra manera de pensar y de procesar la información se refleja en nuestro comportamiento, pero para hacerlo formal, este autor elaboró un test de seis preguntas con las que podemos saber las tendencias y preferencias de los alumnos.

Al aplicarlo en mi grupo de 2º grado de secundaria, los resultados que me arrojó fue que 5 alumnos (19%) son visuales, 8 integrantes del grupo (33%) son auditivos y el resto -12 alumnos- (48%) son kinestésicos, por lo que la mayoría se encuentra en un sistema de representación práctico, para adecuar la intervención tomando en cuenta las diferencias del grupo y considerando que la educación se propone que los alumnos tengan la habilidad de desarrollar todos sus sentidos y con ello deben oscilar entre los tres sistemas antes mencionados.

Durante la jornada escolar, los alumnos no solo trabajan con los contenidos de sus asignaturas, sino que también ponen en juego sus habilidades emocionales, afectivas y sociales, por lo que se pueden presentar diferentes problemáticas.

Son muchos los problemas que han sido encontrados en los alumnos de la Secundaria General 112 Acamapichtli; sin embargo, considero que el principal es la impulsividad con la que actúan los adolescentes sin pensar en las consecuencias, resultando una conducta descontrolada que muchas veces puede desembocar en distintos problemas académicos.

De esta manera, el planteamiento del problema de esta investigación es: ¿Cómo el desarrollo de la inteligencia emocional puede controlar las conductas impulsivas de los adolescentes?

Una vez ya identificado el problema que se desea atacar, se puede hacer una predicción pedagógica basada en el diagnóstico antes planteado; de esta manera, tomando en cuenta las características del grupo a atender y la modalidad a distancia en la cual se trabajará con los alumnos durante esta temporada de resguardo en nuestras casas, se ha decidido el trabajar con un taller pedagógico de inteligencia emocional.

Un taller se refiere a una estrategia de enseñanza centrada en el proceso didáctico. Por medio de éste, los alumnos y el docente desafían problemas específicos, buscando que el aprender a ser, aprender a hacer y el aprender a aprender se den de manera integrada, y al mismo tiempo se estimula a la participación de todos los integrantes dando sus aportes personales siendo críticos y creativos, utilizando la teoría para aplicarla en su propia realidad, poniendo en juego la acción – reflexión (Parra, 2003).

A lo largo de la historia de la humanidad, se ha tenido un gran interés por la forma en que el hombre piensa y desarrolla su inteligencia, pero se le ha dado poco valor a la forma en que el hombre siente, pues en diferentes etapas históricas, se ha juzgado a las emociones como negativas, por la creencia de que estas nos alejan del pensar racional y aprender efectivamente.

La primera sistematización del fenómeno emocional fue expuesta por Platón. Según Fonseca (2009), Platón habla de las emociones describiéndolas como pasiones que es el gran impulso a lo malo y que lleva a huir de lo bueno, lo cual nos da una referencia de que durante esa época lo más importante para las personas eran los conocimientos y no las emociones.

Platón fue maestro de Aristóteles, pero a pesar de ello, este último adopta una postura distinta a la de su mentor, pues en sus escritos, particularmente en “la ética a Nicómaco” menciona que cualquier persona puede enfadarse, pues es muy sencillo, pero la dificultad reside en enfadarse con la persona y en el momento adecuados; de esta manera, nuestras pasiones pueden conducirnos al fracaso fácilmente pero si se encuentran bien adiestradas nos van a servir como guías en nuestros pensamientos y supervivencia además de proporcionarnos sabiduría; por esto en su filosofía, las pasiones (emociones) no deben ser eliminadas, sino que “el intelecto debe ser educado para que sea capaz de controlarlas al servicio de la plenitud o felicidad que virtuosamente el hombre debe buscar” (Fonseca, R. 2009).

En 1873, el científico naturalista Charles Darwin publica su obra titulada “La expresión de las emociones en los animales y en el hombre”, en la que según Mariano Chóliz (1995), menciona que todas las emociones son producto de nuestra evolución, pues las hemos heredado de nuestros antepasados, además son universales tanto en su expresión como en su reconocimiento, porque se presentan en todos los individuos de la misma especie y cualquiera de ellos puede reconocer las emociones básicas en cualquier individuo, sin importar que existan diferencias culturales; también son innatas, pues la expresión se produce sin necesidad de aprendizaje, lo que se constata en las investigaciones que Darwin realizó con niños y ciegos de nacimiento.

Es en el año 1987, que el psicólogo Howard Gardner fue el primero en criticar los instrumentos estandarizados, pues consideraba que solo se enfocaban en medir habilidades matemáticas y lingüísticas, por lo tanto, propone una evaluación multidimensional de la inteligencia con una teoría



llamada “inteligencias múltiples”. Desde esta teoría, se concibe la inteligencia como un conjunto de capacidades que se pueden mejorar con la práctica y la experiencia (Nadal, 2015).

Stenberg y Salovey (citados en Goleman, 2018), retoman la propuesta de Gardner enfocándose en las inteligencias personales y las organiza en cinco competencias que son: el conocimiento de las propias emociones, la capacidad de controlar las emociones, la capacidad de motivarse a uno mismo, el reconocimiento de las emociones ajenas, y el control de las relaciones. Estas competencias se encuentran en diferente medida dependiendo de la persona, pues alguien puede resultar muy bueno en alguna de ellas, pero sin dominar las demás, pero con el esfuerzo adecuado, pueden llegar a mejorarse.

Estas investigaciones han sido muy relevantes para constituir lo que hoy conocemos como educación socioemocional, la cual basada en las cinco competencias, expone su división de igual manera en cinco dimensiones que son: autoconocimiento, autorregulación, autonomía, empatía y colaboración. Cada una de ellas se puede trabajar de manera independiente pero siempre va a existir una interrelación entre todas y esto es muy benéfico para lograr el desarrollo integral de los alumnos (SEP, 2017).

Según Gross y Thomphson (citados en Gargurevich, 2018), la autorregulación se define como el ejercicio consciente de regular una emoción, pues si se realiza, puede transformar la situación, la atención, la evaluación, y finalmente, la respuesta emocional. Particularmente en un contexto educativo, es necesario enfocar especial atención a tres factores que favorecerán la autorregulación en los alumnos, como la aceptación de que es necesario regular las emociones principalmente cuando estas nos llevan a respuestas impulsivas, la expresión emocional que puede llegar a cambiar el comportamiento propio o de otras personas y la tolerancia, pues en ocasiones habrá situaciones de frustración o insatisfacción y los alumnos deben ser capaces de llegar a la calma a pesar de las dificultades que se presenten.

Pérez - González y Pena (2011) mencionan, que una educación socioemocional es muy importante y conveniente para los jóvenes, pues investigaciones en los últimos 20 años han revelado que tanto la inteligencia emocional como las competencias socioemocionales constituyen una ventajosa herramienta personal para lograr mayores niveles de adaptación personal, familiar, social, académica, vocacional y profesional, lo cual viene acertadamente en este escenario actual donde la mayoría de los alumnos se encuentran en resguardo en sus casas debido a la pandemia por COVID-19.

Los alumnos, al ser educados para que reconozcan sus propios sentimientos y emociones y también los de otras personas, serán capaces de manejar adecuadamente las relaciones personales, lo que Goleman (1995) define como inteligencia emocional.

Para lograr llegar a este resultado, es necesario proponer algunos objetivos para guiar la investigación e intervención educativa. Un objetivo se refiere al resultado que se pretende obtener a través de un proceso de enseñanza-aprendizaje y es necesario establecerlos para fijar un proceso que vaya encaminado hacia las metas deseadas al final de la intervención.

Teniendo en cuenta el diagnóstico previo y el escenario actual, se plantean los siguientes objetivos:

Objetivo general: Desarrollar las habilidades socioemocionales de autoconocimiento, autorregulación y empatía a través de diferentes actividades encaminadas a tomar decisiones adecuadas en situaciones de la vida cotidiana.

Objetivos específicos:

1. Reconocer la importancia de expresar y conocer las emociones y los factores que las propician.
2. Analizar el estado emocional y cómo éste puede modificar el comportamiento propio y de otras personas.
3. Relacionar las emociones con la manera de interactuar con otras personas para resolver situaciones de conflicto de manera pacífica.

## **Intervención.**

Durante esta intervención pedagógica se trabajará mediante secuencias didácticas que según Sergio Tobón (2010) se refiere a una metodología mediadora de aprendizajes que utiliza una serie de actividades de aprendizaje y evaluación, que con la mediación de un docente, buscan el logro de determinadas metas educativas, considerando una serie de recursos.

A continuación, se describen detalladamente las actividades que se pretenden realizar para lograr los objetivos planteados.

➤ Fase 1: Estrategias intrapersonales.

\*Propósito: Identifique sus propias emociones y las situaciones que las generan mediante la reflexión consiente de sus percepciones o manifestaciones corporales para el desarrollo de la autorregulación.

*Actividades:*

1- Diagnóstico. Indicador de logro: Describe características fisiológicas de las emociones y emplea estrategias que le permite tener una visión más amplia y objetiva de su personalidad y patrones habituales.

Secuencia didáctica (3 sesiones): Para esta secuencia, se utilizará la comunicación como estrategia en la interacción individual, entre alumnos y docente, también ayudará al autoconocimiento emocional del estudiante, pues “la comunicación emocional en el aula tiene una función preventiva; es decir, pretende que el alumno adquiera aptitudes y habilidades que le permitan controlar sus emociones” (Gutiérrez, P. 2012), y aunado a ello, los alumnos se volverán más empáticos y menos violentos.

2- Diario emocional. Indicador de logro: Analiza y evalúa el proceso para llevar a cabo una tarea y las emociones asociadas a la misma.

Secuencia didáctica (3 sesiones, se aplica a todo el taller): Durante este periodo, se utilizará la lectoescritura a través de un diario emocional como estrategia para favorecer la motivación y

atención del alumno en su propio proceso de autoconocimiento. Gustavo Lanza Castelli (2004) menciona que la escritura en un diario personal posee varios beneficios, pues activa, estimula e incrementa el funcionamiento reflexivo y favorece la regulación emocional.

3- Arte y emociones. Indicador de logro: Reconoce la complejidad y discordancia emocional ante diversas situaciones de la vida.

Secuencia didáctica (3 sesiones): En esta secuencia, se utilizará el arte-terapia como una estrategia que pretende lograr la expresión emocional efectiva a través de materiales artísticos; es considerada como una disciplina que si se lleva a cabo con estudiantes, permite que ellos disminuyan sus barreras personales y se permitan sentir en un espacio resguardado, permitiendo que las emociones o no, salgan a la luz para trabajar con ellas, en especial con aquellas emociones que son difíciles de expresar y/o manejar (Kretschmer, F. 2019).

4. Gestión emocional. Indicador de logro: Reconoce acciones, emociones y relaciones destructivas, emplea estrategias para superarlas y pide ayuda cuando la necesita.

Secuencia didáctica (3 sesiones): En este apartado, se utilizará la estrategia de la meditación para el manejo adecuado de las emociones, pues según Juan Gálvez (2014) al practicarla mientras se cultiva la atención plena y siendo amables con uno mismo, sirve de ayuda para regular nuestras emociones, originando una predisposición a estados de ánimo positivo y aumento de habilidad para afrontar situaciones negativas, mejor conocido como resiliencia.

➤ Fase 2: Estrategias interpersonales.

\*Propósito: Aplique el autoconocimiento y autorregulación adquiridos mediante la práctica en situaciones de la vida cotidiana para favorecer la empatía y la resolución pacífica de conflictos.

Actividades:

1- Todos tienen emociones. Indicador de logro: Expone y argumenta sus sentimientos e ideas acerca del maltrato a otras personas.

Secuencia didáctica (3 sesiones): Durante esta secuencia se utilizará el estudio de caso como estrategia para el estudio de situaciones de la vida cotidiana, pues consiste en describir sucesos reales o simulados que permiten aplicar los conocimientos y habilidades para resolver un problema determinado. Esta actividad es de gran ayuda para que el estudiante desarrolle sus habilidades de pensamiento crítico, competencias comunicativas, el aprendizaje colaborativo y la escucha respetuosa ante las opiniones de los demás aplicando sus conocimientos de diversas áreas (Pimienta, J. 2012)

2- Yo puedo influir en las emociones de otras personas. Indicador de logro: Promueve acciones y actitudes de inclusión y respeto dentro y fuera de la escuela, y argumenta su postura frente a expresiones de discriminación.

Secuencia didáctica (3 sesiones): En esta sección se utilizará la función reflexiva como estrategia auto-reflexiva, la cual se toma en cuenta como un componente interpersonal que hace posible reaccionar no sólo al comportamiento efectivo del otro, sino también a las creencias, pensamientos, deseos, sentimientos, etc., que uno supone que éste posee como determinantes de su accionar. De este modo, la conducta de los demás se vuelve predecible y la experiencia del comportamiento propio y ajeno se organiza en términos de estados mentales (Lanza, G. 2007).

3- Autorregulación. Indicador de logro: Decide y lleva a cabo acciones concretas que promueven el aprendizaje y la convivencia armónica.

Secuencia didáctica (3 sesiones): En esta parte, se utilizará la inclusión como estrategia para adoptar un lenguaje que no excluya a ninguna persona, lo cual es beneficioso en el proceso del desarrollo de empatía, pues con el uso de determinadas palabras o la omisión de estas para definir o dirigirnos a ciertos colectivos, podemos dignificar, denotar o invisibilizar, generando prejuicios, estigmas, estereotipos y perpetuando roles y conductas establecidas hacia las diversidades humanas (DIF, 2017).

4- Evaluación. Indicador de logro: Actúa como mediador y busca llegar a acuerdos justos y respetuosos para las partes involucradas en situaciones de conflicto.

Secuencia didáctica (3 sesiones): Para finalizar este taller, se realizarán tres tipos de evaluaciones para identificar el logro de aprendizajes obtenidos durante toda la secuencia didáctica.

Autoevaluación: cada alumno evaluará su avance y la aplicación de lo aprendido en clase por medio de una lista de cotejo. Coevaluación: cada estudiante evaluará a un compañero tomando en cuenta el comportamiento observado a lo largo de los días mediante una rúbrica. Heteroevaluación: se evaluará a todos los alumnos mediante una guía de observación donde se plasmarán detalles de los avances del proyecto.

### **Resultados.**

Al finalizar la intervención con los alumnos, fue posible recabar todos los instrumentos de evaluación y los productos que los alumnos elaboraron para lograr hacer una comparación entre los aprendizajes que tenían al inicio y los que consolidaron al finalizar toda la intervención.

De esta manera, y tomando en cuenta la rúbrica aplicada, podemos observar los resultados generales de la intervención a partir de los indicadores de logro de cada una de las actividades que se llevaron a cabo.

En esta rúbrica se pueden observar ocho indicadores de logro, el primero de ellos refiere que los alumnos describen características fisiológicas de las emociones, aspecto que en la primer aplicación solamente 2 alumnos podían hacerlo siempre, 8 alumnos lo hacían solo a veces y 4 de ellos nunca, por lo cual es un aspecto que se encuentra en proceso de desarrollo, por lo que se atendió al inicio de la intervención con las actividades del origen de las emociones y como afectan nuestro cuerpo. Con ello se logró, que 5 de los alumnos pudieran describir estas características siempre que la situación lo requería, 5 alumnos seguían en proceso y solo uno de ellos no lo logró.

El segundo indicador menciona, que el alumno analiza y evalúa el proceso para realizar una tarea y las emociones implicadas, aspecto que solo 2 alumnos cumplen, 6 de ellos solo lo hacen a veces y 6 nunca lo han hecho, por lo que se puede inferir que solo actuaban sin pensar en las consecuencias emocionales que ellos mismos podrían presentar. Una vez aplicadas las estrategias de reconocimiento de emociones ante diversas situaciones, podemos visualizar que ahora 3 alumnos ya logran hacer siempre este análisis antes de actuar y 8 de los alumnos lo hacen algunas veces, por lo cual se muestra un avance significativo en este indicador de logro.

Que el alumno reconozca la complejidad y la discordancia emocional ante situaciones, se refiere al tercer indicador, en el cual se puso mayor énfasis durante la intervención, pues ningún alumno realiza esta acción de manera constante, y solo 4 alumnos la han llevado a cabo algunas veces, dejando a la mayoría sin reconocer esta complejidad; aspecto que se trabajó mediante actividades encaminadas a eliminar barreras personales y poder expresar libremente las emociones. Con ello se pudo lograr que 2 alumnos reconocieran siempre esta complejidad emocional, 8 alumnos se encontraron en desarrollo de lograrlo y un alumno no llegó al resultado esperado.

El cuarto indicador menciona que deben reconocer acciones, emociones y relaciones destructivas, acción que solo la realiza 1 alumno de manera constante, 10 alumnos lo han hecho alguna vez y 3 de ellos no lo han hecho nunca, por lo que se puede saber que aunque estaban viviendo emociones o en entornos que no les favorecen, no ponían límites y se quedaban en la misma situación; de esta manera, se decidió aplicar algunas estrategias enfocadas a la gestión emocional con la finalidad de que cada uno pueda reconocer si la situación le favorece o no y como salir de ello, incluso ser capaces de pedir ayuda en el caso que sea necesario. Al finalizar la intervención, los 11 alumnos que entregaron la evaluación, mencionaron que fueron capaces de reconocer estas emociones y situaciones siempre, por lo que podrían superarlo o pedir ayuda.

A través de estudios de caso y análisis de situaciones de la vida real, fue como se trabajó para alcanzar el quinto indicador de logro que se enfoca en que el alumno argumente sus ideas y sentimientos a cerca del maltrato, pues al principio solo 4 alumnos podían realizar este argumento, mientras que 2 lo hacían algunas veces y 8 de ellos no lo habían hecho nunca. Fue después de estas actividades y una serie de reflexiones, que 9 alumnos lograron argumentar sus ideas y sentimientos, mientras que 2 de ellos se quedaron en proceso de realizarlo.

Promover acciones y actitudes de inclusión es el sexto indicador de logro, en el cual ningún alumno lo realizaba, pero 5 de ellos se encontraban en desarrollo, pues lo hacían solo a veces, y 9 no promovían estas actividades en lo absoluto. Después de empatizar con algunas situaciones de la vida real, se logra que 3 alumnos sean capaces de promover estas acciones siempre, y 8 lo hagan algunas veces.

El séptimo indicador nos habla de que el alumno actúa promoviendo una convivencia armónica, aspecto que 8 alumnos mencionan realizar siempre, 5 alumnos lo procuran hacer algunas veces y solo 1 alumno mencionó que no lo hace, lo cual nos indica que aunque no es un punto muy preocupante por su resultado, si fue importante trabajarlo para desarrollar en los adolescentes la disposición para autorregular sus propias emociones. Posteriormente, al revisar los resultados finales, solo 6 alumnos lograron promover esta convivencia siempre, y 5 permanecieron promoviéndola algunas veces.

El último indicador de la rúbrica refiere que los alumnos buscan llegar a acuerdos en situaciones de conflicto, y como ya lo habíamos notado en el diagnóstico inicial, se puede observar que es un punto donde hay muchos conflictos en el entorno, pues solamente 1 alumno menciona que siempre busca estos acuerdos, 10 alumnos lo hacen algunas veces y 3 de ellos nunca lo hacen; por ello se infiere, que en la secundaria existan tantas discusiones e incluso peleas dentro y fuera de la institución. Gracias a las actividades de gestión emocional que se realizaron y la concientización sobre los



sentimientos de otra persona, así como las afecciones que pudieran surgir en el cuerpo, para finalizar esta intervención, se obtuvo que 6 alumnos lograron llegar a acuerdos en alguna situación de conflicto, 4 alumnos aun lo hacen solo algunas veces y 1 alumno menciona que no lo hace.

Algunos otros puntos que se lograron alcanzar con esta investigación e intervención pedagógica y que son relevantes para el tema en cuestión fueron:

- Que los alumnos expresaron sus emociones y pensamientos de manera oral y escrita.
- Identificaron las emociones por su nombre.
- Percibieron los efectos de las emociones en su cuerpo.
- Identificaron las causas y consecuencias de una emoción.
- Despertaron su curiosidad por investigar.
- Identificaron estrategias para regular sus propias emociones.
- Argumentaron las emociones, así como sus causas y efectos en otras personas.
- Desarrollaron su empatía.
- Reflexionaron sobre la comunicación asertiva.
- Lograron trabajar y seguir con el proyecto a pesar del contexto de crisis por el que todos pasábamos en casa y en el mundo.

## **CONCLUSIONES.**

En relación con la propuesta de intervención, considero que a pesar de que estaba planeada para llevarse a cabo de manera presencial, se pudo aplicar de manera adecuada en este modelo de clases virtuales, y retomando los resultados obtenidos, se pudo ver que resulto de manera funcional, aunque no con todos los alumnos, puesto que existieron diferentes problemas para comunicarse efectivamente, como por ejemplo la falta de conectividad, los problemas emocionales en casa, y la economía de la familia, que requería que los alumnos se dedicaran a trabajar para ayudar con los

gasto y la falta de compromiso para el trabajo escolar fueron solo algunos obstáculos para lograr el alcance que se tenía planeado.

Finalmente, ahora es posible dar respuesta al planteamiento del problema: ¿Cómo el desarrollo de la inteligencia emocional puede controlar las conductas impulsivas de los adolescentes? Y gracias a la investigación previa y todo el desarrollo de la misma, puedo contestar que la conducta impulsiva en este periodo de vida, es un reflejo de la adolescencia y una característica que se genera a partir de todos los cambios tanto físicos como hormonales y emocionales que presentan los alumnos durante su Educación Secundaria, por lo que el desarrollo de su inteligencia emocional no las va a controlar, pero sí puede generar una conciencia de autoconocimiento y empatía, para poder tomar la decisión de autorregular las emociones en el momento adecuado, y así poder llevar a cabo una convivencia de manera armónica tanto en la escuela, en casa, y en la sociedad en general.

#### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.**

1. Bisquerra, R. (2001). Educación emocional y bienestar. Barcelona, España: Editorial CISS Praxis.
2. Chóliz, M. (1995). La expresión de las emociones en la obra de Darwin. En F. Tortosa, C. Civera y C. Calatayud (Comps). Prácticas de Historia de la Psicología. Valencia: Promolibro.
3. Desarrollo Integral de la Familia, (2017). Guía para el uso del lenguaje inclusivo desde un enfoque de derechos humanos y perspectiva de género. DIF, Ciudad de México. Recuperado de: <https://dif.cdmx.gob.mx/storage/app/uploads/public/59b/948/565/59b948565102b180947326.pdf>
4. Duarte, J. (2003). Ambientes de aprendizaje una aproximación conceptual. Revista Iberoamericana de Educación. Colombia. (ISSN: 1681-5653)

5. Fonseca, R. (2009). Las emociones y la retórica interpersonal desde los aportes de Platón y Aristóteles. GT Comunicación, Cultura y Sociedad. En línea en:  
[http://www.invecom.org/eventos/2009/pdf/fonsec\\_a\\_r.pdf](http://www.invecom.org/eventos/2009/pdf/fonsec_a_r.pdf)
6. Gálvez, J. (2014). Meditación y emociones. Depto. Medicina, Psiquiatría y Dermatología, Facultad de Medicina, Universidad de Zaragoza. Recuperado de:  
<file:///C:/Users/Gaby/Downloads/Dialnet-MeditacionYEmociones-4847897.pdf>
7. Gargurevich, R. (2008). La autorregulación de la emoción y el rendimiento académico: El rol del docente. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria (RIDU) Año 4, N°1, Diciembre 2008.
8. Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Colección ensayo. Kairos editorial.
9. Goleman, D. (2018). Inteligencia emocional. Por que es mas importante que el coeficiente intelectual. Kairos editorial.
10. Gutiérrez, P. (2012). La comunicación y la comunicación emocional en el aula, una necesidad olvidada. Universidad de Cantabria. Recuperado de  
<https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/1702/Guti%C3%A9rrez%20P%C3%A9rez.%20Pedro.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
11. Hernandez Sampieri, R. (2014). Metodología de la investigación. México. editorial Mc Graw Hill.
12. INEGI (2020). Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Información Nacional. México. En línea en: <https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/#Tabulados>
13. Kretschmer, F. (2019). Arte terapia y regulación emocional de la rabia. Universidad del Desarrollo. Facultad de Arquitectura y Arte. Recuperado de:  
<https://repositorio.udd.cl/bitstream/handle/11447/2478/Arte%20terapia%20y%20regulaci%C3%B3n%20emocional%20de%20la%20rabia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

14. Lanza, G. (2004). El uso del diario personal en la psicoterapia psicoanalítica. *Actualidad Psicológica*, Julio 2005.
15. Lanza, G. (2007). La escritura en psicoterapia: regulación emocional y funcionamiento reflexivo. *Revista Internacional de Psicoanálisis en Internet*. Recuperado de: <http://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=431>
16. Martínez, L.; Ceceñas, P.; Martínez, D. (2017). La etnografía virtual. Universidad Juárez del Estado de Durango. México
17. Monje Álvarez, C. (2011). Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica. Universidad Surcolombiana.
18. Nadal, B. (2015). Las inteligencias múltiples como una estrategia didáctica para atender a la diversidad y aprovechar el potencial de todos los alumnos. *Revista nacional e internacional de educación inclusiva*
19. ISSN (impreso): 1889-4208. Volumen 8, Número 3, Noviembre 2015
20. Neira, J. (2008). Visual, Auditivo o Kinestésico los alumnos. Orientación Andújar. En línea en: <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2015/09/VISUAL-AUDITIVO-o-KINEST%3%89SICO-Los-alumnos-de-Jorge-Neira-Silva-.pdf>
21. Parra, D. (2003). Manual de estrategias de enseñanza / aprendizaje. Servicio Nacional de Aprendizaje. SENA. Colombia
22. Pérez-González, J. C., y Pena, M. (2011). Construyendo la ciencia de la educación emocional. *Padres y Maestros*
23. Pimienta, J. (2012). Estrategias de enseñanza-aprendizaje. Editorial Pearson Educación. México
24. SEP. (2017). Aprendizajes Clave para la educación integral. Tutoría y educación socioemocional. Plan y programa de estudios, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. México: SEP

25. Tobón, S. (2010). Secuencias didácticas: aprendizaje y evaluación de competencias. Pearson educación, México.

**DATOS DEL AUTOR.**

1. Gabriela Jacqueline Araujo Millán. Licenciada en Educación Secundaria con especialidad en Matemáticas. Docente frente a grupo (impartiendo las asignaturas de Matemáticas y tutoría) en la Secundaria General No.112 Acamapichtli en Nezahualcóyotl, Estado de México, México. Estudiante del 6° trimestre de la Maestría en Educación Básica en la Universidad Pedagógica Nacional, Unidad 152 Atizapán, Sede Regional Nezahualcóyotl. México. Correo electrónico: [gabriela.araujo@seiem.edu.mx](mailto:gabriela.araujo@seiem.edu.mx)

**RECIBIDO:** 2 de marzo del 2022.

**APROBADO:** 20 de abril del 2022.