

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD: CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA: PSICOLOGÍA EDUCATIVA

MODALIDAD DE ESTUDIO: PRESENCIAL

PROYECTO DE TESIS

Informe Final del Trabajo de Graduación o Titulación Previo a la obtención del Título de Psicóloga Educativa y Orientadora Vocacional

TEMA:

“LOS ESTADOS EMOCIONALES Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO MENOR INDOAMÉRICA DE LA CIUDAD DE AMBATO”

Autora: Patricia Núñez Morales

Director: Dr. Danilo Villena

Ambato - Ecuador

2011

APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo, Danilo Enrique Villena Chávez con CC 180034138-8 en mi calidad de Tutor del trabajo de Graduación o titulación, sobre el tema: **“LOS ESTADOS EMOCIONALES Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO MENOR INDOAMÉRICA DE LA CIUDAD DE AMBATO”** desarrollado por la egresada Patricia Alejandra Núñez Morales; considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos científicos y reglamentarios por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Ambato, 03 de Julio del 2011

EL TUTOR

.....
Dr.M.Sc. Danilo Villena

AUTORÍA DE LA TESIS

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

.....
Patricia Alejandra Núñez Morales

AUTORA

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La Comisión de estudio y calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: “**LOS ESTADOS EMOCIONALES Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO MENOR INDOAMÉRICA DE LA CIUDAD DE AMBATO**” presentada por la Srta. Patricia Alejandra Núñez Morales egresada de la Carrera de Psicología Educativa promoción Octubre 2010, una vez revisada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN

.....
Dr. Víctor Hugo Abril

.....
Ing. Víctor Monge

DEDICATORIA

Este trabajo realizado con mucho esfuerzo y dedicación, lo quiero dedicar:

En primer lugar a Dios, por haberme dado la oportunidad de vivir, y tantas bendiciones en mi vida.

A mis padres, Marco y Rosita quienes han sido mi ejemplo de vida, mi faro y mi puerto en todo momento, quiero agradecerles por todo el apoyo que siempre me han dado para que sea una profesional integra en servicio de los demás. Todo lo que soy se los debo a ustedes y sólo Dios hará posible que su esfuerzo sea recompensado.

A mis hermanos, Rubén me has enseñado a seguir adelante a pesar de las adversidades, Santiago gracias por estar conmigo y ser mi amigo y confidente. A mi sobrino Joaquín, mi pequeño angelito que acaba de llegar del cielo, espero que siempre estés orgulloso de tu tía que te adora.

A mis amigos Marcia, Pamela, Priscila y Roberto gracias por tantas experiencias vividas durante este tiempo, la universidad no habría sido la misma sin ustedes.

Patricia Alejandra Núñez Morales

AGRADECIMIENTO

Una de los valores que se debe cultivar en el ser humano es la gratitud, por eso quiero agradecer a la Universidad Técnica de Ambato por brindarme la oportunidad de pertenecer y educarme en esta institución.

Además quiero agradecer a todos mis profesores de la carrera de Psicología Educativa, por haber compartido conmigo sus conocimientos y forjar en mí el deseo de servicio a los demás. Espero que continúen con la labor de seguir formando profesionales útiles para la sociedad.

De manera especial quiero agradecer a mi Tutor el Dr.M.Sc. Danilo Villena, por la guía y ayuda brindada durante todo este seminario, por compartir su experiencia en la elaboración de proyectos de tesis. Y ahora todo el esfuerzo realizado se ve reflejado en este trabajo investigativo.

Un sentido agradecimiento a mi familia que han sido mi soporte siempre que los he necesitado, sin ellos este nuevo logro no significaría los mismo, son mi más grande inspiración.

Patricia Alejandra Núñez Morales

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PÁGINAS PRELIMINARES

Página de Título o portada	i
Aprobación del tutor	ii
Autoría de la tesis	iii
Aprobación del tribunal de grado	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice general de contenidos	vii
Índice general de cuadros y gráficos	x
Resumen Ejecutivo	xiii
Introducción	1

CAPITULO I **3**

EL PROBLEMA **3**

1.1 Tema de investigación	3
1.2 Planteamiento del problema	3
1.2.1 Contextualización	3
1.2.2 Análisis Crítico	7
1.2.3 Prognosis	9
1.2.4 Formulación del problema	10
1.2.5 Preguntas Directrices	10
1.2.6 Delimitación	11
1.3 Justificación	11
1.4 Objetivos	12
1.4.1 General:	12
1.4.2 Específicos:	12

CAPITULO II	13
MARCO TEÓRICO	13
2.1 Antecedentes Investigativos	13
2.2 Fundamentación Filosófica	14
2.3 Fundamentación Legal	15
2.4 Categorías Fundamentales	17
2.4.1 Estados Emocionales	17
2.4.2 Rendimiento Académico	51
2.5 Hipótesis	96
2.6 Señalamiento de variables de la hipótesis	96
CAPITULO III	97
METODOLOGÍA	97
3.1 Modalidad básica de la investigación	97
3.2 Nivel o tipo de investigación	97
3.3 Población y muestra	98
3.4 Operacionalización de las variables	99
3.5 Recolección de información	101
3.6 Procesamiento y análisis	102
CAPITULO IV	103
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	103
4.1 Análisis de los resultados	103
4.2 Interpretación de datos	103
4.3 Verificación de hipótesis	127

CAPITULO V	129
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	129
5.1 Conclusiones	129
5.2 Recomendaciones	130
CAPITULO VI	133
PROPUESTA	133
6.1 Datos Informativos	133
6.2 Antecedentes de la propuesta	133
6.3 Justificación	134
6.4 Objetivos	135
6.4.1 Objetivo General	135
6.4.2 Objetivos específicos	135
6.5 Análisis de factibilidad	135
6.6 Fundamentación Científica	136
6.7 Metodología. Modelo Operativo	158
6.7.1 Matriz del Modelo Operativo	158
6.7.2 Descripción de la propuesta	160
6.7.3 Operativización de la propuesta	160
6.8 Administración	162
6.8.1 Talentos Humanos	162
6.8.2 Recursos Materiales	162
6.8.3 Recursos Económicos	163
6.9 Previsión de la evaluación	164
MATERIAL DE REFERENCIA	
Bibliografía	165
Anexos	167

ÍNDICE GENERAL DE CUADROS Y GRÁFICOS

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1 División del Desarrollo Cognitivo	70
Cuadro 2 Operacionalización de Variable Independiente	99
Cuadro 3 Operacionalización de Variable Dependiente	100
Cuadro 4 Recolección de la Información	101
Cuadro 5 Matriz del Modelo Operativo	158
Cuadro 6 Matriz del Modelo Operativo	159
Cuadro Estudiantes 1	103
Cuadro Estudiantes 2	104
Cuadro Estudiantes 3	105
Cuadro Estudiantes 4	106
Cuadro Estudiantes 5	107
Cuadro Estudiantes 6	108
Cuadro Estudiantes 7	109
Cuadro Estudiantes 8	110
Cuadro Padres 1	111
Cuadro Padres 2	112
Cuadro Padres 3	113
Cuadro Padres 4	114
Cuadro Padres 5	115
Cuadro Padres 6	116
Cuadro Padres 7	117
Cuadro Padres 8	118

Cuadro Profesores 1	119
Cuadro Profesores 2	120
Cuadro Profesores 3	121
Cuadro Profesores 4	122
Cuadro Profesores 5	123
Cuadro Profesores 6	124
Cuadro Profesores 7	125
Cuadro Profesores 8	126

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Árbol de Problemas	9
Gráfico 2 Categorías Fundamentales	17
Gráfico Estudiantes 1	103
Gráfico Estudiantes 2	104
Gráfico Estudiantes 3	105
Gráfico Estudiantes 4	106
Gráfico Estudiantes 5	107
Gráfico Estudiantes 6	108
Gráfico Estudiantes 7	109
Gráfico Estudiantes 8	110
Gráfico Padres 1	111
Gráfico Padres 2	112
Gráfico Padres 3	113
Gráfico Padres 4	114

Gráfico Padres 5	115
Gráfico Padres 6	116
Gráfico Padres 7	117
Gráfico Padres 8	118
Gráfico Profesores 1	119
Gráfico Profesores 2	120
Gráfico Profesores 3	121
Gráfico Profesores 4	122
Gráfico Profesores 5	123
Gráfico Profesores 6	124
Gráfico Profesores 7	125
Gráfico Profesores 8	126

RESUMEN EJECUTIVO

Este proyecto está encaminado a la investigación sobre los estados emocionales de los adolescentes y sobre todo como estos repercuten en el rendimiento académico.

La adolescencia es una etapa de la vida del ser humano en la que las emociones son más latentes, la respuesta ante cualquier estímulo es más rápida y por ello menos razonada.

Los cambios físicos, psicológicos e intelectuales de la adolescencia suelen desestabilizarlos emocionalmente debido a que no saben que sentir, pensar o actuar ante determinada situación, y esto a su vez genera acciones negativas que repercuten en las relaciones familiares, en el hogar, con los amigos o el aprovechamiento académico.

En el caso del Colegio Menor Indoamérica se puede mencionar varios motivos por los que los adolescentes tiene estados emocionales negativos, como el alto índice de padres migrantes, los estudiantes viven con familiares cercanos que no se encargan adecuadamente de su educación; además el medio ambiente en el que los adolescentes se están desarrollando no es el más apropiado no tienen supervisión en sus actividades extracurriculares y es por ello que se inician a tempranas edades en el consumo de sustancias sicotrópicas con facilidad, comparten con personas de mayor edad que los influncian negativamente .

A pesar de los esfuerzos de docentes y de padres de familia hay varios adolescentes que se mantiene herméticos, no comparten sus problemas emocionales y no permiten que se les brinde ayuda a tiempo.

Se debe enseñar desde edades tempranas a los estudiantes la importancia del control de los estados emocionales y los beneficios que el auto control tiene no sólo en el rendimiento académico sino en toda la vida.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo está orientado principalmente a la investigación sobre la influencia de los estados emocionales de los adolescentes en su rendimiento académico.

El objetivo de la investigación es encontrar estrategias que ayuden tanto a los padres de familia como a los profesores para educar y fortalecer el control de los estados emocionales de los adolescentes.

En el Capítulo I se establece la problemática de la influencia de los estados emocionales y el rendimiento académico, ubicándola en la realidad nacional, provincial y por su puesto en el Colegio Menor Indoamérica donde se va a desarrollar la investigación.

El Capítulo II se desarrolla científicamente a las categorías fundamentales de las variables independiente y dependiente con la información bibliografía obtenida. Además se detalla la hipótesis sobre los estados emocionales y su influencia en el rendimiento académico de los adolescentes que se comprueba con la aplicación de las encuestas.

El Capítulo III redacta la metodología de la investigación que se utiliza para el desarrollo del trabajo, tanto la investigación bibliográfica como la de campo son necesarias para conjugar la información científica y la obtenida de los actores de la problemática y plasmarlas en este trabajo investigativo.

El Capítulo IV consta la información que ha sido sometida a análisis en relación a las encuestas tomadas a los actores que son parte de la

investigación, luego se procede a la interpretación de estos resultados los mismos que son los permitieron hacer la verificación de la hipótesis.

El Capítulo V de talla las conclusiones a las que he llegado después de la investigación realizada y la aplicación de las encuestas, se da recomendaciones a los padres de familia, profesores y adolescentes para motivar el control de los estados emocionales y mejorar el rendimiento académico

El Capítulo VI luego de realizada la investigación amerita lanzar una oferta que permita solución de la problemática motivo de investigación la cual tiene característica de emprendimiento porque se orienta hacia el servicio que prestaremos a la comunidad que requiere de su atención en relación a nuestro tema.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA DE INVESTIGACIÓN

LOS ESTADOS EMOCIONALES Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO MENOR INDOAMÉRICA DE LA CIUDAD DE AMBATO.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN

MACRO

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 sí pueden y suelen hacerlo con frecuencia lo que resulta que se preocupen por el futuro, sin importar la situación socioeconómica, situación escolar o incluso la situación geográfica.

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, hambre y pobreza en el país, fracaso en obtener empleo, bombas nucleares o ataques terroristas en el país, el divorcio de sus padres; y la muerte.

En el Ecuador muchos adolescentes son un poco cohibidos, 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, amigos y en su desempeño escolar.

En el transcurso de su adolescencia uno de cada cinco adolescentes piensa que estudiar no tiene sentido; no desean ir al colegio por varias razones como bajas calificaciones, cumplimiento de tareas, problemas con los compañeros de clases, con los maestros o en su rendimiento escolar. Investigaciones entre los adolescentes ha puesto de manifiesto que cuatro de cada diez adolescentes en algún momento se han sentido tan tristes que han llorado y han deseado alejarse de todo y de todos. Estos frecuentes sentimientos pueden dar lugar a un estado depresivo que puede no ser evidente para los demás. Las ingestas alimenticias excesivas, la somnolencia y las preocupaciones excesivas sobre su apariencia física pueden ser también signos de malestar emocional.

Desafortunadamente la situación económica del país a obligado que ambos padres trabajen dejando al adolescente sin el apoyo, acompañamiento y supervisión necesarios para sobrellevar esta etapa de la vida y cuando los problemas emocionales y escolares surgen no suelen ser reconocidos ni siquiera por sus familiares o amigos.

MESO

En la provincia de Tungurahua los adolescentes tiene las mismas características y problemas antes mencionados; y debido al descontrol de sus emociones en varias ocasiones los estudiantes de colegios tanto fiscales, fiscomisionales y particulares han sido gestores de actos bochornosos y deplorables con consecuencias negativas como el consumo excesivo de alcohol, peleas callejeras, accidentes de tránsito, daño a propiedades privadas, etc. estas son las razones por las cuales varias entidades públicas y privadas preocupados por el bienestar de los adolescentes están vigilando el cumplimiento de la ley para salvaguardar sus derechos y deberes con campañas y programas orientados a disminuir el consumo de alcohol, ya que los últimas investigaciones revelan que Tungurahua es la segunda provincia en la que hay mayor consumo de alcohol entre los adolescentes y jóvenes. Dato que es realmente alarmante y en el cual que las autoridades provinciales, instituciones educativas y padres de familia deben sumar fuerzas s y trabajar aún más.

Desafortunadamente a la par de los malos comportamientos y desordenes emocionales que se han visto entre los adolescentes, están acompañados con el bajo índice en las calificaciones y cumplimiento de

tareas en los jóvenes. El poco control que existe en muchos hogares incide en que todos estos problemas escolares y emocionales vayan empeorando.

Cabe señalar que todos estos comportamientos deben observarse con el propósito de conocer en qué forma están repercutiendo en el comportamiento y rendimiento escolar de los educandos.

MICRO

En el Colegio Menor Indoamérica también se ha evidenciado en los reportes entregados por los inspectores, profesores, padres de familia y el DOBE que los estudiantes no están controlando de manera adecuada todos los cambios especialmente aquellos que emocionalmente viven dada esta etapa considerada como crítica, por la alta emotividad que le ponen a las actividades que realizan, y este es uno de los motivos por los que presentan problemas de rendimiento académico y disciplinarios tanto en la institución como en sus hogares.

Es notorio que la disciplina en el colegio deja mucho que desear, incluso algunos profesores sufren problemas al momento de manejar a su grupo de estudiantes para dar clases, pues el comportamiento de varios adolescentes es inadecuado.

Además el índice de estudiantes que no viven con sus padres es alto, están al cuidado de tíos, abuelos, hermanos que no siempre están pendientes de ellos, de su estado de ánimo, de responder a sus dudas, de sus miedos, de sus problemas con los profesores, con los deberes, con el grupo de amigos.

Desafortunadamente la poca atención que muchos de los adolescentes reciben de sus padres o de las personas que los cuidan empeora la situación pues no reciben la guía y supervisión necesaria y eso se refleja en el incumplimiento de tareas y lecciones, evidenciándose un rendimiento académico pésimo.

Por lo complejo de la edad el establecer una buena comunicación se dificulta tanto para los padres como para los profesores y esto complica la situación, porque así no se puede saber que está sucediendo y como ayudarlos.

1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO

Mucho se ha hablado de la adolescencia y los cambios físicos y psicológicos que en ella se dan y a pesar de eso el campo emocional que es muy importante y del cual depende el equilibrio homeostático de los adolescentes, los adultos no le dan importancia necesaria.

Lo complejo mismo de la edad hace que los adolescentes vean a sus figuras de autoridad ya sean padres o maestros como una limitante al nuevo mundo que ante sus ojos se está mostrando, piensan que no los comprenden, que les ven todos los errores posibles, se sienten asfixiados y que todos los consejos y advertencias son para molestarlos y quitarle la diversión a la vida, provocando reacciones de rebeldía y desobediencia en los adolescentes que lo único en lo que desean es vivir intensamente sin pensar en el futuro ni en las consecuencias negativas que puede tener una mala decisión que ellos tomen en ese momento.

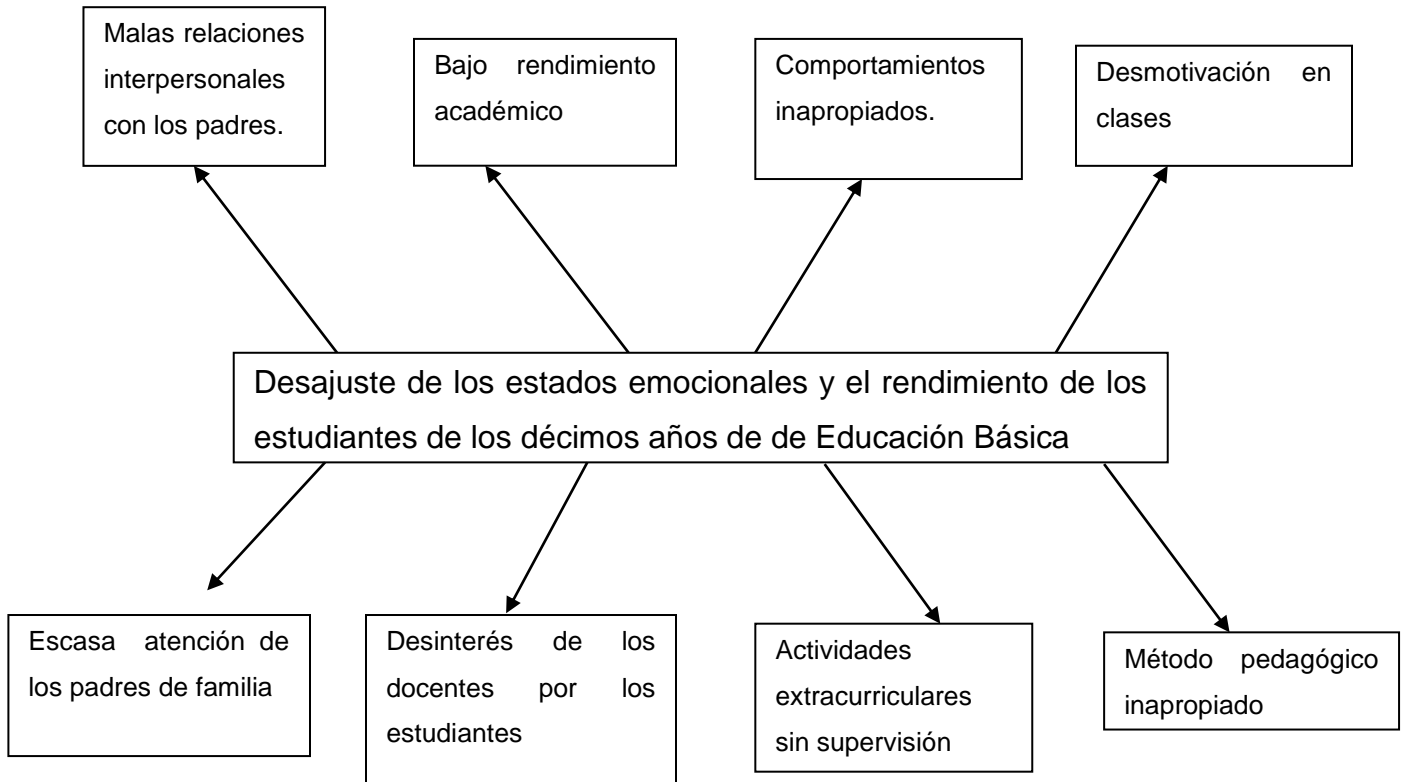
El ritmo actual de vida hace que los padres no dediquen el tiempo necesario para educar y guiar en la vida a sus hijos, desencadenando problemas de comportamiento en el hogar y en el colegio. La mayoría de los adolescentes no tienen la supervisión de los padres en sus actividades extracurriculares, por lo general dedican un excesivo número de horas a juegos de video, a navegar en el internet sin control a la información a la que acceden, a programas de televisión con contenidos inapropiados, e incluso algunos se inician en el consumo de bebidas alcohólicas, tabaco o drogas, u otro tipo de actividades que no les ayuda a formarse integralmente como seres humanos.

A esto se suma el poco interés que ponen los docentes en sus estudiantes, muchos profesores se limitan a dar su clase y evaluarlos sin preocuparse de que se entienda la clase, si la evaluación demuestre en realidad lo que el estudiante sabe, o si los problemas personales que el estudiante pueda tener con sus compañeros de aula, amigos o familia estén afectando a su desempeño en la clase y su rendimiento escolar, provocando el desinterés del adolescente por el estudio y el colegio.

Lamentablemente algunas ideas tradicionalistas que todavía manejan algunos docentes y padres de familia, impiden de cierta manera que los adolescentes tengan un desarrollo pleno de su personalidad, puesto que no reciben la guía necesaria en temas que deben ser hablados con los padres o en su defecto con profesores, y en busca de respuestas recurren a otras fuentes que no siempre los van a orientar de la mejor manera y los van a orientar a tomar decisiones acertadas y actos responsables

ÁRBOL DE PROBLEMAS

Gráfico 1



1.2.3 PROGNOSIS

Debido al incremento de emotividad característico de la adolescencia, ellos ven al mundo y su realidad de una manera muy diferente son propensos a sufrir un nivel de estrés superior al de un adulto y las consecuencias de un mal manejo de las emociones pueden ser terribles a largo plazo en la vida de un adolescente.

Al no ser capaces de manejar adecuadamente sus emociones los adolescentes pueden experimentar estados emocionales negativos como la

frustración, ira, ansiedad que no le permiten adaptarse en el medio que los rodea.

Si estas emociones continúan siendo mal manejadas pueden repercutir en conductas agresivas para con ellos mismos u otros. La depresión en los adolescentes que es causada por un nivel altísimo de emociones reprimidas y de no resolverse el problema en los adolescentes los problemas psicológicos posteriores pueden ser la anorexia, bulimia, bullying, deserción escolar, consumo de bebidas alcohólicas, cutting e incluso en el peor de los casos suele terminar con intentos de suicidio.

1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo influyen los estados emocionales en el rendimiento académico de los estudiantes de los décimos años de Educación Básica del Colegio Menor Indoamérica de la ciudad de Ambato?

1.2.5 PREGUNTAS DIRECTRICES

¿Las reacciones emocionales tienen base genética?

¿El control de las emociones determina el comportamiento de los estudiantes?

¿Qué factores determinan un buen rendimiento académico?

¿Cuál es el nivel del rendimiento académico de los estudiantes?

1.2.6 DELIMITACIÓN

- Espacial: Colegio Menor Indoamérica ubicado en las calles Manuelita Sáenz y Víctor Hugo, de la ciudad de Ambato, en la provincia de Tungurahua.
- Temporal: La investigación se realiza desde el 7 de noviembre del 2010 hasta el 6 de marzo del 2011
- Unidades de observación:
 - 50 estudiantes de los décimos años de Educación Básica
 - 50 padres de familia
 - 8 profesores

1.3 JUSTIFICACIÓN

Esta investigación se realiza porque me he percatado que la adolescencia es una etapa de la vida muy trascendental en el ser humano y no se le da la importancia necesaria en función de que es, en esta edad donde la persona comienza a establecer su personalidad; sin embargo hoy en día es muy común ver que los adolescentes pierden el control de sí mismos con facilidad o no saben cómo actuar por eso que necesitan toda la ayuda posible de los padres, profesores, psicólogos pues en este proceso de formación de la personalidad necesitan tener un equilibrio emocional que les permita ir adquiriendo la capacidad de controlarse a sí mismo.

Para ello es necesario conocer a fondo sobre las emociones, qué son, de dónde surgen, qué hace actuar al ser humano de tal o cual forma y lo más importante cómo controlar los estados emocionales y reaccionar de la

manera más adecuada ante las situaciones que se presenten en el diario vivir.

Al investigar al problema estaremos en la posibilidad de enseñar a los adolescentes a que no repriman sus emociones, sino que sean capaces de manejarse a sí mismos y puedan resolver los problemas cotidianos e ir madurando con cada una de estas experiencias y aprendan de sus errores

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 GENERAL:

Determinar la influencia de los estados emocionales en el rendimiento académico de los estudiantes de los décimos años de Educación Básica del Colegio Menor Indoamérica de la ciudad de Ambato.

1.4.2 ESPECÍFICOS:

- Diagnosticar los comportamientos de los estudiantes de los décimos años de Educación Básica del Colegio Menor Indoamérica.
- Analizar el rendimiento académico de los estudiantes de los décimos años de Educación Básica del Colegio Menor Indoamérica de la ciudad de Ambato.
- Elaborar una propuesta metodológica como alternativa de solución al problema.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

En la Universidad Técnica de Ambato no se han realizado muchas investigaciones sobre los estados emocionales, pero existe algo relacionado al tema planteado menciona lo siguiente

TEMA: “La inestabilidad emocional y el rendimiento escolar de los estudiantes del ciclo básico del Instituto Tecnológico Rumiñahui en el año lectivo 2008-2009”.

Autora: Miriam Marcela Moyano Jaramillo

CONCLUSIÓN:

Después de la investigación se concluyo en que: dos cuadros que se debe tomar atención para solucionar estas áreas con el fin de alcanzar la estabilidad emocional en los estudiantes y lograr la dignidad humana con el propósito de que estas personas lleguen al éxito:

El no dejar de sentir como cuando los maestros eran niños o adolescentes, para poder comprender a los jóvenes de hoy que traen cambios de acuerdo al medio ambiente que están viviendo.

Si las emociones negativas nos invaden podemos llegar a actuar con odio, ira, ser terribles cobardes hundirnos psicológicamente, etc. En estas situaciones, está claro que las emociones no solo no ayudan sino que complican el problema, porque lo importante no es tanto lo que materialmente está en juego sino las reacciones emocionales que se

producen entre las personas involucradas conflictos emocionales entre sus miembros, conflictos que a veces, visto desde fuera ni siquiera parecen importantes, pero para los implicados sí que lo son, y afectan mucho su calidad de vida dando lugar a situaciones muy desagradables y a uno de los más fuertes motivos de baja laboral y la deserción escolar: la depresión.

Al ser una estudiante de pre grado, me parece pertinente aportar a la comunidad educativa con mi investigación sobre un tema se suma importancia, poniendo en práctica todos los conocimientos adquiridos durante mi proceso de formación universitaria; además que me permite vincularme con el entorno educativo que será mi lugar en el que me voy a desenvolver como profesional de la educación.

Pienso que el deterioro de la sociedad y principalmente de los adolescentes tiene su causa principal en el mal manejo de los estados emocionales, y por ello el desafío de la educación actual debe ser prepararlos para la vida, formando entes biopsicosociales útiles para la sociedad.

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Esta investigación se ubica en el paradigma Crítico-Propositivo, crítico porque está evidenciando una problemática educativa la cual requiere un cambio inmediato y propositiva porque está planteando una solución al problema planteado.

FUNDAMENTACIÓN ONTOLÓGICA

La investigación se fundamenta en el estudio de la realidad cambiante y dinámica, una realidad que se está construyendo en varios contextos particulares por lo que la ciencia y las leyes no pueden ser absolutas y la verdad está abierta a nuevas comprensiones y desarrollos.

FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA

La investigación busca el bienestar de la comunidad educativa, enfocándonos en la práctica asidua de los valores como el respeto, tolerancia, solidaridad, honestidad en los miembros de la comunidad educativa.

FUNDACIÓN METODOLÓGICA

La construcción del trabajo se hace en base a la investigación cualitativa utilizando una metodología de análisis reflexión crítica y participación activa por parte de los involucrados en la problemática motivo de estudio para interpretar la información en forma holística.

FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA

La investigación es eminentemente social, porque el ser humano vive rodeado de otros y forma parte de un grupo social, al que debe adaptarse para que pueda vivir en armonía

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

La investigación estará sustentada legalmente en los siguientes artículos del Código de la Niñez y la Adolescencia:

Capítulo III

Derechos relacionados con el desarrollo

Art. 38. Objetivos de los programas de educación.- La educación básica y media asegurarán los conocimientos, valores y actitudes indispensables para:

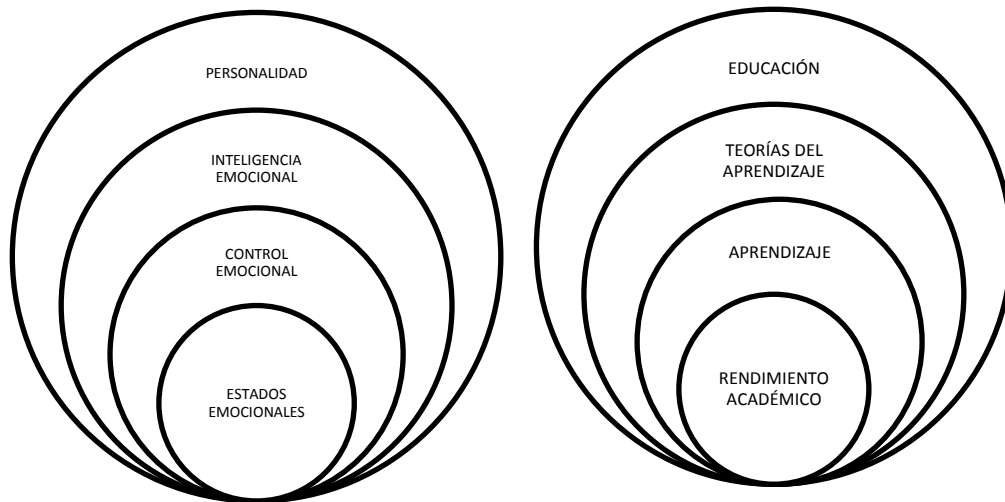
- a) Desarrollar la personalidad, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño, niña y adolescente hasta su máximo potencial, en un entorno lúdico y afectivo;
- b) Promover y practicar la paz, el respeto a los derechos humanos y libertades fundamentales, la no discriminación, la tolerancia, la valoración de las diversidades, la participación, el diálogo, la autonomía y la cooperación;
- c) Ejercitar, defender, promover y difundir los derechos de la niñez y adolescencia;
- d) Prepararlo para ejercer una ciudadanía responsable, en una sociedad libre, democrática y solidaria;
- e) Orientarlo sobre la función y responsabilidad de la familia, la equidad de sus relaciones internas, la paternidad y maternidad responsables y la conservación de la salud;
- f) Fortalecer el respeto a sus progenitores y maestros, a su propia identidad cultural, su idioma, sus valores, a los valores nacionales y a los de otros pueblos y culturas;
- g) Desarrollar un pensamiento autónomo, crítico y creativo;
- h) La capacitación para un trabajo productivo y para el manejo de conocimientos científicos y técnicos; e,
- i) El respeto al medio ambiente.

Art. 51. Derecho a la libertad personal, dignidad, reputación, honor e imagen.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a que se respete:

- a) Su libertad, sin más limitaciones que las establecidas en la ley. Los progenitores y responsables de sus cuidados los orientarán en el ejercicio de este derecho; y,
- b) Su dignidad, autoestima, honra, reputación e imagen propia. Deberá proporcionárseles relaciones de calidez y buen trato fundamentadas en el reconocimiento de su dignidad y el respeto a las diferencias.

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

Gráfico 2



Variable Independiente
Estados emocionales

Variable Dependiente
Rendimiento Académico

2.4.1 ESTADOS EMOCIONALES

“Las emociones son fenómenos psicofisiológicos que representan modos de adaptación a ciertos estímulos ambientales o de uno mismo.

Psicológicamente, las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria. Fisiológicamente, las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluyendo expresiones faciales, músculos, voz, actividad del SNA y sistema endocrino, a fin de establecer un medio interno óptimo para el comportamiento más efectivo". (Enciclopedia Libre Wikipedia)

"Conductualmente, las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, impulsándonos hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y alejándonos de otras. Las emociones actúan también como depósito de influencias innatas y aprendidas, poseyendo ciertas características invariables y otras que muestran cierta variación entre individuos, grupos y culturas" (Levenson.)

"Las emociones son, en esencia impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución y que nos permiten afrontar situaciones verdaderamente difíciles" (Inteligencia Emocional, Daniel Goleman, p 39); un sistema con tres componentes:

"El perceptivo, destinado a la detección de los estímulos participantes; que incluye elementos hereditarios, como es nuestra predisposición a valorar el vacío, los lugares cerrados, los insectos o las serpientes, como posibles situaciones peligrosas, y a veces fruto de las experiencias, como puede ser el surgimiento de una fobia o la ansiedad a los exámenes, o el placer por una buena nota".(ibid)

"El motivacional, encargado de impulsar, mantener y dirigir la conducta, gracias a su relación con el sistema hormonal: por ejemplo, el miedo nos

impulsa a la evitación. El conductual, que hemos de analizar en su triple manifestación, reacción fisiológica perceptible, pensamientos y conductas manifiestas. Es el elemento más influido por las experiencias de aprendizaje previo y el medio cultural. Por ejemplo: la expresión de la pena en distintas culturas o el desarrollo de estrategias de evitación de las situaciones de prueba en el ámbito escolar o las fobias escolares”. (ibid)

Las emociones son reacciones rápidas de los seres humanos ante los estímulos que se presentan, que permiten dar una respuesta y adaptarse a las situaciones del entorno.

Los estados emocionales podemos dividirlos en:

- “Estado emocional positivo (productivo): Un estado emocional es productivo cuando para el sujeto que lo experimenta y las personas o cosas afectadas, existe algún beneficio comprobado y una clara utilidad, por lo que existe cierto grado de interés por mantenerlo, debido a su resultado favorable. En la administración de toda esta energía emocional es importante tener en cuenta los intereses individuales, pero también los objetivos o intereses del grupo y la organización”. (<http://www.mailxmail.com/curso-ventas-asesor-estrella/estados-emocionales>)
- “Estado emocional negativo (improductivo): Tenemos estados emocionales improductivos, poco productivos o destructivos. Cuando no expresamos oportuna y adecuadamente nuestras emociones auténticas y cuando expresamos cualquier forma de resentimiento. Esto

necesariamente afecta negativamente al individuo y a la organización”.
(ibid)

Una persona puede tener estados emocionales positivos o negativos, los que repercuten en sus actividades y desempeño diario, los estados emocionales positivos con productivos pues lo benefician para que su parte afectiva esté en equilibrio mientras que los estados emocionales negativos los perjudican pues lo destruyen afectivamente.

La neuroanatomía de las emociones

“Los científicos hablan a menudo de la parte pensante del cerebro –la corteza (a veces llamada neocorteza)- como algo distinto de la parte emocional del cerebro –el sistema límbico- pero en realidad, lo que define la inteligencia emocional es la relación entre estas dos áreas”. (Inteligencia emocional de los niños, Lawrence Shapiro, p 41.)

“La corteza es una lámina plegada de tejido de unos tres milímetros de espesor que envuelve los grandes hemisferios cerebrales. Mientras que los hemisferios cerebrales controlan la mayoría de las funciones básicas del cuerpo, como el movimiento muscular y la percepción, la corteza es la que le da sentido a lo que hacemos y percibimos”. (ibid)

“La corteza, literalmente la “capa pensante del cerebro”, nos ha colocado en la cima de la escala evolutiva. Aunque los primates inferiores como los gatos, perros y ratones poseen una corteza y son capaces de aprender de la experiencia, de comunicarse e inclusive de tomar decisiones simples, sus cortezas tienen sólo una función mínima comparada con la nuestra. Estos

animales no pueden planificar, pensar de manera abstracta o preocuparse por el futuro”. (ibid)

“Debido a que nuestra gran corteza constituye la característica que diferencia a los seres humanos de los demás, es la parte del cerebro que ha sido examinada con mayor detenimiento. La comunidad médica ha adquirido fundamentalmente sus conocimientos sobre el cerebro humano a través del estudio de distintos daños o enfermedades. La corteza posee cuatro lóbulos y el daño a un lóbulo específico dará como resultado un problema específico. El lóbulo occipital, por ejemplo, ubicado en la parte posterior de la cabeza, contiene el área visual primaria del cerebro. Una lesión en dicha área puede destruir parte del campo visual de una persona y, según la extensión del daño puede inclusive provocar ceguera. Por otra parte, un daño al lóbulo temporal, ubicado justo detrás del oído del otro lado de la cabeza, causara problemas en la memoria de largo plazo. La comprensión de la corteza y su desarrollo nos ayudará a comprender por qué algunos niños son dotados mientras que otros muestran incapacidad de aprendizaje, por qué algunos niños se destacan en geometría y otros apenas pueden deletrear la palabra”. (ibid)

“Aunque se considera que la corteza constituye la parte pensante del cerebro, desempeña también un papel importante para comprender la inteligencia emocional. La corteza nos permite tener sentimientos sobre nuestros sentimientos. Nos permite tener discernimiento (insight), analizar porque sentimos de determinada manera y luego hacer algo al respecto”. (ibid)

“La parte emocional y la parte lógica del cerebro cubren a menudo diferentes funciones al determinar nuestros comportamientos y sin embargo

son completamente diferentes. La parte emocional del cerebro responde más rápidamente y con fuerza. Nos alerta cuando nuestros hijos pueden estar en peligro aun antes de que podamos determinar con exactitud de qué tipo de peligro se trata. La corteza, por otra parte, específicamente los lóbulos prefrontales, pueden actuar como un freno, dándole sentido a una situación emocional antes de que respondamos a ella”. (ibid)

“El sistema límbico frecuentemente mencionado como la parte emocional del cerebro, se encuentra alojado profundamente dentro de los hemisferios cerebrales y tiene la responsabilidad primaria de regular nuestras emociones e impulsos. El sistema límbico incluye el hipocampo, donde se produce el aprendizaje emocional y donde se almacenan los recuerdos emocionales, la amígdala, considerada el centro del control emocional del cerebro, y varias otras estructuras”. (ibid)

“Aunque los neurólogos han logrado asignar funciones emocionales específicas a partes específicas del cerebro, lo que realmente define la inteligencia emocional es la interacción de las diversas partes. Por ejemplo, imaginemos por un momento que una noche usted se encuentra en su casa, lavándose antes de ir a acostarse y de repente suena el timbre. Inmediatamente recibe un flujo de adrenalina, que alerta a su amígdala ante un posible peligro. Abre la puerta con precaución y ve que su estrella cinematográfica preferida (o su autor, político, celebridad deportiva, etc.) se encuentra frente a usted y le explica que se le pinchó un neumático frente a su casa y que necesita ayuda. El hipocampo es el que reconocería a esta persona como alguien que le puede causar cierta agitación, haciendo que la amígdala intervenga precipitadamente con la mezcla apropiada de sorpresa, deleite, asombro y quizá lujuria. Pero la corteza le recordará que este objeto de su afecto tiene un nombre y una razón para estar allí que probablemente

no sea la de fijarse en usted. También sería la corteza la que le permitiría decir algo que no suene estúpido. Pensando en el futuro, a la corteza se le ocurriría obtener un autógrafo y una foto con su nuevo amigo”. (ibid)

“El tercer componente del sistema neurológico que se relaciona con la inteligencia emocional es, en muchos sentidos, el más interesante dado que comprende la forma en que las emociones se transmiten bioquímicamente a las diversas partes de cuerpo. En este campo se está llevando a cabo una investigación realmente innovadora. En los últimos quince años, los científicos han logrado identificar una serie de aminoácidos, llamados neuropéptidos, a los que consideran elementos bioquímicos correlativos de las emociones. Los neuropéptidos están almacenados en el cerebro emocional y son enviados a través de todo el cuerpo cuando se siente una emoción, indicándole al cuerpo la manera de reaccionar. Con cada reacción emocional, el cerebro envía estos elementos químicos hacia un sistema complejo de receptores que se encuentran distribuidos en todo el cuerpo. Además de actuar como mensajeros emocionales, estos mismos neuropéptidos también pueden desempeñar un papel significativo en la protección del cuerpo de su hijo contra los virus e inclusive contra las enfermedades que amenacen su vida”. (ibid)

Las emociones son procesos fisiológicos extremadamente rápidos que se dan en el sistema límbico, la parte emocional del cerebro que actúan antes que la parte racional del cerebro, razón por la cual las emociones que un estímulo nos produce no son razonadas.

La neuroanatomía y la función paterna

“Para comprender exactamente lo que implica todo esto respecto de la forma en que actuamos como padres, observemos a dos compañeros de clase, Matthew y Micky, ambos de seis años. Matthew es tímido y reservado. Casi todos los días llega de la escuela llorando. Su madre lo describe como alguien “temeroso de su propia sombra” y afirma que ha sido así desde su nacimiento. Micky, por otra parte, es conversador y simpático. Aunque sus maestros lo describen como líder nato, sus padres afirman que de ninguna manera nació así. Según ellos, cuando era un bebé y hasta dar sus primeros pasos en realidad se parecía más a Matthew. Lloraba cada vez que lo dejaban con una niñera, no le gustaban la gente o los lugares nuevos, y se sentaba a observar mientras los otros niños retozaban en el patio del recreo” (Inteligencia emocional de los niños, Lawrence Shapiro, p 49.)

“Un niño tímido nace con una amígdala fácilmente excitable, posiblemente debido a una predisposición heredada para tener niveles elevados de norepinefrina u otras sustancias químicas que sobre estimulan este centro de control del cerebro emocional”. A través de años de investigación, descubrió que cuando crecen, dos tercios de los niños nacidos tímidos y reservados, y propensos a volverse ansiosos, fóbicos y socialmente inhibidos a medida que maduren. Estos niños aparentemente no desarrollan los caminos neuronales entre la amígdala y la corteza que permiten que la parte pensante del cerebro ayude a la parte emocional a calmarse”. (Kagan)

“Pero cerca de un tercio de los niños estudiados por Kagan parecían haber domado sus cerebros emocionales sobreexcitables y, en la época en la que estaban en el jardín de infantes eran tan expansivos y sociales como cualquier otro niño. La diferencia en estos niños era la forma en que sus

padres habían respondido habían respondió a su timidez desde que eran pequeños, una diferencia que en opinión de Kagan, modificó literalmente el desarrollo de sus cerebros. Las madres de los niños que seguían siendo tímidos adoptaron una postura protectora respecto de sus pequeños; los protegieron de cosas que los perturbaron y los calmaron cuando lloraban. Pero las madres de los niños que perdieron la timidez con el tiempo, pensaron que sus hijos debían aprender a enfrentar lo que los perturbaban. Al tiempo que mostraron su empatía hacia ellos no reforzaron sus llantos y preocupaciones. En lugar de ello establecieron límites firmes e insistieron en la obediencia. Kagan sostuvo la hipótesis de que la neuroquímica de los niños que habían superado la timidez cambió porque sus padres los expusieron continuamente a nuevos obstáculos y desafíos mantuvieron los mismos circuitos cerebrales y por lo tanto siguieron reaccionando en exceso desde el punto de vista emocional”. (Inteligencia emocional de los niños, Lawrence Shapiro, p 50,51.)

Los padres son los responsables inmediatos de formar personas emocionalmente estables, es por ello que deben preparar a sus hijos para afrontar los problemas de la vida. Es necesario que durante el proceso de crecimiento y desarrollo a los niños se los vaya apoyando pero también se los vaya corrigiendo con firmeza, y así serán capaces de valerse por ellos mismos.

Alteraciones Emocionales más Frecuentes

“La emergencia de una enfermedad crónica médica y socialmente poco comprendida altera el funcionamiento de la persona disminuyendo su calidad de vida. Puede poner en duda los supuestos básicos sobre los cuales se

construyó su vida y poner en crisis sus proyectos vitales”.
(<http://www.arbitrio.com.ar/index.htm>)

“Modifica sustancialmente su capacidad para sostener la independencia y autonomía personal, interfiriendo en el cumplimiento de sus roles cotidianos y en las relaciones familiares y sociales”. (ibid)

“Todo ello da lugar a alteraciones emocionales que en el inicio van desde la angustia y desesperanza, pasando por sentimientos de devastación, confusión y desorganización”. (ibid)

“Cada persona con alteraciones emocionales necesita una ayuda diferente y presentará una reacción personal dependiendo del alcance de la enfermedad y de su grado de desarrollo previo. Asimismo, en el curso de la enfermedad atravesará por distintas instancias emocionales conforme se suceden las diferentes etapas del proceso de recuperación”. (ibid)

- “Durante la fase inicial de crisis o emergencia las emociones predominantes son: Devastación. Confusión. Desorganización. Angustia. Falta de autocontención. La ausencia de un diagnóstico certero y la indefinición del cuadro pueden generar un alto grado de estrés ocasionando un trauma. Los efectos sociales que acompañan a esta fase pueden ser de alarma y de shock en la familia. Incredulidad y escepticismo. Incomprensión como consecuencia de la falta de información”. (ibid)
- “En la fase aguda o de shock que ocurre en forma inmediata al diagnóstico puede ir acompañada por un sentimiento de inseguridad o

incluso de duda y desconfianza. Miedo e incredulidad. Confusión. Negación. Pérdida del autocontrol y disminución de la autoestima. Fuerte descontento consigo mismo. Vergüenza frente a los otros. Preocupación por el futuro. Tristeza y desesperanza. Los efectos sociales propios de esta etapa suelen ser de escepticismo por la falta de evidencia externa de la enfermedad. Soporte externo insuficiente o inapropiado. Falta de interés o de información. Se tiende a minimizar la enfermedad y sus limitaciones. Desorientación”. (ibid)

- “El tránsito por la fase siguiente suele ser prolongado. Cursa con pequeñas y continuadas crisis cuyo registro permite el reconocimiento de distintos patrones de síntomas y el posterior ajuste de la conducta. El paciente siente que se encuentra en una especie de meseta, en la que el pasaje insidioso por los distintos estados genera confusión en los límites y preocupación. En esta fase de ajuste a la cronicidad las recaídas son de menor intensidad y los cambios son mínimos pero duraderos. El incremento de la cautela puede ser provocado por el temor a caer en el exceso de actividad y a la posterior recaída”. (ibid)
- “Esta fase de meseta va acompañada de la necesidad de aislamiento y retraimiento. Vergüenza y ocultamiento social de la enfermedad. Temor al rechazo y a la incomprensión de los otros. El dolor emocional puede derivar en sentimientos encontrados de bronca, frustración, resentimiento, depresión y angustia. Los efectos sociales que acompañan a esta etapa se expresarían en una falta de interés y de empatía del entorno social, por la dificultad de los otros de entender y aceptar las necesidades alternadas de distancia y acercamiento de la persona afectada. Esto puede derivar en falta de acercamiento y de comprensión, hartazgo,

repulsión y abandono. Para el paciente las posibilidades de socializar son escasas por el incremento de la necesidad de cuidado en el ritmo y la intensidad de la actividad. La interacción con los otros no es fluida y presenta reiteradas situaciones conflictivas”. (ibid)

- “En la fase de estabilización o de acomodación los síntomas son más predecibles. Las recaídas son más cortas y espaciadas. Entre una crisis y la siguiente el paciente sabe cómo evitar el colapso. Comienza a mediar una conducta más clara de adaptación. Se reconocen y aceptan mejor las limitaciones. Retorna la capacidad de autocontrol y autocontención. Mayor apertura y plasticidad para intentar cambios y organizar en forma distinta su vida. Entre los efectos sociales que acompañan esta etapa se produce un aumento de conciencia de los efectos sociales que esta sintomatología provoca en los vínculos. Se aprende a enfrentar el dolor y no se lo oculta, asumiendo los posibles estigmas sociales y confrontándolos. Se rompe el silencio y hay mayor disposición a comunicar socialmente las limitaciones y nuevas necesidades”. (ibid)
- “En la fase de resolución o de integración se afianza la capacidad de autocontrol. El paciente aprende a tolerar la frustración en el largo y complejo proceso de recuperación. La persona integra a la vivencia de la enfermedad crónica experiencias y aspectos personales anteriores y posteriores a la emergencia de la misma. Surgen nuevas necesidades y cambian los propósitos en la vida. Se reconstruye una nueva definición de sí mismo y de sus relaciones sociales. Nuevos roles se integran a la identidad, se hacen nuevas amistades y se cambia la forma de vincularse con los demás. Se organiza

un nuevo estilo de vida con actividades alternativas más ajustadas a las reales posibilidades, libres de excesos y exigencias” (ibid).

Las alteraciones emocionales se caracterizan por la pérdida del autocontrol de la persona sobre sí misma, va evolucionando en varias etapas o fases en las que la persona presenta angustia, miedo, confusión, tristeza, depresión, aislamiento. Estas variaciones emocionales van disminuyendo cuando la paciente logra llegar al control nuevamente y va tomando conciencia de su situación de vida y organiza un nuevo estilo de vida.

Las enfermedades psicosomáticas

“Las enfermedades psicosomáticas más frecuentes son aquellas que están vinculadas con el aparato respiratorio, la piel, el aparato gastrointestinal, el genitourinario y el cardiocirculatorio. El asma bronquial, las disneas psicógenas, las dermatitis atópicas, la alopecia areata, las dishidrosis, el colon irritable, la úlcera gastroduodenal, la constipación pertinaz, la disuria, la estranguria, la frigidez, la impotencia sexual, las taquicardias paroxísticas, las lipotimias, son las afecciones que se suelen ver con más frecuencia, ligadas con aspectos psicológicos”. (Enciclopedia Libre Wikipedia)

“La angustia produce trastornos que se expresan de manera predominantemente fisiológica y no simbólica. Como el afecto se expresa a través de las vísceras, su sentimiento o su parte subjetiva se reprime y en consecuencia se previenen la posibilidad de que se vuelva consciente. Su expresión no está bajo el control absoluto de la voluntad ni de la percepción”. (ibid).

“La tendencia a delinear tales trastornos psicosomáticos como alteraciones que se expresan a través de la medición patológica del sistema nervioso”. (ibid).

“La acumulación de problemas en las relaciones interpersonales produce una gran parte de las tensiones y angustias que acosan al ser humano y trastornan su fisiología”. (ibid).

“Los síntomas iniciales son de tipo físico y dominan a tal grado el cuadro clínico que no es posible reconocer a primera vista su origen mental”. (ibid).

Las enfermedades psicosomáticas aparecen en el paciente cuando sus niveles de tensión y estrés afectan su parte física, y se hacen visibles problemas relacionados sobre todo con dolores musculares de cuello, espalda y problemas digestivos.

Tipos de reacciones psicofisiológicas

“Según la experiencia clínica muestra que a veces un individuo puede tener, en forma sucesiva o simultánea, trastornos que afectan a varios sistemas orgánicos. Con el objeto de clasificar estas fallas, se separarán según el sistema en el que aparecen”. (Enciclopedia Libre Wikipedia)

“Sistema cardiovascular: Se ha demostrado que el stress que provoca angustia tiende a aumentar la frecuencia de los latidos cardíacos, el gasto cardíaco, y la presión sanguínea, así como a provocar cambios en el ritmo y en el electrocardiograma. Estos desarreglos funcionales pueden volverse el

foco neurótico, especialmente si el médico emite algún comentario imprudente con respecto a ellos. Tratamiento: Cuando la función cardiaca está notablemente alterada debido a una lesión somática grave, una carga de angustia añadida por el lado psíquico puede ser suficiente para inclinar la balanza en dirección de la insuficiencia”. (ibid).

“Una relación médico-enfermo que sea fuerte, segura y constructiva, ayudará al paciente a manejar las tensiones intrínsecas y extrínsecas, y las situaciones vitales emocionalmente angustiantes. En la enfermedad cardiaca, especialmente en la trombosis coronaria, el médico debe tratar de disipar el miedo que el paciente tiene ante su trastorno, ya que lo ve como una dolencia que le producirá incapacidad o muerte”. (ibid).

“Hipertensión: La hipertensión vascular no es, desde luego una enfermedad específica, sino más bien una reacción sistemática que puede ser inducida por muchas causas. Los casos en los que el psiquiatra se interesa primariamente son aquellos en los que un factor principal es la tensión emocional, que actúa a través del sistema nervioso vegetativo y provoca vasoconstricción”. (ibid).

“La personalidad de un paciente hipertenso muestra serenidad y afabilidad aparente, pero encubre actitudes conflictivas de predisposición a la hostilidad agresiva que debe reprimirse a fin de mantener fuertes ligas de dependencia, especialmente hacia personas que ocupan puestos de autoridad”. (ibid).

“Migrañas: Este síndrome consiste en un mal funcionamiento neurovascular con muchas facetas, con otros síntomas somáticos que también se acompañan de alteraciones en el estado de ánimo, en individuos

con una personalidad perfeccionista y de gran empuje, del tipo ejecutivo cuyas metas son siempre ambiciosas”. (ibid).

“Síntomas: Se presenta cambios en el estado de ánimo, asociados a un aumento en la variabilidad del estado contráctil de los vasos sanguíneos, especialmente en la cabeza.

También aparecen enrojecimientos o lagrimeo del ojo afectado, edema de la mucosa nasal, y contracción dolorosa de la musculatura del cuello en algunos pacientes. En otros hay náuseas, vómitos, retención de líquidos y diversos fenómenos de otros tipos, que se asocian a la migraña”. (ibid).

“Aparato gastrointestinal: Los síntomas de trastornos gastrointestinales son múltiples, ya que se extienden, desde los que se localizan en la cavidad bucal y que el dentista observa con mayor frecuencia, hasta la gran variedad de expresiones de mal funcionamiento en el estómago, el intestino delgado y intestino grueso, y en los principales órganos secretores que se relacionan con la digestión.

Los síntomas más frecuentes son: anorexia, náusea, indigestión nerviosa, incomodidad por gases, vómito, eructos, dolor epigástrico, diarrea y constipación”. (ibid).

“La obesidad: Se ha interpretado en gran parte como un aumento en el impulso coercitivo que lleva el individuo a comer. Se ha tratado de elucidar el origen de tal impulso patológico, tanto por medio de impulso fisiológicos como por medio de estudios psicológicos”. (ibid).

“El desarrollo de la obesidad suele ocurrir en un marco familiar en el que los padres compensan las propias frustraciones y desengaños de su vida a través de su devoción hacia el niño. Al pasar el tiempo, la imagen del cuerpo

obeso llega a tener un gran significado emocional para el paciente, ya que suele representar el deseo poderoso y en la vida real proporciona satisfacción”. (ibid).

“Artritis reumatoide: La artritis reumatoide proviene de la frecuente observación de que la aparición o la exacerbación de la enfermedad se ha relacionado con períodos de stress emocional. Este paciente es un individuo emocionalmente tranquilo, que rara vez expresa abiertamente sus sentimientos y que parece tener satisfacciones sirviendo a los demás”. (ibid).

“Sistema respiratorio: La conducta emocional afecta a el sistema respiratorio tanto en su expresión como en su acción. El llanto y la risa, los gritos o el habla, implican cambios en la acción respiratoria; la respiración excesiva o lo opuesto son repuestas típicas durante períodos contrastantes de acción o descanso. Dentro de estas están el síndrome de hiperventilación, el asma, etc”. (ibid).

“Sistema endocrino: Dentro de estas se encuentran: Diabetes mellitus, hipertiroidismo”.(ibid).

“Sistema genitourinario: Impotencia y eyaculación prematura, trastornos menstruales, reacciones ante el aborto, la esterilización y la contracepción”. (ibid).

“Sistema nervioso: Alteraciones de la imagen del cuerpo, neurastenia”. (ibid).

Las reacciones fisiológicas del ser humano producidas por alteraciones emocionales pueden ser diversas y afectar a todos los sistemas del cuerpo humano. Para mantener la salud física y emocional en equilibrio es necesario que se maneje adecuadamente el estrés de la vida diaria.

CONTROL EMOCIONAL

“Al principio de este siglo, Sigmund Freud especuló que el aprendizaje del control emocional constituía el punto de referencia del desarrollo de la personalidad que definía al hombre civilizado. Freud pensaba que la personalidad de un niño en desarrollo se formaba a través de dos fuerzas poderosas, una que busca el placer, y otra que trata de evitar el dolor y el disgusto. Los instintos primarios de vida, representados por una estructura teórica que el demonio del Ello, eran controlados por un centro moral, el Superyó, que era en realidad la internalización de la autoridad paterna. Cuando los impulsos del Ello de un niño le dicen que vaya a tomar una golosina del escaparate, su Superyó le recuerda que tomar cosas sin autorización es algo malo. Si de todos modos toma la golosina, su Superyó responderá castigándolo con culpa por sus acciones, lo que podría manifestarse en forma espantosa e indecible, como pesadillas, enfermedades psicosomáticas o ataques de pánico. ¡Pero el niño de todos modos seguía queriendo la golosina!. Para negociar entre sus impulsos y la amenaza del castigo, Freud postuló que el niño desarrolla un Yo, un intermediario o administrador emocional”. (Inteligencia emocional de los niños, Lawrence Shapiro, p 379.)

“El Yo se convirtió en la voz de la razón de un niño en desarrollo, una fuerza de adaptación que le permitiría obtener lo que él quisiera en una

forma socialmente adecuada que no ofendería al mundo exterior ni a su mundo interior de normas y sanciones. Para obtener su golosina, el niño podría esperar hasta la cena y pedir la golosina como postre , llevar a cabo una tarea domestica inesperada y esperar su recompensa, o simplemente pedir lo que quiere y explicarles a sus padres que una golosina podría mejorar un poco su día”. Freud creía que cuanto más un niño pudiera tener conciencia de sus diversas opciones y ponderarlas, tanto más probabilidad tendría de tener éxito en sus metas a través de una componenda”. (ibid).

“Los terapeutas y asesores que ayudan a los niños a desarrollar el control emocional siguen tratándolos sobre la base de estas mismas suposiciones, a saber, que para ayudar a un niño a dominar sus pasiones inconscientes, uno debe ayudarlo a desarrollar mecanismos de control del Yo, incluyendo el “insight”, la planificación, el retraso en la gratificación y la conciencia de los demás. Desde nuestro punto de vista de la inteligencia emocional y la neuroanatomía, dichas técnicas parecen seguir siendo apropiadas para la enseñanza del control emocional, pero hemos desarrollado una comprensión mucho más avanzada sobre cómo se desarrollan nuestras emociones y por qué dichas técnicas funcionan”. (ibid).

“La segunda habilidad práctica de la Inteligencia Emocional es el control de los estados anímicos. Forma parte de la sabiduría universal el hecho de que los sentimientos alteran el pensamiento: cuando estamos *'ciegos de rabia'*, *'enfurecidos como un toro de lidia'* o *'locamente enamorados'*, el propio lenguaje indica que la razón y el pensamiento, en tales situaciones, no tienen la más mínima oportunidad de éxito” (http://www.inteligencia-emocional.org/habilidades_practicas/control_emocional.htm.)

“Por control emocional no entendemos ahogar o reprimir las emociones, sino regular, controlar o eventualmente modificar estados anímicos y sentimientos -o su manifestación inmediata- cuando éstos son inconvenientes en una situación dada”. (ibid).

“Un aspecto importante del autocontrol lo constituye la habilidad de moderar la propia reacción emocional a una situación, ya sea esa reacción negativa o positiva (por ejemplo: no sería conveniente expresar excesiva alegría ante otras personas, colegas o amigos, que están pasando en ese momento por situaciones problemáticas o desagradables)”. (ibid).

Algunos consejos para aprender a controlar las emociones:

- “Mantener una apariencia tranquila ante los estímulos que nos provocan temor”. (ibid).
- “Controlar el lenguaje, ya que el control de las palabras ayuda a disciplinar las emociones”. (ibid).
- “Procurar ajustar los estímulos excitatorios de las emociones a las condiciones de tolerancia de nuestro organismo”. (ibid).
- “Aclarar cada día nuestros pensamientos”. (ibid).
- “Aprender a proyectar a nuestra mente a situaciones nuevas, comparando las mismas con otras experiencias”. (ibid).
- “Hacer comparaciones con las diferentes situaciones”. (ibid).

El control emocional es una habilidad que le permitirá al ser humano adaptarse de mejor manera ante su realidad y actuar de manera apropiada y adecuada. No es tarea fácil la del autocontrol pero es necesaria para que su relación con los que lo rodean sea óptima.

La neurociencia del control emocional

“Los neurocientíficos creen que nuestras emociones se transmiten y controlan a través de un sistema de comunicación en el cerebro que tiene la velocidad del rayo y está dominado por el tálamo, la amígdala y los lóbulos frontales de la corteza, con el apoyo de una variedad de otras estructuras cerebrales y glándulas que envían información en forma de elementos bioquímicos al resto del cuerpo, Judith Hooper y Dick Jeresi en su libro *The 3-Pound Universe*, comparan el Tálamo con el centro de control de vuelos del aeropuerto de O-Hare. Escriben: “Ninguna señal de los ojos, oídos u otros órganos sensoriales puede alcanzar la corteza sin pasar a través de él”. La información sensorial, ya sea en la forma de una voz dura o seductora, es canalizada por el tálamo hacia diferentes áreas de nuestro centro cerebral más elevado, la corteza, donde le damos algún sentido. Los lóbulos frontales de la corteza parecen ser particularmente importantes en el control emocional, y muchos científicos creen que ese es el sitio de la conciencia de sí mismo”. (Inteligencia emocional de los niños, Lawrence Shapiro, p 381.)

“Pero no toda la información pasa directamente del tálamo a la parte pensante del cerebro, una parte de ella también va a la amígdala, el administrador residente del cerebro emocional. La amígdala interpreta una información sensorial variada y reacciona ante ella más rápidamente (y con

menos precisión) que la corteza, y puede provocar una respuesta emocional mucho antes que el cerebro pensante haya resuelto qué hacer”. (ibid).

“En situaciones emocionales intensas, como aquella en la que un niño enfrenta el feroz ladrido de un perro enojado o el estrés de un examen, la amígdala activa un nervio conectado con la glándula suprarrenal que secreta las hormonas epinefrina y norepinefrina para poner el cuerpo en estado de alerta. Estas hormonas, a su vez, activan el nervio vago el cual envía señales nuevamente hacia la amígdala” (ibid).

“La amígdala es capaz de experimentar el aprendizaje emocional y la memoria emocional, que puede ser algo totalmente aparte del aprendizaje consciente y la memoria consciente que se producen en la corteza. Los neurocientíficos como Joseph Le Doux creen que la memoria emocional del cerebro, que es distinta de la memoria cognoscitiva más familiar, puede explicar la razón por la que los traumas de la infancia pueden afectarnos como adultos, aun cuando no podamos recordarlos en forma consciente. Los recuerdos emocionales, tales como sentirnos abandonados cuando nuestros llantos no eran respondidos con la suficiente rapidez, se encuentran almacenados en la amígdala sin el beneficio de las palabras o incluso de las imágenes conscientes pero, de todos modos, pueden desempeñar un papel importante en nuestra forma de sentir y actuar”. (ibid).

“El hecho de comprender los aspectos neuroanatómicos de las emociones nos permiten darnos cuenta de que en realidad existen dos sistemas por medio de los cuales los niños aprenden el control emocional. Aunque la teoría de Freud reflejaba su comprensión intuitiva de cómo la parte pensante del cerebro maneja las emociones, no percibió el significado del cerebro emocional, que es capaz de pasar por alto completamente la

parte pensante, de esta manera, cuando estimulamos lo que Freud denominaba las fuerzas del Yo del niño, lo que realmente activamos son funciones corticales (pensantes) del cerebro, pero descuidamos el sistema complejo del cerebro emocional, que desempeña un papel mucho más significativo en el manejo de emociones fuertes”. (ibid).

“Lo que todo esto implica para la enseñanza del control emocional en los niños es que el hecho de hablarles para ayudarlos a desarrollar la percepción de sus sentimientos –ya sea en una reunión familiar, en la oficina del director de la escuela, o en una sesión terapéutica- sin duda no resulta suficiente. Hablar pone en marcha los centros de control en la parte pensante del cerebro, pero produce un impacto relativamente reducido sobre el control emocional. Intuitivamente, todos los padres saben que esto es verdad. ¿Alguna vez intentó disuadir a un niño de tener miedo poco antes de que el médico le diera una inyección? ¿Alguna vez trató de decirle a una adolescente que el hecho de que le haya salido sarpullido justo antes de una cita con un muchacho no tiene mayor importancia ya que la belleza, después de todo, es sólo algo superficial? ¿O alguna vez trató de decirle a un adulto que está aterrorizado de volar, que está más seguro en un avión que en su coche? A través de estos ejemplos y muchos más, sabemos que cuando las emociones predominan, la razón fracasa.

Para ayudar a los niños con el control emocional, debemos combatir fuego con fuego, proporcionando soluciones emocionales para problemas emocionales. Debemos educar al cerebro emocional así como al cerebro pensante. ”. (ibid).

Las emociones son procesos complejos, por lo cual el control emocional debe establecerse tanto en el cerebro emocional como en el racional, y la persona sea capaz de controlar no sólo sus acciones sino también las

reacciones faciales que determinado estímulo produce. El verdadero control es manejar la situación, no reprimir los sentimientos.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

“El término Inteligencia Emocional se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Inteligencia emocional no es ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas”. (http://www.mental-gym.com/Docs/ARTICULO_49.pdf)

“El concepto de Inteligencia Emocional, aunque esté de actualidad, tiene a nuestro parecer un claro precursor en el concepto de Inteligencia Social del psicólogo Edward Thorndike quien la definió como "la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas"”. (Edward Thorndike)

“El término “inteligencia emocional” fue utilizado por primera vez en 1990 por los psicólogos Peter Salovey de la Universidad de Harvard y John Mayer de la Universidad de New Hampshire se lo empleo para describir las cualidades emocionales que parecen tener importancia para el éxito.” (Inteligencia Emocional, Msc Gerardo Casas)

Estas pueden incluir:

- La empatía
- La expresión y comprensión de los sentidos
- El control de nuestro genio

- La independencia
- La capacidad de adaptación
- La simpatía
- La capacidad de resolver los problemas en forma interpersonal
- La persistencia
- La cordialidad
- La amabilidad
- El respeto

“El entusiasmo respecto del concepto Inteligencia emocional comienza a partir de sus consecuencias para la crianza y educación de los niños, pero se extiende al lugar de trabajo y prácticamente a todos los lugares de emprendimientos humanos. Los estudios muestran que las mismas capacidades del control emocional que dan como resultado que su niño sea considerado como un estudiante entusiasta por su maestra o sea apreciado por sus amigos en el patio de recreo, también lo ayudaran dentro de veinte años en su lugar de trabajo o matrimonio”. (Inteligencia emocional de los niños, Lawrence Shapiro, p 32)

“En muchos estudios efectuados en el ámbito empresarial de Estados Unidos los adultos no parecen ser muy diferentes de aquellos niños que fueron alguna vez, y las tareas sociales del trabajo recuerdan la política del patio de recreo. Esto no constituye sorpresa alguna para los consultores en materia de recursos humanos que han dicho durante años que las “capacidades de la gente” son importantes en cada nivel de las operaciones de una empresa desde el sector de ventas hasta la sala del directorio. Pero

el grado en que las capacidades del cociente emocional pueden llegar a afectar al lugar de trabajo resulta aún sorprendente. Por ejemplo, Alan Farnham señaló en un artículo de la revista Fortune un estudio efectuado en Bell Labs para descubrir la razón por la que algunos científicos se estaban desempeñando en forma deficiente en sus trabajos a pesar de una habilidad intelectual y antecedentes académicos similares a los de sus colegas de mejor desempeño. Los investigadores estudiaron las pautas del correo electrónico de todos los científicos y descubrieron que los empleados que no eran apreciados por tener capacidades emocionales y sociales deficientes eran dejados de lado e ignorados por parte de su colegas, de la misma manera en que “el traga” o “el mandaparte” son dejados al margen de los juegos en el patio de recreo. En Bell Labs el patio de recreo eran las salas de charla electrónica, que eran utilizadas en parte, para el chisme pero también como un lugar donde la gente intercambiaba importante información profesional, y buscaba consejos cuando se quedaba atorado en algún proyecto. El estudio concluyó que el aislamiento social, debido probablemente a un bajo coeficiente intelectual, era el que conducía a un desempeño laboral deficiente”. (ibid).

“Aún cuando el termino inteligencia emocional a comenzado a utilizarse comúnmente en forma reciente, la investigación en esta área no es un fenómeno nuevo. En los últimos cincuenta años se han llevado a cabo miles de estudios relacionados con el desarrollo de capacidades del coeficiente emocional en los niños. Lamentablemente, sólo unos pocos lograron encontrar una aplicación concreta debida en general a un cisma entre el mundo académico de paradigmas estadísticos cuidadosamente planificados y el mundo del docente y el profesional de la salud mental directamente enfrentada a los problemas cotidianos. Pero ya no nos podemos permitir el lujo de criar y educar a nuestros hijos basándonos meramente en la intuición

o en “la aplicación correcta de una política”. Tal como ocurre en la medicina y otras ciencias difíciles debemos recurrir a un cuerpo de conocimientos para tomar decisiones bien informadas que afectaran el bienestar cotidiano de nuestros hijos. El profesor William Damon de la Brown University explica esto con energía en el prefacio de su libro *The moral child* : “la investigación científica sobre la moralidad de los niños tiene un gran potencial para ayudarnos en nuestro deseo apremiante de mejorar los valores morales de los niños. Sin embargo, se trata de una potencialidad que aún no ha sido aprovechada porque gran parte de dicha investigación resultara desconocida para el público, es ignorada como algo ajeno a la cuestión, o es desprestigiada al considerarse un disparate sin contacto con la realidad... En parte el trabajo erudito sobre la moralidad de los niños resulta oscuro porque ha quedado limitado a publicaciones académicas y se difundió en una serie de escritos profesionales.” (ibid).

La inteligencia emocional nos ayuda para potenciarnos como personas en todos los niveles que nos desarrollemos, mejorar nuestras relaciones sociales. Nos da la habilidad de controlar nuestra vida saber como dirigirla para obtener los resultados que deseamos.

Habilidades propias de la inteligencia emocional:

“Como hemos dicho la inteligencia emocional incluye cuatro grupos de habilidades, si excluimos las habilidades sociales: la conciencia de sí mismo, la autorregulación, la motivación, la empatía”. (Enciclopedia Libre Wikipedia)

- “La primera, la toma de conciencia y expresión de las propias emociones es la capacidad de reconocer una emoción o sentimiento en el mismo momento en que aparece y constituye la piedra angular de la inteligencia emocional. Hacernos conscientes de nuestras emociones requiere estar atentos a los estado internos y a nuestras reacciones en sus distintas formas (pensamiento, respuesta fisiológica, conductas manifiestas) relacionándolas con los estímulos que las provocan. La comprensión se ve facilitada o inhibida por nuestra actitud y valoración de la emoción implicada: se facilita si mantenemos una actitud neutra, sin juzgar o rechazar lo que sentimos, y se inhibe la percepción consciente de cualquier emoción si consideramos vergonzosa o negativa”. (ibid).
- “La segunda de las habilidades es la capacidad de controlar las emociones, de tranquilizarse a uno mismo, de desembarazarse de la ansiedad, la tristeza y la irritabilidad exageradas. No se trata de reprimirlas sino de su equilibrio, pues como hemos dicho cada una tiene su función y utilidad. Podemos controlar el tiempo que dura una emoción no el momento en que nos veremos arrastrados por ella. El arte de calmarse a uno mismo es una de las habilidades vitales fundamentales, que se adquiere como resultado de la acción mediadora de los demás, es decir, aprendemos a calmarnos tratándonos como nos han tratado, pero aprendible y mejorable en todo momento de la vida”. (ibid).
- “La habilidad de motivarnos, el optimismo, es uno de los requisitos imprescindibles cara a la consecución de metas relevantes y tareas complejas, y se relaciona con un amplio elenco de conceptos psicológicos que usamos habitualmente: control de impulsos, inhibición de

pensamientos negativos, estilo atributivo, nivel de expectativas, autoestima”. (ibid).

- “La empatía, La capacidad de captar los estados emocionales de los demás y reaccionar de forma apropiada socialmente (por oposición a la empatía negativa). En la base de esta capacidad están la de captar los propios estado emocionales y la de percibir los elementos no verbales asociados a las emociones”. (ibid).

Estas habilidades son muy importantes que las sepamos poner en práctica en la vida diaria, al conocernos a nosotros mismos seremos capaces de aprender a comprendernos a nosotros mismos y a los demás, teniendo así acertados comportamientos.

PERSONALIDAD

“La personalidad es un constructo psicológico, con el que nos referimos a un conjunto dinámico de características de una persona. Pero nunca al conjunto de características físicas o genéticas que determinan a un individuo, es su organización interior la que nos hace actuar de manera diferente ante una o varias circunstancias” .(Enciclopedia Libre Wikipedia)

“La personalidad puede sintetizarse como el conjunto de características o patrón de sentimientos y pensamientos ligados al comportamiento, es decir, los pensamientos, sentimientos, actitudes y hábitos y la conducta de cada individuo, que persiste a lo largo del tiempo frente a distintas situaciones

distinguiendo a un individuo de cualquier otro haciéndolo diferente a los demás". (ibid).

"Personalidad es la organización dinámica, en el interior del individuo, de los sistemas psicofísicos que determinan su conducta y su pensamiento característicos." (W. Allport)

"Esta definición indica que la personalidad es de naturaleza cambiante: organización dinámica; que es algo interno, no de apariencia externa; que no es exclusivamente mental, ni exclusivamente neurológica sino que su organización exige el funcionamiento de mente y cuerpo como unidad; que los sistemas psicológicos son tendencias determinantes que dirigen y motivan la acción; que la conducta y el pensamiento son característicos de cada individuo, y que en ellos se refleja su adaptación al ambiente, a la vez que son formas de acción sobre él". (W. Allport,)

"En la génesis de toda personalidad se encuentran elementos de origen hereditario y elementos de origen ambiental.

La herencia proporciona una constitución física y una dotación genética, mediante las cuales se va a captar el mundo y a responder ante él.

El ambiente proporciona elementos de interpretación, pautas para dar significado a los estímulos, y determinar formas de respuesta.

La influencia simultánea de lo hereditario y lo ambiental a través del tiempo y del espacio, van dando origen y determinando la personalidad".

(<http://www.angelfire.com/ak/psicologia/personalidad.html>)

"El individuo no nace con una personalidad determinada, sino con cierta dotación que condicionará, en parte, el desarrollo posterior. La personalidad

se conquista, se hace, se construye. Las condiciones heredadas se complementan y transforman a través de la experiencia, el aprendizaje, la educación, el trabajo, la fuerza de voluntad, la convivencia y el cultivo de la persona”. (ibid).

“Definición de la Personalidad: Es la suma de total de todas las disposiciones biológicas, impulsos, instintos hereditarios mas las disposiciones adquiridas”. (ibid).

“La Personalidad como organización dinámica cambia con la edad, la profesión u ocupación del sujeto su situación vital, cambios en su medio ambiente etc. La personalidad es nuestro ser global lo que somos y lo que podemos ser, el carácter es una expresión externa de esa individualidad o configuración particular que es cada personalidad”. (ibid).

La personalidad nos identifica a cada ser humano como único, e individual, éstas se va formando con nosotros a partir de nuestra herencia, nuestra educación, el entorno en que vivimos y la experiencia. Todas nuestras características forman nuestra personalidad.

Las cinco grandes categorías de la personalidad:

- “Extroversión: Locuaz, atrevido, activo, bullicioso, vigoroso, positivo, espontáneo, efusivo, enérgico, entusiasta, aventurero, comunicativo, franco, llamativo, ruidoso, dominante, sociable”.
(<http://es.scribd.com/doc/20716360/CONDUCTA-Y-PERSONALIDAD>)

- “Afabilidad: Cálido, amable, cooperativo, desprendido, flexible, justo, cortés, confiado, indulgente, servicial, agradable, afectuoso, tierno, bondadoso, compasivo, considerado, conforme”. (ibid).
- “Dependencia: Organizado, dependiente, escrupuloso, responsable, trabajador, eficiente, planeador, capaz, deliberado, esmerado, preciso, practico, concienzudo, serio, ahorrativo, confiable”. (ibid).
- “Estabilidad emocional: Impasible, no envidioso, relajado, objetivo, tranquilo, calmado, sereno, bondadoso, estable, satisfecho, seguro, imperturbable, poco exigente, constante, placido, pacifico”. (ibid).
- “Cultura o inteligencia: Inteligente, perceptivo, curioso, imaginativo, analítico, reflexivo, artístico, perspicaz, sagaz, ingenioso, refinado, creativo, sofisticado, bien informado, intelectual, hábil, versátil, original, profundo, culto”. (ibid).

Cada persona es única, pero existen ciertas características que las personas pueden compartir entre sí, y esto permite dar una clasificación de personalidades en base a las actitudes, gustos, habilidades; lo que realmente las diferencia es cómo actúan en la vida.

Factores determinantes de la personalidad:

- “El carácter: Es la tendencia hacia un tipo de comportamiento que manifiesta la persona. Los elementos que integran el carácter se organizan en una unidad que se conoce con estabilidad y proporciona al carácter coherencia y cierto grado de uniformidad en nuestras

manifestaciones, hacia los cambios que ocurren en nuestro alrededor”.
(<http://www.mitecnologico.com/Main/PersonalidadDefinicion>)

“Elemento psíquico del carácter: En él intervienen principalmente las funciones psíquicas, así como la acción del ambiente. A partir de esos elementos se desarrollan los factores individuales, que conforman el particular modo de reaccionar y enfrentar la vida que presenta una persona”.
(ibid).

“Elemento orgánico del carácter: Existe una relación indispensable entre cuerpo y mente; el carácter posee también una base biológica que depende de elementos orgánicos como la constitución física y el temperamento”.
(ibid).

- “Temperamento: Es la base biológica del carácter y se define como la manera natural con la que el individuo interactúa y vive en el entorno que lo rodea, esto implica la habilidad para adaptarse a los cambios, el estado de ánimo, la intensidad con que se vive, el nivel de actividad, la accesibilidad y la regularidad para hacer algún trabajo”. (ibid).

El temperamento puede ser de varios tipos:

- Sanguíneo
 - Flemático
 - Melancólico
 - Colérico
-
- “Inteligencia: Está formada por algunas variables como la atención, la capacidad de observación, la memoria, el aprendizaje y las habilidades

para socializarse. Además de estos factores intervienen también en gran medida el estado emocional, la salud psicofísica”. (ibid).

“En resumen la inteligencia es la capacidad de asimilar, guardar, elaborar información y en conjunto utilizarla para resolver problemas; lógico que esto igual lo puede hacer un animal o una computadora, pero la diferencia es que el ser humano puede seguir aprendiendo y puede desarrollar la habilidad para iniciar, dirigir y controlar operaciones mentales, por decir un ejemplo. Además de que la inteligencia se puede ir adquiriendo con el paso de la vida, se tiene que tener una dotación genética”. (ibid).

- Ser integral: Que engloba todo, la inteligencia, los valores, el comportamiento, el lenguaje, etc”.

Todo aquello que tenga contacto con la persona será determinante en la formación de su personalidad, por eso es importante que se vaya educando desde la infancia a la persona para que tenga una personalidad sana y fuerte que le permita seguir su vida independientemente.

La personalidad sana

La personalidad psicológicamente sana y equilibrada tiene las siguientes características:

- “Es flexible. Se trata de personas que saben reaccionar ante las situaciones y ante los demás de diversas formas. Es decir, poseen un repertorio amplio de conductas y utilizan una u otra para adaptarse a las

exigencias de la vida, en vez de comportarse de un modo rígido e inflexible”. (<http://www.cepvi.com/personalidad2.shtml>)

- “Lleva una vida más variada, realizando diversas actividades, en vez de centrar su vida alrededor de un mismo tema”. (ibid).
- “Es capaz de tolerar las situaciones de presión y enfrentarse a ellas y no se viene abajo ante las dificultades y contratiempos”. (ibid).
- “Su forma de verse a sí misma, al mundo y a los demás se ajusta bastante a la realidad”. (ibid).

Al describir una personalidad sana, estamos hablando de aquella persona que es capaz de adaptarse a cualquier tipo de situaciones, reaccionando de la manera indicada, que tenga un criterio de sí mismo y de los demás como es en la realidad.

2.4.2 RENDIMIENTO ACADÉMICO

“El rendimiento educativo lo consideramos como el conjunto de transformaciones operadas en el educando, a través del proceso enseñanza - aprendizaje, que se manifiesta mediante el crecimiento y enriquecimiento de la personalidad en formación”. (<http://html.rincondelvago.com/rendimiento-academico.html>)

“El rendimiento educativo sintetiza la acción del proceso educativo, no solo en el aspecto cognoscitivo logrado por el educando, sino también en el

conjunto de habilidades, destrezas, aptitudes, ideales, intereses, etc. Con esta síntesis están los esfuerzos de la sociedad, del profesor y del rendimiento enseñanza - aprendizaje, el profesor es el responsable en gran parte del rendimiento escolar". (ibid).

“Consideramos que en el rendimiento educativo intervienen una serie de factores entre ellos la metodología del profesor, el aspecto individual del alumno, el apoyo familiar entre otros”. (ibid).

“Como sabemos la educación es un hecho intencionado y, en términos de calidad de la educación, todo proceso educativo busca permanentemente mejorar el rendimiento del estudiante. En este sentido, la variable dependiente clásica en cualquier análisis que involucra la educación es el rendimiento académico, también denominado rendimiento escolar, el cual es definido de la siguiente manera: "Del latín reddere (restituir, pagar) el rendimiento es una relación entre lo obtenido y el esfuerzo empleado para obtenerlo. Es un nivel de éxito en la universidad, en el trabajo, etc.". El problema del rendimiento académico se entenderá de forma científica cuando se encuentre la relación existente entre el trabajo realizado por los profesores y los estudiantes, de un lado, y la educación (es decir, la perfección intelectual y moral lograda por éstos) de otro, al estudiar científicamente el rendimiento, es básica la consideración de los factores que intervienen en él. Por lo menos en lo que a la instrucción se refiere, existe una teoría que considera que el buen rendimiento académico se debe predominantemente a la inteligencia de tipo racional sin embargo, lo cierto es que ni siquiera en el aspecto intelectual del rendimiento, la inteligencia es el único factor. Al analizarse el rendimiento académico, deben valorarse los factores ambientales como la familia, la sociedad, las actividades extracurriculares y el ambiente estudiantil, los cuales están ligados

directamente con nuestro estudio del rendimiento académico”.
(<http://www.google.com/#sclient=psy&hl=es&source=hp&q=Como+sabemos+la+educaci%C3%B3n+es+un+hecho+intencionado+y%2C+en+t%C3%A9rminos+de+calidad+de+la+educaci%C3%B3n%2C+todo+proceso+educativo+busca+permanentemente+mejorar+el+rendimiento+del+estudiante.+En+este+sentido%2C+la+variable+dependiente+cl%C3%A1sica+&aq=&aqi=&aql=&oq=&pbx=1&fp=189a2a4ce3f3f3bf>)

El rendimiento académico representa como está desarrollándose el proceso educativo de los estudiantes, factores importantes que influyen en el rendimiento académico es la metodología del profesor, materiales con los que se trabaje, situación familiar.

Conceptos de Rendimiento Académico

“Además el rendimiento académico es entendido como una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación. De la misma forma, ahora desde una perspectiva propia del estudiante, se define el rendimiento como la capacidad de responder satisfactoriamente frente a estímulos educativos, susceptible de ser interpretado según objetivos o propósitos educativos pre-establecidos. Este tipo de rendimiento académico puede ser entendido en relación con un grupo social que fija los niveles mínimos de aprobación ante un determinado grupo de conocimientos o aptitudes”. (ibid).

Según Herán y Villarroel (1987). “El rendimiento académico se define en forma operativa y tácita afirmando que se puede comprender el rendimiento

previo como el número de veces que el estudiante a repetido uno o más cursos”.

En tanto Nováez (1986) sostiene que “el rendimiento académico es el resultado obtenido por el individuo en determinada actividad académica. El concepto de rendimiento está ligado al de aptitud, y sería el resultado de ésta, de factores volitivos, afectivos y emocionales, además de la ejercitación”.

Chadwick (1979) define “el rendimiento académico como la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante desarrolladas y actualizadas a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un período, año o semestre, que se sintetiza en un calificativo final (cuantitativo en la mayoría de los casos) evaluador del nivel alcanzado”.

“Resumiendo, el rendimiento académico es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el estudiante, por ello, el sistema educativo brinda tanta importancia a dicho indicador. En tal sentido, el rendimiento académico se convierte en una "tabla imaginaria de medida" para el aprendizaje logrado en el aula, que constituye el objetivo central de la educación. Sin embargo, en el rendimiento académico, intervienen muchas otras variables externas al sujeto, como la calidad del maestro, el ambiente de clase, la familia, el programa educativo, etc., y variables psicológicas o internas, como la actitud hacia la asignatura, la inteligencia, la personalidad, las actividades que realice el estudiante, la motivación, etc. El rendimiento académico o escolar parte del presupuesto de que el alumno es responsable de su rendimiento. En tanto que el aprovechamiento está referido, más bien, al resultado del

proceso enseñanza-aprendizaje, de cuyos niveles de eficiencia son responsables tanto el que enseña como el que aprende”. (ibid).

El rendimiento académico de un estudiante, nos sirve para tener la pauta de cómo está evolucionando su aprendizaje y si está llegando a los indicadores con los que debe cumplir, tomando en cuenta su inteligencia, sus valores, sus acciones.

Características del rendimiento académico:

“Después de realizar un análisis comparativo de diversas definiciones del rendimiento académico, se puede concluir que hay un doble punto de vista, estático y dinámico, que encierran al sujeto de la educación como ser social”. (ibid).

En general, el rendimiento académico es caracterizado del siguiente modo:

- el rendimiento en su aspecto dinámico responde al proceso de aprendizaje, como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del alumno;
- en su aspecto estático comprende al producto del aprendizaje generado por el estudiante y expresa una conducta de aprovechamiento;
- el rendimiento está ligado a medidas de calidad y a juicios de valoración;
- el rendimiento es un medio y no un fin en sí mismo;

- el rendimiento está relacionado a propósitos de carácter ético que incluye expectativas económicas, lo cual hace necesario un tipo de rendimiento en función al modelo social vigente.

Tipos De Rendimiento Educativo

Rendimiento Individual

“Es el que se manifiesta en la adquisición de conocimientos, experiencias, hábitos, destrezas, habilidades, actitudes, aspiraciones, etc. Lo que permitirá al profesor tomar decisiones pedagógicas posteriores”.
(<http://html.rincondelvago.com/rendimiento-academico.html>)

“Los aspectos de rendimiento individual se apoyan en la exploración de los conocimientos y de los hábitos culturales, campo cognoscitivo o intelectual. También en el rendimiento intervienen aspectos de la personalidad que son los afectivos”. (ibid).

El rendimiento individual comprende:

- “Rendimiento General: Es el que se manifiesta mientras el estudiante va al centro de enseñanza, en el aprendizaje de las Líneas de Acción Educativa y hábitos culturales y en la conducta del alumno”. (ibid).
- “Rendimiento específico: Es el que se da en la resolución de los problemas personales, desarrollo en la vida profesional, familiar y social que se les presentan en el futuro. En este rendimiento la realización de la

evaluación de más fácil, por cuanto si se evalúa la vida afectiva del alumno, se debe considerar su conducta separadamente: sus relaciones con el maestro, con las cosas, consigo mismo, con su modo de vida y con los demás”. (ibid).

Rendimiento Social

“La institución educativa al influir sobre un individuo, no se limita a éste sino que a través del mismo ejerce influencia de la sociedad en que se desarrolla”. (ibid).

“Desde el punto de vista cuantitativo, el primer aspecto de influencia social es la extensión de la misma, manifestada a través de campo geográfico. Además, se debe considerar el campo demográfico constituido, por el número de personas a las que se extiende la acción educativa”. (ibid).

El rendimiento académico se lo puede evaluar tanto individual como grupalmente, ya que es importante que el estudiante cumpla con los indicadores de logro personales y sociales del grupo, para que tenga un desarrollo integral.

APRENDIZAJE

“El aprendizaje es el proceso a través del cual se adquieren nuevas habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación. Este proceso puede ser analizado desde distintas perspectivas, por lo que existen distintas teorías del aprendizaje. El aprendizaje es una de las

funciones mentales más importantes en humanos, animales y sistemas artificiales” (Enciclopedia Libre Wikipedia.)

“El aprendizaje humano está relacionado con la educación y el desarrollo personal. Debe estar orientado adecuadamente y es favorecido cuando el individuo está motivado. El estudio acerca de cómo aprender interesa a la neuropsicología, la psicología educacional y la pedagogía”. (ibid).

“El aprendizaje como establecimiento de nuevas relaciones temporales entre un ser y su medio ambiental ha sido objeto de diversos estudios empíricos, realizados tanto en animales como en el hombre. Midiendo los progresos conseguidos en cierto tiempo se obtienen las curvas de aprendizaje, que muestran la importancia de la repetición de algunas predisposiciones fisiológicas, de «los ensayos y errores», de los períodos de reposo tras los cuales se aceleran los progresos, etc. Muestran también la última relación del aprendizaje con los reflejos condicionados”. (ibid).

Todo aprendizaje tiene contenidos. Estos contenidos son de tres tipos:

- “Conceptuales: Son los hechos, ideas, conceptos, leyes, teorías y principios, es decir, son los conocimientos declarativos. Constituyen el conjunto del saber. Sin embargo estos conocimientos no son solo objetos mentales, sino sus instrumentos con lo que se observa y comprende el mundo al combinarlos, ordenarlos y transformarlos”. (<http://www.monografias.com/trabajos54/aprender-el-lenguaje/aprender-el-lenguaje.shtml?monosearch>)

- “Procedimentales: Son procedimientos no declarativos, como las habilidades y destrezas psicomotoras, procedimientos y estrategias. Constituyen el saber hacer. Son acciones ordenadas, dirigidas a la consecución de metas”.(ibid)
- “Actitudinales: Son los valores, normas y actitudes que se asume para asegurar la convivencia humana armoniosa”. (ibid)

“Aprender no es memorizar. Los alumnos lo hacen por sus propias experiencias vividas y por su actividad creadora, aprenden lo que deben aprender. Se le debe asesorar y guiar para que su aprendizaje sea activo liberador y reflexivo”. (<http://html.rincondelvago.com/rendimiento-academico.html>)

El aprendizaje es un proceso en el que se van adquiriendo nuevos conocimientos, habilidades, conductas, a lo largo de la vida. Todo lo que se va aprendiendo está sujeto a cambio y depende del lugar en el que la persona se está desarrollando.

Tipos de aprendizaje

- “Partes innatas de aprendizaje: instintos, reflejos, impulsos genéticos que hemos ido heredando. Nos hace aprender determinadas cosas. Ha de haber interacción con el medio”. (ibid)
- “Por condicionamiento: determinados estímulos provocan determinadas respuestas. Si los estímulos por azar o no se condicionan provocan que esta conducta inicial se refleje y se convierta un hábito”. (ibid)

- “Por imitación o modelaje: muchas de las conductas son por imitación de las personas importantes y destacadas para nosotros”. (ibid)
- “Por aprendizaje memorístico: aprendizaje académico no sabes lo que estás aprendiendo”. (ibid)
- “Aprendizaje de memoria clásico, por lo cual al cabo de unas horas ya no lo recuerdas”. (ibid)
- “Aprendizaje significativo: parte de cosas importantes para ti. A partir de ahí acumulas lo que ya sabías y lo haces tuyo”. (ibid)

Existen varias maneras de aprendizaje, que se ajustan de acuerdo a las características de cada persona, por ejemplo en la niñez la mayoría de los aprendizajes son por modelaje e imitación, mientras que en la edad adulta muchos de ellos ya son por aprendizaje significativo, con más conciencia de lo que se está aprendiendo.

TEORÍAS DEL APRENDIZAJE

“Diversas teorías nos ayudan a comprender, predecir y controlar el comportamiento humano, elaborando a su vez estrategias de aprendizaje y tratando de explicar cómo los sujetos acceden al conocimiento. Su objeto de estudio se centra en la adquisición de destrezas y habilidades en el razonamiento y en la adquisición de conceptos”. (Enciclopedia Libre Wikipedia)

“Lo que caracteriza una buena teoría en la terminología, es su capacidad para predecir e incorporar nuevos hechos, frente aquellas otras teorías que se limitan a explorar lo ya conocido. Un programa puede ser progresivo teóricamente cuando realiza predicciones nuevas aunque no sean comprobadas empíricamente”

(<http://www.masblogs.net/educadores/archives/236>)

Teoría del Aprendizaje y desarrollo Vygotsky

“El pensamiento psicológico de Vygotsky surge como una respuesta a la división imperante entre dos proyectos: el idealista y el naturalista, por ello propone una psicología científica que busca la reconciliación entre ambas posiciones o proyectos. Sus aportaciones, hoy toman una mayor relevancia por las diferencias entre los enfoques existentes dentro de la psicología cognitiva. Vygotsky rechaza la reducción de la psicología a una mera acumulación o asociación de estímulos y respuestas” (Teoría del Aprendizaje y desarrollo de Vygotsky, José Guadalupe.)

“La psicología de Vygotsky pondera la actividad del sujeto, y éste no se concreta a responder a los estímulos, sino que usa su actividad para transformarlos. Para llegar a la modificación de los estímulos el sujeto usa instrumentos mediadores. Es la cultura la que proporciona las herramientas necesarias para poder modificar el entorno; además, al estar la cultura constituida fundamentalmente por signos o símbolos, estos actúan como mediadores de las acciones”. (ibid).

“El *contexto social* influye en el aprendizaje más que las actitudes y las creencias; tiene una profunda influencia en cómo se piensa y en lo que se

piensa. El contexto forma parte del proceso de desarrollo y, en tanto tal, moldea los procesos cognitivos. ... el contexto social debe ser considerado en diversos niveles: El nivel interactivo inmediato, constituido por el (los) individuos con quien (es) el niño interactúa en esos momentos. El nivel estructural, constituido por las estructuras sociales que influyen en el niño, tales como la familia y la escuela. El nivel cultural o social general, constituido por la sociedad en general, como el lenguaje, el sistema numérico y la tecnología” (Vygotsky.)

“La influencia del contexto es determinante en el desarrollo del niño; por ejemplo: un niño que crece en un medio rural, donde sus relaciones solo se concretan a los vínculos familiares va a tener un desarrollo diferente a aquel que esté rodeado por ambientes culturales más propicios. El niño del medio rural desarrollará más rápido su dominio corporal y conocimientos del campo; el del medio urbano tendrá mayor acercamiento a aspectos culturales y tecnológicos”. (ibid).

Relación entre aprendizaje y desarrollo.

“Para Vygotsky el pensamiento del niño se va estructurando de forma gradual, la maduración influye en que el niño pueda hacer ciertas cosas o no, por lo que él consideraba que hay requisitos de maduración para poder determinar ciertos logros cognitivos, pero que no necesariamente la maduración determine totalmente el desarrollo. No solo el desarrollo puede afectar el aprendizaje, sino que el aprendizaje puede afectar el desarrollo. Todo depende de las relaciones existentes entre el niño y su entorno, por ello debe de considerarse el nivel de avance del niño, pero también presentarle información que siga propiciándole el avance en sus desarrollo. En algunas

áreas es necesaria la acumulación de mayor cantidad de aprendizajes antes de poder desarrollar alguno o que se manifieste un cambio cualitativo” (ibid).

“Considerando lo anterior, la concepción del desarrollo presentada por Vygotsky sobre las funciones psíquicas superiores, éstas aparecen dos veces en ese desarrollo cultural del niño: Una en el plano social, como función compartida entre dos personas (el niño y el otro), como función interpsicológica y como función de un solo individuo, como función intrapsicológica, en un segundo momento. Esta transición se logra a través de las características positivas del contexto y de la acción de los “otros”, así como también por lo que ya posee formado el sujeto como consecuencia de la educación y experiencias anteriores”. (ibid).

“Esta compleja relación hace referencia a la categoría “Zona de Desarrollo Próximo”, definida por este psicólogo como “la distancia entre el nivel real de desarrollo, determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema, y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz”. En este análisis se puede apreciar el papel mediador y esencial de los maestros en el proceso de la enseñanza-aprendizaje y del desarrollo infantil”. (ibid).

“Vygotsky rompiendo con las concepciones del desarrollo infantil predominantes en la época, trata de enfatizar las peculiaridades de las funciones psíquicas superiores y las vías para lograr el estudio de su verdadera naturaleza.

En este sentido diferencia claramente el proceso de la evolución biológica, de las especies animales que condujo al surgimiento del hombre y

el proceso del desarrollo histórico por medio del cual ese hombre primitivo se convirtió en un hombre culto”. (ibid).

De acuerdo con esta perspectiva general, el concepto de ZDP (zona de desarrollo potencia) permite comprender lo siguiente:

- “Que los niños puedan participar en actividades que no entienden completamente y que son incapaces de realizar individualmente”. (ibid).
- “Que en situaciones reales de solución de problemas, no haya pasos predeterminados para la solución ni papeles fijos de los participantes, es decir, que la solución está distribuida entre los participantes y que es el cambio en la distribución de la actividad con respecto a la tarea lo que constituye al aprendizaje”. (ibid).
- “Que en las ZDP reales, el adulto no actúa sólo de acuerdo con su propia definición de la situación, sino a partir de la interpretación de los gestos y habla del niño como indicadores de la definición de la situación por parte de éste”. (ibid).
- “Que las situaciones que son “nuevas” para el niño no lo son de la misma manera para los otros presentes y que el conocimiento faltante para el niño proviene de un ambiente organizado socialmente”. (ibid).
- “Que el desarrollo está íntimamente relacionado con el rango de contextos que pueden negociarse por un individuo o grupo social”. (ibid).

“Por lo anterior, es determinante un cambio en las formas de trabajar de las educadoras y profesores de primer grado de primaria; son ellos los

responsables de brindar el apoyo necesario para que, no solo en el tránsito de un nivel a otro, sino de manera consecuente, los niños puedan seguir desarrollando todas sus potencialidades”. (ibid).

Papel del sujeto.

“El hombre es un ser bio – psico – social y por lo tanto, sería absurdo desconocer sus particularidades biológicas, pero las mismas no constituyen determinantes de lo que un sujeto pueda llegar a ser o no. Todo ello ha sido ya científicamente demostrado por múltiples investigaciones. Si el niño se desarrolla en el proceso de apropiación de la cultura material y espiritual que han legado las generaciones precedentes, resulta pues fundamental esas condiciones de vida y educación en las que este proceso transcurre y que están históricos, sociales y culturalmente condicionados” (ibid).

“El niño nace en una etapa histórica determinada y, por lo tanto, en un mundo de objetos materiales y espirituales culturalmente determinados; es decir, su medio más específico está condicionado por la cultura de su medio más cercano, por las condiciones de vida y educación en las cuales vive, y se desarrolla, no se trata de un medio abstracto y metafísico. El medio social no es simplemente una condición externa en el desarrollo humano, sino una verdadera fuente para el desarrollo del niño ya que en él están contenidos todos los valores y capacidades materiales y espirituales de la sociedad donde está viviendo que el niño, él mismo ha de hacer suyas en el proceso de su propio desarrollo”. (ibid).

“Siendo ese niño un ser que está en permanente actividad, son los adultos a quienes les corresponde actuar de manera responsable sobre él,

propiciándole todas aquellas potencialidades y pueda alcanzar su propio desarrollo a través de su propio aprendizaje”. (ibid).

Vygotsky aseguró que el contexto social es determinante en el aprendizaje del niño y hay que usar todo lo que el contexto brinda para potencializar las habilidades del niño. Además mencionó que el pensamiento del niño se va estructurando en el proceso educativo es decir que va madurando poco a poco.

La teoría de Jean Piaget

“La teoría de Piaget trata en primer lugar los esquemas. Al principio los esquemas son comportamientos reflejos, pero posteriormente incluyen movimientos voluntarios, hasta que tiempo después llegan a convertirse principalmente en operaciones mentales. Con el desarrollo surgen nuevos esquemas y los ya existentes se reorganizan de diversos modos. Esos cambios ocurren en una secuencia determinada y progresan de acuerdo con una serie de etapas” (<http://www.monografias.com/trabajos16/teorias-piaget/teorias-piaget.shtml>.)

- “Estructura: Son el conjunto de respuestas que tienen lugar luego de que el sujeto de conocimiento ha adquirido ciertos elementos del exterior. Así pues, el punto central de lo que podríamos llamar la teoría de la fabricación de la inteligencia es que ésta se "construye" en la cabeza del sujeto, mediante una actividad de las estructuras que se alimentan de los esquemas de acción, o sea, de regulaciones y coordinaciones de las actividades del niño. La estructura no es más que una integración equilibrada de esquemas. Así, para que el niño pase de un estado a otro de mayor nivel en el desarrollo, tiene que emplear los

esquemas que ya posee, pero en el plano de las estructuras”. (Conceptos Básicos De Las Teorías De Piaget, Inmaculada Concepción Rubio Fernández)

- “Organización: Es un atributo que posee la inteligencia, y está formada por las etapas de conocimientos que conducen a conductas diferentes en situaciones específicas. Para Piaget un objeto no puede ser jamás percibido ni aprendido en sí mismo sino a través de las organizaciones de las acciones del sujeto en cuestión. La función de la organización permite al sujeto conservar en sistemas coherentes los flujos de interacción con el medio”. (ibid).
- “Adaptación: La adaptación está siempre presente a través de dos elementos básicos: la asimilación y la acomodación. El proceso de adaptación busca en algún momento la estabilidad y, en otros, el cambio. En sí, la adaptación es un atributo de la inteligencia, que es adquirida por la asimilación mediante la cual se adquiere nueva información y también por la acomodación mediante la cual se ajustan a esa nueva información. La función de adaptación le permite al sujeto aproximarse y lograr un ajuste dinámico con el medio. La adaptación y organización son funciones fundamentales que intervienen y son constantes en el proceso de desarrollo cognitivo, ambos son elementos indisolubles”. (ibid).
- “Asimilación: La asimilación se refiere al modo en que un organismo se enfrenta a un estímulo del entorno en términos de organización actual. "La asimilación mental consiste en la incorporación de los objetos dentro de los esquemas de comportamiento, esquemas que no son otra cosa

sino el armazón de acciones que el hombre puede reproducir activamente en la realidad" (Piaget, 1.948). De manera global se puede decir que la asimilación es el hecho de que el organismo adopte las sustancias tomadas del medio ambiente a sus propias estructuras. Incorporación de los datos de la experiencia en las estructuras innatas del sujeto". (ibid).

- "Acomodación: La acomodación implica una modificación de la organización actual en respuesta a las demandas del medio. Es el proceso mediante el cual el sujeto se ajusta a las condiciones externas. La acomodación no sólo aparece como necesidad de someterse al medio, sino se hace necesaria también para poder coordinar los diversos esquemas de asimilación". (ibid).
- "Equilibrio: Es la unidad de organización en el sujeto cognoscente. Son los denominados "ladrillos" de toda la construcción del sistema intelectual o cognitivo, regulan las interacciones del sujeto con la realidad, ya que a su vez sirven como marcos asimiladores mediante los cuales la nueva información es incorporada en la persona". (ibid).

"El desarrollo cognoscitivo comienza cuando el niño va realizando un equilibrio interno entre la acomodación y el medio que lo rodea y la asimilación de esta misma realidad a sus estructuras. Es decir, el niño al irse relacionando con su medio ambiente, irá incorporando las experiencias a su propia actividad y las reajusta con las experiencias obtenidas; para que este proceso se lleve a cabo debe de presentarse el mecanismo del equilibrio, el cual es el balance que surge entre el medio externo y las estructuras internas de pensamiento" (ibid).

Proceso de Equilibración:

“Aunque asimilación y acomodación son funciones invariantes en el sentido de estar presentes a lo largo de todo el proceso evolutivo, la relación entre ellas es cambiante de modo que la evolución intelectual es la evolución de esta relación asimilación / acomodación”. (ibid).

“Para Piaget el proceso de equilibración entre asimilación y acomodación se establece en tres niveles sucesivamente más complejos:

1. El equilibrio se establece entre los esquemas del sujeto y los acontecimientos externos.
2. El equilibrio se establece entre los propios esquemas del sujeto.
3. El equilibrio se traduce en una integración jerárquica de esquemas diferenciados”. (ibid).

Teoría cognitiva:

División del Desarrollo Cognitivo:

“La teoría de Piaget descubre los estadios de desarrollo cognitivo desde la infancia a la adolescencia: cómo las estructuras psicológicas se desarrollan a partir de los reflejos innatos, se organizan durante la infancia en esquemas de conducta, se internalizan durante el segundo año de vida como modelos de pensamiento, y se desarrollan durante la infancia y la adolescencia en complejas estructuras intelectuales que caracterizan la vida adulta” (ibid).

PIAGET divide el desarrollo cognitivo en cuatro periodos importantes:

Cuadro 1

PERÍODO	ESTADIO	EDAD
<p>Etapa Sensoriomotora</p> <p>La conducta del niño es esencialmente motora, no hay representación interna de los acontecimientos externos, ni piensa mediante conceptos.</p>	Estadio de los mecanismos reflejos congénitos.	0 - 1mes
	Estadio de las reacciones circulares primarias	1 - 4meses
	Estadio de las reacciones circulares secundarias	4 - 8meses
	Estadio de la coordinación de los esquemas de conducta previos.	8 - 12meses
	Estadio de los nuevos descubrimientos por experimentación.	12 - 18 meses
	Estadio de las nuevas representaciones mentales.	18-24 meses
<p>Etapa Preoperacional</p> <p>Es la etapa del pensamiento y la del lenguaje que gradúa su capacidad de pensar simbólicamente, imita objetos de conducta, juegos simbólicos, dibujos, imágenes mentales y el desarrollo del lenguaje hablado.</p>	Estadio preconceptual.	2-4 años
	Estadio intuitivo.	4-7 años
<p>Etapa de las Operaciones Concretas</p> <p>Los procesos de razonamiento se vuelen lógicos y pueden aplicarse a problemas concretos o reales. En el aspecto social, el niño ahora se convierte en un ser verdaderamente social y en esta etapa aparecen los esquemas lógicos de seriación, ordenamiento mental de conjuntos y clasificación de los conceptos de casualidad, espacio, tiempo y velocidad.</p>		7-11 años
<p>Etapa de las Operaciones Formales</p> <p>En esta etapa el adolescente logra la abstracción sobre conocimientos</p>		11 años en adelante

<p>concretos observados que le permiten emplear el razonamiento lógico inductivo y deductivo. Desarrolla sentimientos idealistas y se logra formación continua de la personalidad, hay un mayor desarrollo de los conceptos morales.</p>	
--	--

Tipos de Conocimientos:

“Piaget distingue tres tipos de conocimiento que el sujeto puede poseer, éstos son los siguientes: físico, lógico-matemático y social”. (ibid).

- “El conocimiento físico es el que pertenece a los objetos del mundo natural; se refiere básicamente al que está incorporado por abstracción empírica, en los objetos. La fuente de este razonamiento está en los objetos (por ejemplo la dureza de un cuerpo, el peso, la rugosidad, el sonido que produce, el sabor, la longitud, etcétera). Este conocimiento es el que adquiere el niño a través de la manipulación de los objetos que le rodean y que forman parte de su interacción con el medio. Ejemplo de ello, es cuando el niño manipula los objetos que se encuentran en el aula y los diferencia por textura, color, peso, etc.

Es la abstracción que el niño hace de las características de los objetos en la realidad externa a través del proceso de observación: color, forma, tamaño, peso y la única forma que tiene el niño para descubrir esas propiedades es actuando sobre ellos físico y mentalmente.

El conocimiento físico es el tipo de conocimiento referido a los objetos, las personas, el ambiente que rodea al niño, tiene su origen en lo externo. En otras palabras, la fuente del conocimiento físico son los objetos del mundo externo, ejemplo: una pelota, el carro, el tren, el tetero, etc”. (ibid).

- “El conocimiento lógico-matemático es el que no existe por si mismo en la realidad (en los objetos). La fuente de este razonamiento está en el sujeto y éste la construye por abstracción reflexiva. De hecho se deriva de la coordinación de las acciones que realiza el sujeto con los objetos. El ejemplo más típico es el número, si nosotros vemos tres objetos frente a nosotros en ningún lado vemos el "tres", éste es más bien producto de una abstracción de las coordinaciones de acciones que el sujeto ha realizado, cuando se ha enfrentado a situaciones donde se encuentren tres objetos. El conocimiento lógico-matemático es el que construye el niño al relacionar las experiencias obtenidas en la manipulación de los objetos. Por ejemplo, el niño diferencia entre un objeto de textura áspera con uno de textura lisa y establece que son diferentes. El conocimiento lógico-matemático "surge de una abstracción reflexiva", ya que este conocimiento no es observable y es el niño quien lo construye en su mente a través de las relaciones con los objetos, desarrollándose siempre de lo más simple a lo más complejo, teniendo como particularidad que el conocimiento adquirido una vez procesado no se olvida, ya que la experiencia no proviene de los objetos sino de su acción sobre los mismos. De allí que este conocimiento posea características propias que lo diferencian de otros conocimientos.

Las operaciones lógico matemáticas, antes de ser una actitud puramente intelectual, requiere en el preescolar la construcción de estructuras internas y del manejo de ciertas nociones que son, ante todo, producto de la acción y relación del niño con objetos y sujetos y que a partir de una reflexión le permiten adquirir las nociones fundamentales de clasificación, seriación y la noción de número. El adulto que acompaña al niño en su proceso de aprendizaje debe planificar didáctica de procesos que le

permitan interactuar con objetos reales, que sean su realidad: personas, juguetes, ropa, animales, plantas, etc". (ibid).

- “El conocimiento social, puede ser dividido en convencional y no convencional. El social convencional, es producto del consenso de un grupo social y la fuente de éste conocimiento está en los otros (amigos, padres, maestros, etc.). Algunos ejemplos serían: que los domingos no se va a la escuela, que no hay que hacer ruido en un examen, etc. El conocimiento social no convencional, sería aquel referido a nociones o representaciones sociales y que es construido y apropiado por el sujeto. Ejemplos de este tipo serían: noción de rico-pobre, noción de ganancia, noción de trabajo, representación de autoridad, etc. El conocimiento social es un conocimiento arbitrario, basado en el consenso social. Es el conocimiento que adquiere el niño al relacionarse con otros niños o con el docente en su relación niño-niño y niño-adulto. Este conocimiento se logra al fomentar la interacción grupal. Los tres tipos de conocimiento interactúan entre, sí y según Piaget, el lógico-matemático (armazones del sistema cognitivo: estructuras y esquemas) juega un papel preponderante en tanto que sin él los conocimientos físico y social no se podrían incorporar o asimilar. Finalmente hay que señalar que, de acuerdo con Piaget, el razonamiento lógico-matemático no puede ser enseñado. Se puede concluir que a medida que el niño tiene contacto con los objetos del medio (conocimiento físico) y comparte sus experiencias con otras personas (conocimiento social), mejor será la estructuración del conocimiento lógico-matemático”. (ibid).

Como se logra el desarrollo cognitivo:

“Ningún conocimiento es una copia de lo real, porque incluye, forzosamente, un proceso de asimilación a estructuras anteriores; es decir, una integración de estructuras previas. De esta forma, la asimilación maneja dos elementos: lo que se acaba de conocer y lo que significa dentro del contexto del ser humano que lo aprendió. Por esta razón, conocer no es copiar lo real, sino actuar en la realidad y transformarla”. (ibid).

“La lógica, por ejemplo, no es simplemente un sistema de notaciones inherentes al lenguaje, sino que consiste en un sistema de operaciones como clasificar, seriar, poner en correspondencia, etc. Es decir, se pone en acción la teoría asimilada. Conocer un objeto, para Piaget, implica incorporarlo a los sistemas de acción y esto es válido tanto para conductas sensorio motrices hasta combinaciones lógicas-matemáticas”. (ibid).

“Los esquemas más básicos que se asimilan son reflejos o instintos, en otras palabras, información hereditaria. A partir de nuestra conformación genética respondemos al medio en el que estamos inscritos; pero a medida que se incrementan los estímulos y conocimientos, ampliamos nuestra capacidad de respuesta; ya que asimilamos nuevas experiencias que influyen en nuestra percepción y forma de responder al entorno”. (ibid).

“Las conductas adquiridas llevan consigo procesos auto-reguladores, que nos indican cómo debemos percibirlos y aplicarlos. El conjunto de las operaciones del pensamiento, en especial las operaciones lógico-matemáticas, son un vasto sistema auto-regulador, que garantiza al pensamiento su autonomía y coherencia”. (ibid).

“Estos mecanismos de asimilación y acomodación conforman unidades de estructuras cognoscitivas que Piaget denomina esquemas. Estos

esquemas son representaciones interiorizadas de cierta clase de acciones o ejecuciones, como cuando se realiza algo mentalmente sin realizar la acción. Puede decirse que el esquema constituye un plan cognoscitivo que establece la secuencia de pasos que conducen a la solución de un problema”. (ibid).

“Para Piaget el desarrollo cognitivo se desarrolla de dos formas: la primera, la más amplia, corresponde al propio desarrollo cognitivo, como un proceso adaptativo de asimilación y acomodación, el cual incluye maduración biológica, experiencia, transmisión social y equilibrio cognitivo. La segunda forma de desarrollo cognitivo se limita a la adquisición de nuevas respuestas para situaciones específicas o a la adquisición de nuevas estructuras para determinadas operaciones mentales específicas”. (ibid).

“En el caso del aula de clases Piaget considera que los factores motivacionales de la situación del desarrollo cognitivo son inherentes al estudiante y no son, por lo tanto, manipulables directamente por el profesor. La motivación del estudiante se deriva de la existencia de un desequilibrio conceptual y de la necesidad del estudiante de restablecer su equilibrio. La enseñanza debe ser planeada para permitir que el estudiante manipule los objetos de su ambiente, transformándolos, encontrándoles sentido, disociándolos, introduciéndoles variaciones en sus diversos aspectos, hasta estar en condiciones de hacer inferencias lógicas y desarrollar nuevos esquemas y nuevas estructuras mentales”. (ibid).

“El desarrollo cognitivo, en resumen, ocurre a partir de la reestructuración de las estructuras cognitivas internas del aprendiz, de sus esquemas y estructuras mentales, de tal forma que al final de un proceso de aprendizaje deben aparecer nuevos esquemas y estructuras como una nueva forma de equilibrio”. (ibid).

Piaget describe s teoría sobre los esquemas del niño que son al principio comportamientos reflejos y después son operaciones mentales que suceden en varias etapas. Estas operaciones mentales que permiten el desarrollo cognitivo se dan cuando el niño está en equilibrio entre lo que lo rodea y como se adapta a esta realidad. Mientras el niño vaya adquiriendo sus propias experiencias se puede hablar de un verdadero desarrollo cognitivo.

Teoría del aprendizaje conceptual y por descubrimiento según J.S. Bruner:

Aspecto fundamentales de este enfoque teórico del aprendizaje: La posición de Bruner frente a la psicología y a la educación; el desarrollo cognoscitivo según Bruner:

Posición de Bruner frente a la Psicología y a La Educación:

“La principal preocupación de Bruner es inducir al aprendiz a una participación activa en el proceso de aprendizaje, lo cual se evidencia en el énfasis que pone en el aprendizaje por descubrimiento. El aprendizaje se presenta en una situación ambiental que desafíe la inteligencia del aprendiz impulsándolo a resolver problemas y a lograr transferencia de lo aprendido. Se puede conocer el mundo de manera progresiva en tres etapas de maduración (desarrollo intelectual) por las cuales pasa el individuo, las cuales denomina el autor como modos psicológicos de conocer: modo enativo, modo icónico y modo simbólico, que se corresponden con las etapas del desarrollo en las cuales se pasa primero por la acción, luego por la imagen y finalmente por el lenguaje. Estas etapas son acumulativas, de tal forma que cada etapa que es superada perdura toda la vida como forma de

aprendizaje”. (http://html.rincondelvago.com/aprendizaje-por-descubrimiento_1.html)

“La postura que mantiene Bruner sobre los problemas de la educación se puede resumir así: si quieres saber cómo aprenden los alumnos en el aula, estúdialos en la escuela y no pierdas el tiempo estudiando palomas o ratas”. Bruner defiende la posibilidad de que los niños vayan más allá del aprendizaje por condicionamiento. Para Bruner el niño desarrolla su inteligencia poco a poco en un sistema de evolución, dominando primero los aspectos más simples del aprendizaje para poder pasar después a los más complejos”. (ibid).

Desarrollo Cognitivo Según Bruner.

Las Representaciones: Concepto y Tipos De Representaciones:

Desarrollo De Los Procesos Cognitivos:

“El desarrollo de los procesos cognitivos poseen tres etapas generales que se desarrollan en sistemas complementarios para asimilar la información y representarla, estos serian los siguientes”: (ibid).

- “modo enactivo: es la primera inteligencia práctica, surge y se desarrolla como consecuencia del contacto del niño con los objetos y con los problemas de acción que el medio le da”. (ibid).
- “modo icónico, es la representación de cosas a través de imágenes que es libre de acción. Esto también quiere decir el usar imágenes mentales

que representen objetos. Esta sirve para que reconozcamos objetos cuando estos cambian en una manera de menor importancia”. (ibid).

- “modo simbólico, es cuando la acción y las imágenes se dan a conocer, o más bien dicho se traducen a un lenguaje”. (ibid).

El Aprendizaje por Descubrimiento

“Para Bruner, el aprendizaje por descubrimiento es a la vez un objetivo de la educación y una práctica de su teoría de la instrucción”. (ibid).

“El descubrimiento consiste en la transformación de hechos o experiencias que se nos presentan, de manera que podamos ir más allá de la información recibida. En otras palabras, se trata de reestructurar o transformar hechos evidentes, de manera que puedan surgir nuevas ideas para llegar a la solución de los problemas. En el aprendizaje por descubrimiento, el estudiante tiene que evaluar toda la información que le viene del ambiente, sin limitarse a repetir los que le es dado”. (ibid).

Bruner destaca una serie de beneficios que se derivan del aprendizaje por descubrimiento:

“Mayor utilización del potencial intelectual: esto quiere decir que el énfasis en el aprendizaje por descubrimiento fomenta en el aprendiz el hábito de organizar la información que recibe”. (ibid).

- “Motivación Intrínseca: dentro de la concepción del aprendizaje como un proceso de descubrimiento, el niño obtiene recompensa en su propia capacidad de descubrir, la cual aumenta su motivación interna, hacia el

aprendizaje, que cobra más fuerza para él, que la aprobación o desaprobación proveniente del exterior”. (ibid).

- “El aprendizaje de la heurística del descubrir: solo a través de la práctica de resolver problemas y los esfuerzos por descubrir, es como se llega a dominar la heurística del descubrimiento y se encuentra placer en el acto de descubrir”. (ibid).
- “Ayuda a la conservación de la memoria: Bruner, a través de sus experiencias. Llega a establecer que la memoria no es un proceso de almacenamiento estático. La información se convierte en un recurso útil y a la disposición de la persona, en el momento necesario”. (ibid).
- “Experimentación directa sobre la realidad, aplicación práctica de los conocimientos y su transferencia a diversas situaciones”. (ibid).
- “Aprendizaje por penetración comprensiva. El alumno experimentando descubre y comprende lo que es relevante, las estructuras”. (ibid).
- “Práctica de la inducción: de lo concreto a lo abstracto, de los hechos a las teorías”. (ibid).

Ventajas por El Aprendizaje del Descubrimiento:

- “El alumno recordara mejor lo que tuvo que buscar que lo que le fue dado.
- Aumenta el autoestima del alumno.
- Fomenta el pensamiento creativo.
- Produce un aprendizaje fácilmente transferible a situaciones nuevas.

- Es intrínsecamente motivador.
- Favorece la maduración del alumno.
- Hace que tengan participación más atenta en los materiales de trabajo.
- Hace valorar más la tarea al exigir mayor trabajo.
- Ayuda a los niños en conflicto de dependencia pasiva del profesor.
- Aumenta la expectativa del niño por su capacidad de resolver automáticamente.
- Favorece la retención.
- Es superior a otros tipos de aprendizaje usando el material es difícil.
- Es más favorable cuando tiene conocimientos previos”. (ibid).

Desventajas por Aprendizaje del Descubrimiento:

- “Confunde medios con fines.
- Exige mucho tiempo.
- No va con la cultura de hoy (Internet).
- No tienen muchos niños una motivación inicial.
- Poco incentivo para niños de 5 a 7 años.
- Los niños impulsivos dan anticipadamente respuestas equivocadas” (ibid).

Bruner hace énfasis en la participación activa del estudiante, es decir que él sea capaz de ir construyendo su propio conocimiento, desafiando su inteligencia a través de la resolución de problemas llegue el aprendizaje por descubrimiento. Se fomenta la práctica del razonamiento en los estudiantes para que desarrollen un pensamiento que vea más allá de lo evidente y se de nuevas soluciones. Involucra al estudiante a que sea participe de su propio aprendizaje.

Teoría del Aprendizaje Significativo de Ausubel

“Ausubel considera que toda situación de aprendizaje, sea escolar o no, puede analizarse conforme a dos dimensiones, que constituyen los ejes vertical y horizontal de la figura que aparece más adelante. Cada uno de estos ejes corresponde a un continuo. El continuo vertical hace referencia al tipo de aprendizaje realizado por el alumno, es decir, los procesos mediante los que codifica, transforma y retiene la información, e iría del aprendizaje meramente memorístico o repetitivo al aprendizaje plenamente significativo. El continuo horizontal se refiere a la estrategia de instrucción planificada para fomentar ese aprendizaje, que iría de la enseñanza puramente receptiva, en la que el profesor o instructor expone de modo explícito lo que el alumno debe aprender, a La enseñanza basada exclusivamente en el descubrimiento espontáneo por parte del alumno”. (http://html.rincondelvago.com/teorias-del-aprendizaje_1.html).

“Además al concebir el aprendizaje y la enseñanza como continuos, y no como variables dicotómicas, Ausubel evita reduccionismos y, además, establece la posibilidad de interacciones entre asociación y reestructuración en el aprendizaje. Ello permite distinguir entre distintos tipos de instrucción

en función de su colocación en ambos continuos. Aunque el aprendizaje y la instrucción interactúan, son relativamente independientes, de tal manera que ciertas formas de enseñanza no conducen por fuerza a un tipo determinado de aprendizaje”. (ibid).

“En el eje vertical, Ausubel distingue entre aprendizaje memorístico y significativo. Según Ausubel, un aprendizaje es significativo es cuando “puede relacionarse, de modo no arbitrario y sustancial (no al pie de la letra) con lo que el alumno ya sabe”. Para ello es necesario que el material que debe aprender posea un significado por sí mismo. Además el alumno debe disponer de los requisitos cognitivos necesarios para asimilar ese significado”. (ibid).

Las condiciones del aprendizaje significativo.

“Es preciso que tanto el material que debe aprenderse como el sujeto que debe aprenderlo cumplan ciertas condiciones. El material no debe ser arbitrario. Debe estar compuesto por elementos organizados en una estructura, de tal forma que las distintas partes de esa estructura se relacionen entre sí de modo no arbitrario”. (ibid).

“Pero no siempre los materiales estructurados con lógica se aprenden significativamente. Es necesario que además cumplan otras condiciones en la persona que debe aprenderlos. Primero, es necesaria una predisposición para el aprendizaje significativo. Para que se produzca un aprendizaje significativo, además de un material con significado y una predisposición por parte del sujeto, es necesario que la estructura cognitiva del alumno contenga ideas inclusivas, esto es, ideas con las que pueda ser relacionado el nuevo material”. (ibid).

Tipos básicos de aprendizaje significativo en la teoría de Ausubel.

“Según su teoría, habría dos formas básicas de aprender los conceptos. En primer lugar, habría un proceso de formación de conceptos consistente en una abstracción inductiva a partir de experiencias empíricas concretas. Pero a medida que el niño va recibiendo instrucción forma, se irá produciendo cada vez en mayor grado una asimilación de conceptos, consistente en relacionar los nuevos conceptos con otros anteriores formados y ya existentes en la mente del niño”.
(http://html.rincondelvago.com/teorias-del-aprendizaje_1.html)

“La asimilación de conceptos nos conduce al tercer tipo básico de aprendizaje significativo. Si asimilar un concepto es relacionarlo con otros preexistentes en la estructura cognitiva, el aprendizaje de proposiciones consiste en adquirir el significado de nuevas ideas expresadas en una frase o una oración que contiene dos o más conceptos”. (ibid).

“En la medida en que las proposiciones implican una relación entre conceptos, solo pueden ser adquiridos por asimilación. Por tanto, a partir de esta edad escolar, la asimilación es el proceso fundamental de la adquisición de significados”. (ibid).

Requisitos para lograr el Aprendizaje Significativo:

- “Significatividad lógica del material: el material que presenta el maestro al estudiante debe estar organizado, para que se de una construcción de conocimientos”. (ibid).

- “Significatividad psicológica del material: que el alumno conecte el nuevo conocimiento con los previos y que los comprenda. También debe poseer una memoria de largo plazo, porque de lo contrario se le olvidará todo en poco tiempo”. (ibid).
- “Actitud favorable del alumno: ya que el aprendizaje no puede darse si el alumno no quiere. Este es un componente de disposiciones emocionales y actitudinales, en donde el maestro sólo puede influir a través de la motivación”. (ibid).

El aprendizaje significativo según Ausubel busca que los conceptos ya existentes a partir de experiencias nuevas se vayan relacionando con la nueva información que está obteniendo y vaya obteniendo un sentido y significado real para el estudiante, y este en la capacidad de ir resolviendo problemas por si mismo e incrementando nuevos conocimientos para sí.

EDUCACIÓN

“La educación, (del latín *educere* "guiar, conducir" o *educare* "formar, instruir") puede definirse como: El proceso multidireccional mediante el cual se transmiten conocimientos, valores, costumbres y formas de actuar. La educación no sólo se produce a través de la palabra: está presente en todas nuestras acciones, sentimientos y actitudes”. (Enciclopedia Libre Wikipedia)

“El proceso de vinculación y concienciación cultural, moral y conductual. Así, a través de la educación, las nuevas generaciones asimilan y aprenden

los conocimientos, normas de conducta, modos de ser y formas de ver el mundo de generaciones anteriores, creando además otros nuevos”. (ibid).

La educación es un proceso en el cual las personas aprenden valores, cultura, formas de actuar y de vivir. La educación es un aprendizaje continuo que va transformando al ser humano. Existen varios tipos de educación de acuerdo a las necesidades de las personas que han sido surgiendo por aprender.

La educación puede dividirse en:

- “La educación informal es el proceso que dura toda la vida por el cual cada persona adquiere y acumula conocimientos, capacidades, actitudes y comprensión a través de las experiencias diarias y del contacto con su medio. Se desarrolla en un ámbito extraescolar (Práctica libre de actividades artísticas, deportivas y relaciones entre las personas). No existen planes de estudio ni acreditación directa”. ([http://www.cosasdeeducacion.es/tipos-educacion/.](http://www.cosasdeeducacion.es/tipos-educacion/))

“No deja por ello de existir una valoración directa de tales aprendizajes. El personal que actúa como agente educador no es profesional. No opera con métodos típicamente pedagógicos sino, por acciones de animación, difusión, estímulo, promoción, etc. Los contenidos corresponden a la urgencia social, dependiendo de muchísimos factores. En general, el cúmulo de educación informal que recibe una persona a lo largo de toda su vida es enorme y no por no llevarse a cabo de manera organizada debe quitarse importancia” (ibid).

“Está comprendida en este tipo de información todo lo que uno aprende en la TV, en la radio y en Internet. Suele ser, a veces, más eficaz que otros aprendizajes porque aparece como una iniciativa del propio sujeto, o sea que tiene una base de motivación interna o interés”. (ibid).

“La educación informal es un proceso de aprendizaje continuo y espontáneo que se realiza fuera del marco de la educación formal y la educación no formal, como hecho social no determinado, de manera intencional. El sistema la reconoce y la utiliza como parte de sus aprendizajes” (Enciclopedia Libre Wikipedia)

“Es una dimensión de la educación que duplica el campo de acción de cada una de las otras dimensiones educativas, a saber; educación formal y educación no formal. Los aprendizajes están determinados por situaciones cotidianas del contacto social, en su mayoría no son organizados o administrados por una estrategia educativa determinada, son experiencias que se dan en ámbitos más relajados que los escolarizados; la familia es el principal grupo social en el que se desarrollan este tipo de aprendizajes, que con sus respectivos contactos sociales facilitan la personalización de los individuos, el club deportivo, la asociación cultural a la que concurren las familias, el grupo de amistades con el que se vive la sociabilidad, entre otros; y en definitiva los medios masivos de comunicación que entran ya en otra modalidad de la educación informal, es decir, son actividades diseñadas, pensadas y por tanto programadas para lograr un objetivo de formación específico. Internet, la televisión, la radio, los libros, el diario, las revistas, la telefonía móvil, los radiotransmisores, son algunos de los ejemplos de la realidad tecnológica que dinamizan este tipo de educación”. (ibid).

“Sin embargo, no podemos satanizar a los medios de comunicación por lo mencionado, es un riesgo en definitiva y se debe ser prudente al hacer uso de esos elementos, pero también es cierto que significan una enorme posibilidad para enriquecer el proceso educativo escolarizado, es una posibilidad para involucrar a la sociedad de forma más directa con la escuela, cuestión que es una necesidad inminente para el crecimiento de las sociedades menos favorecidas por el actual modelo económico. Los padres de familia más que estar pendientes por la seguridad de sus hijos respecto a los contenidos violentos y sexuales de la red deberían promover espacios de reflexión comunitaria para proponer estrategias que expresen y agoten las posibilidades educativas que ofrecen los medios de comunicación en beneficio de la formación de personas”. (ibid).

“La educación informal es una dimensión educativa casi inexplorada e incomprendida por el sistema educativo, por lo que se entiende como un vasto y fértil campo para realizar investigación educativa y social que nos permita erradicar en medida de lo posible el mal uso que hacemos de los elementos y factores que componen su dinámica natural”. (ibid).

- “La educación no formal comprende toda actividad educativa organizada y sistemática realizada fuera de la estructura de un sistema formal para impartir ciertos tipos de aprendizaje a subgrupos de la población ya sean adultos o niños. Se realiza fuera de las instituciones del sistema educativo y no constituye por su parte otro sistema. Los contenidos que abarcan son áreas muy específicas del conocimiento y se propone, por lo general, objetivos de carácter instrumental y a corto plazo. Fundamentalmente no plantean la formación integral del receptor. Entran aquí cursos de perfeccionamiento que no sean de grado y cursos varios, generalmente

de carácter técnico. Un curso de dactilografía corresponde a educación no formal, por ejemplo”. (<http://www.cosasdeeducacion.es/tipos-educacion/>)

“La educación no formal refiere a todas aquellas instituciones, ámbitos y actividades de educación que, no siendo escolares, han sido creados expresamente para satisfacer determinados objetivos. Este tipo de educación está inserto en la tripartición del universo educativo dividido en educación formal, informal o no formal. Conviene hacer una clasificación de este universo para precisar con mayor exactitud el concepto de educación no formal. Retomando la clasificación y definición que trabaja Coombs y Ahmed la educación formal comprendería el sistema educativo altamente institucionalizado, cronológicamente graduado y jerárquicamente estructurado que se extiende desde los primeros años de la escuela primaria hasta los últimos años de la universidad. La educación informal permite adquirir y acumular conocimientos y habilidades mediante las experiencias diarias y la relación con el medio ambiente. Es un proceso continuo y espontáneo que no se da de manera intencional. De esta forma, la educación no formal nos queda definida como toda actividad educativa, organizada y sistemática realizada fuera del marco del ámbito oficial, para facilitar determinadas clases de aprendizaje a subgrupos particulares de la población. Correspondiente a la gran diversidad de experiencias no formales las características de sus modalidades, agentes, organización, etc. son muy diversas aunque es posible identificar algunos puntos en común. Su organización está basada en unidades independientes. La acreditación es específica de logros especiales, no correspondientes a niveles, modalidades, carreras ni grados académicos. En este ámbito quienes imparten la educación muchas veces no son ni académicos, ni profesionales. En sus orígenes estuvo muy ligada a la educación de adultos, pero hoy adquirió una

heterogeneidad de poblaciones. Maria Teresa Sirvent marca el ámbito de la educación no formal como un “espacio de lucha entre tendencias contrarias y a veces antagónicas ya que muchas veces se la considera sinónimo de la educación contestaría pero los estudios demostraron que la demanda y la oferta de la educación no formal agudizan las diferencias sociales y consolidan el déficit del sistema formal. La educación no formal responde, entonces, al conjunto de procesos, medios e instituciones específicas, y diseñadas en función de objetivos de formación e instrucción que no tienen directa vinculación a sistema educativo reglado y oficial”.(Enciclopedia Libre Wikipedia.)

- “La educación formal, es aquella que se realiza en un sistema educativo institucionalizado, cronológicamente graduado y jerárquicamente estructurado. Cada país tiene un sistema educativo constituido generalmente por instituciones públicas y privadas (las privadas requieren de un proceso de habilitación por parte del estado). Un sistema formal posee un establecimiento regulado por organismos gubernamentales”. (<http://www.cosasdeeducacion.es/tipos-educacion/>)

“Abarca diferentes niveles de educación: Primaria, Secundaria y Universidad. El tránsito del educando por esta estructura se realiza mediante un sistema de credenciales, grados, títulos y certificados que acreditan los progresos y le permiten el pasaje a un nivel superior”. (ibid)

“Se trataría de un tipo de educación regulada (por los diferentes reglamentos internos dentro del proyecto educativo de cada colegio), intencional (porque tienen como intención principal la de educar y dar conocimientos a los alumnos) y planificado (porque antes de comenzar cada

curso, el colegio regula y planifica toda la acción educativa que va a ser transmitida en el mismo). Como características básicas podríamos señalar que este tipo de educación se produce en espacio y tiempo completo, y que además con ella se recibe un título. Un ejemplo de este tipo de educación sería la recibida en las escuelas”. (Enciclopedia Libre Wikipedia.)

“Es aquel ámbito de la educación que tiene carácter intencional, planificado y regulado. Se trata aquí de toda la oferta educativa conocida como escolarización obligatoria, desde los primeros años de educación infantil hasta el final de la educación secundaria”. (ibid)

Ventajas:

- “Se lleva un calendario de estudios.
- Se planifican los temas.
- Se calendarizan las evaluaciones.

Existe fecha”.(ibid)

Desventajas:

- “No hay recuperación de tiempo perdido.
- No existe una retroalimentación de todos los temas que no se pudieron ver con anterioridad.
- No hay prórroga para las evaluaciones.

- Requiere de mucha disciplina para poder llevar a cabo las actividades en las fechas calendarizadas.
- Se requiere de mucho tiempo para elaborar las planificaciones
- Es necesario tener una supervisión de los contenidos que se han impartido”. (ibid)

Existen tres tipos o clases de educación, a la educación informal todos pueden acceder en el día a día, la educación no formal se refiere más bien a todos aquellos cursos que las personas siguen para perfeccionar algún saber pero que no cumple con la rigurosidad de la educación formal que tiene horarios, planes, proyectos etc.

Didáctica

“La palabra didáctica deriva del griego didaktike (‘enseñar’) y se define como la disciplina científico-pedagógica que tiene como objeto de estudio los procesos y elementos existentes en la enseñanza y el aprendizaje. Es, por tanto, la parte de la pedagogía que se ocupa de los sistemas y métodos prácticos de enseñanza destinados a plasmar en la realidad las pautas de las teorías pedagógicas”. (Enciclopedia Libre Wikipedia)

“Está vinculada con otras disciplinas pedagógicas como, por ejemplo, la organización escolar y la orientación educativa, la didáctica pretende fundamentar y regular los procesos de enseñanza y aprendizaje”. (ibid).

Los componentes que actúan en el acto didáctico son:

- El docente o profesor
- El discente o estudiante
- El contexto social del aprendizaje
- El currículo

“El currículo escolar es un sistema de vertebración institucional de los procesos de enseñanza y aprendizaje, y tiene fundamentalmente cuatro elementos constitutivos: objetivos, contenidos, metodología y evaluación. Aunque hay países que en sistema educativo el elemento contenido lo llegan a derivar en tres, como lo son los contenidos declarativos, conceptuales y los procedimentales. Es importante tener en cuenta el denominado currículum oculto que, de forma inconsciente, influye de forma poderosa en cuáles son los auténticos contenidos y objetivos en los que se forma el alumnado. Por ejemplo, Un docente tiene que conocer el CNB (Curriculum Nacional Base) de su país, porque no todos tenemos las mismas necesidades, es por eso que tiene que conocer y también hacer uso de el, para que su trabajo se desarrolle de una manera eficiente de acuerdo a lo que su pueblo realmente necesite”. (ibid).

“La didáctica se puede entender como pura técnica o ciencia aplicada y como teoría o ciencia básica de la instrucción, educación o formación. Los diferentes modelos didácticos pueden ser modelos teóricos (descriptivos, explicativos, predictivos) o modelos tecnológicos (prescriptivos, normativos)”. (ibid).

Cabe distinguir:

- “Didáctica general, aplicable a cualquier individuo. Sin importar el ámbito o materia.
- Didáctica diferencial, que tiene en cuenta la evolución y características del individuo.
- Didáctica especial o específica, que estudia los métodos específicos de cada materia”. (ibid).

“Una de las principales características de la educación corporativa, que la distingue de la educación tradicional, es la posibilidad de adoptar una didáctica diferencial. Las características del público discente pueden ser conocidas al detalle”. (ibid).

“Una situación de enseñanza puede ser observada a través de las relaciones que se «juegan» entre tres polos: maestro, alumno, saber, por que se analiza:

- La distribución de los roles de cada uno.
- El proyecto de cada uno.
- Las reglas de juego: ¿qué está permitido?, qué es lo que realmente se demanda, qué se espera, qué hay que hacer o decir para demostrar que se sabe.” (Ricardo Isaac Arévalo Herrarte)

En el acto didáctico es importante que todos los elementos se conjuguen para mejorar la calidad del aprendizaje tomando en cuenta que es necesario que exista una buena relación entre el docente-estudiante y los materiales y el contexto sobre el cual se está dando el aprendizaje.

Modelos de referencia:

“El modelo llamado «normativo», «reproductivo» o «pasivo» (centrado en el contenido). Donde la enseñanza consiste en transmitir un saber a los alumnos. Por lo que, la pedagogía es, entonces, el arte de comunicar, de «hacer pasar un saber».” (Enciclopedia Libre Wikipedia)

- El maestro muestra las nociones, las introduce, provee los ejemplos.
- El alumno, en primer lugar, aprende, escucha, debe estar atento; luego imita, se entrena, se ejercita y al final, aplica.
- El saber ya está acabado, ya está construido.

El modelo llamado «incitativo, o germinal» (centrado en el alumno).

“El maestro escucha al alumno, suscita su curiosidad, le ayuda a utilizar fuentes de información, responde a sus demandas, busca una mejor motivación (medios centros de interés de Decroly, calculo vivo de Freinet)”. (ibid).

- “El alumno busca, organiza, luego estudia, aprende (a menudo de manera próxima a lo que es la enseñanza programada)”. (ibid).
- “El saber está ligado a las necesidades de la vida, del entorno (la estructura propia de ese saber pasa a un segundo plano)”. (ibid).

“El modelo llamado «aproximativo» o «constructivo» (centrado en la construcción del saber por el alumno). Se propone partir de modelos, de

concepciones existentes en el alumno y ponerlas a prueba para mejorarlas, modificarlas, o construir unas nuevas”. (ibid).

- “El maestro propone y organiza una serie de situaciones con distintos obstáculos (variables didácticas dentro de estas situaciones), organiza las diferentes fases (acción, formulación, validación, institucionalización), organiza la comunicación de la clase, propone en el momento adecuado los elementos convencionales del saber (notaciones, terminología)”. (ibid).
- “El alumno ensaya, busca, propone soluciones, las confronta con las de sus compañeros, las defiende o las discute”. (ibid).
- “El saber es considerado en lógica propia”. (ibid).

La didáctica busca integrar al proceso de enseñanza aprendizaje con los sistemas, métodos y estrategias adecuadas para que este proceso sea efectivo en los estudiantes, y se logre que sus capacidades sean desarrolladas.

Pedagogía

“La pedagogía es la ciencia que se ocupa de la educación y la enseñanza. Esta ciencia proporciona guías para planificar, ejecutar y evaluar procesos de enseñanza y aprendizaje”. (Real Academia Española)

“La palabra proviene del mote griego antiguo *paidagogos*, que se usaba para referirse al esclavo que traía y llevaba a los niños a la escuela. De hecho *paida opaidos* significa niños, en oposición a *andro* que indica

hombre. En base a esto se distingue entre pedagogía (enseñar a niños) y andragogía (enseñar a adultos)”. (<http://www.buenastareas.com/ensayos/La-Psicopedagogia/317371.html>)

“Actualmente, se distingue más entre pedagogía, que se ocupa más de la educación como fenómeno social y humano, y la didáctica, más centrada en los métodos de enseñanza en sí”. (<http://www.telepolis.com/cgi-bin/web/DISTRITODOCVIEW?url=/1621/doc/conceptos/quees.htm>)

La pedagogía como ciencia se encarga de regular el proceso educativo, la enseñanza y el aprendizaje con el objetivo de innovar a la educación y dejar de lado a la educación tradicional y sus métodos caducos que no permiten desarrollar a plenitud las capacidades de los educandos.

2.5 HIPÓTESIS

El control de los estados emociones favorece al rendimiento académico de los estudiantes de los décimos años de de Educación Básica del Colegio Menor Indoamérica de la ciudad de Ambato.

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES DE LA HIPÓTESIS

Variable Independiente: Los estados emocionales

Variable Dependiente: El rendimiento académico

CAPITULO III METODOLOGÍA

3.1 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación será cualicuantitativo, cualitativo porque la información que se obtenga se interpretará y analizará para sustentar a la investigación sobre el objeto de estudio; y cuantitativa porque los datos numéricos obtenidos serán tabulados estadísticamente para obtener datos reales de la problemática.

Se va a utilizar algunos modos de investigación, como:

La Investigación Bibliográfica, porque va a ser necesario documentarse para contextualizar el problema y fundamentar científicamente el Marco Teórico.

La Investigación de Campo, porque se va a requerir la información en el lugar de los hechos de los docentes, estudiantes, padres de familia y autoridades del plantel.

3.2 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

Los niveles para la investigación serán:

El nivel exploratorio, porque se va a diagnosticar como está la situación real del problema con el propósito de encontrar la información.

El nivel descriptivo, porque se va a detallar aspectos y características de la problemática que se está investigando.

El nivel de correlación, porque esta investigación al declarar una hipótesis convergen la variable independiente con la variable dependiente

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

La investigación se va a realizar con la población siguiente:

50 estudiantes de los Décimos años de Educación Básica

8 profesores de los Décimos años de Educación Básica

50 Padres de familia Décimos años de Educación Básica

Por ser una población pequeña, no va ser necesario calcular la muestra

3.4 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable Independiente: Estados emocionales

Cuadro 2

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍA	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
Los estados emocionales son fenómenos psicofisiológicos conductuales que representan modos de adaptación a ciertos estímulos ambientales o de uno mismo, que se caracterizan por ser intensos y no duraderos	Positivos	Favorecen las relaciones sociales	¿Los estados emocionales positivos favorecen las relaciones sociales?	Encuestas a los estudiantes
		Permiten adaptarse	¿Creé Ud. que los estados emocionales positivos permiten adaptarse al medio?	
		Bienestar	¿Los estados emocionales positivos son beneficiosos para su vida?	
		Productivos	¿Los estados emocionales positivos le permiten desarrollarse productivamente?	
		Alegría	¿Se siente alegre frecuentemente?	
	Negativos	Autocontrol	¿Es capaz de controlar sus emociones?	
		Destructivo	¿Los estados emocionales negativos destruyen su vida afectiva?	
		Afectan a la salud	¿Afectan a su salud los estados emocionales negativos?	
		Problemas escolares	¿Sus estados emocionales negativos le causan problemas escolares?	
		Inestabilidad emocional	¿Los estados emocionales negativos lo inestabilizan emocionalmente frecuentemente?	
Mal humor	¿Se siente de mal humor varias veces en el día?			
Estrés	¿sus actividades diarias le causan estrés?			

VARIABLE DEPENDIENTE: Rendimiento Académico

Cuadro 3

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍA	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
<p>El rendimiento académico es el conjunto de cambios operados en el educando, a través del proceso enseñanza - aprendizaje, que se manifiesta mediante el crecimiento y enriquecimiento de la personalidad en formación</p>	Aceptable	<p>Cumple con las tareas Participa en clases Respetuoso Acata ordenes Colaborador</p>	<p>¿Cumple con sus tareas escolares? ¿Su actuación en clases es participativa? ¿Es respetuoso en clases? ¿Cumple con las normas de clase? ¿Colabora en el desarrollo de las actividades? ¿Le gusta trabajar en equipo?</p>	<p>Encuestas a los estudiantes</p>
	No aceptable	<p>No pone atención en clase Indisciplinado No prepara lecciones No tiene los materiales necesarios Insuficientes conocimientos Falta de concentración</p>	<p>¿Se distrae en clases fácilmente? ¿Respeto las normas del aula? ¿Prepara sus lecciones el día anterior? ¿Cuenta con los materiales necesarios para sus trabajos? ¿los conocimiento de años anteriores le han sido de ayuda? ¿Se concentrarse para realizar sus tareas?</p>	

3.5 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Para la recopilación de la información responderemos a las a las siguientes interrogantes:

Plan de Recolección de la Información

Cuadro 4

Preguntas Básicas	Explicación
¿Por qué?	Dar respuestas a las interrogantes y propuestas a la solución de la problemática
Objeto de investigación	Estudiantes, Padres de Familia, Docentes.
¿Quién?	Investigadora: Patricia Núñez
¿Cuándo?	Noviembre a Marzo
¿Dónde?	Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y la educación, Colegio Menor Indoamérica
¿Cómo?	Mediante técnicas y métodos actuales
¿Con qué?	Encuestas

3.6 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS

- La información obtenida estará sujeta a un plan de procesamiento que consta de varios pasos básicos:
- Revisión crítica de la información recogida, haciendo una depuración de los datos innecesarios, incompletos y superfluos.
- Tabulación de los datos de cuadros que estarán relacionados directamente con cada una de las variables de nuestra hipótesis, estos datos se los representará gráficamente para ser analizados e interpretados, y así tener datos significativos.
- Presentación gráfica de los datos, analizando los resultados y relacionándolos con los objetivos y la hipótesis.
- Interpretación de los datos
- Comprobación de la hipótesis
- Proponemos conclusiones y recomendaciones

CAPITULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.2 INTERPRETACIÓN DE DATOS

ENCUESTA DE ESTUDIANTES

Pregunta # 1

¿Dialoga con sus padres sobre sus problemas emocionales?

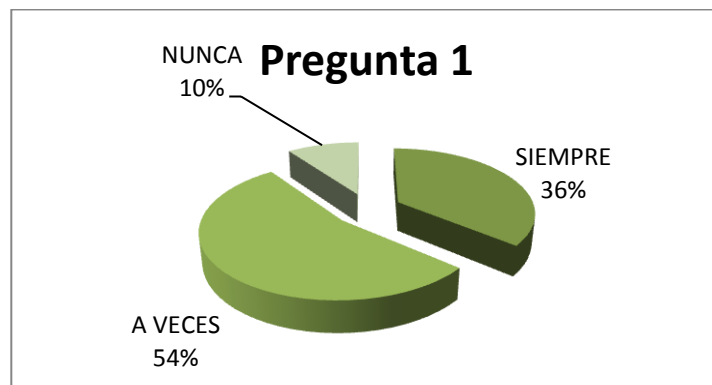
Cuadro Estudiantes 1

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	18	36%
A VECES	27	54%
NUNCA	5	10%
TOTAL	50	100%

Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Investigadora

Gráfico Estudiantes 1



Análisis

Del total de los encuestados podemos observar que 36% responden Siempre, mientras que el 54% A veces, y el 7% que Nunca.

Interpretación

De los datos obtenidos podemos deducir que el dialogo si forma parte de las actividades compartidas entre padres e hijos, lo cual puede favorecer a la solución de los problemas.

Pregunta # 2

¿Si Ud. dialoga amigablemente con sus profesores favorecerá un mejor rendimiento académico?

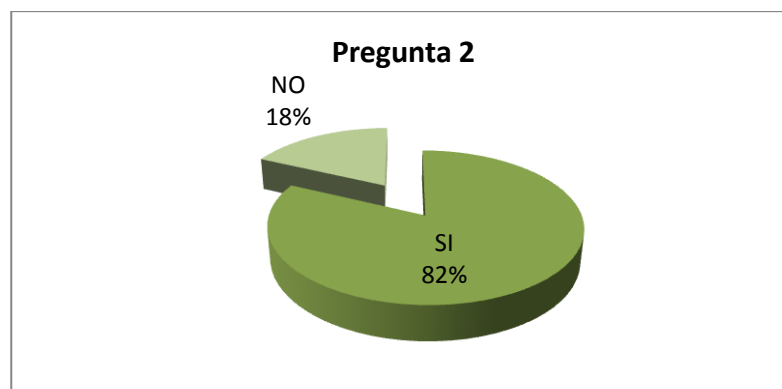
Cuadro Estudiantes 2

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	41	82%
NO	9	18%
TOTAL	50	100%

Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Investigadora

Gráfico Estudiantes 2



Análisis

Podemos notar que de los encuestados el 82% han optado por la respuesta de Si, y el 18% respondieron que No.

Interpretación

En base a las respuestas obtenidas podemos decir que un diálogo respetuoso y cordial entre estudiante y maestro sería muy útil para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

Pregunta # 3

¿Para un mejor control de sus emociones sería necesario compartir sus problemas?

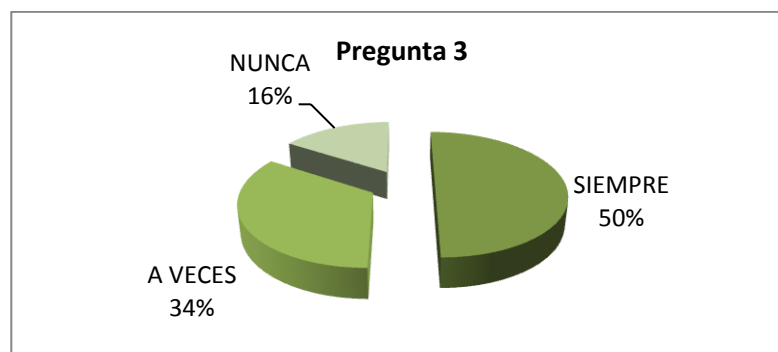
Cuadro Estudiantes 3

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	25	50%
A VECES	17	34%
NUNCA	8	16%
TOTAL	50	100%

Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Investigadora

Gráfico Estudiantes 3



Análisis

A la interrogante han contestado Siempre un 50% de los encuestados, A veces un 34% de los encuestados y Nunca el 16% de los encuestados.

Interpretación

Se puede observar que evidentemente es necesario que los adolescentes compartan sus problemas para ayudarlos a superarlos y que tengan control sobre sí mismos y sus emociones.

Pregunta # 4

¿Considera que un buen control de sus problemas emocionales permitirán mejorar sus estudios?

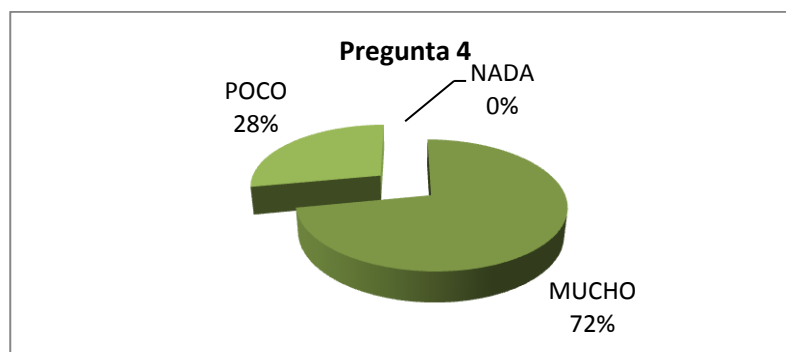
Cuadro Estudiantes 4

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	36	72%
POCO	14	28%
NADA	0	0%
TOTAL	50	100%

Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Investigadora

Gráfico Estudiantes 4



Análisis

De los encuestados el 72% piensa que Mucho, mientras que el 28% piensa que Poco, y el 0% piensa que Nada.

Interpretación

Podemos deducir que un buen control de los problemas emocionales definitivamente hará que los adolescentes mejoren en sus estudios.

Pregunta # 5

¿Si su estado emocional es bajo influirá en su desempeño escolar?

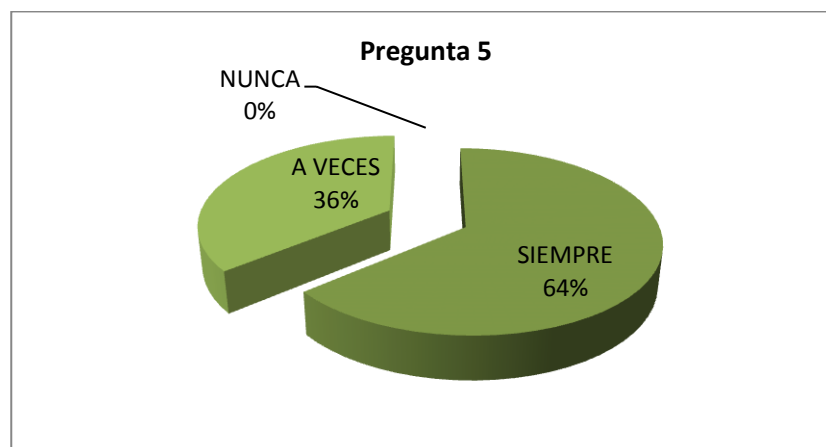
Cuadro Estudiantes 5

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	32	64%
A VECES	18	36%
NUNCA	0	0%
TOTAL	50	100%

Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Investigadora

Gráfico Estudiantes 5



Análisis

Ante la pregunta propuesta la respuesta Siempre tiene un 64%, A veces un 36% y Nunca tiene un 0%.

Interpretación

Si el estudiante tiene problemas y su estado emocional es bajo, no estará en la capacidad de responder de manera óptima en su desempeño escolar.

Pregunta # 6

¿Si se siente aislado de sus compañeros podrá mantener un buen aprendizaje?

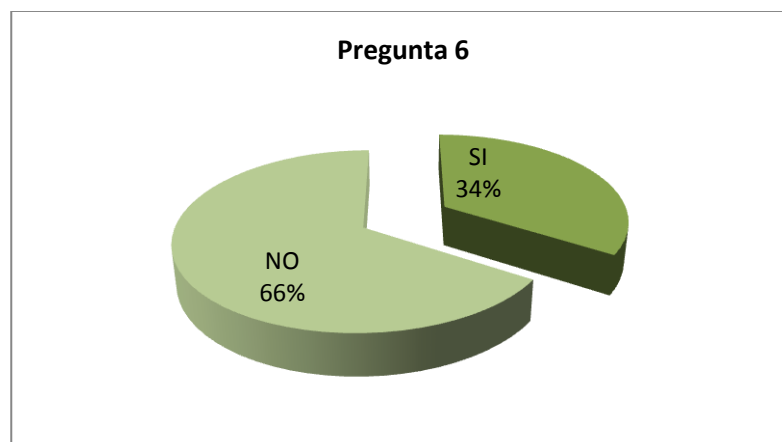
Cuadro Estudiantes 6

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	17	34%
NO	33	66%
TOTAL	50	100%

Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Investigadora

Gráfico Estudiantes 6



Análisis

Observamos que el 34% de los encuestados eligieron la opción Si, mientras que el 66% de los encuestados eligieron la opción No.

Interpretación

Debido a que el ser humano es eminentemente social, podemos concluir que si el adolescente está aislado de sus compañeros se le dificultará mantener un buen nivel de aprendizaje.

Pregunta # 7

¿El apoyo de sus padres es importante para que mejores su calidad educativa?

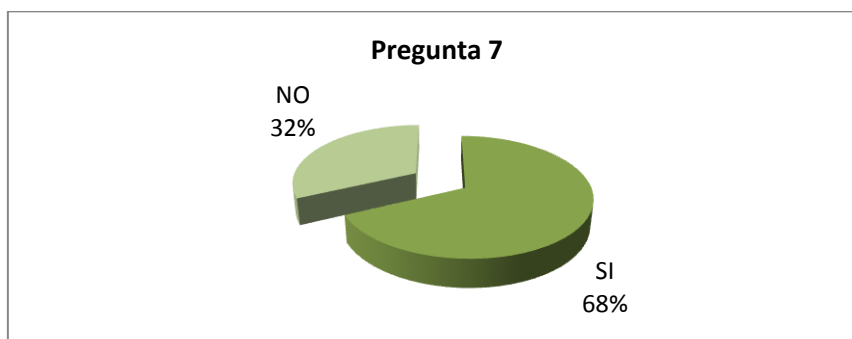
Cuadro Estudiantes 7

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	34	68%
NO	16	32%
TOTAL	50	100%

Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Investigadora

Gráfico Estudiantes 7



Análisis

Notamos que el 68% han contestado que Si y el 32% contestaron que No ante la pregunta planteada.

Interpretación

El apoyo de los padres es de suma importancia para que un estudiante pueda superar en su calidad educativa, no solamente con la parte económica sino en la parte emocional, saber que puede recurrir a ellos ante cualquier dificultad.

Pregunta # 8

¿Un buen control de su estado emocional mejorará su calidad educativa?

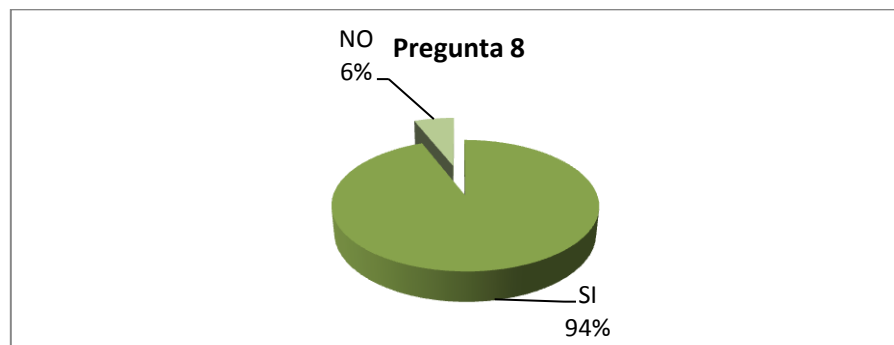
Cuadro Estudiantes 8

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	47	94%
NO	3	6%
TOTAL	50	100%

Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Investigadora

Gráfico Estudiantes 8



Análisis

De la totalidad de los encuestados han respondido Si un 94% de ellos, mientras que No han respondido el 6%.

Interpretación

Indudablemente si el estudiante tiene un buen control de sus emociones, todos los aspectos de su vida mejorarán incluyendo la parte educativa.

ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA

Pregunta # 1

¿Dialoga con su hijo sobre sus problemas emocionales?

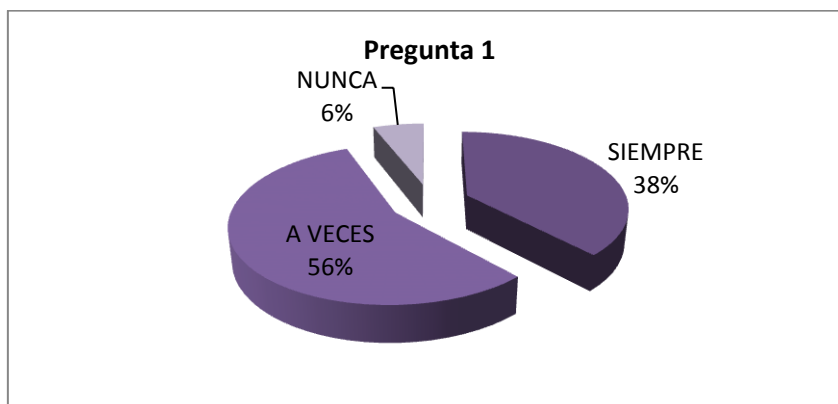
Cuadro Padres 1

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	19	38%
A VECES	28	56%
NUNCA	3	6%
TOTAL	50	100%

Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Investigadora

Gráfico Padres 1



Análisis

Podemos observar que los encuestados responden un 38% Siempre, mientras que el 56% A veces, y el 6% que Nunca.

Interpretación

Deducimos que si hay dialogo entre padres e hijos, éste es muy importante para que los adolescentes puedan solucionar sus problemas emocionales.

Pregunta # 2

¿Si su hijo dialoga amigablemente con sus profesores favorecerá para un mejor rendimiento académico?

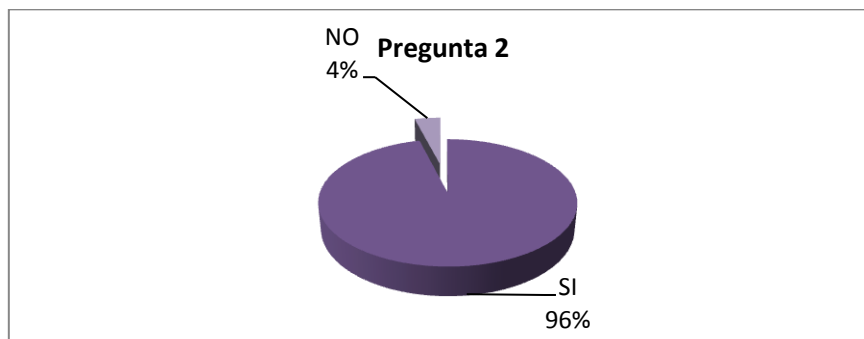
Cuadro Padres 2

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	48	96%
NO	2	4%
TOTAL	50	100%

Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Investigadora

Gráfico Padres 2



Análisis

Los encuestados el 96% han optado por la respuesta de Si, y el 4% respondieron que No ante la pregunta.

Interpretación

Por las respuestas obtenidas podemos decir que un diálogo respetuoso y cordial entre estudiante y maestro sería muy útil para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

Pregunta # 3

¿Para un mejor control de las emociones de su hijo sería necesario que comparta sus problemas?

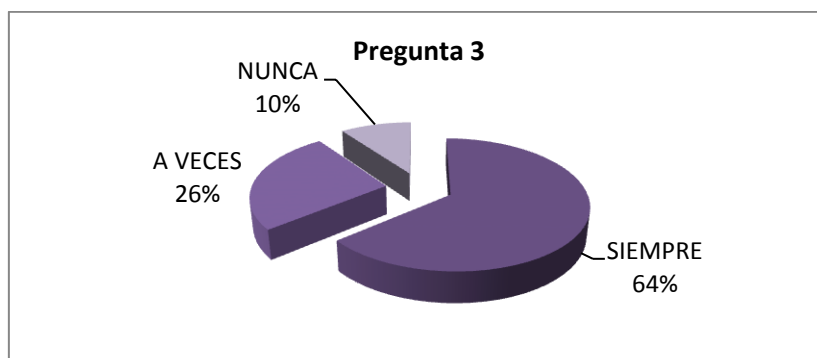
Cuadro Padres 3

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	32	64%
A VECES	13	26%
NUNCA	5	10%
TOTAL	50	100%

Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Investigadora

Gráfico Padres 3



Análisis

Ante la interrogante han contestado Siempre un 64% de los encuestados, A veces un 26% de los encuestados y Nunca el 10% de los encuestados.

Interpretación

Se puede deducir que para un mejor manejo de las emociones de los adolescentes es necesario que ellos compartan sus problemas.

Pregunta # 4

¿Considera que un buen control de los problemas emocionales de su hijo le permitirán mejorar sus estudios?

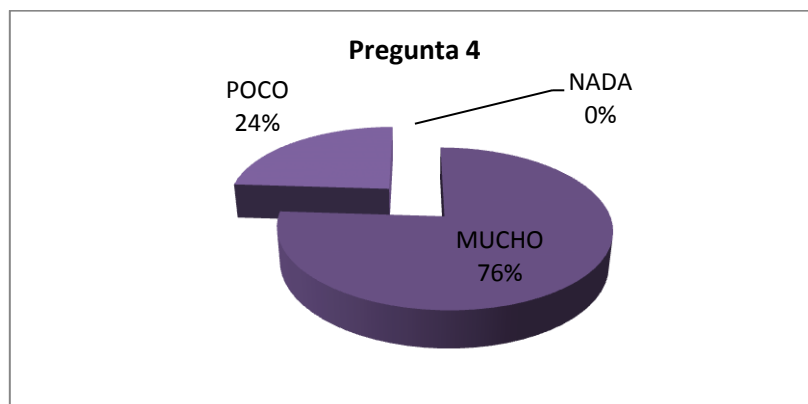
Cuadro Padres 4

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	38	76%
POCO	12	24%
NADA	0	0%
TOTAL	50	100%

Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Investigadora

Gráfico Padres 4



Análisis

De los encuestados el 76% piensa que Mucho, mientras que el 24% piensa que Poco, y el 0% piensa que Nada.

Interpretación

Se interpreta que un buen control de los problemas emocionales definitivamente hará que los adolescentes mejoren en sus estudios.

Pregunta # 5

¿El estado emocional bajo influirá en su desempeño escolar de su hijo?

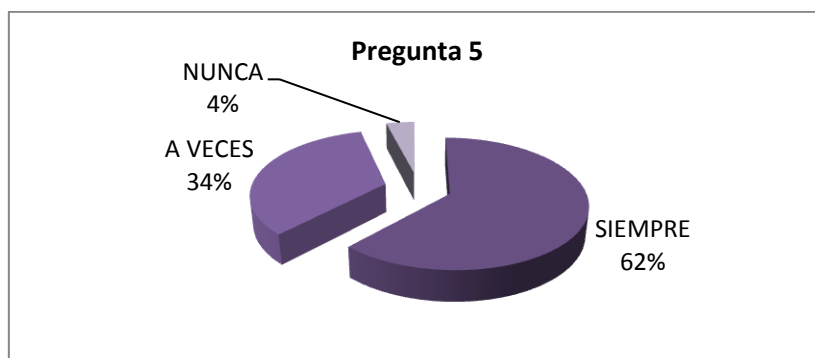
Cuadro Padres 5

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	31	62%
A VECES	17	34%
NUNCA	2	4%
TOTAL	50	100%

Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Investigadora

Gráfico Padres 5



Análisis

La respuesta Siempre tiene un 64%, A veces un 36% y Nunca tiene un 0%.

Interpretación

Como resultado obtenemos que si el estudiante tiene problemas y su estado emocional es bajo, no estará en la capacidad de responder de manera óptima en su desempeño escolar.

Pregunta # 6

¿Si su hijo está aislado de sus compañeros podrá mantener un buen aprendizaje?

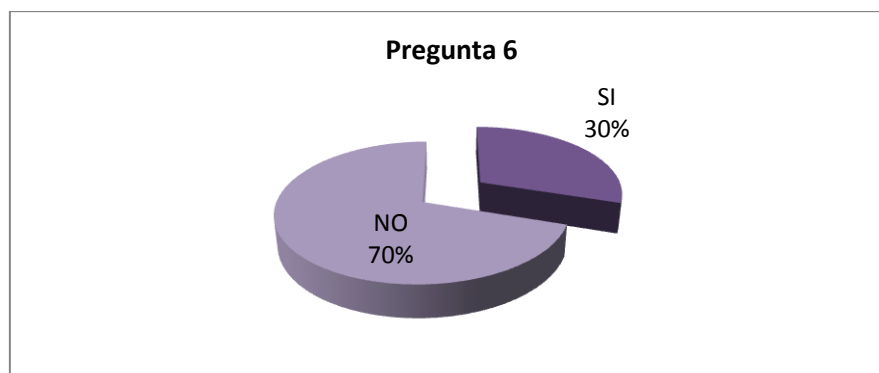
Cuadro Padres 6

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	15	30%
NO	35	70%
TOTAL	50	100%

Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Investigadora

Gráfico Padres 6



Análisis

El 30% de los encuestados eligieron la opción Si, mientras que el 70% de los encuestados eligieron la opción No.

Interpretación

Deducimos que el aislamiento del adolescente de su grupo de pares provocará que tenga un bajo rendimiento escolar.

Pregunta # 7

¿Su apoyo es importante para que su hijo mejore su calidad educativa?

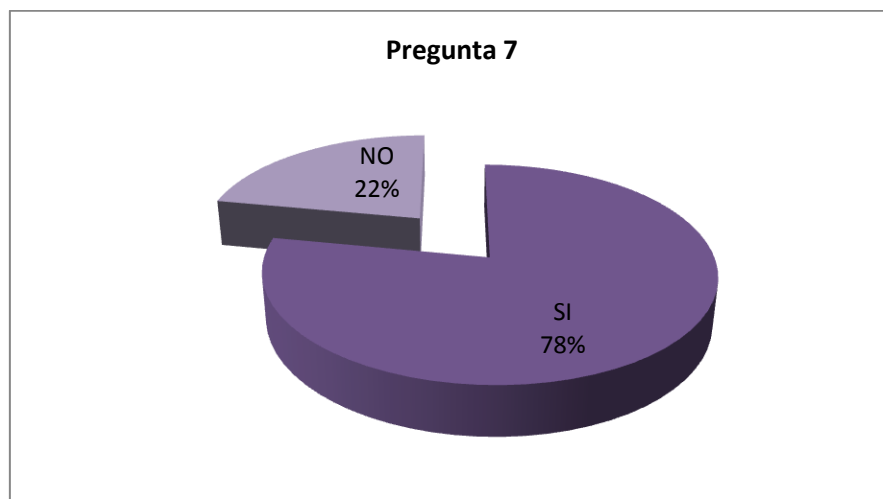
Cuadro Padres 7

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	39	78%
NO	11	22%
TOTAL	50	100%

Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Investigadora

Gráfico Padres 7



Análisis

Notamos que el 78% han contestado que Si y el 22% contestaron que No ante la pregunta planteada.

Interpretación

Por las respuestas obtenidas nos damos cuenta que definitivamente el apoyo de los padres es invaluable para que un adolescente mantenga un buen rendimiento escolar.

Pregunta # 8

¿Un buen control del estado emocional mejorará la calidad educativa de su hijo?

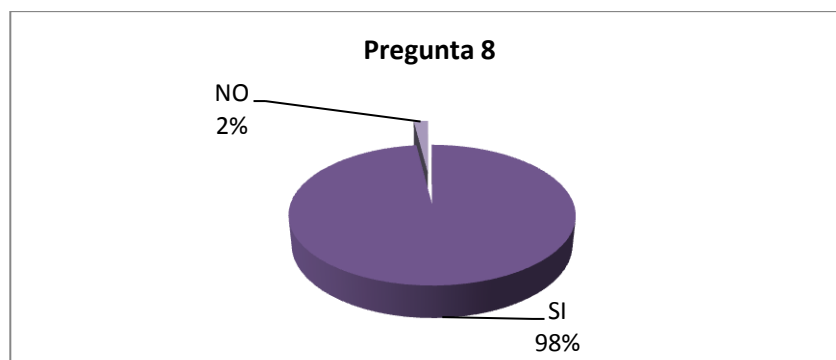
Cuadro Padres 8

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	49	98%
NO	1	2%
TOTAL	50	100%

Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Investigadora

Gráfico Padres 8



Análisis

Los encuestados han respondido Si el 98%, mientras que No han respondido el 2%.

Interpretación

Un buen control del estado emocional mejorará la calidad educativa de los adolescentes y también su vida personal.

ENCUESTAS A PROFESORES

Pregunta # 1

¿Dialoga con sus estudiantes sobre sus problemas emocionales?

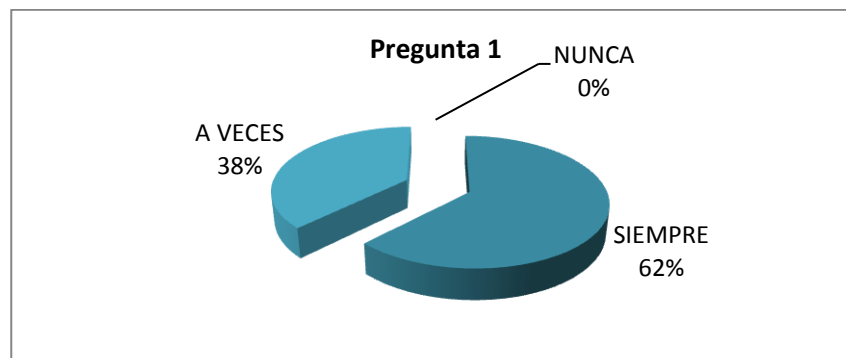
Cuadro Profesores 1

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	5	62%
A VECES	3	38%
NUNCA	0	0%
TOTAL	8	100%

Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Investigadora

Gráfico Profesores 1



Análisis

Podemos observar que los encuestados responden un 62% Siempre, mientras que el 38% A veces, y el 0% que Nunca.

Interpretación

Y deducimos que si existe dialogo entre estudiantes y profesores acerca de los problemas emocionales.

Pregunta # 2

¿Si sus estudiantes dialogan amigablemente con sus Ud. favorecerá para un mejor rendimiento académico?

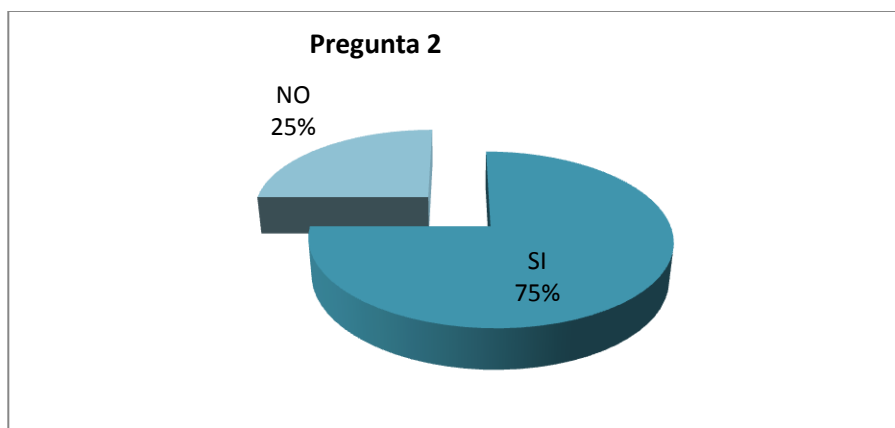
Cuadro Profesores 2

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	75%
NO	2	25%
TOTAL	8	100%

Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Investigadora

Gráfico Profesores 2



Análisis

Los encuestados el 75% han optado por la respuesta de Si, y el 25% respondieron que No ante la pregunta.

Interpretación

Podemos decir que un diálogo respetuoso y cordial entre estudiante y maestro será favorable para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

Pregunta # 3

¿Para un mejor control de las emociones de sus estudiantes sería necesario que comparta sus problemas?

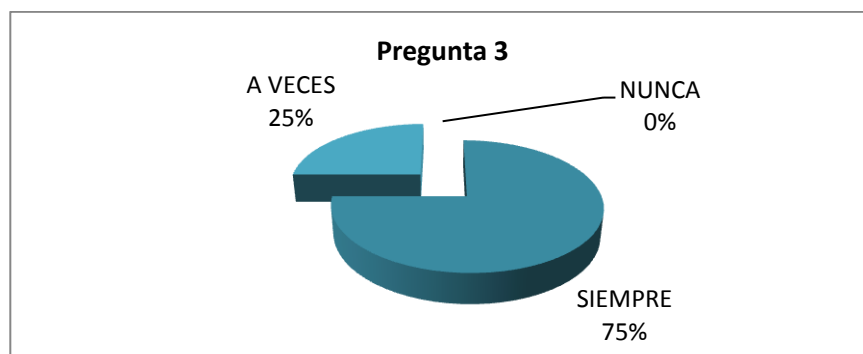
Cuadro Profesores 3

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	6	75%
A VECES	2	25%
NUNCA	0	0%
TOTAL	8	100%

Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Investigadora

Gráfico Profesores 3



Análisis

Ante la interrogante han contestado Siempre un 75% de los encuestados, A veces un 25% de los encuestados y Nunca el 0% de los encuestados.

Interpretación

Lo que deducimos ante los resultados es que el compartir los problemas emocionales contribuirá para que los puedan manejar de mejor manera.

Pregunta # 4

¿Considera que un buen control de los problemas emocionales de sus estudiantes les permitirán mejorar sus estudios?

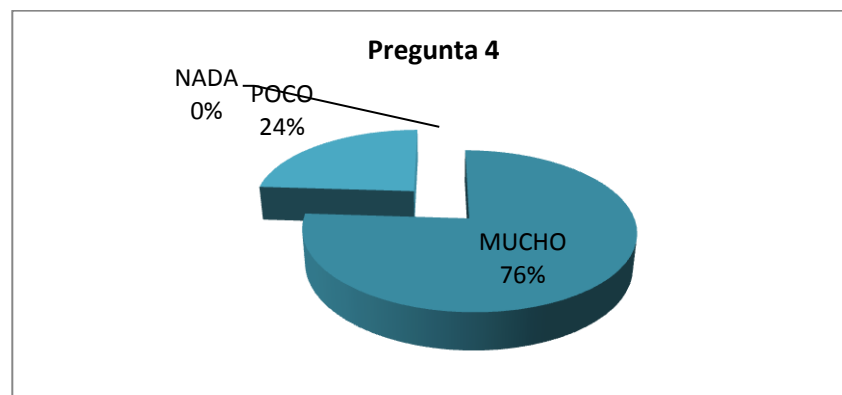
Cuadro Profesores 4

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	38	76%
POCO	12	24%
NADA	0	0%
TOTAL	50	100%

Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Investigadora

Gráfico Profesores 4



Análisis

De los encuestados el 76% piensa que Mucho, mientras que el 24% piensa que Poco, y el 0% piensa que Nada.

Interpretación

Podemos concluir que definitivamente que los estudiantes tengan un buen control de sus emociones influirá positivamente en sus estudios

Pregunta # 5

¿El estado emocional bajo influirá en el desempeño escolar de sus estudiantes?

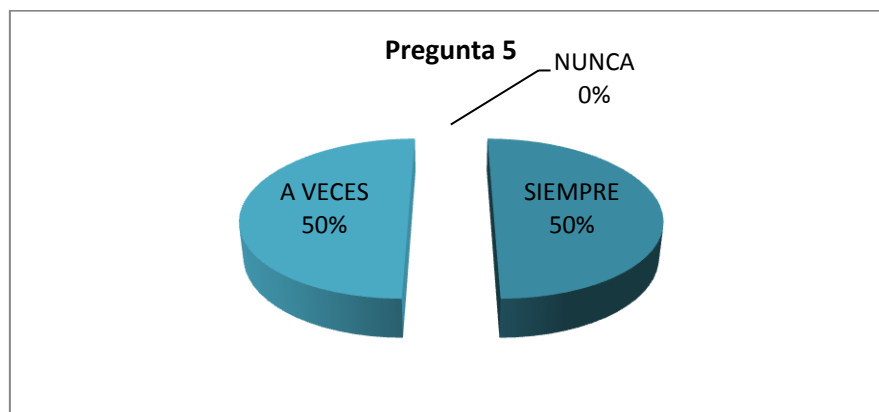
Cuadro Profesores 5

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	4	50%
A VECES	4	50%
NUNCA	0	0%
TOTAL	8	100%

Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Investigadora

Gráfico Profesores 5



Análisis

La respuesta Siempre tiene un 50%, A veces un 50% y Nunca tiene un 0%.

Interpretación

Es evidente que el desempeño escolar de los adolescentes dependerá de su estado emocional.

Pregunta # 6

¿Si un estudiante está aislado de sus compañeros podrá mantener un buen aprendizaje?

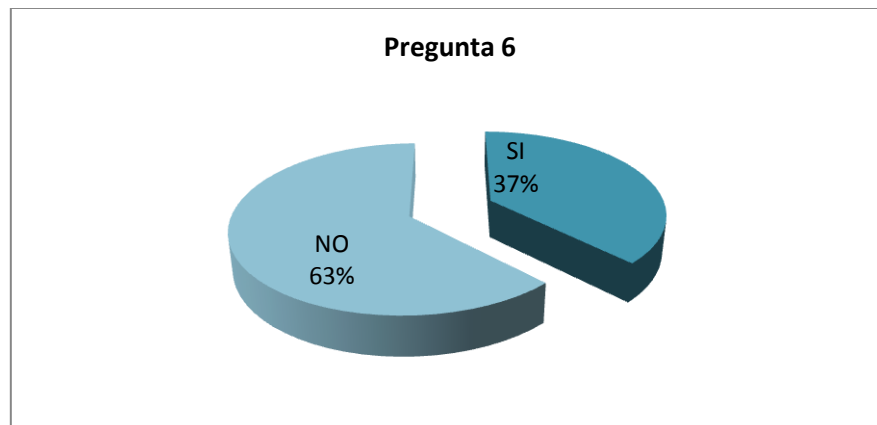
Cuadro Profesores 6

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	37%
NO	5	63%
TOTAL	8	100%

Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Investigadora

Gráfico Profesores 6



Análisis

El 37% de los encuestados eligieron la opción Si, mientras que el 67% de los encuestados eligieron la opción No.

Interpretación

Como resultado podemos decir que el aislamiento del adolescente de sus compañeros y amigos repercutirá en su rendimiento escolar.

Pregunta # 7

¿Su apoyo es importante para que sus estudiantes mejoren su calidad educativa?

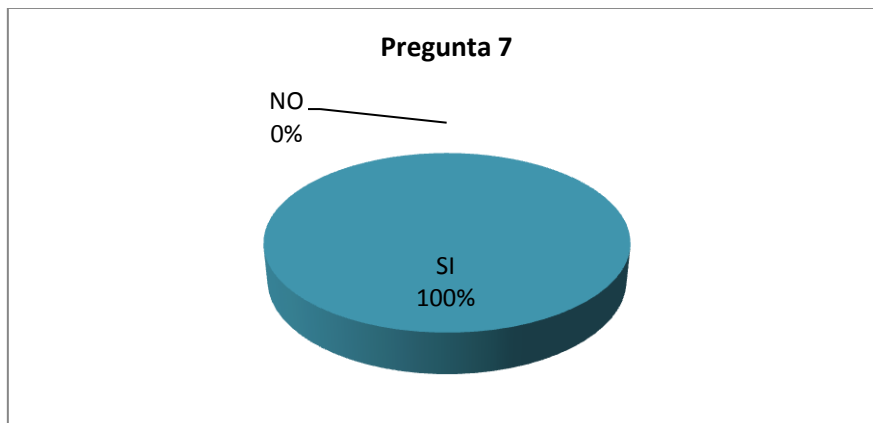
Cuadro Profesores 7

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	100%
NO	0	0%
TOTAL	8	100%

Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Investigadora

Gráfico Profesores 7



Análisis

Notamos que el 100% han contestado que Si y el 0% contestaron que No ante la pregunta planteada.

Interpretación

Hemos evidenciado que el apoyo que brinde el profesor al estudiante hará que este mantenga un buen rendimiento escolar.

Pregunta # 8

¿Un buen control del estado emocional mejorará la calidad educativa de sus estudiantes?

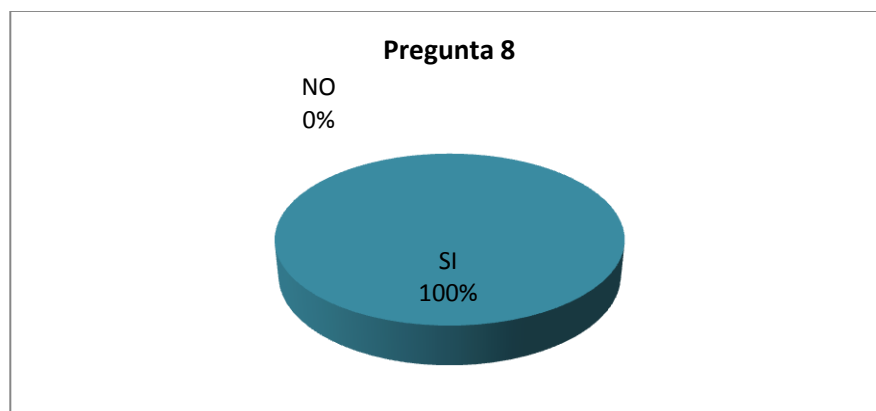
Cuadro Profesores 8

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	100%
NO	0	0%
TOTAL	8	100%

Fuente: Estudiantes

Elaborado por: Investigadora

Gráfico Profesores 8



Análisis

Los encuestados han respondido Si el 100%, mientras que No han respondido el 0%.

Interpretación

Un buen control del estado emocional mejorará la calidad educativa de los adolescentes y también su vida personal.

4.3 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Para la verificación de la hipótesis tomamos en cuenta las encuestas y a través de la inferencia respectiva procedemos a la comprobación con los resultados obtenidos; la pregunta #2 nos ratifica que el diálogo de los adolescentes con los profesores y padres de familia incide para un buen rendimiento académico, en la pregunta # 4 evidenciamos que los adolescentes, padres de familia y profesores piensan que si los estudiantes controlan sus problemas emocionales sus estudios se optimizarían, la pregunta # 5 observamos que definitivamente un estado emocional bajo influye negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes; en la pregunta # 6 se evidencia que incluso una mala relación con los compañeros en clases afecta al estado emocional del adolescente y esto directamente afecta a su desempeño educativo.

La pregunta #7 hace mención al apoyo tan necesario del docente en el estudiante para que esté sea capaz de solucionar sus problemas emocionales y desenvolverse adecuadamente en el aula y en la pregunta # 8 padres de familia, docentes y los mismos estudiantes coinciden que

realmente el buen control de las emociones mejorará no sólo la calidad educativa de los adolescente sino su vida entera.

Con estos datos señalados la hipótesis “EL CONTROL DE LOS ESTADOS EMOCIONES SI FAVORECE AL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO MENOR INDOAMÉRICA DE LA CIUDAD DE AMBATO” se verifica.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- Esta investigación nos ha dejado resultados realmente importantes, es necesario que los padres eduquen a sus hijos sobre todo en su parte emocional dándoles así una ventaja sobre los demás, así serán capaces de auto controlarse a ellos mismo y obtener mejores resultados en la vida.

- El estado emocional de un adolescente influye en todos los comportamientos conductuales de su vida, sus emociones están íntimamente relacionadas con su razonamiento, por lo cual una no puede actuar separadamente de la otra y es necesario que haya un equilibrio entre estos dos elementos para un adecuado comportamiento y armonía.

- Un buen rendimiento en los adolescentes es posible, si ellos tienen un buen control de sus emociones y son capaces de resolver sus problemas de la manera más adecuada, además si a esto le sumamos una buena relación con sus maestros y compañeros de clase, aseguraremos un desempeño académico de excelencia.

- Las emociones tienen base genética, es decir que las personas nacen con la capacidad de emocionarse ante un suceso independientemente del sexo, la cultura o al lugar de donde vivan;

simplemente que la educación y el medio en que el crecemos hacen que estas reacciones emocionales ante circunstancias difieran de persona a persona.

- El apoyo, comprensión y guía de los padres de familia y profesores es importante para una educación integral del adolescente.
- El diálogo es una herramienta muy importante en la educación de un adolescente, es necesario escuchar sus dudas, miedos, ideas, sentimientos, para ayudarlos en su proceso de madurez.
- En cuanto a los profesores se puede decir que la mayoría de ellos tienen la predisposición de ayudar a sus estudiantes, pero lamentablemente los horarios de clases, planificaciones y la resistencia de padres de familia y adolescentes no les permiten actuar.

5.2 RECOMENDACIONES

- La educación de un ser humano no es tarea fácil por lo cual es necesario estar preparado, hoy en día los adolescentes se ven expuestos a situaciones emocionales de vida muchas más intensas y peligrosas, por lo que necesitan aún más de la guía y consejos de sus padres y maestros.
- Las técnicas de resolución de conflictos enseñan capacidades como la negociación y la mediación, y deberían formar parte de la educación de todos los adolescentes, para que controlen sus estados emocionales.

- Hay que educar a los hijos con firmeza y empatía para que vayan aprendiendo a superar los obstáculos que tengan en la vida y sean capaces de controlarse a sí mismos.
- Crear un ambiente de confianza y respeto para que los adolescentes puedan expresar lo que piensan y sientan sin temores a represarías o castigos.
- Darles razones valederas porque es importante que se controlen las emociones y reacciones que se tengan, y que sepan también que todas sus reacciones pueden tener consecuencias positivas y negativas por las que deben hacerse responsables.
- La educación que los padres den a los hijos desde la infancia, es muy importante ya que esta determinará que la mayor parte de del futuro comportamiento emocional.
- El apoyo de las figuras de autoridad es muy importante para que los adolescentes vayan aprendiendo a controlar sus reacciones emocionales ante los diferentes estímulos que se les presenten.
- Fomentar una comunicación asertiva entre padres de familia e hijos, profesores y estudiantes, para que exista la confianza y libertad de expresar lo que realmente está sintiendo el adolescente y sea capaz de pedir la ayuda necesaria a tiempo.

- A partir de la adolescencia se va estableciendo la formación de la personalidad de un ser humano por ello es necesario que el adolescente vaya haciéndose responsable de sí mismo, y madurando con las experiencias aprendidas siendo capaz de autocontrolar sus emociones.

CAPITULO VI

PROPUESTA

6.1 DATOS INFORMATIVOS

Título de la propuesta: CREAR UN CENTRO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA ORIENTADO AL CONTROL EMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES.

Institución: Centro de atención psicológica

Provincia: Tungurahua

Ciudad: Ambato

Dirección: Av. Rumiñahui y Los Shyris 01-31

Teléfonos: 032847198 - 084411159

Beneficiarios: Adolescentes, Padres de Familia y la Comunidad

Género: Mixto

Sostenimiento: Particular

Financiamiento: Autogestión

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

La sociedad da poca importancia a los problemas emocionales que tanto los adolescentes tienen durante su crecimiento y desarrollo, ya sean estas dificultades relacionadas al colegio y problemas familiares.

De la investigación realizada se pudo deducir que la relación entre padres e hijos se ha deteriorando notablemente, no existe comunicación familiar, el tiempo que se comparte entre los miembros de la familia se ha reducido y en muchos casos el respeto se ha perdido; la falta de supervisión y guía de los progenitores ha desencadenado en adolescentes con claros desordenes de conductuales y comportamiento.

La Universidad Técnica de Ambato está buscando vincular a sus estudiantes con la comunidad y solucionar los problemas que aquejan a la sociedad, y por ello los trabajos de investigación están orientados a enmendar en algo las dificultades que se han observado en la sociedad

Con la intención de contribuir a la solución de la problemática de falta de control emocional en los adolescentes, en mi calidad de estudiante de pregrado en Psicología Educativa estoy proponiendo la creación de un centro de atención psicológica para el desarrollo de estrategias de un buen control emocional y de esta manera mejorar su rendimiento académico de los adolescentes.

6.3 JUSTIFICACIÓN

El buen control de las emociones de un ser humano es importante para que el ser humano desarrolle una homeostasis que le permitirá tener una personalidad sana y sea capaz de tener una relación social normal con aquellos que le rodean.

La mayoría de problemas físicos y psicológicos que los adolescentes y las personas en general tiene es debido al mal manejo de sus emociones, diariamente nos vemos expuestos a todo tipo de situaciones que nos

desestabilizan. El objetivo del control emocional encontrar las estrategias correctas para saber cómo enfrentamos, manejarlas y actuar ante ellas.

Es necesario programarnos para enfrentar de manera diferente las circunstancias tanto buenas como malas, siendo capaces de actuar apropiadamente.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General

Crear un centro de atención psicológica que desarrolle en los adolescentes capacidades emocionales y sociales que les permitan el auto control de sí mismos.

6.4.2 Objetivos específicos

- Aplicar estrategias para el manejo de emociones negativas que les afectan en el rendimiento académico
- Cambiar la forma de pensar de los adolescentes para resolver problemas.

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Cuento con la suficiente preparación académica para enfrentar y dar tratamiento a los conflictos y situaciones problemáticas del descontrol emocional de los adolescentes.

Además después de la aplicación de las encuestas se evidencio en opinión de estudiantes, padres de familia y profesores que es necesario darle solución a los problemas que se generan a partir de las emociones negativas

Se cuenta con los materiales y recursos necesarios que permitirán desarrollar a los profesionales un excelente trabajo para ayudar en nuestro objetivo de que los adolescentes se manejen así mismo de manera más acertada.

6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

CONTROL EMOCIONAL

Cómo enseñar a su hijo el control emocional

“Tal como lo hemos visto, nuestra comunicación emocional no verbal es más significativa que las palabras que decimos. Debemos entrenar a nuestros hijos a reconocer los primeros signos físicos de sus reacciones emocionales a fin de que aprendan a controlarse a sí mismos. Cuando su hijo se enoja, su rostro enrojece, su cuerpo se tensa y cae en un estado de hiperagudeza, evidente en la postura corporal, la expresión facial y los gestos. Una formación satisfactoria en el control de la ira les enseña a sus hijos a tener conciencia de los cambios de su cuerpo y a responder calmándose a sí mismos, respirando profundamente o distrayéndose (por ejemplo contando hacia atrás)” (Inteligencia Emocional de los niños, Lawrence Shapiro p 384.)

“Usted puede enseñar también el autocontrol del cerebro emocional proporcionando una amplia variedad de experiencias que evocan reacciones

emocionales positivas. Los programas de desafío físico, en los que se alienta a los adolescentes a llevar a cabo una variedad de actividades de alto riesgo estimulan las respuestas emocionales positivas. Este tipo de experiencia podría llamarse “trauma positivo”, dado que el cerebro emocional del adolescente queda marcado por una sensación de confianza hacia los demás y la cooperación grupal mientras emergen sus emociones más básicas de supervivencia”.(ibid)

Puntos del control emocional importantes para recordar:

- “El control emocional, particularmente el control de la ira y la agresividad, constituyen los problemas emocionales más comunes de los adolescentes de hoy”. (ibid)
- “Desde un punto de vista evolutivo, nuestra capacidad para enojarnos rápidamente y pelearnos ferozmente ha asegurado nuestra supervivencia como especie, la ira y su expresión se han convertido en una alternativa emocional peligrosa”. (ibid)
- “Afortunadamente, existen muchas formas de estimular la parte pensante del cerebro a fin de ayudar a los adolescentes a inhibir y controlar su ira”. (ibid)
- “Las técnicas de resolución de conflictos enseñan capacidades como la negociación y la mediación, y deberían formar parte de la educación de todos los adolescentes”. (ibid)

Es importante que desde tempranas edades los padres enseñen a sus hijos el autocontrol emocional para responder de manera efectiva ante los problemas que surjan y sean capaces de tener buenas relaciones con los que lo rodean.

Control del miedo

“El miedo es algo muy propio, muy individual y muy válido. A veces se fundamenta en vivencias, otras, la mayoría son apreciaciones subjetivas, pero en todos los casos, el miedo no debe ser catalogado como algo simple, ya que vivir con miedo, en un mundo lleno de sorpresas, eventos, riesgos y realidades, no es vivir”
(<http://www.esmas.com/salud/enfermedades/mentales/443628.html>)

La mayoría de las personas suelen controlar el miedo a algo con el tiempo y existen diversas formas que pueden ayudar a ello:

- “Primero hay que descubrir que el miedo desde un fundamento objetivo, carece de fundamento real, por lo que en los miedos cotidianos como a la oscuridad, animales, lugares o ciertos ruidos, se aconseja enfrentarlos hasta que se vea que no sucede nada y cese la angustia. Esto no deberá hacerse bajo la presión o por castigo”. (ibid)
- “Si el miedo es al futuro, es importante alegrarse de los pequeños éxitos de cada momento, del presente para ver que todo tiene solución”. (ibid)

- “Una rutina fija en las tareas diarias y un ritmo de vida regular proporcionan seguridad interior, no hay motivo más preocupante que la inseguridad del ¿qué va a pasar?”. (ibid)
- “Mantener lo más que se pueda, aún en situaciones de adversidad, una actitud positiva que garantiza el equilibrio hormonal y mejora el bienestar general”. (ibid)
- “Hacer ejercicio físico, deporte o cualquier actividad manual, ayuda a concentrarse en otras cosas y dejar a un lado los problemas cotidianos”. (ibid)
- “Hay que comprender cuándo un evento sucede por falta de organización y cuándo porque así tenía que suceder. Estar preparados para los cambios, organizar la vida para evitar presiones, y comprender que nada es para siempre y que hay que disfrutar al máximo el momento, ayuda a mejorar el sistema nervioso y las hormonas” (ibid)
- “Cuando las personas son muy nerviosas y el estrés rebasa la salud manifestándose en enfermedades digestivas, respiratorias y mentales, acudir a técnicas de relajamiento o de meditación puede ayudar mucho”. (ibid)
- “Es importante compartir los temores con alguien y tomar en cuenta cuando otros nos dicen que tienen miedos, el platicar puede ayudar a ver más objetivamente las cosas que nos atemorizan”. (ibid)

“Pero lo más importante es evitar las situaciones que nos provocan miedo, muchas personas gozan atemorizando a los demás, desde pequeños sustos, hasta situaciones en que realmente se ve que la vida está en peligro. La tranquilidad dependen por tanto de todos los seres humanos, la convivencia pacífica, la tolerancia, el respeto y la comprensión, son armas contra los monstruos que todos tenemos en la cabeza y que no nos dejan vivir en paz”. (ibid)

El miedo en los seres humanos puede surgir por varios motivos, pero es importante aprender a controlarlo tomando en cuenta que hay que tranquilizarse y pensar racionalmente sobre lo que nos atemoriza y vale o no la pena preocuparse por ello, si está a nuestro alcance cambiar dicha situación o no, además ayuda realizar otras actividades que nos provoquen sentimientos de seguridad.

Control de la ansiedad

“Muchas personas con síntomas de ansiedad les pueden ayudar algunas medidas básicas. Lo primero de todo es impedir que la ansiedad siga creciendo. Para ello, la persona ansiosa tendrá que ir haciendo algunos cambios en su estilo de vida” (<http://www.esmas.com/salud/enfermedades/mentales/443628.html>)

Por eso,

- “Haga algo de ejercicio físico (ir a pasear, natación...)”. (ibid)
- “Decida qué cosas hay que hacer necesariamente y qué cosas se pueden aplazar para otra ocasión. No intente hacer todo a la vez”. (ibid)

- “Encuentre tiempo para usted (tomarse un baño agradable, visitar a una persona amiga o tomar un café con alguien conocido)”. (ibid)
- “Póngase objetivos realistas, que sepa que puede llegar a conseguir” (ibid)
- “Obsérvese y aprenda qué le suele ocurrir cuando empieza a sentir ansiedad. Eso le servirá para controlar la ansiedad. El control es más fácil si se hace apenas se noten los primeros síntomas” (ibid)
- “Intente hacer algo para cambiar la situación si descubre que algún acontecimiento está haciendo crecer su ansiedad”. (ibid)

La persona que está ansiosa deja muchas veces que los problemas continúen, en lugar de intentar solucionarlos. Para que no le ocurra eso, hágase un plan para afrontar las situaciones difíciles que está tratando de evitar:

- “Dése cuenta de qué situaciones le crean ansiedad. Son seguramente situaciones que trata de esquivar habitualmente. Pero, para superar su ansiedad, deberá dejar de evitarlas y hacerlas frente”. (ibid)
- “Concrete qué quiere cambiar. Por ejemplo, ¿está evitando salir a la calle o estar con gente? Estas serán entonces las actividades a modificar. Haga una lista de estas situaciones”. (ibid)

- “Comience por algo fácil. Empiece por alguna situación que le cause alguna ansiedad pero que se vea capaz de afrontar. Hay que ir avanzando poco a poco”. (ibid)
- “Practique diariamente y de forma regular y prolongada. Haga frente a esas situaciones difíciles por lo menos una vez al día hasta que la ansiedad desaparezca. Cuanto más practique más rápido será el progreso”. (ibid)
- “Pida ayuda a familiares y personas amigas. Su ayuda es muy importante. Además, al principio, quizás necesite que le acompañen para hacer frente a las actividades difíciles”. (ibid)
- “Compruebe qué tal lo está haciendo. Utilice un diario de actividades para que sea consciente de lo que hace”. (ibid)
- “Muévase y respire despacio. Utilice los ejercicios de relajación que ha aprendido”. (ibid)
- “Haga progresos gradualmente. Cuando se sienta mejor en las primeras situaciones a que ha hecho frente, elija otras un poco más difíciles” (ibid)
- “Sea perseverante. En ocasiones tendrá la tentación de olvidar algo que había planificado cuando se siente con ansiedad. No se dé excusas. Es vital hacer frente a las dificultades en cualquier estado en que se encuentre”. (ibid)

La persona con ansiedad ve una realidad mucho más problemática, se debe ir resolviendo aquellas situaciones que le causan esta sensación de descontrol el cambio de las rutinas suele ayudar, darse más tiempo para pensar, relajarse y organizarse para no acumularse de actividades que lo desestabilizan emocionalmente.

Control del pánico

“El pánico es definido como ansiedad aguda o severa que puede suceder en ocasiones en forma de crisis, que pueden ser muy desagradables, pero que no son perjudiciales y remiten siempre”.
(<http://www.todoexpertos.com/categorias/salud-y-bienestar/psiquiatria/respuestas/2489799/duda-ansiedad-o-depresion>)

Aprenda a manejar estas crisis:

- “Recuerde que el pánico no puede producir daño físico. Se trata simplemente de sensaciones corporales desagradables, pero no peligrosas. Mantenga la tranquilidad, no sucederá nada peor”. (ibid)
- “Permanezca donde está. No huya del sitio donde se encuentre. La huida empeora las cosas. Quédese donde está y, si es posible, siéntese. Espere y dele tiempo al miedo para que se pase. No luche contra él ni huya. Simplemente, acéptelo”. (ibid)
- “Respire más despacio y profundamente. Esta es una buena ocasión para practicar el manejo de la ansiedad. (ibid)

- “Distráigase. Intente evadirse de los sentimientos de pánico. No aumente el pánico con pensamientos atemorizadores sobre lo que está sucediendo y lo que podría pasar”. (ibid)
- “Dígase que, aunque sea un mal momento, puede aguantarlo. Piense de la forma más positiva posible”. (ibid)

El pánico es una versión más severa de la ansiedad que produce cambios fisiológicos en la persona que no son peligrosas, para mejorar esta condición la persona debe respirar profundamente no hacer movimientos bruscos y pensar en cosas agradables que disipen las pensamientos que le causan el pánico.

LA DISCIPLINA POSITIVA

“Cuando hablo de disciplina me refiero simplemente al hecho de que usted necesita contar con formas bien pensadas, previsibles y apropiadas según la edad de responder a la mala conducta de sus hijos”. (Inteligencia Emocional de los niños, Lawrence Shapiro, p 66)

- “Tal como lo escribe William Damon en su libro *Greater Expectations; Overcoming the Culture of Indulgence in Our Homes and Schools* (Mayores expectativas; sobreponerse a la cultura de la indulgencia en nuestros hogares y en la escuela). “Todos los jóvenes necesitan disciplina en un sentido positivo y restringido. Si los niños pretenden aprender capacidades productivas, necesitan desarrollar la disciplina a fin de aprovechar al máximo sus talentos innatos. También deben encontrar una disciplina firme y coherente cada vez que ponen a prueba los límites de las normas sociales”. (ibid)

En realidad, es imposible desarrollar un estilo de padre que apunte a mejorar el control emocional de sus hijos sin mostrar también una forma coherente y efectiva de disciplinarlos. Aunque existen cientos de libros sobre la manera de disciplinar mejor a sus hijos, la disciplina afectiva se reduce realmente a unos pocos principios y estrategias:

- “Establezca reglas y límites claros y atégase a ellos. Si puede, escríbalos y fíjelos sobre la pared”. (ibid)
- “Dele a su hijo advertencias y señales cuando comienza a comportarse mal. Es la mejor manera de enseñarle el autocontrol”. (ibid)
- “Defina el comportamiento positivo reforzando la buena conducta con elogios y afecto e ignorando la conducta que sólo apunta a llamar la atención”. (ibid)
- “Eduque a su hijo conforme a sus expectativas. En general, los padres no emplean tiempo suficiente para hablar con sus hijos acerca de los valores y las normas, y por qué estos son importantes”. (ibid)
- “Prevenga los problemas antes de que se produzcan. Según la psicología de la conducta, la mayoría de los problemas se producen como resultado de un estímulo o una señal específica. La comprensión y eliminación de dichas señales lo ayudarán a evitar situaciones que dan lugar a una mala conducta”. (ibid)

- “Cuando se viola una norma o un límite claramente establecido, en forma intencional o de otro modo, aplique de inmediato un castigo adecuado. Sea coherente y haga exactamente lo que dijo que haría”. (ibid)
- “Cuando un castigo es necesario, asegúrese de que guarde relación con la infracción a la regla o la mala conducta (que el castigo se ajuste al delito)” (ibid)
- “Siéntase cómodo con un conjunto de técnicas disciplinarias. Las que se recomiendan con mayor frecuencia incluyen”: (ibid)
 - “Las reprimendas: es lo primero que deben hacer los padres, y se utiliza con suficiente frecuencia. Para que su conducta cambie sin que desarrollen resentimiento hacia usted o una autoimagen negativa”. (ibid)
 - “Las consecuencias naturales: esta estrategia se refiere a dejar que sus hijos experimenten las consecuencias lógicas de su mala conducta fin de que perciban por qué una norma en particular es importante”. (ibid)
 - “Quitar un privilegio: los padres suelen eliminar un privilegio. La televisión, el tiempo para jugar con el videojuego y el tiempo para utilizar el teléfono parecen funcionar bien. Evite quitar un privilegio que eliminaría al mismo tiempo una experiencia importante para el desarrollo de su hijo. Por ejemplo, sería mejor establecer para un adolescente una hora de regreso al hogar más temprana durante

un mes que impedirle hacer un viaje escolar de una sola noche”.
(ibid)

- “La sobrecorrección: esta técnica se recomienda a menudo para conseguir un cambio rápido en la conducta. Cuando su hijo se conduce mal, debe repetir la conducta correcta por lo menos diez veces o durante veinte minutos. Por ejemplo, si su hijo regresó a casa de la escuela, arrojó su chaqueta y sus libros al piso, e ignoró su saldo, usted le pediría que vuelva a salir y entrar a la casa diez veces en forma adecuada, con un saludo cordial, guardando sus libros y colgando su chaqueta”. (ibid)

Para educar a los hijos es indispensable que exista disciplina de parte de aquellos que lo educan. Los niños y adolescentes deben tener claros los límites y reglas y saber que si cometen una falta deben ser castigados por ella, pero para corregirlos es necesario que se tome en cuenta que el castigo debe ser apropiado para su edad y que sea acorde con la falta que cometieron. La comprensión debe ir de la mano con la disciplina par que esta ejerza mejores resultados.

EDUCACIÓN SEXUAL

“La sexualidad y la afectividad son dos aspectos muy importantes en la educación de nuestros hijos, tanto a lo largo de su infancia como en su adolescencia. Pero a veces, padres y madres no sabemos muy bien cómo actuar ni qué decir por miedo o por desconocimiento, y entonces es frecuente dejar de lado este tema confiando en que los adolescentes lo

resuelvan por sí mismos o, en el mejor de los casos, en la escuela”.
(<http://www.solohijos.com/html/articulo.php?idart=260>)

Dificultades de los padres al hablar de sexualidad

“Miedo a no saber responder las preguntas de los adolescentes. Está bastante extendida la idea de que la educación sexual de los adolescentes consiste simplemente en contestar sus preguntas, lo que obliga en principio a padres y madres a tener un amplio bagaje de conocimientos sobre este tema. Nada más falso. En realidad lo que quieren los adolescentes sobre estos temas es poder hablar, conocer lo que pensamos, cómo enfocamos determinadas cuestiones, que les ayudemos a situar los límites, etc. Lo que más interesa a la mayoría de los adolescentes sobre la sexualidad está ligado a las emociones y los sentimientos y sólo después, a la información más o menos específica”. (ibid)

“No saber cómo enfocar la conversación. Muchos padres no saben "sacar" estos temas sin que se convierta en una especie de asalto directo, que intuyen que el adolescente evitará, posiblemente porque no haya una experiencia anterior de diálogo sobre estos temas. Puede darse incluso la circunstancia de que del lado del adolescente esté pasando exactamente lo mismo, es decir, que exista el deseo de abordar estos temas, pero que no sepa cómo ni por dónde empezar”. (ibid)

“Sentimiento de vergüenza. A veces padres y madres evitan estos temas porque creen que los hijos les preguntarán sobre cuestiones de tipo personal. La intimidad de los padres, en tanto que pareja, no debe pertenecer más que a ellos y así se debe comunicar a los hijos si estos intentan adentrarse en este territorio. Ello no impide que se puedan comentar

algunos aspectos generales de su relación, pero sin entrar en detalles que sólo pertenecen al ámbito de lo personal”. (ibid)

Al momento de hablar sobre sexualidad con los adolescentes muchos adultos tienen problemas porque no saben cómo enfocar la conversación, pero más allá de los miedos que existan, es importante de que se hable sobre educación sexual para despejar todas las dudas que ellos puedan tener ya que de lo contrario van obtener información por sus propios medios y no siempre pueden tener la madurez necesaria para asimilarla. La labor de los padres y educadores no es fácil pero puede evitar tantos problemas que han surgido por la falta de conocimientos sobre sexualidad de los adolescentes como vida sexual activa desde edades tempranas, embarazos no deseados, abortos y enfermedades venéreas.

COMUNICACIÓN ASERTIVA

Actitudes y métodos para mejorar la comunicación

“La escucha activa es una habilidad que ayuda a comprender a la persona que nos está hablando y transmitirle el mensaje de que está siendo entendida y aceptada”.

(<http://www.medicosenlinea.com.bo/index.php?s=2&topic=22&code=995>)

“En la escucha activa la actitud que adoptes es mucho más importante que las palabras que digas a tu hijo. Si la actitud no es comprensiva, cualquier cosa que le digas será recibida e interpretada como rechazo. Tus palabras no le engañarán. Recuerda que la comunicación no verbal, la que transmite los sentimientos, es la más importante”. (ibid)

“Escuchar activamente es fundamental para comunicarte bien con tu hijo, pues con esta actitud le invitas a continuar hablando. Para escuchar activamente hay que ponerse en la situación de la otra persona; es preciso escuchar no sólo sus palabras, sino también percibir sus sentimientos”. (ibid)

“Con una escucha activa nos ponemos en actitud de entender los sentimientos y de aceptar a la persona. Si al hablar, tu hijo se siente aceptado, le estás invitando a que continúe hablando. Vamos a ver otro ejemplo donde nos muestra cómo la hija, al sentir que su dolor está siendo comprendido, se tranquiliza, continúa hablando y ella misma se dará más fácilmente cuenta de su error”. (ibid)

“Lo importante es que sienta que estás tratando de comprenderle. Si te equivocas, él mismo te corregirá. Hay que respetar el silencio, no tener prisa, no interrogar prematuramente, dejar que el adolescente se desahogue, mostrarle que estamos a su lado si nos necesita. Así, seguramente preferirá contarnos lo que le pasa”. (ibid)

“Todos los sentimientos pueden aceptarse, aunque sean muy negativos, pues negándolos no desaparecen. Es mejor que tu hijo te hable de ellos, aunque sean desagradables. Otra cosa diferente es que estés de acuerdo o que te parezcan bien”. (ibid)

“Si el sentimiento que percibes en tu hijo es de odio o de deseo de muerte, después de aceptarlo, le puedes decir que no estás de acuerdo con esos sentimientos. Probablemente, él solo cambie de opinión. Tu hijo no necesita que estés de acuerdo con sus sentimientos, sino sólo que los reconozcas”. (ibid)

“Cuando estás escuchando a tu hijo es mejor callar y simplemente demostrar que le has entendido sus palabras y sus sentimientos. Pueden usarse frases como las siguientes:

"Pareces disgustado" o "Debes de haber pasado un mal rato". (ibid)

“En cambio, no es conveniente hacer preguntas al principio de la conversación, como las siguientes: ¿Por qué? o ¿Qué te pasa?

Parece que pides una explicación, no que estás interesado en sus sentimientos. Las preguntas adecuadas pueden venir después”. (ibid)

Una escucha activa facilita la comunicación, y permite entablar un lazo de empatía para que se pueda expresar con confianza lo que se siente y piensa.

Resolución de los problemas mediante el diálogo

“Para resolver los múltiples problemas que surgen con los hijos, puedes estar seguro de que el mejor camino es el diálogo. A continuación se comentan unas sugerencias que pueden ayudarte a mejorar este proceso”.
<http://rafter.socialgo.com/news.html>

“En primer lugar, tienes que mentalizarte positivamente y ponerte en una actitud de comprensión y de sincronización con tu hijo. Piensa: "Estaré atento a toda la información que me dé, descubriré sus sentimientos, no daré sermones ni haré sentencias. Voy a respetar su opinión". (ibid)

“También tienes que estar seguro de que es un buen momento para hablar, tanto para ti como para tu hijo. No se pueden resolver problemas si no estamos calmados”. (ibid)

“En el diálogo, de lo primero que tendrás que hablar será de los sentimientos y necesidades de tu hijo. Debes escucharle atentamente, sin interrumpirle, dejarle hablar. Intenta ver claramente cuál es el problema. Seguidamente hablarás de tus sentimientos y necesidades”. (ibid)

“Pensad juntos las soluciones posibles que veáis. Incluso pueden escribirse. No debes despreciar ninguna idea, por extraña que parezca. Todo lo que se os ocurra debe ser tenido en cuenta”. (ibid)

“Por último, decidid qué sugerencias no son buenas y en cuáles estáis de acuerdo. Si no podéis hallar una solución en ese momento, significa que necesitáis más meditación, más intercambio de opiniones”. (ibid)

Para resolver los problemas debemos comunicarnos efectivamente, es decir tomando en cuenta y respetado el pensar y sentir de la otra persona, para que así todos negociemos y tomemos decisiones en beneficio de todas las partes.

Estrategias:

- “Dejadlo para otro momento”. (ibid)
- “Debes ponerte en el lugar de tu hijo para intentar entenderle, recordar lo que tú sentías a su edad, lo que te gustaba”. (ibid)
- “Probablemente encuentres que tu hijo es más exigente de lo que tú eras. Debes tener en cuenta que, en la mayoría de los casos, ahora hay más confianza con los padres, y eso hace que se atrevan a pedir más. Si

crees que lo que desea tu hijo realmente no le conviene y no estás dispuesto a permitirselo, dile tus motivos; aunque inicialmente se enfade, en el fondo lo comprenderá”. (ibid)

- “Casi todos los problemas se pueden solucionar llegando a un acuerdo mutuo. Si no es posible, por supuesto que el educador y el responsable eres tú”. (ibid)

Recomendaciones:

- “El diálogo es el mejor medio de conocer a tu hijo, de resolver problemas, de aumentar la unión entre vosotros”. (ibid)
- “Busca tener tiempo para hablar, ambientes en los que a tu hijo le apetezca más hablar. Habla aunque sea de cosas poco importantes. El diálogo es también una costumbre que se aprende. Si habláis de todo en casa, le será más fácil hablar de lo que le preocupa”. (ibid)
- “Aprende a escuchar activamente. No olvides: Escucha atentamente y dile que has entendido su sentimiento”. (ibid)
- “Usa un estilo asertivo de comunicación: Respeta a quien te habla, pero expresa tus deseos sin hacer daño”. (ibid)
- “Cuando te enfades, si es posible, espera a estar calmado para hablar. Muchas veces es mejor callar que hablar”. (ibid)

- Que tus conversaciones se acompañen frecuentemente de HUMOR”.
(ibid)

La comunicación es la estrategia más efectiva para solucionar cualquier tipo de problema, al dialogar con otra persona hay que recordar escuchar sus motivos y razones para comprenderla y respetarlos a pesar de no estar de acuerdo; y de la misma manera ella haga lo mismo con nosotros. A partir de saber las necesidades de las personas se puede llegar a un acuerdo que beneficie a ambas partes y evitar problemas y malos entendidos.

RELAJACIÓN

“La relajación es un estado de conciencia, en muchas ocasiones se define como un estado del cuerpo en que los músculos están en reposo, sin embargo en las personas deprimidas el reposo no suele ir acompañado de una experiencia consciente de felicidad. La relajación es mucho más, es un estado de conciencia que se busca voluntaria y libremente con el objetivo de percibir los niveles más altos que un ser humano puede alcanzar, de calma, paz, felicidad, alegría”. (<http://www.ejerciciosderelajacion.com/index.html>)

“Cuesta percibir que a lo largo del día varía nuestro nivel de conciencia, aunque tenemos prueba de ello: un nivel es el del sueño, e incluso en el sueño hay diversos estados, otro es el de la mañana cuando recién me levanto, otro es cuando me encuentro lleno de energía y otro muy distinto cuando vuelvo a casa después de una larga jornada de trabajo. No trato igual a las personas cuando me encuentro lleno de vitalidad o agotado por el esfuerzo de un día lleno de responsabilidades”. (ibid)

La práctica diaria de la relajación nos aporta múltiples beneficios:

- “Aumento del nivel de conciencia
- Mayor nivel de reposo. Descanso más profundo.
- Más salud.
- Más resistencia frente a las enfermedades.
- Equilibrio en la tensión arterial.
- Mejor oxigenación.
- Aumento del nivel de energía, vitalidad.
- Superior nivel de recuperación tras los esfuerzos.
- Predominio de los pensamientos positivos.
- Resistencia frente a hábitos erróneos: fumar, alcohol, comidas excesivas, etc.
- Disminución del estrés.
- Mayor capacidad de aprendizaje.
- Mejora de la capacidad de recordar datos”. (ibid)

El ritmo de vida actual es muy acelerado y las persona manejan niveles de tención muy elevados por lo que es imperativo darse tiempo para relajarse haciendo actividades que lo distraigan, fortalezcan su salud y los lazos familiares.

Técnicas de Relajación para Estudiantes

“Como sabemos los estudiantes llevan un ritmo bastante acelerado y lleno de actividades. Es muy frecuente que a mitad del año escolar, muchos de ellos comiencen a dar señales de estrés, sobre todo cuando se acerca la época de exámenes. Para ello debemos anticiparnos a estas situaciones y

tomar acción, para que no se llegue al punto de un estrés severo, que en muchas oportunidades acaba por afectar la concentración, la alimentación, aumenta el consumo de tabaco, café, entre otras cosas”. (<http://www.tecnicasderelajacion.org/articulos/tecnicas-de-relajacion-para-estudiantes-parte-i/>)

“Sin temor alguno hay que descansar y cuando me refiero a descanso me refiero a aquel tiempo en que momentáneamente detenemos la actividad que estamos realizando para realizar otra distinta. No es más que hacer una interrupción que permita al estudiante renovar energías y mantener la concentración”. (ibid)

Cuándo se considera necesario descansar en el tiempo de estudio?

- Cuando se sientan cansados y agotados por el trabajo intelectual realizado;
- Cuando no se tenga concentración;
- Cuando en el horario establecido esté así asignado.

“En los minutos de descanso que se han establecido en el horario, es importante que el estudiante sepa sobretodo relajar la musculatura, los puntos de tensión, y que se levante a la cocina, otro local, salir fuera a airear, ojear una revista, etc. Aunque es poco tiempo, servirá de pausa entre la actividad intelectual y la otra”. (ibid)

“En ocasiones es posible que el estudiante se sienta desconcentrado y agotado con mucha frecuencia y les cuesta entender y retener la información estudiada. Cuando esto surge, es necesario plantearse las siguientes preguntas:

- Algo me preocupa?

- Dispongo de todo lo necesario para estudiar?
- Hay algo en la mesa que me desconcentra?” (ibid)

“Luego de que se tenga lo necesario y de que las respuestas a estas preguntas sean (No, Si, No), pués se pasará a realizar unos ejercicios de relajación para ayudar”. (ibid)

- Relaja la vista cerrando los ojos durante unos segundos y después mira tranquilamente un paisaje o algún objeto que te guste. (ibid)
- “Relaja la musculatura de la cara moviendo la mandíbula y la frente y después déjalo inmóvil, en reposo”. (ibid)
- “Al levantarte de la silla, estírate, los brazos y las piernas, flexiona las piernas, estira los brazos hacia arriba y realiza una respiración profunda con los ojos cerrados”. (ibid)
- “De esta manera ayudarás al cuerpo a relajar y a la mente a descansar, el sobre cargar los neurónios no lleva a nada, solo al agotamiento extremo, y los resultados no serán los esperados”. (ibid)

Debido a las ocupaciones diarias de las personas los niveles de tensión y estrés han aumentado, por lo que es necesario que se dé un tiempo para relajarse, haciendo ejercicio, compartiendo actividades relajantes con la familia, paseos al aire libre, y en el caso de los estudiantes deben optimizar su tiempo, para que tengan tiempo de preparar sus tareas y lecciones y puedan tener otras actividades extracurriculares que los beneficie tanto intelectual, física y espiritualmente.

6.7 METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO

6.7.1 MATRIZ DEL MODELO OPERATIVO

Cuadro 5

CITA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	TALENTOS HUMANOS	RECURSOS MATERIALES	TÉCNICAS	DURACIÓN	EVALUACIÓN
Comunicación asertiva	Desarrollar la capacidad de comunicar sus sentimientos y emociones efectivamente.	<ul style="list-style-type: none"> • Conversatorio • Diálogo respetuosos • Ejercicio de comunicación. 	Psicólogo educativo Padres de familia	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas • Cuestionario 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrevista psicológica • Asociación de ideas • Negociación • Técnica de relajación 	2 sesiones por semana de 60 minutos	El avance demostrado por el paciente en las sesiones. Fichas de observación Fichas de seguimiento

Cuadro 6

CITA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	TALENTOS HUMANOS	RECURSOS MATERIALES	TÉCNICAS	DURACIÓN	EVALUACIÓN
Control emocional Depresión	Desarrollar la capacidad de auto controlar las emociones	<ul style="list-style-type: none"> • Conversatorio • Aplicación de Tests de Inteligencia emocional, HTP. • Exposición de emociones y sentimientos • Psicodrama 	Psicólogo educativo Psicólogo clínico Padres de Familia	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha psicológica • Test de inteligencia emocional Test HTP 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrevista psicológica • Asociación de ideas • Aplicación de reactivos psicológicos 	3 sesiones por semana de 60 minutos	El avance demostrado por el paciente en las sesiones Fichas de observación Fichas de seguimiento

6.7.2 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Los servicios que se prestarán a los usuarios está relacionado con una serie de actividades que permitan conocer y poner en práctica el control de las emociones, se brindará tratamiento psicológico para que así los adolescentes desarrollen capacidades emocionales y sociales que les permitan la comprensión de sus emociones y la de los demás y logren el auto control de sus emociones.

Además se capacitará a padres de familia y profesores para que sepan educar correctamente a los adolescentes y como comunicarse con ellos.

La duración de cada sesión será de 60 minutos y al menos se darán 2 sesiones a la semana, el tiempo estimado de cada tratamiento variara dependiendo el caso de cada persona.

6.7.3 OPERATIVIZACIÓN DE LA PROPUESTA

Servicio

- El servicio que se brindará es de apoyo y tratamiento psicológico a adolescentes con problemas emocionales.
- Se capacitará a padres de familia en cuanto a comunicación asertiva, educación sexual para adolescentes.

- Se realizará talleres de relajación.
- Se brindará charlas a grupos sobre inteligencia emocional

Técnicas

El servicio que se prestará se realizará a través de técnicas y estrategias como:

- Observación
- Encuesta
- Entrevista psicológica
- Diálogo
- Psicoanálisis
- Asociación de ideas
- Interpretación de sueños
- Aplicación de test
- Técnicas de relajación
- Técnicas de diagnóstico
- Técnicas de tratamiento

Contenidos

- Control emocional
- Disciplina positiva
- Comunicación asertiva

- Relajación

6.8 ADMINISTRACIÓN

6.8.1 Talentos humanos

- Psicóloga educativa: Patricia Núñez
- Psicólogo clínica
- Trabajadora social
- Médico

6.8.2 Recursos Materiales

- Fichas psicológicas
- Portafolio por paciente
- Fichas de seguimiento
- Fichas de observación
- Test de inteligencia emocional
- Test de inteligencia
- Test de atención
- Test HTP
- Test de la familia
- Martillo de percusión

- Videos de relajación
- Música de relajación
- Consultorio
- Biblioteca profesional
- Laptop
- Archivador
- Hojas en blanco
- Lápices, esferos
- Escritorio
- Carpetas
- Internet
- Sillas

6.8.3 Recursos Económicos

El aporte económico necesario para el centro de atención psicológica lo realizará la investigadora Patricia Núñez, ya que es de carácter particular.

DESCRIPCIÓN	VALOR
Fichas psicológicas	20
Fichas de seguimiento	25
Fichas de observación	25
Tests	50
Martillo de percusión	30
Videos de relajación	30
Música de relajación	40
Consultorio	200
Biblioteca profesional	1000
Laptop	900
Archivador	150
Hojas en blanco	10
Lápices, esferos	20
Escritorio	350
Carpetas	50
Internet	25
Sillas	580
Sueldos	1000
TOTAL	\$3505

6.9 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

La evaluación será permanente y estará sujeta a cambios de acuerdo a los resultado de los proceso y servirán para ir mejorando el servicio para esto se aplicará cierta instrumentación elaborada en fichas para constatar el mejoramiento de los casos y la efectividad de las técnicas utilizadas.

MATERIALES DE REFERENCIA

BIBLIOGRAFÍA

- FELDMAN, Robert, (2001). *Psicología con aplicaciones en países de habla hispana*. Compañía México
- GRUPO OCÉANO, (2000) *Enciclopedia de la Psicología*, Editorial Oceano, España
- HURLOCK, Elizabeth, (2000). *Psicología de la adolescencia*, EDITORIAL PAIDOS
- LARSON, Reed, y LAMPMAN-PETRAITIS, Claudia. *Estados Emocionales Cotidianos manifestados por niños y adolescentes*. Universidad de Loyola de Chicago.
- SHAPIRO, Lawrence, (2001). *La Inteligencia Emocional de los niños*, Suma de Letras S.L., España
- <http://www.arbitrio.com.ar/index.htm>
- http://www.inteligenciaemocional.org/habilidades_practicas/control_emocional.htm.
- <http://www.angelfire.com/ak/psicologia/personalidad.html>
- <http://innovemos.wordpress.com/2008/03/03/la-teoria-del-aprendizaje-y-desarrollo-de-vygotsky/>
- <http://www.cosasdeeducacion.es/tipos-educacion/>

- <http://www.solohijos.com/html/articulo.php?idart=260>
- http://html.rincondelvago.com/teorias-del-aprendizaje_1.html
- <http://www.monografias.com/trabajos16/teorias-piaget/teorias-piaget.shtml>.
- <http://www.monografias.com/trabajos54/aprender-el-lenguaje/aprender-el-lenguaje.shtml?monosearch>
- <http://www.masblogs.net/educadores/archives/236>
- <http://www.google.com/#sclient=psy&hl=es&source=hp&q=Como+sabemos+la+educaci%C3%B3n+es+un+hecho+intencionado+y%2C+en+t%C3%A9rminos+de+calidad+de+la+educaci%C3%B3n%2C+todo+proceso+educativo+busca+permanentemente+mejorar+el+rendimiento+del+estudiante.+En+este+sentido%2C+la+variable+dependiente+cl%C3%A1sica+&aq=&aqi=&aql=&oq=&pbx=1&fp=189a2a4ce3f3f3bf>
- <http://es.scribd.com/doc/20716360/CONDUCTA-Y-PERSONALIDAD>
- <http://www.mitecnologico.com/Main/PersonalidadDefinicion>
- <http://www.cepvi.com/personalidad2.shtml>

ANEXOS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y LA EDUCACIÓN ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES

El objetivo de la investigación es conocer su opinión y aportar con sugerencias para dar solución al problema, tomando en cuenta que ud. es el talento humano necesario para obtener la información requerida, por su ayuda brindada le agradecemos.

Instructivo:

Lea detenidamente cada pregunta

Marque con una x en el paréntesis que corresponda a la respuesta que a su criterio sea correcta.

1. ¿Dialoga con sus padres sobre sus problemas emocionales?
SIEMPRE () A VECES () NUNCA ()
2. ¿Si Ud. dialoga amigablemente con sus profesores favorecerá un mejor rendimiento académico?
SI () NO ()
3. ¿Para un mejor control de sus emociones sería necesario compartir sus problemas?
SIEMPRE () A VECES () NUNCA ()
4. ¿Considera que un buen control de sus problemas emocionales permitirán mejorar sus estudios?
MUCHO () POCO () NADA ()
5. ¿Si su estado emocional es bajo influirá en su desempeño escolar?
SIEMPRE () A VECES () NUNCA ()

6. ¿Si se siente aislado de sus compañeros podrá mantener un buen aprendizaje?

SI () NO ()

7. ¿El apoyo de sus padres es importante para que mejore su calidad educativa?

SI () NO ()

8. ¿ Un buen control de su estado emocional mejorará su calidad educativa?

SI () NO ()

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y LA EDUCACIÓN
ENCUESTA A LOS PADRES DE FAMILIA

El objetivo de la investigación es conocer su opinión y aportar con sugerencias para dar solución al problema, tomando en cuenta que ud. es el talento humano necesario para obtener la información requerida, por su ayuda brindada le agradecemos.

Instructivo:

Lea detenidamente cada pregunta

Marque con una x en el paréntesis que corresponda a la respuesta que a su criterio sea correcta.

1. ¿Dialoga con su hijo sobre sus problemas emocionales?

SIEMPRE () A VECES () NUNCA ()

2. ¿Si su hijo dialoga amigablemente con sus profesores favorecerá para un mejor rendimiento académico?

SI () NO ()

3. ¿Para un mejor control de las emociones de su hijo sería necesario que comparta sus problemas?

SIEMPRE () A VECES () NUNCA ()

4. ¿Considera que un buen control de los problemas emocionales de su hijo le permitirán mejorar sus estudios?

MUCHO () POCO () NADA ()

5. ¿El estado emocional bajo influirá en su desempeño escolar de su hijo?

SIEMPRE () A VECES () NUNCA ()

6. ¿Si su hijo está aislado de sus compañeros podrá mantener un buen aprendizaje?

SI () NO ()

7. ¿Su apoyo es importante para que su hijo mejore su calidad educativa?

SI () NO ()

8. ¿Un buen control del estado emocional mejorará la calidad educativa de su hijo?

SI () NO ()

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y LA EDUCACIÓN
ENCUESTA A LOS PROFESORES

El objetivo de la investigación es conocer su opinión y aportar con sugerencias para dar solución al problema, tomando en cuenta que ud. es el talento humano necesario para obtener la información requerida, por su ayuda brindada le agradecemos.

Instructivo:

Lea detenidamente cada pregunta

Marque con una x en el paréntesis que corresponda a la respuesta que a su criterio sea correcta.

1. ¿Dialoga con sus estudiantes sobre sus problemas emocionales?

SIEMPRE () A VECES () NUNCA ()

2. ¿Si sus estudiantes dialogan amigablemente con sus Ud. favorecerá para un mejor rendimiento académico?

SI () NO ()

3. ¿Para un mejor control de las emociones de sus estudiantes sería necesario que comparta sus problemas?

SIEMPRE () A VECES () NUNCA ()

4. ¿Considera que un buen control de los problemas emocionales de sus estudiantes les permitirán mejorar sus estudios?

MUCHO () POCO () NADA ()

5. ¿El estado emocional bajo influirá en su desempeño escolar de sus estudiantes?

SIEMPRE () A VECES () NUNCA ()

6. ¿Si un estudiante está aislado de sus compañeros podrá mantener un buen aprendizaje?

SI () NO ()

7. ¿Su apoyo es importante para que sus estudiantes mejoren su calidad educativa?

SI () NO ()

8. ¿Un buen control del estado emocional mejorará la calidad educativa de sus estudiantes?

SI () NO ()

