SECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN ESTATAL DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CLAVE: 07PSU0075W

RVOE: PSU-65/2006 VIGENCIA: A PARTIR DEL CICLO ESCOLAR 2006-2007

TESIS

**"MANEJO DE LAS EMOCIONES DE LOS NIÑOS EN EL AULA DE 4° GRADO, GRUPO "A", DE LA ESCUELA PRIMARIA CUAUHTEMOC, EN OCOSINGO, CHIAPAS."**

PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE:

 **LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

PRESENTADO POR:

GOMEZ SANTIZ TANIA BELEN

OCOSINGO, CHIAPAS; FEBRERO DE 2024

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN ESTATAL DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CLAVE: 07PSU0075W

RVOE: PSU-65/2006 VIGENCIA: A PARTIR DEL CICLO ESCOLAR 2006-2007

TESIS

**"MANEJO DE LAS EMOCIONES DE LOS NIÑOS EN EL AULA DE 4° GRADO, GRUPO "A", DE LA ESCUELA PRIMARIA CUAUHTEMOC, EN OCOSINGO, CHIAPAS".**

PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE:

 **LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

PRESENTADO POR:

GOMEZ SANTIZ TANIA BELEN

OCOSINGO, CHIAPAS; FEBRERO DE 2024



 OCOSINGO, CHIAPAS A 16 DE SEPTIEMBRE DE 2019.

**C. GOMEZ SANTIZ TANIA BELEN**

PRESENTE

Este documento recepcional acredita la presentación del Examen Profesional, emitido por Secretaría de Educación y en virtud de haber cumplido los requisitos metodológicos y científicos en la elaboración de tesis titulada: **"MANEJO DE LAS EMOCIONES DE LOS NIÑOS EN EL AULA DE 4° GRADO, GRUPO “A”, DE LA ESCUELA PRIMARIA CUAUHTÉMOC, EN OCOSINGO, CHIAPAS”.** Presentada para obtener la acreditación del examen profesional de la LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, se autoriza su impresión en los términos señalados.

**ATENTAMENTE**

**MTRA. FABIOLA CAMERAS ALFONZO**

**DIRECTORA UDS CAMPUS OCOSINGO**

# Dedicatoria. –

Contenido

[Dedicatoria. – 5](#_Toc167746057)

[Introducción. - 8](#_Toc167746058)

[CAPITULO I 9](#_Toc167746059)

[NATURALEZA DEL PROBLEMA 9](#_Toc167746060)

[1.1 Planteamiento del problema: 9](#_Toc167746061)

[1.1.1 Preguntas de investigación: 13](#_Toc167746062)

[1.2 Hipótesis: 14](#_Toc167746063)

[1.3 Objetivos. – 16](#_Toc167746064)

[1.3.1 Objetivo general: 16](#_Toc167746065)

[1.3.2 Objetivos específicos: 17](#_Toc167746066)

[1.4 Justificación: 17](#_Toc167746067)

[CAPITULO II 20](#_Toc167746068)

[MARCO REFERENCIAL. 20](#_Toc167746069)

[2.1 Monografía de la Escuela Primaria Federal “Cuauhtémoc” Ocosingo, Chiapas. 20](#_Toc167746070)

[2.2 Marco teórico conceptual. 27](#_Toc167746071)

[2.2.1 ¿Qué son las emociones? 27](#_Toc167746072)

[2.2.2 Clasificación de las emociones. 28](#_Toc167746073)

[2.2.2.1 Emociones primarias. 28](#_Toc167746074)

[2.2.2.2 Emociones secundarias. 29](#_Toc167746075)

[2.2.2.3 Emociones positivas. 29](#_Toc167746076)

[2.2.2.4 Emociones negativas. 30](#_Toc167746077)

[2.2.2.5 Emociones neutras. 31](#_Toc167746078)

[2.2.3 Las emociones y nuestro cuerpo. 31](#_Toc167746079)

[2.2.4 La amígdala y las emociones. 33](#_Toc167746080)

[2.2.5 Relación entre las emociones y el aprendizaje. 34](#_Toc167746081)

[2.2.6 Inteligencia emocional. 37](#_Toc167746082)

[2.2.7 Manejo de las emociones. 38](#_Toc167746083)

[Bibliografía 40](#_Toc167746084)

# Introducción. -

# CAPITULO I

# NATURALEZA DEL PROBLEMA

## 1.1 Planteamiento del problema:

Las emociones se encuentran presentes a lo largo de la vida, en cada momento, y son parte de cada ser humano, por ejemplo, cuándo alguien recibe un regalo se siente contento, o si algún familiar fallece se siente tristeza.

En el ambiente escolar del cuarto grado grupo ” A” de la Escuela Primaria Urbana Federal “Cuauhtémoc”, ubicada en Barrio Centro, en la ciudad de Ocosingo, Chiapas; surge diversas situaciones, como discusiones entre los estudiantes con el docente, ya sea porque no están de acuerdo con las reglas que indica la maestra, porque no le entienden al tema que ella explica, cuando a solo algunos regaña y a otros no, o ya sea entre ellos mismos no se toleran, no están de acuerdo con las opiniones de sus compañeros, que se encuentran en constante comunicación e interacción dentro del salón de clases.

Estas situaciones están ligadas con las emociones, que se manifiestan de forma negativa o positiva; de forma negativa se considera a la tristeza, enojo, miedo, ansiedad, envidia, odio, aburrimiento, mientras que las emociones positivas se consideran a la alegría, esperanza, motivación, amor, diversión, confianza, sorpresa.

Por ello, es importante saber cómo manejar las emociones dentro del aula, por parte del docente, quien es el que se encuentra en contacto directo con los niños, teniendo una escucha activa, haciendo ver a los alumnos que si le importa lo que a ellos les sucede.

Como de los alumnos, que en ocasiones a los niños se les limita para expresar sus emociones, son reprimidas, las ocultan, un ejemplo, si en casa quiere comentarle a su mamá que está muy feliz porque le dieron su estrellita, pero en ese momento la mamá no deja terminar de hablar al niño, ignorándolo, entonces lo hace sentir mal, y pensara para que decir lo que le pasa si no le van a hacer caso, si a nadie le importa; también que sus emociones no son muy tomadas en cuenta.

Dentro del aula liberan todas las emociones, ya sea de enojo, tristeza, estrés, por medio de ofensas hacia sus compañeros, responden de manera incorrecta a la maestra, se resisten a obedecer las instrucciones.

Tener un adecuado manejo de las emociones permite establecer saludables relaciones entre alumnos, que, al tener conocimiento sobre el manejo de las emociones, enseñando y estableciendo estrategias, reflexionen sobre cómo reaccionar a las situaciones desagradables que se enfrentan dentro del aula, ya sea peleas entre compañeros, compañeras, cuando les llaman la atención, problemas que tienen en casa y eso piensan en la escuela.

En este tema de las emociones, se ha desarrollado una gran serie de estereotipos, por el que algunos niños y niñas prefieren no expresar lo que sienten, tal es el caso de: “los niños no lloran”, “las niñas, son débiles”, “no llores”, “no estes triste”; frases que son comunes en la sociedad en que se vive, que de cierta manera afecta en el pensamiento y sentir de los pequeños; evitando que demuestren su tristeza mediante el llanto, etc.

También se encuentra la sobreprotección de los padres de familia, o la situación de violencia que los niños viven en casa.

El tema de las emociones no había tenido gran relevancia; es hasta en este nuevo modelo educativo llamado Nueva Escuela Mexicana, que se comienza a dar cierta importancia. Según la NEM busca hacer hincapié en los estados emocionales en el proceso de enseñanza-aprendizaje, basándose en la educación socioemocional, promocionando las emociones positivas, para desarrollar habilidades, destrezas, actitudes y valores, para formar un ambiente afectivo y de diálogo.

Dentro de este modelo tienen una materia llamada “socioemocional”, en donde involucra trabajar con las emociones; partiendo de esto, en la Escuela Primaria Urbana Federal “Cuauhtémoc” se llevó a cabo un taller de las emociones, organizado por alumnos y docentes de sexto grado, participando los tres grupos.

Además, que invitaron a los padres de familia de los alumnos de sexto grado, a todos los docentes, intendentes, secretaria, director, de la Escuela Primaria Urbana Federal “Cuauhtémoc”, al jefe de sector. El taller de las emociones fue de gran relevancia para la comunidad estudiantil como para los padres de familia, docentes, debido a que nunca se ha realizado una actividad así.

Los participantes lograron expresar su sentir, hablando sobre sus sentimientos, lo que les pasa, incluso llegaron hasta las lágrimas, esto con ayuda de un psicólogo que fue invitado para platicar sobre las emociones y su efecto en la vida del ser humano.

De esta manera, este modelo de la Nueva Escuela Mexicana pretende que tantos alumnos, maestros, padres de familia, y comunidad, se involucren en el proceso de aprendizaje.

## 1.1.1 Preguntas de investigación:

¿Cómo manejar las emociones en los niños de nivel primaria?

¿Qué actividades se debe implementar para el manejo de las emociones?

¿Cómo influye las emociones en el aprendizaje de los niños?

¿Por qué es importante manejar las emociones en el aula?

¿Qué influencia tienen los padres en las emociones de los niños?

¿Cómo influye el docente en las emociones de los niños?

¿Qué beneficios se obtiene del manejo de emociones en el aula?

## 1.2 Hipótesis:

Los niños en el nivel primaria, aún están en el proceso de madurez, de comprensión, entonces, tratar el tema de las emociones con ellos es un poco complicado, porque puede que no comprendan por completo lo que se les quiere decir, de tal forma se debe usar palabras que ellos comprendan, que este dentro de su vocabulario, materiales de ayuda, pero también incide el grado y edad que correspondan los niños; no puede comprender de la misma manera un niño de seis años que cursa primer grado de primaria con un niño de doce años cursando sexto grado de primaria.

Se piensa que el manejo y control de las emociones se debe comenzar desde casa, es en donde los padres de familia deben brindar esa confianza y escuchar a sus hijos. Tomar en cuenta lo que sienten, tener esa empatía con ellos y ser conscientes que para ellos es importante todo lo que a ellos les sucede, y darles atención logra que ellos comiencen a expresar sus emociones, para que en el ambiente escolar se les facilite decir lo que sienten y tengan conciencia de cómo reaccionar a las situaciones que se les presente, ya sea con sus compañeros o maestros; debido a que si no conocen como manejar y controlar sus emociones, no saben cómo reaccionar y por ello ocasionan una mala relación en el aula, no se da la armonía.

Además el docente debe procurar trabajar respecto al tema de las emociones, de la educación emocional, debe buscar formas de que los niños hablen sobre lo que sienten, lo que tienen guardado, si presentan alguna situación que les preocupa, puede implementar reflexiones, platicas, actividades como el juego del espejo, caras que expresan emociones, mi caja de las preocupaciones; ya que es un tema importante en el desarrollo de los niños, que de cierta manera va a influir en su crecimiento, posteriormente en su desarrollo al ser adolescente, adulto.

Si los niños tienen conocimiento de estrategias de cómo manejar las emociones de ellos, mejoraran en su forma de actuar, además que influye en el aprendizaje de ellos; si un niño se siente alegre, realiza las actividades con ganas, con entusiasmo, es participativo, si en el aula está enojado, se resiste a realizar actividades, no pone atención, molesta a sus demás compañeros para desquitarse, y si se encuentra triste, el niño no tiene ánimo de hacer tareas, se encuentra apagado, puede que también llore, aunque no diga por qué se encuentra así.

Un ejemplo de estrategia puede ser la técnica de relajación lenta, para que el niño se relaje, también el de respiración en tres tiempos.

Los niños, al tener idea de cómo controlar sus emociones, de expresarlas, tendrán un mejor desempeño académico, las emociones positivas les ayudan, también socialmente, creando un ambiente afectivo, de confianza entre ellos, como grupo, y así, tanto en casa como en la escuela, comenzaran a tomar decisiones, a reaccionar de buena manera, a tener empatía con los demás. Puede ocurrir que si los padres de estos niños de cuarto grado grupo °” A”, no conocen sobre el tema, los mismos niños les expliquen a sus papás, les platiquen y enseñen.

## 1.3 Objetivos. –

## 1.3.1 Objetivo general:

* + Dar a conocer a los niños de cuarto grado grupo” A” cómo manejar las emociones en el aula, para que lo lleven a la práctica.

## 1.3.2 Objetivos específicos:

* Identificar la influencia de las emociones en el aprendizaje de los niños.
* Detectar que actividades se debe implementar para el manejo de emociones.
* Analizar la influencia de los padres de familia y del docente en las emociones de los niños.
* Indagar sobre los beneficios del manejo de emociones en el aula.

## 1.4 Justificación:

Esta investigación sobre el manejo de las emociones con el grupo de cuarto grado grupo” A” de la Escuela Primaria Urbana Federal “Cuauhtémoc”, ubicado en Ocosingo, Chiapas, se realiza con el propósito de obtener la titulación en la licenciatura de Ciencias de la Educación.

Para esta investigación, si es posible obtener información para su desarrollo, debido a que en la primaria Cuauhtémoc se está llevando a cabo el servicio social, en el aula del 4°” A”; el director de la Escuela Primaria Urbana Federal “Cuauhtémoc” da acceso a realizar investigaciones, entrevistas, encuestas, platicas, dentro de la institución que tiene a cargo; estudiantes de escuelas preparatorias, de universidades, llegan para realizar actividades con los niños de diferentes grados. Además, la maestra titular del grupo cuarto grado grupo” A” permite que otras personas ajenas a la institución interactúen con los estudiantes, con previa autorización del director.

El tema de las emociones es importante, debido a que permite que el niño se conozca, también que tenga un desarrollo social, además que, si conoce sobre el control, sobre el manejo de las emociones se puede evitar que reaccione de una manera agresiva, que sea más consciente con él mismo y con los demás.

En la actualidad, todas las escuelas primarias tienen que trabajar el área emocional con sus alumnos, esto porque viene estipulado en el modelo educativo que están implementando en el país, a comparación de ciclos anteriores que no tomaba en cuenta este marco emocional, ayuda para poder interactuar y relacionarnos con los demás, para que el ambiente educativo sea afectivo, pacifico, armonioso, con respeto, saludable y diverso.

Conocer este tema es bueno, se puede implementar en la vida de cada uno, las emociones siempre están presentes en cada individuo, no puede existir alguna persona que no haya sentido tristeza, estrés, alegría, siendo que las emociones se manifiestan a través del cuerpo. Además, si se pretende ser docente, se tiene que estar preparado emocionalmente, para saber reaccionar en el aula ante los niños, y también para poder orientar a los alumnos.

# CAPITULO II

# MARCO REFERENCIAL.

## 2.1 Monografía de la Escuela Primaria Federal “Cuauhtémoc” Ocosingo, Chiapas.

Desde el año de 1920 hasta el 19 de abril de 1927, la escuela de la localidad había sido sostenida por el H. AYUNTAMIENTO CONSTITUCIONAL de la localidad, siendo director de la misma el C. JESÚS DOMÍNGUEZ AGUILAR Y SU AYUDANTE EL C. VÍCTOR GUTIÉRREZ DOMÍNGUEZ, con asistencia de alumnos de primer año y 15 de segundo, hasta que el día 20 de abril del mismo año de 1927, siendo presidente de la República el General de División, Don Álvaro Obregón, por acuerdo del mismo, la Secretaría de Educación Pública ordenó que la Escuela Municipal fuera dependiente de la Federación, y le extendió nombramiento de Maestro Rural Número 3243 dependiente del Departamento de Escuelas Rurales e Incorporación Cultural Indígena al C. VICTORINO TRINIDAD VÁZQUEZ.[[1]](#footnote-1)

Como se relata en el párrafo anterior la Escuela Primaria Urbana Federal Cuauhtémoc hasta el presente 2024, lleva 104 años trabajando, fundado en la época de la revolución; quedando como maestro titular el profesor Victorino Trinidad Vázquez.

Fotografía de la Construcción de la Escuela Primaria Cuauhtémoc, obtenida por la página de Facebook “la voz de Ocosingo”.

 Firmado por el Subsecretario: Licenciado Moisés Sáenz en representación del Titular. - el sueldo mensual era de $60.00 menos el descuento de $6.00, le quedaba a uno $54.00. con este nombramiento fundó la escuela bajo el sistema federal con el nombre de “CUAUHTEMOC”- el 28 de febrero del año de 1929; fue ascendido a partir del primero de enero del mismo año a la categoría de MAESTRO RURAL NUMERO 94. Encargado de la escuela de ORGANIZACIÓN COMPLETA con el sueldo de $2.50 diarios. A partir del 16 de agosto de 1930 fue ascendido a la categoría de Ayudante Número 13 de ESCUELAS URBANAS Y SEMI URBANAS DE LA REPUBLICA CON EL SUELDO DE $4.00 hasta el 31 de diciembre del mismo año, porque a partir del primero de enero de 1931 fue ascendido a profesor de la Escuela Primaria con sueldo de $5.00 diarios.[[2]](#footnote-2)

En el segundo párrafo de esta monografía se relata el sueldo que obtenía el maestro desde sus inicios, también las posiciones que fue tomando conforme pasaba el tiempo fungiendo como docente de la Escuela Primaria Cuauhtémoc.

El 1/o de enero de 1933 fue ascendido a Prof. de Primaria con sueldo de 5/a. numero 81 con el mismo sueldo. El primero de enero de 1934 fue ascendido a MAESTRO DE ESCUELA SEMI URBANA CLASE “B” con $6.00 diarios fungiendo desde el año de 1933 hasta el primero de septiembre de 1946 como director encargado. El 2 de septiembre del mismo año fue ascendido a Profesor de Educación Primaria Federal Extendió Diploma con carácter de Título que fue registrado en la Jefatura del Departamento bajo el número 457 a fojas 229 del Libro Número dos en México, 3 de septiembre de 1946 con la firma y rúbrica del jefe del Departamento: LICENCIADO JAVIER DE CERVANTES.

En el párrafo anterior se hace mención de los ascensos que fue logrando el profesor Victorino Trinidad Vázquez, por el inmenso trabajo ejercido.[[3]](#footnote-3)

Imagen. Terreno de la Escuela Primaria Cuauhtémoc, tomada en la página de Facebook “la voz de Ocosingo”.

Además fue registrado en la Dirección de Profesiones de la SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA a foja 306 del libro I de MAESTROS DE EDUCACION PRIMARIA. Capacitados bajo el Número: 457 CEDULA 2072 en México Distrito Federal. A 10 de octubre de 1955 firmada y rubricada por el subdirector LICENCIADO CARLOS GALVEZ BETANCOURT en representación del Director General.

En el párrafo antes mencionado, se da a conocer el registro que obtuvo el maestro Victorino Trinidad Vázquez en la Secretaría de Educación Pública, siendo reconocido como maestro de Educación Primaria.[[4]](#footnote-4)

Además, fue firmada y rubricada por el jefe de la Sección de Registro. Licenciado: Marofa Quintana de P. con tal motivo se le extendió la autorización definitiva número 2072 de maestro de Educación Primaria Capacitados que a la letra de dice. SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. / DIRECCION GENERAL DE PROFESIONES. En virtud de que el señor; VICTORINO TRINIDAD VAZQUEZ CUMPLIO CON LOS REGISTROS EXIGIDOS POR EL ARTICULO $/o. DEL DECRETO PRESIDENCIAL DE 30 DE DICIEMBRE DE 1946 PUBLICADO EN EL DIARIO OFICIAL del 25 de enero de 1947, CON RELACION A LA CARRERA [[5]](#footnote-5)DE MAESTRO DE EDUCACION PRIMARIA A QUE HACE REFERENCIA EL ARTICULO 2/o. DE LA LEY REGLAMENTARIA DE LOS ARTICULOS 4/o Y 5/o. CONSTITUCIONALES EN MATERIA DE PROFESIONES, ASI COMO LOS QUE EXIGE EL REGLAMENTO DE LA LEY.

El párrafo anterior tiene una parte de la transcripción de la autorización de la Secretaría de Educación Pública sobre el nombramiento como maestro de Educación Primaria al profesor Victorino Trinidad Vázquez, haciendo mención de los artículos referente a la materia de profesiones.

SE LE EXTIENDE LA PRESENTE AUTORIZACION PARA EJERCER DICHA PROFESION MEXICO. D.F. a 1/o. de Octubre de 1955. POR EL DIRECTOR GENERAL DE PROFESIONES, EL SUBDIRECTOR; Carlos Galvez Betancourt, Rúbrica. A máquina LIC. CARLOS GALVEZ BETANCOURT.

En el párrafo antes mencionado, se da a conocer el lugar y fecha de la autorización, así también el nombre y cargo de la persona que extendió la autorización.

Desde el año de 1946 hasta el último de noviembre de 1955 estuvo fungiendo como director efectivo, cuyo nombramiento es de grupo P.N.T. 52/2668 con sueldo de $20.00 diarios. En esta misma fecha entregó la dirección definitivamente a pesar de haber sido jubilado y haber causado baja en el servicio con fecha 1/o. de mayo del mismo año, por no haber sido nombrado oportunamente su sustituto, con lo que demostró su amor a la carrera, puesto que, durante ese lapso de tiempo, no devengó ningún emolumento.

Ocosingo Chis a 25 de enero de 1965.[[6]](#footnote-6)

En el párrafo anterior se menciona que en el año de 1955 se dio la jubilación del profesor Victorino Trinidad Vázquez, y se reconoce el amor que demostró a lo largo de su carrera.

Tomado textualmente de una copia al carbón que obra en poder de la Dirección de la Escuela Primaria Urbana Federal CUAUHTEMOC.**[[7]](#footnote-7)**

## 2.2 Marco teórico conceptual.

## 2.2.1 ¿Qué son las emociones?

“Las emociones son la manera natural en la que los seres humanos reaccionamos a lo que ocurre a nuestro alrededor. Todos y todas tenemos emociones, es importante no reprimirlas ni sentirnos avergonzados y avergonzadas por ellas”. (Unicef, 2022)

Por naturaleza, cada individuo reacciona a lo que sucede en su entorno mediante las emociones. Tanto mujeres como hombres poseemos de emociones, no debe ocasionar vergüenza al momento de manifestarlas ante los demás, se tiene libertad de expresar lo que cada uno siente.

“Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución. La misma raíz etimológica de la palabra emoción proviene del verbo latino movere (que significa «moverse») más el prefijo «e-», significando algo así como «movimiento hacia» y sugiriendo, de ese modo, que en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción. Basta con observar a los niños o a los animales para darnos cuenta de que las emociones conducen a la acción”. (Goleman, Inteligencia emocional)

Al presentarse las emociones, de manera automática se actúa ante ello, por naturaleza ya se tiene las emociones, solo es cuestión de que se estimulen para que se exteriorice.

## 2.2.2 Clasificación de las emociones.

## 2.2.2.1 Emociones primarias.

“Las emociones básicas o primarias son cuatro: Miedo, rabia, alegría y tristeza”. (Storvelline, 2022)

Los seres humanos presentan cuatro emociones innatas, que son el miedo, la rabia, la alegría y la tristeza.

## 2.2.2.2 Emociones secundarias.

Las emociones secundarias son emociones aprendidas y varían en función de la cultura y el contexto en el que nos desarrollamos.

Estas emociones son el resultado de la combinación de las emociones primarias, no son universales. Entre las emociones secundarias se encuentra: Vergüenza, culpa, orgullo, placer, celos. (Rubio, 2020)

Las emociones secundarias se refieren a las emociones que se aprenden, partiendo desde las emociones primarias, por lo tanto, esto quiere decir que no son emociones universales, ya que no se manifiesta de la misma forma en los demás. Dentro de las emociones secundarias se encuentra la vergüenza, la culpa, el orgullo, el placer y los celos.

## 2.2.2.3 Emociones positivas.

Las emociones positivas son respuestas agradables, placenteras y deseables. Éstas reflejan y repercuten en el bienestar general de las personas, además de contribuir en el enriquecimiento de los vínculos afectivos, el desempeño laboral y el rendimiento académico. Dentro de las emociones positivas se encuentra la alegría, compasión, diversión, gratitud. (Godina, s.f.)

Las emociones positivas generan en el ser humano bienestar, que permite fortalecer las relaciones afectivas, también en otras áreas de nuestra vida, en el que se obtiene efectos favorables.

## 2.2.2.4 Emociones negativas.

Las emociones negativas tienden a hacerte sentir mal o peor contigo mismo, sin olvidar que reducen tu autoestima y la confianza propia. Es natural sentir estas emociones, el malestar que ocasionan puede afectar otros ámbitos de la vida diaria. (Godina, s.f.)

Al experimentar las emociones negativas surge cambios en la vida cotidiana, afecta el amor propio de los individuos.

## 2.2.2.5 Emociones neutras.

Las emociones neutras son aquellas emociones que no se experimentan como una sensación positiva o negativa, agradable o desagradable. Estas emociones, en sí, no se consideran positivas o negativas, pero pueden derivar en alguna de ellas, dependiendo de la circunstancia. Algunos ejemplos de estas emociones son la esperanza, sorpresa y compasión. (Carabantes, s.f.)

Las emociones neutras no se encuentran asociadas con las emociones positivas o negativas, puede tener diferentes interpretaciones.

## 2.2.3 Las emociones y nuestro cuerpo.

“Según Damasio (1994, 1999, 2000), la ocurrencia de un proceso emocional se inicia, bien con la percepción de un objeto o situación, bien con el recuerdo de ese objeto o situación; en ambos casos, el resultado es la activación de los núcleos del tronco encéfalo, el hipotálamo y la amígdala”. (Díaz, s.f.)

Nuestro cuerpo tiene relación con las emociones, los órganos implicados en esto son el hipotálamo, el encéfalo y la amídala.

“Cuando experimentamos una emoción, nuestro cerebro se encarga de activar una serie de impulsos alrededor de todo nuestro cuerpo. Estudios revelan que estos cambios se deben a la presencia de variaciones en los niveles de las hormonas y los neurotransmisores asociados con la emoción. Así, podemos notar que se impacta nuestra presión arterial, el ritmo cardíaco, patrones de sueño y hasta nuestro apetito”. (Aragundi, 2021)

El cerebro es quien nos envía señales de la presencia de cierta emoción, el cuerpo comienza actuar ante esa emoción, también la mente se implica en las reacciones que genera las emociones en los individuos.

“Cuando sentimos enojo, la mitad superior de nuestro cuerpo, excluyendo los brazos, se activan y al igual que los pies. Mientras que cuando sentimos alegría, notamos la activación en la gran mayoría del cuerpo. La tristeza, por su parte, puede sentirse en el pecho y la cabeza. Y cuando nos sentimos ansiosos, podemos tener un incremento en la parte superior de la pelvis”. (Aragundi, 2021)

Nuestro cuerpo se relaciona con las emociones que cada ser humano siente, y llegan a manifestarse de diferentes maneras, dependiendo qué emoción sea.



Imagen. “Mapa corporal de emociones” publicado en la revista Proceedings of the National Academy of Sciences.

## 2.2.4 La amígdala y las emociones.

“La amígdala está especializada en las cuestiones emocionales y en la actualidad se considera como una estructura límbica muy ligada a los procesos del aprendizaje y la memoria. La interrupción de las conexiones existentes entre la amígdala y el resto del cerebro provoca una asombrosa ineptitud para calibrar el significado emocional de los acontecimientos, una condición que a veces se llama «ceguera afectiva»”. (Goleman, Inteligencia emocional)

La estructura que forma parte de nuestro cuerpo y que está relacionada con las emociones, es la amígdala

## 2.2.5 Relación entre las emociones y el aprendizaje.

“Las aulas no son meros escenarios de instrucción, sino también espacios donde se entrelazan los sentimientos, las actitudes y las percepciones de docentes y estudiantes”. (Formación, 2023)

En los salones de clases los niños tienen convivencia con sus pares y también con adultos que son ajenos a su familia, en ese ambiente escolar ellos tienden a relacionarse afectivamente y despertar diferentes emociones a lo largo de la convivencia durante el periodo de clases.

“La motivación actúa como un motor interno para la búsqueda y participación activa en el aprendizaje. Cuando los estudiantes sienten motivación intrínseca, muestran mayor interés por la exploración de nuevas ideas y desafíos”. (Formación, 2023)

La motivación en el aula como en el hogar, tiene cierta relevancia, ya que de ella depende el rendimiento de los alumnos, de como se van desenvolviendo para su aprendizaje.

“La alegría es valiosa ya que, no solo hacen que el aprendizaje sea más placentero, sino que también aumentan la retención de la información. La risa y la diversión liberan endorfinas, creando un ambiente positivo que facilita la colaboración y el intercambio de ideas entre estudiantes”. (Formación, 2023)

Sentirse alegre mantiene una buena relación con los demás que nos rodean, además en el salón de clases crea un ambiente empático y saludable, en donde los niños se sienten cómodos.

“La curiosidad nos impulsa a hacer preguntas y buscar respuestas, siendo otro componente esencial del aprendizaje. Fomentar un ambiente que anime al cuestionamiento y la exploración puede llevar a un aprendizaje más profundo y significativo.” (Formación, 2023)

Los niños son curiosos, pero no todos se animan en hacer visible esa curiosidad que presentan ante diferentes situaciones, de cierta manera es bueno que realice cuestionamientos sobre dudas que tiene, para que profundice más en diferentes aspectos para su aprendizaje.

“El estrés, puede activar la respuesta de "lucha o huida" en el cerebro, lo que puede dificultar la concentración y la retención de información”. (Formación, 2023)

Tener estrés no es tan conveniente, debido a que genera problemas para la concentración, nuestro cuerpo envía señales de salir de esa circunstancia que se presenta.

“Integrar conscientemente las emociones reconoce su importancia y aprovecha su potencial como herramienta pedagógica. Entender las emociones y perspectivas de los estudiantes mediante la empatía permite a los educadores adaptar su enfoque de enseñanza y ofrecer el apoyo necesario. La creación de un espacio seguro y acogedor donde los estudiantes se sientan valorados y comprendidos facilita la expresión emocional y el compromiso con el aprendizaje”. (Formación, 2023)

Generar y reconocer la importancia de las emociones en los alumnos dentro del aula es de apoyo para los estudiantes, así se logra que ellos se sientan comprendidos, con la confianza de expresar y liberar las emociones que siente, sin temor a ser víctima de burlas o pasar vergüenza.

“El uso de historias y experiencias personales puede conectar emocionalmente a los estudiantes con el material. Relatos que resuenan con las vivencias de los estudiantes no solo captan su atención, sino que también fomentan la empatía y la reflexión”. (Formación, 2023)

A partir de las experiencias de personas mayores a los estudiantes, puede nacer la concientización, a que en algún momento se llegue a sentir identificado.

“Incorporar momentos de autorreflexión en el proceso de enseñanza brinda a los estudiantes la oportunidad de explorar sus propias emociones en relación con el contenido. Preguntas reflexivas o diarios de aprendizaje pueden estimular el autoconocimiento y la comprensión emocional”. (Formación, 2023)

Permite que los alumnos comiencen con una autoevaluación, que comiencen a conocer su interior, lo que ellos sienten, a cuestionarse para comprender su cuadro emocional.

## 2.2.6 Inteligencia emocional.

“La **inteligencia emocional** (IE) es el uso inteligente de las emociones: hacer que, intencionalmente, las emociones trabajen para nosotros, utilizándolas de manera que nos ayuden a guiar la conducta y los procesos de pensamiento, a fin de alcanzar el bienestar personal”. (Mireya Vivas, 2007)

La inteligencia emocional trata sobre el manejo responsable de las emociones, saber cómo actuar antes diversas situaciones, para mantener su estabilidad, que las emociones no tomen el control de uno mismo.

## 2.2.7 Manejo de las emociones.

“Cuando aparece una emoción no deseada, nuestro cuerpo se activa. Aprender relajación muscular y practicarla durante un tiempo hasta aprender a relajarnos en cuestión de minutos nos va a permitir reducir esa activación fisiológica generada por la emoción”. (Barragán, A. 2016)

Conocer maneras de cómo apaciguar las emociones, para no dañar a nuestro cuerpo, ni la mente; ejecutar técnicas de relajación.

“La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc”. (Bisquerra, 2020)

Saber como regular las emociones, trae bienestar; lograr cambiar, de manejar una emoción negativa a que pase a ser una emoción positiva lleva mucho esfuerzo.

# Bibliografía

Aragundi, R. (05 de Abril de 2021). *Fundación relaciones sanas*. Obtenido de https://fundacionrelacionessanas.org/conexion-entre-el-cuerpo-y-nuestras-emociones/

Carabantes, F. (s.f.). *Mirada consciente*. Obtenido de https://coachingmiradaconsciente.com/emociones/ambiguas-o-neutras/

Díaz, T. A. (s.f.). *Psicopedia*. Obtenido de https://psicopedia.org/5053/el-impacto-de-las-emociones-en-el-cuerpo/

Formación, E. (01 de septiembre de 2023). *Psicología y mente*. Obtenido de https://psicologiaymente.com/desarrollo/emociones-en-aula-una-herramienta-de-aprendizaje

Godina, A. (s.f.). *Aprende institute*. Obtenido de https://aprende.com/blog/bienestar/inteligencia-emocional/emociones-positivas-negativas/

Goleman, D. (s.f.). *Inteligencia emocional.* Obtenido de https://docs.google.com/file/d/0B9As1a9K4TIhQXNOSDZHclFfSlE/edit?pli=1&resourcekey=0-u-HtyQ3l3vnWngZsIj97Bg

Goleman, D. (s.f.). Inteligencia emocional.

Mireya Vivas, D. G. (2007). *Educar las emociones* (segunda edición ed.). Producciones Editoriales C.A. Obtenido de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/40590131/libro\_educar\_emociones-libre.pdf?1449100512=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DLibro\_educar\_emociones.pdf&Expires=1706322908&Signature=O1j5qUamHrWlUqRFtkzIfGaN26t5j1yEhpjS9sP6dhUfu0JgkREBGrTOY

Rubio, N. M. (11 de Julio de 2020). *Psicología y mente*. Obtenido de https://psicologiaymente.com/psicologia/emociones-secundarias

Storvelline, A. (31 de 03 de 2022). *Aprendí de la vida*. Obtenido de https://aprendidelavida.com/emociones-basicas/

Unicef. (11 de 10 de 2022). Obtenido de https://www.unicef.org/lac/como-reconocer-nuestras-emociones

1. Obtenido del documento histórico anónimo que se encuentra en la dirección de la escuela primaria Cuauhtémoc. [↑](#footnote-ref-1)
2. Obtenido del documento histórico anónimo que se encuentra en la dirección de la escuela primaria Cuauhtémoc. [↑](#footnote-ref-2)
3. Obtenido del documento histórico anónimo que se encuentra en la dirección de la escuela primaria Cuauhtémoc. [↑](#footnote-ref-3)
4. Obtenido del documento histórico anónimo que se encuentra en la dirección de la escuela primaria Cuauhtémoc. [↑](#footnote-ref-4)
5. Obtenido del documento histórico anónimo que se encuentra en la dirección de la escuela primaria Cuauhtémoc. [↑](#footnote-ref-5)
6. Obtenido del documento histórico anónimo que se encuentra en la dirección de la escuela primaria Cuauhtémoc. [↑](#footnote-ref-6)
7. Obtenido del documento histórico anónimo que se encuentra en la dirección de la escuela primaria Cuauhtémoc. [↑](#footnote-ref-7)