



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR  
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL "GERVASIO RUBIO"  
MAESTRÍA EN ORIENTACIÓN EDUCATIVA



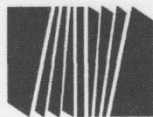
**Estrategias de orientación educativa desde el enfoque emocional para  
estudiantes de la Escuela Técnica Carlos Rangel Lamus del Municipio Junín**

Trabajo de Grado presentado como requisito parcial para optar al título de Magíster en  
Orientación Educativa

**Autor:** Durán B. Pablo A.  
C.I. 17.056.674

**Tutora:** Dra Leymar Depablos


Rubio, Octubre de 2024.




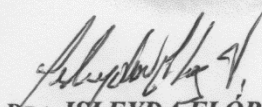
**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR  
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL "GERVASIO RUBIO"  
SECRETARÍA**

**A C T A**

Reunidos el día lunes, veintitrés del mes de septiembre de dos mil veinticuatro, en la sede de la Subdirección de Investigación y Postgrado, del Instituto Pedagógico Rural "Gervasio Rubio," los Ciudadanos: **LEYMAR DEPABLOS (TUTORA)**, **YUSBETH MEDINA E ISLEYDA FLÓREZ**, Cédulas de Identidad Nro. V.-16.420.722, V.-16.421.214 y V.-14.217.984, respectivamente, Jurados designados en el Consejo Directivo N° 625, con fecha del 12 de junio de 2023, de conformidad con el Artículo 164 del Reglamento de Estudios de Postgrado Conducentes a Títulos Académicos, para evaluar el Trabajo titulado: **"ESTRATEGIAS DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA DESDE EL ENFOQUE EMOCIONAL PARA ESTUDIANTES DE LA ESCUELA TÉCNICA CARLOS RANGEL LAMUS DEL MUNICIPIO JUNÍN"**, presentado por el participante, **DURAN BOTELLO PABLO ANTONIO**, Cédula de Identidad N°-V.- 17.056.674 como requisito parcial para optar al título de **Magíster en Orientación Educativa**, acuerdan por unanimidad de conformidad con lo estipulado en los Artículos 177 y 178 del Reglamento de Estudios de Postgrado de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador el siguiente veredicto: **APROBADO**, en fe de lo cual firmamos.

  
**DRA. LEYMAR DEPABLOS**  
**C.I N°V.- 16.420.722**  
**TUTORA**

  
**DRA. YUSBETH MEDINA**  
**C.I N°V.- 16.421.214**

  
**DRA. ISLEYDA FLÓREZ**  
**C.I N°V.- 14.217.984**





## ACEPTACIÓN DEL TUTOR

Por medio de la presente hago constar que he leído el proyecto de grado de maestría presentado por el ciudadano **Pablo A. Durán B.**, para optar al grado de Magíster en Orientación Educativa, cuyo título tentativo es: **Estrategias de orientación educativa desde el enfoque emocional para estudiantes de la Escuela Técnica Carlos Rangel Lamus del Municipio Junín**; y que acepto asesorar al estudiante, en calidad de tutor, durante la etapa de desarrollo del proyecto hasta su presentación y evaluación. En la ciudad de Rubio, a los 08 días del mes de Mayo de 2024.

Dra Leymar Depablos  
C.I. 16.420.722  
Tutor

## TABLA DE CONTENIDO

<b>RESÚMEN</b> .....	<b>pp.</b> vii
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>CAPÍTULOS</b>	
<b>I. EL PROBLEMA</b> .....	3
Planteamiento.....	3
Objetivos.....	8
Objetivo General.....	8
Objetivos Específicos.....	8
Justificación.....	8
<b>II. MARCO TEÓRICO</b> .....	10
Antecedentes de la Investigación.....	10
Bases Teóricas.....	15
Teorías que sustentan la investigación .....	47
Bases Legales.....	52
<b>III MARCO METODOLÓGICO</b> .....	56
Naturaleza y Tipo de Investigación.....	56
Paradigma de Investigación.....	58
Método de Investigación.....	58
Diseño de la Investigación.....	59
Nivel de la Investigación.....	60
Escenario e informantes clave.....	62
Técnicas e instrumentos de Recolección de Datos.....	64
Proceso para el Análisis de Información.....	64
Validez y fiabilidad.....	65
<b>IV RESULTADOS Y ANÁLISIS DE DATOS</b> .....	67
Presentación de los Resultados .....	67
Diagnóstico Situacional....., ,,.....	67
Análisis e Interpretación de la información. ....	68
Acciones Desarrolladas.....	71
Análisis e Interpretación de los resultados.....	77
Reflexión y Realimentación.....	78
Ajustes y Modificaciones.....	79
<b>V DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES</b> .....	80
Interpretación de los Hallazgos.....	80
Relación con el Marco Teórico.....	81
Implicación de los Resultados.....	82
Limitaciones del Estudio.....	82
Conclusiones en cuanto a las Preguntas de Investigación.....	83
Recomendaciones para la Práctica e Investigaciones Futuras.....	83
Reflexión Final.....	84
<b>REFERENCIAS</b> .....	86
<b>ANEXOS</b> .....	90

## INDICE DE TABLAS

	<b>pp.</b>
Tabla 1: Informantes clave.....	63
Tabla 2: Categorización .....	69
Tabla 3: Plan de Acción.....	72

## INDICE DE FIGURAS

Figura 1: FODA de Análisis de Resultados .....	<b>pp.</b> 79
--	------------------



**Estrategias de orientación educativa desde el enfoque emocional para  
estudiantes de la Escuela Técnica Carlos Rangel Lamus del Municipio Junín**

**Autor:** Durán B. Pablo A.

**Tutora:** Dra. Leymar Depablos

**Fecha:** Octubre de 2024.

**RESÚMEN**

La investigación tuvo como objetivo formular estrategias de orientación educativa centradas en el enfoque emocional para los estudiantes de la Escuela Técnica Carlos Rangel Lamus. Se adoptó un enfoque cualitativo respaldado por el método de investigación-acción, lo que permitió una aproximación integral y contextualizada para comprender las necesidades emocionales de los estudiantes y sus percepciones sobre la orientación educativa. La metodología se basó en la observación participante y el uso de un diario de campo, así como en el análisis de contenido y la triangulación de datos. Estos métodos facilitaron la identificación de áreas de intervención prioritarias y la formulación de estrategias efectivas para mejorar el desarrollo emocional de los estudiantes. El paradigma interpretativo guio la investigación, reconociendo la naturaleza dinámica y multifacética del objeto de estudio, así como la importancia de comprender y contextualizar la realidad existente desde las perspectivas de los participantes. En los resultados, se identificaron áreas clave de intervención: ansiedad, estrés, autoestima, habilidades sociales y emocionales, y cuidado personal. Las conclusiones señalaron la efectividad de los talleres de gestión emocional y las sesiones de orientación personalizadas en la mejora del bienestar emocional de los estudiantes. Se recomendó la implementación de estas estrategias de forma continua y adaptativa, así como la necesidad de capacitar a los docentes en técnicas de orientación emocional para maximizar el impacto positivo en los estudiantes. En conclusión, esta investigación proporcionó un enfoque integral y práctico para abordar las necesidades emocionales de los estudiantes, promoviendo su bienestar y su éxito académico en la Escuela Técnica Carlos Rangel Lamus.

**Descriptor:** Bienestar Emocional, Estrategias de intervención, Estudiantes, Orientación educativa, Rendimiento académico.

## INTRODUCCIÓN

En el panorama actual de la sociedad, donde los cambios tecnológicos y sociales desafían constantemente los paradigmas y modelos educativos afectando su desarrollo idóneo y arropando sus funciones elementales, la orientación educativa emerge como una oportunidad para las generaciones presentes y futuras hacia un horizonte de conocimiento, crecimiento personal y contribución social. En un mundo interconectado y diverso, la educación se convierte en un bastión de esperanza y transformación, enfrentando los desafíos del presente y preparando el camino hacia un futuro prometedor.

Después de la pandemia de COVID-19 se han sacudido los cimientos de la educación, exponiendo las brechas y desafíos existentes en el sistema educativo y subrayando la necesidad de repensar y fortalecer las prácticas y políticas educativas. En este contexto de incertidumbre y cambio, se ha hecho evidente la importancia de atender las necesidades emocionales de los estudiantes, quienes se enfrentan a nuevas formas de aprendizaje y convivencia en un entorno marcado por la ansiedad y la adaptación.

El enfoque emocional en la orientación educativa emerge como una respuesta a esta demanda imperante de cuidado integral y atención a la diversidad de experiencias, emociones y necesidades que caracterizan la experiencia educativa. Reconociendo las emociones como elementos centrales en el proceso de aprendizaje y en la construcción de la identidad personal y social, este enfoque busca no solo promover el bienestar emocional de los estudiantes, sino también potenciar su desarrollo académico, personal y social en este mundo sujeto a variaciones continuas.

En este contexto, el presente trabajo de investigación se sitúa en la encrucijada de la necesidad y la oportunidad: la necesidad de diseñar e implementar estrategias de orientación educativa desde el enfoque emocional, y la oportunidad de contribuir al avance del conocimiento en este campo crucial. Enfocándose específicamente en la Escuela Técnica Carlos Rangel Lamus del Municipio Junín, donde la necesidad de ofrecer apoyo emocional a los estudiantes se ha vuelto aún más evidente en el contexto pospandémico, caracterizado por la incertidumbre, la ansiedad y la adaptación a nuevas formas de aprendizaje y convivencia en un entorno cambiante.



El objetivo fundamental radica en sumergirse en las complejidades del universo emocional de los estudiantes, entendiendo sus vivencias, percepciones y demandas en relación con su bienestar emocional. Se busca no solo comprender, sino también interpretar y contextualizar de manera significativa sus experiencias emocionales. Esta aproximación integral permitirá identificar no solo los desafíos que enfrentan en el trayecto hacia su éxito académico, sino también las fortalezas y recursos emocionales que pueden ser potenciados para promover su bienestar integral. Asimismo, se pretende diseñar estrategias innovadoras y efectivas que no solo aborden las necesidades emocionales inmediatas de los estudiantes, sino que también fomenten su desarrollo socioemocional a largo plazo, preparándolos para enfrentar los desafíos y oportunidades que se presentan en el complejo entramado de la vida académica y más allá.

Se espera que los resultados obtenidos contribuyan no solo al avance del conocimiento en el campo de la orientación educativa, sino también a la mejora de las prácticas y políticas educativas a nivel local y global. En un momento en el que la salud mental y el bienestar emocional de los estudiantes son más importantes que nunca, esta investigación busca ofrecer respuestas efectivas y prácticas para abordar estas necesidades críticas en el ámbito de la educación y establecer una plataforma para un futuro prometedor y equitativo para todos. La implementación de estrategias emocionalmente inteligentes en el ámbito educativo no solo beneficiará a los estudiantes, sino que también fortalecerá a las comunidades educativas y contribuirá al desarrollo sostenible de la sociedad en general.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **Planteamiento del Problema**

Las diferentes transformaciones en el campo social, tecnológico e ideológico de esta época suceden con tanta intensidad que promueven una ventaja sobre los sistemas educativos, los cuales han sufrido el impacto de manera directa de todos estos cambios, es por ello, que los requerimientos de las competencias de los jóvenes de hoy es de mayor exigencia y de una integralidad alta, por causa de las sociedades en las que los jóvenes de hoy se desenvuelven. En este sentido Hidalgo (2010) menciona en cuanto a estos cambios y la educación que *“son retos de la educación actual formar personas críticas, con conciencia de los problemas que afectan a la sociedad, con entrenamiento en técnicas de discusión y debate, capaces de criticar los propios modelos sociales en los que se forma. (P. 1)*

De acuerdo con lo anterior uno de los sistemas que posee mayor responsabilidad en estos cambios que se están generando en esta realidad es el sistema educativo, atendiendo a demandas en materia tecnológico, el impacto en las mentalidades, actitudes y patrones culturales de los jóvenes, y; son tan rápidos que, a veces; van más allá de los contenidos que les proporcionan los sistemas educativos, abriendo la posibilidad de no brindarles estrategias para un desarrollo emocional necesario en medio de la crisis de la condición humana que se va generando en los nuevos tiempos.

A los sistemas educativos se le ha otorgado una gran responsabilidad para la sociedad, deben actualizarse y anteponerse ante los diferentes cambios que se van generando con el fin de brindar soluciones en cada uno de los individuos que están inmersos en él; es importante resaltar que ante tales cambios, la estabilidad y el desarrollo emocional de cada joven es de gran importancia ya que así cada una de esas potencialidades brindadas y desarrolladas en la cotidianidad de la educación serán una

respuesta ante las transformaciones que se sufren en la actualidad. Por consiguiente, se toma la opinión de Dueñas (2002) quien aclara que: *“La educación no puede reducirse sólo a lo puramente académico, sino que ha de abarcar otras dimensiones -cognitiva, afectivo-emocional, moral, - para que se potencie el sano equilibrio entre los aspectos de la persona.”* (P. 15)

Ahondando, entonces; un poco más en el equilibrio que debe generar la educación y todo su sistema, hay un papel que con el pasar de los años y los cambios toma gran importancia, este es el orientador educativo, que desde su perspectiva privilegiada y profesional; es aquel que tiene como función articular diferentes técnicas y estrategias a usar para el equilibrio emocional en los estudiantes, enfrentando de forma asertiva los cambios y actualizando desde un punto pedagógico y social; haciendo así de la educación una integralidad al permitir el desarrollo de habilidades necesarias para enfrentar la era actual. Por lo que Gurr y Huerta (2013) expresan que: *“El papel del orientador como facilitador del cambio y el progreso, implica resaltar su función como colega analítico y reflexivo (p. 18)”*

Esta responsabilidad y función del orientador educativo en la institución está cada vez más acentuada por diferentes autores, entre ellos se menciona a algunos citados por Amber y Martos (2017) donde mencionan, algunos de ellos; diversas posturas coincidiendo en su rol como: Promotor de cambio de estructuras y vivencias (Bisquerra, 2000) también como un intermediario de cambio institucional, líder de transformaciones educativas para el cambio positivo (Solé, 1998) entre otras. Donde estas cualidades se desenlazan en el principio de intervención emocional para crecer en lo social, educativo y tecnológico.

Ahora bien, este trabajo es dado para que se preparen y desarrollen adolescentes y jóvenes con criterio propio, capacidad crítica, visión y proyección en su futuro, pero a su vez; siendo seres estables emocionalmente capaces de afrontar y sobrepasar las diferentes adversidades en su vida que se puedan ir presentando y desenvolverse en la sociedad con un comportamiento asertivo en todas las áreas de su vida: social, personal, sentimental, profesional, laboral, espiritual. En este orden de ideas, Bejarano (2020) sobre el equilibrio emocional en los adolescentes afirma que: *“se debe favorecer*

*un equilibrio que les permita manejarse en todas aquellas áreas de su vida necesarias para crecer y madurar”.*

No obstante, a pesar de los grandes cambios desarrollados actualmente a nivel social, tecnológico, científico, educativo, económico que han provocado grandes beneficios y “avances” a nivel mundial; es necesario mencionar las adversidades y efectos colaterales que estos mismos cambios han traído a la sociedad y en especial a la juventud que se desarrolla en medio de ella. Pues son estos mismos cambios por los que se ha venido descuidando puntos importantes sobre todo del área personal de esta generación. Al respecto, Colom, Joana y Fernández (2009) parafraseando su postura, mencionan que: En los últimos años, se han venido presentando cambios en todas las áreas a nivel global, cambios que han sido estudiados por diferentes investigadores, pues ante muchos ha llamado la atención para la reflexión debido a que han afectado directamente en el desenvolvimiento en los estilos de vida, generando ciertas problemáticas en la sociedad. (p.16)

Este descuido o falta de atención al área personal de los jóvenes han traído consecuencias en su comportamiento, actitudes y rendimiento académico, y como caso específico en donde se ha visto esta problemática. Al evidenciar esta problemática en esta juventud emergente, al observar cómo estos cambios y avances han hecho que en sociedad incluyendo el área de la educación, se pierda de a poco la parte humanista, dejando de lado la importancia y relevancia de la familia, los valores; evidenciando desinterés y poca orientación personal a los estudiantes de esta generación que está siendo bombardeada constantemente, y siendo en este momento los más afectados y expuestos a crecer en la indiferencia, ocupaciones y una inestabilidad emocional, psicológica y espiritual.

Es por esto, se pueden parafrasear las ideas que Ranea, J. (2012) citado a Goleman (1995) al manifestar en su investigación la preocupación acerca de las consecuencias de esto planteando que: los altos costos asociados con la falta de habilidades emocionales (como delitos, violencia, detenciones, armas, suicidios, inseguridad, trastornos de ánimo, ansiedad, estrés, trastornos alimentarios, abuso de sustancias). Esto destaca la importancia de implementar estrategias preventivas y programas de alfabetización emocional dentro del sistema educativo. (P. 4)

En este orden de ideas se hace necesario conocer la opinión de otros autores acerca de los adolescentes y los jóvenes sobre cómo podrían desarrollarse en sus vidas, acrecentando la preocupación y el deseo de poder contribuir a que suceda lo contrario, un ejemplo de estas opiniones se puede encontrar de Jiménez, René (2005) afirma que: *“Algunos adolescentes y jóvenes aquejados de inmadurez persistente podrían convertirse en antisociales e incluso en delincuentes, si llegan a una particular situación de inadaptación”*. Lo que evidencia que algunos investigadores se han preocupado por esta temática y anima a realizarla a fin de brindar posibles soluciones a esta.

Nuevamente, parafraseando a Jiménez (2005) menciona que la educación de los jóvenes en cuanto a la construcción de su identidad basada en valores culturales, sociales y éticos que antes se consideraban esenciales, ha sido descuidada en tiempos recientes. Es notable el impacto negativo en la juventud y su comportamiento este descuido, cada vez se ve en los adolescentes las consecuencias de su inestabilidad emocional, entre ellas el fracaso, frustración, deserción escolar, embarazo precoz, drogadicción, alcoholismo, prostitución, delincuencia, destrucción familiar, atrapados en los avances tecnológicos mal usados, tribus urbanas, las cuales se han vuelto refugio y reunión de este tipo de jóvenes en estos problemas y con grandes necesidades, y aún más delicado, el temor a que puedan atentar contra su vida hasta la muerte por diferentes retos cibernéticos, decisiones propias o influencias externas.

Es de allí la importancia de una buena orientación educativa, personal, espiritual y emocional en los jóvenes que están a disposición para ser formados en cada institución educativa, es a fin de disminuir los casos de deserción, mal comportamiento, bajo rendimiento, entre otros. Estos casos se han evidenciado de primera mano en Escuela Técnica Robinsoniana “Carlos Rangel Lamus” ubicada en Rubio, municipio Junín, por lo que se busca, a través de una investigación exhaustiva y profunda; no solo generar una hipótesis y respuesta sino también estrategias de intervención para ser aplicadas por parte de la coordinación de orientación a los estudiantes de esta institución como población y muestra a ser atendida.

En este sentido, se busca determinar las áreas de intervención prioritarias y de inestabilidad emocional en los estudiantes en la ETR Carlos Rangel Lamus , que puedan servir de apoyo y orientación en próximas investigaciones inclinadas a esta área, así

como también el aporte teórico al diseñar estrategias de intervención que promuevan la formación y desarrollo integral de los estudiantes, especialmente en el área emocional; estrategias factibles que se vuelvan una realidad en la vida de cada uno de estos jóvenes y que a su vez puedan beneficiar a próximos estudiantes, para que puedan ser atendidos.

Tomando en cuenta que no solo es un tema de seria importancia, sino también de gran trascendencia en la vida de cada joven de esta institución (Carlos Rangel Lamus) para que pueda ser atendido y orientado en la manera correcta acerca de cómo fortalecerse y equilibrarse emocionalmente para enfrentar los diferentes cambios de la sociedad en general, sus problemas y dificultades propias en su vida personal, familiar, académica y laboral. De esta manera propiciar con esta investigación un pequeño pero significativo aporte a una sociedad que, entre cambios sociales, tecnológicos, pérdida de valores y temor de Dios se autodestruye, conllevando así a tener resultados muy negativos en los más vulnerables (los más jóvenes)

¿Es necesario impulsar estrategias de orientación para la estabilidad emocional de los estudiantes de la E.T.R. “Carlos Rangel Lamus de la localidad de Rubio, del Municipio Junín, Táchira? ¿Cuál es la condición emocional de los estudiantes de la institución? ¿Qué factores contribuyen a la inestabilidad emocional de los estudiantes de la E.T.R. “Carlos Rangel Lamus”? ¿Qué estrategias de orientación serían las más certeras según la condición emocional de los estudiantes? ¿De qué manera se podrían implementar estrategias de orientación educativa dirigido a los estudiantes que permitan su estabilidad emocional y un mayor rendimiento académico?

## **Objetivos de la Investigación**

### **Objetivo General:**

Formular estrategias de orientación educativa desde el enfoque emocional para los estudiantes de la ETR Carlos Rangel Lamus.

### **Objetivos Específicos:**

1. Diagnosticar las necesidades emocionales de los estudiantes de la ETR Carlos Rangel Lamus.
2. Identificar áreas de intervención prioritarias y desafíos emocionales específicos de los estudiantes de la ETR Carlos Rangel Lamus
3. Desarrollar estrategias de orientación emocional basadas en la optimización continua, para garantizar la estabilidad emocional de los estudiantes y su rendimiento académico.
4. Evaluar la efectividad de las estrategias de intervención aplicadas a los estudiantes de la E.T.R Carlos Rangel Lamus

## **Justificación e Importancia**

Esta propuesta se presenta como un desafío y una responsabilidad personal, tanto ante Dios como ante la noble tarea de la enseñanza. Se reconoce la necesidad apremiante de no solo brindar conocimientos y apoyo académico, sino también de cumplir con la responsabilidad de formar individuos integrales. Esto implica no sólo desarrollar habilidades profesionales, sino también cultivar valores humanos, éticos y espirituales que contribuyan al bienestar de la sociedad y al progreso del país. Es una

labor que busca impactar positivamente en la generación actual y en las futuras, trascendiendo más allá del ámbito académico.

Esto es sustentado con el trabajo de Colom y Fernández (2009) quienes afirman o promueven la importancia de la educación y orientación a nivel no solo de conocimiento académico sino también emocional y su repercusión en lo social, y parafraseando su postura afirmaban que: Desde una perspectiva de análisis, los estudios teóricos y las investigaciones destacan el papel fundamental de las emociones en la condición humana. Se reconoce la necesidad de no solo fomentar el desarrollo de la inteligencia racional, sino también de la inteligencia emocional. Esto se debe a que ambas habilidades son esenciales para abordar los complejos desafíos que enfrenta la sociedad contemporánea. La competencia emocional otorga la capacidad de actuar de manera eficaz frente a la diversidad de situaciones que caracterizan la experiencia humana.

En este sentido, desde la perspectiva metodológica, la investigación asumirá un carácter innovador, ya que la mayoría de las experiencias en cuanto a la orientación educativa muy pocas veces es llevada a profundidad al área emocional de los estudiantes; desde la perspectiva cualitativa, a diferencia de lo que ya ha sido planteado y se pretende desarrollar enmarcado desde la perspectiva holística, multidireccional, para realizar un trabajo metodológico desde la observación participante y la entrevistas; son técnicas utilizadas propiamente en la modalidad de un proyecto especial, para acceder de forma integral a los datos pertinentes al contexto estudiado.

Por último, se debe mencionar el contexto científico, académico y profesional que fundamenta la presente investigación, ubicada en el Núcleo de Investigación Didáctica y Tecnología Educativa (NIDITE) dentro de su línea de investigación: Entornos Naturales y Sociales para la Calidad de Vida Perteneciente a la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL), esto debido a que la investigación estudiará el entorno social de los estudiantes, a fin de brindar las estrategias de intervención pertinentes que propicie la estabilidad emocional con el fin de mejorar, no solo el manejo correcto de su área emocional; sino que aún más allá, su calidad de vida.



## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

La intención en el desarrollo del marco teórico es proporcionar un fundamento conceptual, legal y teórico para la investigación, a fin de certificar que la propuesta no es un fenómeno aislado o un estudio emergente de los últimos años, sino por el contrario se demuestra la intensificación de los estudios acerca del tema propuesto para la investigación. En cuanto a esto, parafraseando a Arias (2012) quien define el marco teórico como: El resultado de la revisión documental-bibliográfica se presenta como una recopilación de ideas, opiniones de distintos autores, conceptos y definiciones. Estos elementos constituyen el fundamento sobre el cual se sustentará la investigación que se llevará a cabo (p. 106)

Este marco teórico sirve para fundamentar y justificar la relevancia del estudio, establecer conexiones con el conocimiento existente en el área de investigación, y proporcionar una base sólida para la formulación de hipótesis o preguntas de investigación. Además, el marco teórico puede ayudar a guiar el diseño y la metodología de la investigación, así como a interpretar los resultados obtenidos. Quedando demostrado que esta sección es la que da una perspicacia para lograr medir el alcance de lo investigado, dar respuestas certeras a la problemática comprendida por el investigador. Y será desarrollado por las siguientes descripciones antecedentes, bases teóricas, bases legales, teorías relacionadas a la investigación.

#### **Antecedentes del Estudio**

A continuación, se presentan algunos estudios que sustentan la investigación propuesta, estos corresponden a contextos internacionales, nacionales y regionales, en tal sentido, Hernández, Fernández y Baptista (2010) aseveran la importancia y necesidad de conocer los antecedentes pertinentes al tema, muy enfáticamente si no se es un experto en el área a tratar, esto con el fin de precisar ideas claras, no ahondar en lo que

ya ha sido profundizado y enfocar al investigador sobre objetos de estudio específicos. Y parafraseando su postura de este apartado estar al tanto de los avances en un tema es útil para evitar duplicar investigaciones ya realizadas exhaustivamente y para elegir la perspectiva principal desde la cual se explorará la idea de investigación. (p.28)

Dentro del marco internacional, se presenta el trabajo de Ruiz (2022) denominado: *“Prevención de los problemas socioemocionales en los centros educativos”*, esta investigación enmarca la causa de los problemas de los adolescentes. Muestra los principales factores que pueden derivar en trastornos de salud mental en esta etapa, siendo en un periodo fundamental en cuanto al desarrollo de hábitos sociales y emocionales. Las instituciones educativas constituyen un espacio adecuado para la detección como para la intervención sobre la salud psicológica de los adolescentes, siendo óptimos promotores para el equilibrio emocional. Proponen planes de Orientación y actuaciones con la misma finalidad. Este estudio se basa en un sólido respaldo científico, demostrado en la efectividad de la prevención de los problemas emocionales entre los adolescentes dentro del entorno educativo.

En cuanto a la investigación mencionada anteriormente, se refleja notablemente su importancia e influencia con el presente tema de investigación debido a que en ella se resalta la responsabilidad de los centros educativos como lugares idóneos para la colaboración y tratamiento en el área emocional de los adolescentes estudiantes, rompiendo la idea de que solo son lugares de “formación académica”, y esto es precisamente un factor preponderante para el inicio o base de la presente investigación ya que para poder establecer planes de orientación que ayuden al equilibrio emocional de los estudiantes, se debe considerar la importancia del tema y se permite la apertura de esta área a tratar dentro de la institución educativa.

De la misma manera, en el sustento internacional se tiene el trabajo de investigación de Pérez (2022) conocido como: *“Influencia del estado emocional en el bajo rendimiento académico de los adolescentes”* estudio se enfoca en la relación entre las emociones y el bajo rendimiento académico en adolescentes, reconociendo la importancia de estos aspectos en su desarrollo personal, social, emocional y académico. La investigación adopta un enfoque cuantitativo y exploratorio, utilizando una encuesta como método de recolección de datos entre estudiantes de tercer año de bachillerato,

esta población evidencia niveles bajos en su rendimiento escolar. Concluyendo que al presentar un mal estado de ánimo afecta significativamente dentro del ámbito educativo.

De este modo, funciona como guía y apoyo en la postura que se manifiesta en cuanto a la influencia del estado emocional de los estudiantes adolescentes ante su rendimiento o desempeño académico, lo que surge como una causa posible y tema a tratar con los estudiantes en seguimiento académico. De allí la relación con la presente investigación debido a que es el área principal para tratar para poder ejecutar el plan de orientación que permita a los estudiantes tener equilibrio emocional y así mejorar en su rendimiento académico con el fin de salir de seguimiento escolar de la mejor manera y con herramientas factibles para su vida y desarrollo integral.

Por otra parte, se hace necesario presentar investigaciones de corte nacional, entre ellas se tiene el aporte del trabajo investigativo de Molina (2023). *Acercamiento Socioemocional Del Estudiante Ante La Problemática De Migración Parental En Venezuela*. El cual tiene como propósito describir la influencia del área emocional de un grupo de estudiantes de educación primaria cuyos padres emigraron, la investigación está enmarcada dentro del método fenomenológico asentado en el paradigma interpretativo. Los resultados permiten evidenciar la idealización del integrante familiar ausente, los estudiantes tienen una visión proyectiva hacia la unificación familiar, los responsables de los niños y adolescentes dejan de lado la falencia de afecto, concluyendo en el vacío afectivo que aflige lo emocional y conductual de los estudiantes, esto exhorta a los orientadores a brindar atención urgente.

Por consiguiente, es de resaltar desde la postura de investigador que lo antes expuesto por Molina (2023). Da una orientación para tener en cuenta, este fenómeno que ocurre actualmente en la nación marca un precedente ante una de las posibles causas que hoy por hoy afecta de manera directa el equilibrio emocional de los estudiantes, sabemos que el ser humano es un ser social, la conexión y el ineludible valor de tener sus queridos cerca, es de gran motivación y equilibrio para su desarrollo personal, educativo, emocional y social, la ausencia de seres importantes en la vida de estos adolescentes que van en desarrollo producen un vacío en sus vidas, los cuales no teniendo las herramientas y orientaciones necesarias para el manejo a la situación que

afrontan terminarían produciendo consigo una serie de consecuencia en la vida de la persona en desarrollo.

De igual forma, se encuentra el aporte de García (2020) con su trabajo: *Estado emocional de estudiantes del Colegio "Pablo VI" en el contexto social venezolano y su relación con los procesos cognitivos*, Estudio que se llevó a cabo con el objetivo de examinar la relación entre el estado emocional de los estudiantes y sus procesos cognitivos. Esta investigación se enmarca en un diseño descriptivo correlacional, utilizando dos pruebas estandarizadas como herramientas de medición. Se describieron y relacionaron las variables en el contexto socioeconómico de Venezuela, con la intención de ofrecer pautas que puedan ayudar a abordar el problema central del estudio, proponiendo recomendaciones para los profesores en beneficio de los estudiantes.

Por ende, la selección del antecedente descrito en el párrafo anterior, fortalece y certifica la ardua preocupación que se viene despertando desde la postura de la investigación, pues es patente y comprobado por algunos especialistas en la rama de la sociología, que el contexto social en el que hoy se desarrolla la nación incide de una manera directa y rotunda en la afectación tanto emocional como cognitiva en los estudiantes de los diferentes niveles del subsistema educativo venezolano, conllevando a que muchos de ellos abandonen por completo sus estudios; por tanto es de suma importancia la preparación y la capacitación de los diferentes orientadores que hacen vida en las instituciones para que en los momentos de afrontar estas situaciones puedan ejecutar con asertividad su rol de orientar, guiar y asesorar de manera correcta al educando.

En última instancia, y no de menor importancia se dará se presentarán investigaciones de carácter regional, entre ellas; Flórez (2022) *La recreación en la clase de educación física, como fundamento para promover el desarrollo de la inteligencia emocional en adolescentes*, afirma que la interacción social facilita la expresión de emociones y establece como meta principal la implementación de actividades recreativas en las clases de educación física para fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional en adolescentes de secundaria. Este estudio adoptó un enfoque cualitativo utilizando el método fenomenológico, donde se observaron tanto emociones positivas como negativas durante las clases. Propone que la recreación en la educación física, a través

de juegos y actividades, puede ser fundamental para el desarrollo de la inteligencia emocional en adolescentes.

En tal sentido, se toma este antecedente como referente; desde una perspectiva de creatividad, innovación y didáctica dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje, es que es de resaltar como el aprovechar cada espacio dentro del sistema educativo se convierte en una herramienta de formación y desarrollo integral de los estudiantes, esta postura del investigador hace entender que a través de tan solo simples juegos lúdicos o tradicionales les brinda la posibilidad de conocer una de las teorías de mayor importancia para cualquier ser humano la inteligencia emocional que conlleva a cada uno a conocerse a sí mismo y el autocontrol sobre las emociones.

En tal sentido, Rangel (2021) *Programa De Estrategias Orientadas Para El Desarrollo De La Inteligencia Emocional en los Niños De La II Etapa De La Escuela U.E.E. Estado Mérida*. El propósito fue proponer un programa de estrategias dirigidas al desarrollo de la inteligencia emocional en niños, enmarcado en un enfoque descriptivo dentro de un método cualitativo. Se identificó la presencia de desequilibrios emocionales y de conducta que afectaban su desarrollo, atribuidos a una falta de atención por parte de los docentes hacia la dinámica familiar de los menores, su disciplina en casa y los modelos de comportamiento proporcionados. Se constató que no se estaban implementando estrategias que promovieran el desarrollo de la inteligencia emocional para mejorar la calidad del proceso educativo y la formación integral de los niños en la etapa escolar.

En este sentido, se puede manifestar que la investigación antes planteada por Rangel (2021) es con la que se encuentra el mayor grado de coincidencia y cercanía con la interrogante que surgió para realizar la propuesta de esta intención investigativa, es de resaltar cómo el investigador afirma una presencia del desequilibrio emocional en los estudiantes que conlleva a una afecta directa en el desarrollo personal, cognitivo y social; todo esto radicado desde la afectación familiar, la desatención de los docentes al estudiante en sus necesidades básicas como es el control de sus emociones, y afirma la pérdida de la integralidad de la educación de adolescentes en la carencia de estrategias que fueran más allá de la transmisión de conocimientos o competencias básicas en los educandos.

Por tanto, se puede concluir, manifestando; que las diferentes investigaciones consultadas en los ámbitos internacionales, nacionales y locales; propician un fundamento sustancial para el estudio, dentro del punto de vista teórico, generan una comprensión, que la intención investigativa que se desarrollar no es un fenómeno intermitente o aislada, sino por el contrario permanente dentro del sistema educativo global, lográndose evidenciar con mucha frecuencia desde los resultados y las experiencias de los investigadores en los diferentes contexto donde se desarrollaron las misma. Otros de los aportes significativos de las investigaciones consultadas son las orientaciones, características y demarcaciones de los contextos que se pueden encontrar al momento de fomentar las estrategias de orientación para el desarrollo emocional de los estudiantes.

### **Bases Teóricas**

En el fascinante mundo de la investigación diferentes autores proponen, que las bases teóricas son el centro del trabajo de investigación, son estas las que presentan una estructura sobre la cual se traza el estudio, para estos investigadores esta plataforma es en la que se apoyara el análisis de resultados; y la comprensión de saber cuáles elementos se pueden tomar en cuenta, y cuáles no. las bases teóricas para Arias. (2012) establece que: *“las bases teóricas están compuestas por los conceptos, proposiciones y filosofías que explican o contribuyen a esclarecer el problema de estudio. Estas permiten ubicar el tema objeto de estudio dentro del conjunto de teorías”* (p.104) Por tanto, son estas las que presentan una colectividad de conceptualizaciones e investigaciones de fundamento teórico; en especial aquellas que se relacionan de manera directa con la intención investigativa.

### **Las Emociones**

La complejidad de las emociones humanas se manifiesta en su intersección entre bases biológicas y determinantes socioculturales, que influyen en el desarrollo individual. Durante décadas, el estudio de las emociones fue subestimado debido a varios

argumentos, como la dificultad para medirlas con precisión, la percepción de que no tenían un impacto causal en la conducta, su consideración como disruptivas o indeseables, y la falta de un lenguaje científico para describirlas. Sin embargo, esta visión ha ido cambiando gradualmente, reconociendo ahora el papel fundamental de las emociones como reguladoras del comportamiento interpersonal e intrapersonal, así como su función adaptativa al integrar las necesidades individuales con las demandas del entorno.

En el contexto actual de la educación secundaria, caracterizado por rápidos cambios sociales, tecnológicos y culturales, surge la necesidad imperante de abordar no solo el aspecto académico, sino también el bienestar emocional de los estudiantes. Las emociones, han sido objeto de estudio y debate a lo largo de la historia. Su definición y comprensión se han entrelazado con una complejidad a lo largo del tiempo, diversos enfoques han intentado capturar su esencia, desde la perspectiva de la psicología cognitiva hasta las teorías neurocientíficas más recientes. Sin embargo, su naturaleza multifacética desafía cualquier intento de encasillamiento en una definición precisa y universalmente aceptada. En esta exploración, se adentrará en el vasto panorama de las emociones, explorando sus diversos conceptos, su complejidad, su importancia y tipos en la experiencia humana.

En este sentido, como se mencionó anteriormente tener una definición universal y aceptada no ha llegado a ser posible. Palmero, Fernández-A, Martínez-S y Chóliz (2002) exponen que la investigación básica sobre las emociones aún no proporciona una base firme donde apoyar muchos de los resultados parciales que continuamente provee la investigación, y afirman que, por sorprendente que parezca, actualmente se carece de una definición y hasta de un concepto de emoción que sea aceptado por todos.

Por su parte, otros grandes investigadores han llegado a recrear una definición tratando de exponer con claridad lo que es una emoción, desde un aspecto pedagógico y didáctico se toma dos autores: Bisquerra (2002) define la emoción *“como un proceso psicológico complejo que implica aspectos cognitivos, fisiológicos y conductuales destacando que las emociones son respuestas automáticas y adaptativas a estímulos internos o externos que tienen un significado para el individuo”* (p170). En tal sentido el diccionario de neurociencia de Mora (2014) define la emoción como: *“La interacción con*

*el mundo. Es esta una conducta que incluye todos los cambios que se producen en el cuerpo disparados por un amplio rango de estímulos que vienen de todo cuanto rodea al individuo” (p. 37)*

En resumen, se subraya que las emociones no solo son componentes esenciales de la experiencia humana, sino que también son fundamentales para el ejercicio de la razón. A través de la interacción entre el cerebro emocional y el pensante, las emociones influyen en nuestras decisiones y dan forma a nuestro pensamiento en cada momento. Esta estrecha relación entre emoción y razón resalta la importancia de comprender y manejar nuestras emociones para promover un pensamiento claro y eficaz en las vidas, respaldando así la idea de Evans (2002) citado por Bourdin (2016) con respecto a que la falta de emociones no solo reduciría la inteligencia, sino también la racionalidad, una afirmación para reflexionar.

### **Elementos constitutivos de la emoción**

Una emoción implica varios elementos interrelacionados. Primero, está la presencia de una situación o estímulo que tiene el potencial de desencadenar la emoción. Luego, hay un sujeto que percibe y procesa esta situación, otorgándole un significado que determina la etiqueta emocional, como alegría o tristeza. Esta interpretación se basa en el dominio del lenguaje y la experiencia emocional previa del individuo. Además, la emoción se manifiesta a través de respuestas fisiológicas involuntarias, como cambios en el ritmo cardíaco, sudoración y tensión muscular.

Finalmente, la emoción se exterioriza mediante expresiones motrices observables, como expresiones faciales, tono de voz y movimientos corporales. Según Bisquerra, reconocido psicólogo y experto en educación emocional, los elementos para que se produzca una emoción son:

- *Estímulo o Situación:* Es el evento o situación que desencadena la emoción. Puede ser un estímulo externo (como una experiencia vivida) o interno (como un pensamiento o recuerdo),



- *Proceso Cognitivo:* Este elemento se refiere a la interpretación que hacemos del estímulo o situación. Nuestra percepción y evaluación del evento influyen en la emoción que experimentamos.
- *Respuesta Fisiológica:* Las emociones están acompañadas de cambios fisiológicos en el cuerpo, como aumento del ritmo cardíaco, sudoración, dilatación de pupilas, entre otros.
- *Respuesta Conductual:* Las emociones también se manifiestan a través de comportamientos observables, como expresiones faciales, gestos, posturas corporales, voz, entre otros.

Estos elementos interactúan entre sí de manera dinámica y pueden variar dependiendo de la situación y de las características individuales.

## **El proceso emocional**

En cuanto al proceso emocional y su estudio, dado a través del llamado “cerebro emocional” tienen profundas raíces en la investigación neurocientífica. Destacan los estudios pioneros de Roger Sperry y Paul MacLean, cuyas contribuciones han sido fundamentales para comprender la relación entre el cerebro y las emociones. Sperry, merecedor del Premio Nobel de Medicina en 1981, revolucionó el campo al demostrar que tanto el hemisferio derecho como el izquierdo del cerebro contribuyen significativamente a la inteligencia.

Por su parte, MacLean propuso la teoría del cerebro triuno, en la que describió tres estructuras principales: el sistema neocortical, el sistema límbico y el sistema reptil. En esta teoría, las emociones se localizan en el sistema límbico, una red de estructuras que incluye la amígdala, el hipotálamo, el hipocampo y el tálamo. Una de las estructuras más destacadas del sistema límbico es la amígdala, una región cerebral con una función crucial en el procesamiento de las emociones y la memoria emocional.

En el mismo orden de ideas, investigadores como LeDoux han descubierto la importancia de la amígdala en la generación de respuestas emocionales rápidas e instintivas. La amígdala está conectada directamente con el tálamo, lo que le permite recibir información sensorial antes de que esta sea procesada por el neocórtex, el centro

del pensamiento consciente. Esta conexión directa entre el tálamo y la amígdala sugiere que el sistema emocional puede actuar de forma independiente del neocórtex, lo que explica por qué las respuestas emocionales pueden ser tan rápidas y difíciles de controlar. La interacción entre la amígdala y el neocórtex, regulada por los lóbulos prefrontales, es crucial para el procesamiento emocional, donde el discernimiento guía las respuestas más adecuadas.

En consecuencia, el estudio del cerebro emocional, enraizado en las investigaciones de destacados neurocientíficos como Roger Sperry y Paul MacLean, ha arrojado luz sobre la compleja interacción entre las estructuras cerebrales y las emociones. Desde la identificación de la amígdala como una pieza central en el procesamiento emocional hasta la comprensión de cómo el neocórtex regula y modula nuestras respuestas emocionales, hemos avanzado significativamente en la comprensión de la naturaleza y el funcionamiento de nuestras emociones.

La investigación sobre el cerebro emocional nos ha permitido entender mejor cómo nuestras experiencias emocionales están arraigadas en la biología y cómo podemos aprender a regular nuestras emociones de manera efectiva. Este conocimiento tiene implicaciones importantes en diversos campos, desde la psicología clínica hasta la educación emocional, brindando herramientas para mejorar nuestra salud mental y bienestar en general. En última instancia, el estudio del cerebro emocional nos recuerda la profunda conexión entre mente, cuerpo y emociones, y nos invita a explorar aún más los misterios de nuestra experiencia emocional.

## **Tipos de Emociones**

La investigación sobre las emociones ha experimentado un notable crecimiento en las últimas décadas, impulsada por una mayor comprensión de su papel fundamental en la vida humana. Desde los primeros estudios de pioneros como Sperry y MacLean hasta los hallazgos más recientes de investigadores contemporáneos, se ha ampliado significativamente nuestro conocimiento sobre la naturaleza y el funcionamiento de las emociones. A lo largo de estos años de estudio, se ha explorado una amplia gama de emociones, desde las más básicas y universales, como el miedo y la alegría, hasta las

más complejas y sutiles, como la gratitud y la vergüenza. Este vasto cuerpo de investigación ha revelado la complejidad y la diversidad de las emociones humanas, así como su profundo impacto en nuestra cognición, comportamiento y bienestar emocional.

Varios investigadores han intentado categorizar las emociones en distintos tipos; no obstante, hasta el momento, no se ha logrado alcanzar un acuerdo unánime al respecto. Goleman (2001) asegura que “La verdad es que en este terreno no hay respuestas claras y el debate científico sobre la clasificación de las emociones aún se halla sobre el tapete” (p. 419). categorizarlas no ha sido y describir si son innatas o aprendidas menos, a pesar de ellas las más comunes son las que se diferencia entre emociones primarias y emociones complejas o secundarias. Las emociones primarias, también conocidas como básicas, puras o elementales, se identifican por su expresión facial característica.

Por su parte, Bisquerra (2003), las emociones se clasifican en tres categorías principales. están las emociones básicas, que son simples y universales, reconocibles por expresiones faciales características como el miedo, la alegría, la tristeza y la ira. Luego, se encuentran las emociones secundarias, derivadas de la combinación o reflexión sobre las básicas, como el amor, la envidia o el remordimiento, y que tienden a ser más complejas y variadas entre individuos y culturas.

Por último, Bisquerra identifica las emociones complejas, que requieren un procesamiento cognitivo más elaborado y están influenciadas por factores culturales y sociales, como la gratitud, la vergüenza o la admiración. Esta clasificación proporciona un marco para comprender la diversidad y complejidad de las experiencias emocionales humanas tras un análisis exhaustivo de las teorías y estudios sobre las emociones en campos de la psicología y la educación emocional.

Según Bisquerra las Emociones básicas: Son las más simples y universales. Se reconocen por una expresión facial característica y son comunes a todas las culturas. Algunos ejemplos son el miedo, la alegría, la tristeza y la ira. Emociones secundarias: Surgen de la combinación de emociones básicas o de la reflexión sobre ellas. Son más complejas que las básicas y pueden variar más entre individuos y culturas. Incluyen emociones como el amor, la envidia o el remordimiento. Emociones complejas: Requieren un mayor nivel de procesamiento cognitivo y están influenciadas por factores

culturales y sociales. Son emociones más elaboradas y menos universales que las básicas y secundarias. Algunos ejemplos de emociones complejas son la gratitud, la vergüenza o la admiración entre otras.

De la misma forma, según Fernández-Abascal, Martín y Domínguez (2001), las emociones se clasifican en cinco categorías principales:

- Primaria: se caracterizan por tener una base genética y estar presentes en todas las personas y culturas, aunque pueden ser moldeadas por el aprendizaje y la experiencia
- Secundarias: surgen a partir de las primarias y varían considerablemente entre individuos debido al desarrollo personal.
- Positivas: como la felicidad, generan sensaciones agradables y se perciben como beneficiosas, requiriendo pocos recursos para su manejo.
- Negativas: como el miedo, la ira, la tristeza y el asco, implican sentimientos desagradables y la percepción de la situación como perjudicial, movilizando recursos significativos para su afrontamiento.
- Neutras: no provocan reacciones intrínsecamente positivas o negativas y sirven para facilitar la aparición de estados emocionales posteriores, como la sorpresa.

Estás clasificaciones reflejan la diversidad y complejidad de las experiencias emocionales humanas, desde respuestas innatas hasta reacciones más complejas y culturalmente influenciadas. Es un tema multifacético que refleja las experiencias humanas. A pesar de los intentos de clasificarlas en categorías como primarias, secundarias, positivas, negativas y neutras, o básicas, secundarias y complejas, la naturaleza misma de las emociones desafía una categorización definitiva. Las emociones no son estáticas ni universales; están moldeadas por factores genéticos, culturales, sociales y personales. Este enfoque multidimensional subraya la importancia de considerar la riqueza y complejidad de las emociones humanas en toda su variedad y contexto.

## **Desarrollo emocional**

El desarrollo emocional, según Rafael Bisquerra (2009), se define como el proceso mediante el cual una persona adquiere habilidades, conocimientos y actitudes

para comprender, expresar y regular sus emociones de manera adecuada y saludable. Este desarrollo se produce a lo largo de la vida y está influenciado por diversos factores:

- **Experiencias Personales:** Las experiencias vividas, tanto positivas como negativas, contribuyen al desarrollo emocional de una persona al permitirle aprender sobre sus propias emociones y cómo manejarlas.
- **Interacciones Sociales:** La interacción con los demás, como la familia, amigos, maestros y compañeros, juega un papel crucial en el desarrollo emocional al proporcionar oportunidades para practicar habilidades sociales, aprender normas y valores, y recibir apoyo emocional.
- **Aprendizaje y Educación:** en tercer lugar, el autor propone La educación emocional formal e informal, que incluye la enseñanza de habilidades de inteligencia emocional, la promoción de la empatía y la autoconciencia, y la reflexión sobre las experiencias emocionales, también contribuye al desarrollo emocional.
- **Factores Biológicos y Genéticos:** Los factores biológicos y genéticos también pueden influir en el desarrollo emocional, aunque en menor medida que los factores ambientales y sociales.

Por consiguiente, el desarrollo emocional es un proceso dinámico que ocurre a lo largo de la vida de una persona y se ve influenciado por una variedad de factores personales, sociales y ambientales. La educación emocional juega un papel crucial en este proceso al proporcionar herramientas y recursos para comprender y gestionar las emociones de manera efectiva, según Bisquerra en su enfoque sobre el desarrollo emocional, este puede ser influenciado por una combinación de elementos internos y externos.

- **Elementos Internos:**
  - **Biología y Genética:** Factores biológicos y genéticos pueden influir en la disposición emocional de una persona, como la predisposición a ciertas emociones o trastornos emocionales.

- Experiencias Personales: desde la infancia hasta la edad adulta, pueden tener un impacto significativo en el desarrollo emocional. Esto incluye experiencias familiares, traumas, éxitos, fracasos y relaciones personales.
- Cogniciones y Creencias: Los pensamientos y creencias de una persona sobre sí misma, los demás y el mundo en general pueden influir en su estado emocional. Una idea sería que, una persona con una autoestima baja puede experimentar emociones negativas con mayor frecuencia.
- Elementos Externos:
  - Entorno Social: El entorno en el que una persona se desenvuelve, incluyendo la familia, la escuela, el trabajo y la comunidad, puede influir en su desarrollo emocional.
  - Las interacciones sociales, las normas culturales y las expectativas son importantes en la formación de las emociones de una persona.
  - Cultura y Valores: Los valores y normas culturales de una sociedad pueden influir en la expresión y percepción de las emociones.
  - Experiencias Educativas: La educación emocional formal e informal, tanto en el hogar como en la escuela, puede influir en el desarrollo emocional de una persona.

El aprendizaje de habilidades emocionales, como la conciencia emocional, la regulación emocional y la empatía, puede tener un impacto positivo en el bienestar emocional de una persona a lo largo de su vida.

## **Inteligencia Emocional**

Desde el pliegue que se ha realizado en las diferentes investigaciones, ver hoy la inteligencia emocional, como una herramienta de intervención sería fructífero, en tal sentido, promover, impulsar y aplicar por los docentes de orientación educativa y de aula en el proceso enseñanza aprendizaje sería un acierto significativo para el fortalecimiento de la estabilidad emocional de los estudiante; estudios han llegado a la conclusión que existe una correlación positiva entre inteligencia emocional y estabilidad emocional, es decir, cuanto mayor es la inteligencia emocional, mayor es la estabilidad emocional de la

persona, logran afirmar que aquellas personas que presentan un mayor autocontrol emocional y conductual perciben que poseen mayor control sobre las demandas del medio y, por tanto, una mayor autoestima.

Desde los inicios de los estudios acerca del ser humano y comportamiento, se ha evidenciado su integralidad y complejidad, esto también se debe a la ineludible realidad de que cada ser es un mundo propio y darle comprensión y entenderlo hace de ello un reto; a pesar de esto, ha sido con el pasar de los años y las diferentes investigaciones, las que han venido suministrando una mejor comprensión y lectura de cómo se desenvuelve cada individuo en la sociedad, cuál es su comportamiento y su forma de vivir y sentir.

Es muy notorio que su desarrollo emocional, bienestar, y seguridad juegan un papel importante en el resultado de una persona estable, equilibrada y de bien a la sociedad, así es considerado por Gottman (1997) quien define precisamente que es en comunidad donde el individuo adquiere su plena humanidad, ya que es allí donde puede desarrollar sus capacidades, enfrentar desafíos emocionales y aprender a gestionarlos en función del contexto en el que vive. Este proceso influye directamente en su crecimiento y desarrollo como ser humano. (p.42)

Por consiguiente y en concordancia con lo antes expuesto se cita a Papalia (2000) donde afirma que: *“La psicología moderna se inicia con la convicción de que el comportamiento humano no es puramente accidental, sino que está determinado por algo.”* (P. 37) por lo tanto se puede comprender que el ser humano es intrínsecamente social y su desarrollo no solo depende de su entorno social para su supervivencia física, sino también para su evolución psicológica, social, emocional y espiritual; por lo cual es este contexto es donde él se desarrolla todas sus habilidades cada una en su etapa correspondiente de acuerdo con su complejidad.

En este sentido, el crecimiento emocional implica integrar influencias del entorno externo para moldear la propia experiencia, lo que a su vez influye en el curso de la vida de cada individuo. En virtud de esto, parafraseando a Reevé, (2001) se expone que desde el enfoque biologicista, se sostiene que las emociones se originan a partir de influencias corporales, como las vías neuronales límbicas, las tasas de actividad neuronal y la retroalimentación facial. En contraste, desde la perspectiva cognitiva, las

emociones emergen como resultado de procesos cognitivos, siendo el significado personal que la persona asigna a un evento lo que se memoriza y genera una respuesta emocional. (p.95)

En tal sentido, queda claro que el control emocional, su buen manejo y su desarrollo óptimo garantizaran la estabilidad del individuo; logrando así que cada uno no solo maneje sino llegue al descubrimiento de sus capacidades y habilidades con las que cuenta; nos queda claro que es importante que cada individuo conozca a plenitud su cuerpo, y el funcionamiento del mismo en especial el de sus emociones para lograr así mantener un dominio propio ante las circunstancias que afronta en el desarrollo de su vida evitando caer en problemas emocionales y desarrollar las herramientas necesarias para afrontar los percance que se presente en el transcurrir de su vida.

A finales del siglo XX surge un nuevo término, el cual revoluciona la forma de comprender la inteligencia, y permite esclarecer, que esta va más allá de ser usada sólo para la adquisición de nuevos conocimiento como se creía hasta entonces; pero cuando se indaga en uno de los principales ponentes de esta teoría que es Goleman (1995) citado por Bermúdez, Teva y Sánchez (2003) explica la inteligencia emocional como: *el conjunto de habilidades que implica el autocontrol, la persistencia, la capacidad para motivarse a sí mismo y para retrasar la gratificación*” (p.31) Con este nuevo término se puede manifestar que es la capacidad que tiene el individuo no solo en comprender, sino también en manejar y controlar sus emociones ante las diferentes circunstancias en su vida mostrando un control acertado de los pensamientos, de sus acciones y reacciones.

Por tanto, el surgimiento del término "inteligencia emocional" a finales del siglo XX marcó un hito importante en la comprensión de la mente humana. Contrario a la noción anterior de que la inteligencia se limitaba a la adquisición de conocimientos, la inteligencia emocional reconoce la importancia de las habilidades emocionales en el éxito y el bienestar de una persona. Según la definición de Goleman, abarca habilidades como el autocontrol, la persistencia y la capacidad para motivarse a uno mismo. Esto implica no solo comprender las emociones, sino también controlarlas de manera efectiva en diversas situaciones de la vida. Es así que la IE representa un paso adelante en nuestra



comprensión de la mente humana, reconociendo la interacción entre el pensamiento y las emociones, y un mejor rendimiento en diferentes áreas de la vida.

## **Modelos de la Inteligencia Emocional**

Estos representan un campo de estudio crucial que ha recibido una atención considerable, son fundamentales para comprender cómo las emociones influyen en el comportamiento y en las interacciones sociales. Su importancia radica en proporcionar un marco conceptual para evaluar y mejorar las habilidades emocionales de las personas y contribuir al bienestar personal y profesional. Además, los modelos de inteligencia emocional ofrecen una amplia gama de enfoques y perspectivas, lo que permite una comprensión más completa de este complejo fenómeno humano. A través de la exploración de diferentes modelos, se pueden identificar las diferencias en términos de enfoque, componentes y aplicaciones prácticas, lo que enriquece la comprensión y brinda herramientas para abordar de manera efectiva los desafíos emocionales en diversos contextos.

Ahora bien, de acuerdo con los autores García y Giménez (2010) y sus exposiciones los modelos de la inteligencia emocional son: Modelo Mixto, Goleman propone un modelo mixto de inteligencia emocional que integra componentes cognitivos y emocionales. En su enfoque, destaca la importancia de habilidades como la autoconciencia, la autorregulación emocional, la empatía y las habilidades sociales en la gestión efectiva de las emociones tanto propias como ajenas. Por su parte, Reuven (1997) también presenta un modelo mixto de inteligencia emocional en el que incorpora componentes intrapersonales e interpersonales. Su enfoque se centra en la comprensión de las propias emociones, la asertividad, la empatía, las habilidades sociales y la capacidad de adaptación como aspectos clave de la inteligencia emocional.

Por otra parte, Salovey y John (1990) proponen un modelo de habilidades de inteligencia emocional que se centra en la capacidad para percibir, entender y regular las emociones, tanto propias como de los demás. Su enfoque se basa en habilidades específicas como la percepción emocional, la facilitación emocional del pensamiento, la comprensión emocional, la dirección y la regulación emocionales. Es decir, Salovey y

Jhon proponen un modelo de habilidades que se centra en capacidades específicas relacionadas con la inteligencia emocional. Cada uno de estos enfoques ofrece una perspectiva única sobre cómo entender y desarrollar la inteligencia emocional.

El enfoque propuesto por Goleman sobre la inteligencia emocional (IE) destaca la complementariedad entre el Cociente Emocional (CE) y el Cociente Intelectual (CI), sugiriendo que ambos contribuyen de manera sinérgica al éxito individual. El autor identifica cinco componentes fundamentales que conforman la IE: la conciencia del ser, que implica el conocimiento de los propios estados internos y recursos; la autorregulación, que se refiere al control de estados emocionales e impulsos internos; la motivación, entendida como las emociones que orientan hacia la consecución de objetivos; la empatía, que implica la comprensión de los sentimientos y necesidades de otros; y las habilidades sociales, que incluyen la capacidad de influir positivamente en otros sin ejercer control sobre ellos.

El modelo de Goleman es importante porque introduce la noción de inteligencia emocional (IE) en la esfera pública y académica, generando un interés significativo en el estudio y desarrollo de capacidades de control emocional individuales y organizacionales. Este, ha sido ampliamente aplicado en numerosos campos, incluidos el liderazgo, la educación, la psicología y el desarrollo personal, lo que demuestra su relevancia y aplicabilidad en diferentes contextos. Al enfocarse en habilidades que van más allá del coeficiente intelectual tradicional, el modelo de Goleman promueve una comprensión más holística del éxito.

El modelo propuesto por Bar-On conceptualiza la inteligencia emocional como "un conjunto de habilidades emocionales y sociales que incluyen la autoconciencia, la autorregulación, la empatía y las habilidades interpersonales, que permiten a las personas adaptarse y tener éxito en diversas situaciones" (1997). Se fundamenta en su tesis doctoral de 1988, que sentó las bases para su trabajo posterior sobre la inteligencia emocional (IE), así como para el desarrollo del inventario EQ-I (Inventario del Cociente Emocional de Bar-On). Este modelo abarca varios aspectos clave, como el componente intrapersonal, interpersonal, del estado de ánimo general, de adaptabilidad y del manejo del estrés.

En el componente intrapersonal, se destacan habilidades como la comprensión emocional, la asertividad, el autoconcepto, la autorrealización y la independencia. En este, se incluyen la empatía, las relaciones interpersonales y la responsabilidad social. Los componentes de adaptabilidad abordan la solución de problemas, la prueba de la realidad y la flexibilidad. Por otro lado, el manejo del estrés se refiere a la tolerancia y control de impulsos. Finalmente, el componente del estado de ánimo general abarca la felicidad y el optimismo. Bar-On enfatiza la importancia de la inteligencia emocional y social para desenvolverse en la vida, señalando que esta es más modificable que la inteligencia cognitiva.

Los modelos de habilidades se centran en las destrezas necesarias para el procesamiento de la información emocional, excluyendo los componentes de la personalidad. Uno de los modelos más destacados en esta categoría es el de Salovey y Mayer (1990) postulando una serie de habilidades cognitivas relacionadas con los lóbulos prefrontales del neocórtex, orientadas hacia el bienestar y adaptación social. A lo largo del tiempo, este modelo ha sido refinado, incorporando nuevos elementos como la empatía. Las habilidades incluidas abarcan la percepción emocional, facilitación emocional del pensamiento, comprensión emocional, dirección emocional y regulación reflexiva de las emociones para fomentar el crecimiento personal.

En síntesis, Salovey y Mayer identifican habilidades internas que pueden ser desarrolladas mediante práctica continua para observar, valorar, comunicar, controlar y ajustar las emociones de manera efectiva. El modelo, propuesto por ellos, define la inteligencia emocional como "la habilidad para percibir, entender y regular las propias emociones y las de los demás, así como utilizar esta información para guiar el pensamiento y la acción de manera efectiva".

Debido a su enfoque en las habilidades internas necesarias para el procesamiento de la información emocional. Estas habilidades son fundamentales para el desarrollo de la inteligencia emocional y la adaptación social. Al centrarse en la percepción, comprensión y regulación de las emociones proporciona un marco sólido para el desarrollo personal y profesional. Además, al incluir elementos como la empatía y la regulación emocional, el modelo aborda aspectos clave para el bienestar emocional y las relaciones interpersonales saludables.

## **El Cerebro y la inteligencia emocional**

Entender el funcionamiento del cerebro y la inteligencia emocional es crucial en el ámbito de la psicología y la neurociencia, ya que ambos aspectos influyen de manera significativa en nuestro comportamiento, nuestras decisiones y nuestras relaciones interpersonales. El cerebro es el órgano principal que controla nuestras emociones, pensamientos y acciones, mientras que la inteligencia emocional nos permite comprender, manejar y utilizar nuestras emociones de manera efectiva en diferentes situaciones. Al comprender cómo funciona el cerebro y cómo se relaciona con la inteligencia emocional, podemos mejorar nuestra capacidad para regular nuestras emociones, tomar decisiones más informadas y mejorar nuestras relaciones personales y profesionales.

En tal sentido, la obra "El cerebro y la inteligencia emocional", en 2015 de Daniel Goleman profundiza en la interacción entre las emociones y el funcionamiento cerebral, argumentando que estas últimas influyen significativamente en nuestras acciones y relaciones interpersonales. Goleman (1995) señala: "Las emociones, como el miedo o el amor, son partes integrales de nuestras vidas, y por eso es crucial entender cómo funcionan" (p. 23).

Desde una perspectiva neurobiológica, el autor destaca la importancia de la amígdala en la regulación de las respuestas emocionales, afirmando que "la amígdala actúa como un centro de control emocional que influye en la toma de decisiones y en la percepción del entorno" (p. 45). Asimismo, explora cómo las conexiones entre el cerebro racional y el emocional impactan en la capacidad para gestionar nuestras emociones: "El cerebro emocional y el neocórtex están en constante diálogo, influenciando mutuamente en la toma de decisiones y el comportamiento" (p. 67).

Goleman sostiene que la inteligencia emocional es un conjunto de habilidades que pueden ser desarrolladas a lo largo de la vida, ofreciendo estrategias prácticas para mejorarla. En sus palabras: "La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones" (p. 89). Destaca la importancia de la atención plena como una herramienta para cultivar la conciencia emocional: "La atención plena nos permite

observar nuestras emociones sin juzgarlas, lo que nos ayuda a regular nuestras reacciones" (p. 112).

Además, el autor explora la aplicación práctica de la inteligencia emocional en diferentes ámbitos, como el liderazgo y la educación. Afirma: "Las habilidades emocionales son cruciales para el liderazgo efectivo, ya que los líderes deben ser capaces de entender y gestionar las emociones de sus equipos" (p. 135). También destaca cómo la inteligencia emocional puede contribuir al bienestar mental y la resiliencia en situaciones de estrés: "Cultivar la inteligencia emocional nos ayuda a afrontar los desafíos con calma y claridad mental" (p. 158).

Asimismo, Goleman hace referencia al trabajo de Bar-On, señalando que su inventario EQ-I (Bar-On Emotional Quotient Inventory) constituye una herramienta importante para evaluar la inteligencia emocional. En este sentido, destaca la importancia de la autoconciencia y el autocontrol en el desarrollo de la inteligencia emocional: "Bar-On ha identificado componentes clave de la inteligencia emocional, como la autoconciencia y el autocontrol, que son fundamentales para el crecimiento personal y profesional" (p. 182).

### **Problemas emocionales**

Después de haber explorado el proceso y desarrollo de las emociones, así como la inteligencia emocional y sus modelos, es esencial abordar la importancia de comprender los problemas emocionales. Estos no deben ser equiparados con una falta de cordura, ya que todos los individuos experimentan algún grado de susceptibilidad en ciertos momentos de sus vidas. Sin embargo, es crucial destacar que estos problemas deben ser abordados con prontitud y la debida atención. Para algunos investigadores, los problemas emocionales representan un desequilibrio neurológico que puede afectar nuestra percepción del entorno y nuestra toma de decisiones, la intervención de profesionales capacitados se presenta como la recomendación más adecuada para superar estos desafíos emocionales y recuperar la estabilidad emocional para una vida plena y saludable.

Según lo establecido en el Acta para la Educación de Individuos con Discapacidades (IDEA), los problemas emocionales se definen como una condición psicológica en la cual la persona afectada presenta uno o más de los siguientes rasgos durante un período prolongado, lo que puede tener un impacto significativo en su funcionamiento general. En el caso de los niños, esto puede interferir con su capacidad de aprendizaje y no está relacionado con su capacidad intelectual, sensorial o de salud. También puede afectar la capacidad del individuo para establecer o mantener relaciones interpersonales, y manifestarse a través de comportamientos inapropiados en situaciones cotidianas, como una actitud depresiva persistente, somatización o miedo derivado de experiencias personales.

Hablar de la inestabilidad emocional, es hacer énfasis o relación cada ser Humano existente sobre la tierra, es un trance que en algún momento le corresponde vivir a cada persona, la complejidad no está en vivirla o experimentarla, sino, en cómo hacemos frente a esta situación, se debe comprender que los estudios más recientemente en relación a la inteligencia emocional y la estabilidad emocional han arrojado resultados o aporte significativos para el desarrollo de nuevas técnica y herramienta para llegar a un control sobre el estado emocional., en este sentido Fernández, Ramos y Extremera, (2001) opinan que: *“cantidad de estudios han mostrado la importancia de la inteligencia emocional en la adaptación al medio, de manera que juega un papel importante en la expresión, percepción, conocimiento de emociones y regulación de los estados de ánimo”*. (p.81)

De esta manera, se observan una serie de signos en individuos que experimentan inestabilidad emocional y que luchan por controlar sus emociones cuando se enfrentan a ellas:

- Períodos de tristeza y desánimo, falta de interés, irritabilidad y dificultad para sentir placer.
- Episodios de euforia, caracterizados por un optimismo intenso y relaciones sociales fáciles de entablar.
- Falta de constancia para mantener un objetivo establecido.
- Baja tolerancia a la frustración.

- Autoestima baja, lo que conlleva a la desconfianza en los demás y una incapacidad para separarse de ellos.
- Dificultad para distinguir entre aspectos de su vida; los conflictos familiares se trasladan a relaciones de pareja, trabajo o amistades.
- Tendencia a la dependencia e inseguridad, buscando constantemente apoyo, mostrando un escaso control emocional.
- Propensión a cambios repentinos de humor.
- Propensión para enamorarse fácilmente debido a una necesidad no reconocida de afecto y dependencia emocional.

Las razones por la cual se llega a esta investigación son, por ejemplo; el cómo llegar a tener un control de las emociones para afrontar un mundo dinámico y convulsionado, en avances tecnológicos, en una demanda mayor y de manera constante para cada ser humano en lo personal, educativo, social, profesional, familiar y económico, para que esto no pueda provocar, en sí mismo, un descontrol emocional; donde esta evolución permanente, hace que los métodos y las técnicas cada día sean más cuestionadas por nuevos estudios y teorías en desarrollo. En este sentido: Carl Jung asevera que lo que negamos nos somete y lo que aceptamos, nos transforma estando así expuesto a una realidad que es totalmente innegable pero que somete y al mismo tiempo transforma a cada individuo.

Por tanto, como se expone anteriormente es obstante e innegable que exista una serie de causas que agobien y generen en cualquier persona la inestabilidad emocional si no posee la herramientas para sobreponerse a esta problemática; ahora si se hace mención de jóvenes, inexpertos, que van apenas desarrollándose y afrontando la realidad del mundo descrito inicialmente y en sumatoria de ausencia de padres, no herramientas pedagógicas que sean integrales, causas de los problemas emocionales serán notorios y con un grado de incidencia mayor en los estudiante del sistema educativo, ahora bien si se quiere encontrar una solución, lo primero que se debe hacer es identificar las razones para su existencia.

Se debe comprender que estas causas son tanto internas (psíquica, emocional) como externas (familiares, sociales, entre otros) en el individuo. De acuerdo con los diferentes documentos consultados en su mayoría en el área educativa y psicológica

muchos de estos investigadores concuerdan con la lista de las siguientes causas de los problemas emocionales

- Síndrome de burnout: Conocido también como "agotamiento laboral", se caracteriza por el cansancio físico y emocional relacionado con el trabajo. Según la definición formulada por Maslach (1993) es un síndrome psicológico que implica agotamiento emocional, despersonalización y disminución en el sentido de realización, y puede presentarse en individuos sin problemas de salud mental previos.
- Eventos postraumáticos: El trastorno de estrés postraumático (TEPT) puede desarrollarse después de experimentar o presenciar un evento traumático significativo. Según la descripción del DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013), se caracteriza por una respuesta persistente y recurrente de miedo, impotencia o horror.
- Factores genéticos: Aunque no existe una causa genética única para los problemas emocionales, la predisposición genética puede influir en la vulnerabilidad de una persona a desarrollar ciertos trastornos emocionales. Según Sullivan (2018), estos factores pueden interactuar con el entorno para aumentar el riesgo de trastornos emocionales.
- La personalidad: Varios autores sugieren que la personalidad puede ser una causa subyacente de los problemas emocionales. Bandura, en su obra "Autoeficacia: El ejercicio del control", publicada en 1997, propone la personalidad como una de las causas de los problemas emocionales. En su teoría del aprendizaje social-cognitivo, argumenta que ciertos patrones de personalidad pueden influir en la forma en que las personas perciben y manejan las situaciones emocionales.
- Estrésores Sociales: Factores como el desempleo, el acoso laboral o la discriminación pueden tener un impacto significativo en la salud emocional. Thoits (2010) indica que el estrés crónico debido a estrésores sociales puede desencadenar problemas emocionales como la ansiedad y la depresión.
- Desigualdad Social y Económica: puede contribuir a problemas emocionales como la frustración, la ira y la desesperanza. La teoría de la desigualdad social de



Wilkinson y Pickett (2009) sugiere que las sociedades con mayores niveles de desigualdad experimentan una variedad de problemas de salud mental, incluidos los trastornos del estado de ánimo y la ansiedad. La falta de acceso a recursos y oportunidades debido a la desigualdad económica puede generar sentimientos de injusticia y alienación, lo que a su vez puede afectar negativamente el bienestar emocional de las personas.

### **Educación emocional**

La educación emocional ha emergido como un componente crucial en el ámbito educativo, reconociendo la importancia de desarrollar competencias emocionales en los estudiantes para su bienestar integral y su éxito académico y social. Este enfoque pedagógico no solo se centra en la transmisión de conocimientos académicos, sino que también se dedica a cultivar habilidades para comprender, expresar y regular las emociones de manera efectiva. La comprensión y gestión de las emociones son fundamentales para promover un clima escolar positivo, mejorar las relaciones interpersonales y potenciar el rendimiento académico. En un mundo cada vez más complejo y demandante, la educación emocional ofrece herramientas valiosas para enfrentar los desafíos de la vida cotidiana y fomentar el desarrollo personal y social de los estudiantes.

En tal sentido, uno de los autores más conocidos en el siglo XXI en cuanto al estudio de las emociones y su educación Bisquerra propone y a su vez, ha expresado opiniones que respaldan la importancia de integrar la educación emocional en el ámbito educativo. En su libro "Educación emocional y competencias básicas" (2009) Bisquerra argumenta que la educación emocional no solo es crucial para el bienestar personal de los estudiantes, sino que también contribuye al desarrollo de habilidades sociales, la resiliencia y el éxito académico. Además, sostiene que la educación emocional puede ayudar a prevenir problemas de conducta y mejorar el clima escolar. Por tanto, Bisquerra aboga por una educación que reconozca y cultive las emociones como parte integral del proceso educativo.

De igual manera el autor Daniel Goleman, promotor y más influyente en los estudios de inteligencia emocional y la importancia de un equilibrio junto al coeficiente intelectual propuso en su obra "Inteligencia Emocional" (1995), la vital importancia de desarrollar habilidades emocionales para alcanzar el éxito en diversos aspectos de la vida, incluyendo el ámbito educativo. Goleman sostiene que la capacidad de comprender, expresar y manejar las emociones es fundamental para el bienestar personal y el rendimiento académico de los estudiantes. Además, señala que la inteligencia emocional es un predictor más confiable del éxito futuro que el cociente intelectual tradicional. En este sentido, Goleman aboga por una educación que no solo se centre en el desarrollo de habilidades cognitivas, sino que también integre la educación emocional como parte fundamental.

Su perspectiva resalta la importancia de cultivar la inteligencia emocional desde una edad temprana, proporcionando a los estudiantes las herramientas necesarias para gestionar sus emociones, resolver conflictos de manera constructiva y establecer relaciones interpersonales saludables. En definitiva, la visión de Goleman sobre la inteligencia emocional subraya su relevancia en el sistema educativo como un componente esencial para el desarrollo integral de los individuos y la construcción de una sociedad más equitativa y empática, podemos concluir con que estos autores Tanto Goleman, Bisquerra coinciden en la importancia crucial de la educación emocional en el desarrollo integral de los individuos. Ambos abogan por integrar la educación emocional en el sistema educativo como una herramienta esencial para promover el crecimiento emocional, el rendimiento académico y una sociedad más equilibrada y empática.

## **Estabilidad Emocional**

La estabilidad emocional en los estudiantes y en la persona en general es fundamental para su bienestar y desarrollo integral. Cuando una persona logra mantener un estado emocional equilibrado, puede enfrentar los desafíos de la vida de manera más efectiva, gestionar el estrés de manera saludable y mantener relaciones interpersonales satisfactorias. En el contexto educativo, la estabilidad emocional de los estudiantes es crucial para su rendimiento académico, su motivación y su capacidad para enfrentar los

desafíos del aprendizaje. Además, una persona emocionalmente estable tiende a tener una mejor salud mental y física, lo que contribuye a su calidad de vida en general. Por lo tanto, promover la estabilidad emocional tanto en los estudiantes como en las personas en general es una prioridad en la búsqueda de un desarrollo humano integral y sostenible.

En tal sentido, parafraseando a Bermúdez (2003) establece que la inteligencia emocional está estrechamente relacionada con el bienestar psicológico de los adolescentes, ya que les permite exhibir un mayor autocontrol emocional y conductual, así como manejar las demandas del entorno que los rodea, lo que a su vez contribuye a una autoestima positiva. Existe una clara conexión entre inteligencia y estabilidad emocionales, lo que sugiere que los adolescentes con un equilibrio emocional sólido presentan una percepción positiva de sí mismos. Tienen una mayor capacidad para manejar la frustración y para identificar tanto sus propias emociones como su conducta en situaciones desafiantes. Esta idea central subraya la importancia de la estabilidad emocional tanto a nivel personal como en el contexto educativo, influyendo en el bienestar integral.

### **Beneficios de la estabilidad emocional**

- Mejora de la salud mental y física: Goleman destaca en su obra "Inteligencia Emocional". Año: 1995. que la estabilidad emocional es fundamental para prevenir trastornos mentales como la ansiedad y la depresión. Resalta cómo el manejo adecuado de las emociones contribuye a un mayor bienestar psicológico y físico.
- Mayor capacidad para manejar el estrés: Bisquerra enfatiza que la estabilidad emocional fortalece la capacidad de afrontamiento frente a situaciones estresantes. En su libro "Educación Emocional y Bienestar", subraya cómo el autoconocimiento emocional permite desarrollar estrategias efectivas para gestionar el estrés.
- Las relaciones interpersonales más satisfactorias: Howard Gardner y sus las inteligencias múltiples están ampliamente expuestas en varias obras, como "Estructuras de la mente" (1983) y "Inteligencias Múltiples: La teoría en la práctica"

(1993). Resalta que la estabilidad emocional es esencial para establecer relaciones interpersonales positivas y significativas. En su teoría de las inteligencias múltiples, sugiere que la inteligencia emocional es crucial para la competencia social y la empatía.

- Rendimiento académico óptimo: Peter Salovey y John Mayer - Libro: "Emotional Intelligence" (Inteligencia Emocional (1990) argumentan que la estabilidad emocional está vinculada a un mejor desempeño académico. En su modelo de inteligencia emocional, destacan cómo la autorregulación emocional y la motivación influyen en la capacidad de aprendizaje y la resolución de problemas.
- Bienestar general y desarrollo integral: Fredrickson (2009) y su obra "Positivity: Top-Notch Research Reveals the 3-to-1 Ratio That Will Change Your Life" (Positividad: Investigaciones de alta calidad revelan la relación 3 a 1 que cambiará tu vida). argumenta que la estabilidad emocional es un componente clave del bienestar general y el florecimiento humano. En su teoría del "bienestar positivo", destaca cómo las emociones positivas y la estabilidad emocional contribuyen a una vida plena y satisfactoria.

### **Estrategias socio cognitivas y socioemocionales.**

A lo largo de la historia de la humanidad, las estrategias han desempeñado un papel crucial en la supervivencia, el desarrollo y el progreso de las sociedades. Desde tiempos ancestrales hasta la era moderna, los seres humanos han empleado estrategias como herramientas fundamentales para enfrentar desafíos, resolver problemas y alcanzar metas. Estas estrategias han abarcado una amplia gama de áreas, incluyendo la guerra, la política, la economía, la educación y la vida cotidiana. Desde la planificación de batallas hasta la gestión de empresas, las estrategias han sido el motor que impulsa el avance humano, permitiendo a las personas adaptarse a entornos cambiantes, anticipar riesgos y aprovechar oportunidades. Su importancia radica en su capacidad para proporcionar un marco estructurado y sistemático para la toma de decisiones, maximizando así las posibilidades de éxito y crecimiento a lo largo del tiempo.

En esta línea de pensamiento, parafraseando a Rodríguez (2011) quien define las estrategias como un proceso de planificación que implica el establecimiento de secuencias de acciones dirigidas hacia un objetivo específico, lo cual no implica un único enfoque. Además, describe que estas estrategias interrelacionan dialécticamente, en un plan global, los objetivos o fines que se persiguen y la metodología para alcanzarlos. Es decir, las estrategias se refieren a conjuntos de acciones planificadas que son utilizadas por individuos, empresas u organizaciones para lograr metas específicas.

En tal sentido, las estrategias socio-cognitivas y socioemocionales juegan un papel crucial en el desarrollo integral de los estudiantes, combinando el aprendizaje cognitivo con el emocional y social. Según Vygotsky (1978), las estrategias socio-cognitivas se basan en la interacción social como motor del desarrollo cognitivo. Este enfoque promueve el aprendizaje cooperativo, donde los estudiantes colaboran en la resolución de problemas y debates grupales. Estas actividades no solo fomentan el pensamiento crítico, sino que también mejoran la capacidad de los estudiantes para escuchar y considerar diferentes perspectivas, consolidando su comprensión y habilidades cognitivas.

Por otro lado, las estrategias socioemocionales, tal como lo describe Goleman (1995), se enfocan en desarrollar la inteligencia emocional, que incluye la autoconciencia, la autorregulación, la empatía y las habilidades sociales. Programas como el aprendizaje social y emocional, son efectivos en la enseñanza de técnicas de mindfulness, que ayudan a los estudiantes a manejar el estrés y la ansiedad, y mejoran su empatía y capacidad para resolver conflictos. En este sentido, Integrar estas estrategias permite a los estudiantes no solo mejorar su rendimiento académico, sino también desarrollar relaciones saludables y mantener un bienestar emocional equilibrado.

Ahora bien, dentro del ámbito de la investigación, las estrategias de orientación emocional también surgen como un campo de estudio crucial y cautivador. La comprensión y aplicación de estas estrategias no solo son fundamentales para el bienestar individual, sino que también representan un terreno fértil para investigaciones que exploran cómo las personas pueden manejar y mejorar su salud emocional. La importancia de este tema radica en su potencial para proporcionar herramientas efectivas

que aborden no solo los desafíos emocionales individuales, sino también los sociales y comunitarios. En este sentido, investigar las estrategias de orientación emocional no solo ilumina la complejidad de la mente humana, sino que también ofrece vías concretas para promover la resiliencia y el bienestar en la sociedad.

### **Estrategias de Orientación para la Estabilidad Emocional**

Las estrategias de orientación en la estabilidad emocional son técnicas y enfoques utilizados para ayudar a las personas a mantener un equilibrio emocional y un bienestar psicológico óptimo. Están diseñadas para brindar orientación y apoyo en el manejo de las emociones, así como para promover un mayor sentido de control y resiliencia frente a los desafíos emocionales. Las estrategias de orientación pueden incluir prácticas como la regulación emocional, el desarrollo de habilidades de afrontamiento, la búsqueda de apoyo social, el cultivo de la autoconciencia emocional y la práctica de mindfulness. Al aplicar estas estrategias de manera consistente, las personas pueden aprender a reconocer, comprender y gestionar sus emociones de manera efectiva, lo que les permite enfrentar los altibajos emocionales de la vida con mayor calma y claridad.

En este sentido, Rafael Bisquerra (2003) afirma que estas estrategias son acciones intencionales dirigidas a facilitar el desarrollo de habilidades emocionales, el fortalecimiento de la resiliencia y la promoción de un manejo adecuado de las emociones en diversas situaciones de la vida cotidiana. Bisquerra aboga por una visión holística de la educación emocional, que no solo se centre en el desarrollo de habilidades específicas, sino que también promueva una comprensión profunda de las emociones y su impacto en el bienestar general. Su enfoque se basa en la idea de que la educación emocional es fundamental para el desarrollo integral de las personas, ya que les permite comprenderse a sí mismas, relacionarse de manera efectiva con los demás y enfrentar los desafíos de la vida con resiliencia y equilibrio emocional.

## **Estrategias de orientación para la estabilidad emocional:**

El autor Bisquerra, reconocido por su trabajo en el campo de la educación emocional, aborda las estrategias de orientación para la estabilidad emocional desde una perspectiva psicoeducativa. En sus obras, como "Educación emocional y bienestar" y "Psicopedagogía de las emociones", Bisquerra propone una variedad de estrategias dirigidas a promover el desarrollo emocional saludable en individuos de todas las edades. Estas estrategias incluyen el desarrollo de habilidades de inteligencia emocional, la promoción de la autoconciencia emocional, la práctica de la regulación emocional y el fomento de un ambiente emocionalmente enriquecedor en entornos educativos y sociales. Bisquerra enfatiza la importancia de estas estrategias para mejorar el bienestar psicológico y contribuir al desarrollo integral de las personas. Definidas de la siguiente manera:

- *Desarrollo de habilidades de inteligencia emocional:* se enfoca en cultivar y fortalecer las habilidades relacionadas con la inteligencia emocional, como la conciencia emocional, la autorregulación, la empatía y las habilidades sociales. Busca mejorar la capacidad de las personas para reconocer, comprender y gestionar sus propias emociones, así como para relacionarse de manera efectiva con otros.
- *Promoción de la autoconciencia emocional:* Consiste en fomentar la capacidad de las personas para reconocer y comprender sus propias emociones. Implica la reflexión sobre las propias experiencias emocionales, la identificación de los estados emocionales presentes y la comprensión de cómo estos afectan el pensamiento, el comportamiento y las interacciones con los demás.
- *Práctica de la regulación emocional:* se centra en enseñar técnicas y habilidades para regular las emociones de manera saludable y constructiva. Incluye aprender a manejar el estrés, la ansiedad y otras emociones intensas, así como a cultivar la capacidad de recuperación frente a los desafíos emocionales. Implica el desarrollo de estrategias de afrontamiento eficaces y la adopción de hábitos que promuevan el equilibrio emocional.

- *Fomento de un ambiente emocionalmente enriquecedor en entornos educativos y sociales:* Esta estrategia se refiere a la creación y promoción de entornos que favorezcan el desarrollo emocional positivo de las personas. Involucra la creación de espacios seguros y de apoyo donde las emociones sean valoradas y comprendidas, así como la promoción de relaciones interpersonales saludables y la práctica de la empatía y la compasión.

Las estrategias de orientación para la estabilidad emocional, propuestas por Bisquerra y respaldadas por autores destacados en el campo de la psicología y la educación emocional, ofrecen un enfoque integral para promover el bienestar emocional y el desarrollo personal. Por otra parte, prácticas como el mindfulness, la regulación emocional, la promoción de la resiliencia, el fomento de la inteligencia emocional y el apoyo social, se presentan como herramientas efectivas para cultivar la autoconciencia, fortalecer la capacidad de adaptación y mejorar las habilidades interpersonales.

Estas estrategias no solo tienen el potencial de mejorar la salud emocional de los individuos, sino también de fomentar un ambiente emocionalmente enriquecedor en entornos educativos y sociales. Al integrar estas prácticas en la vida diaria, se puede impulsar el crecimiento personal y el bienestar colectivo, contribuyendo así a la construcción de una sociedad más equilibrada y resiliente. Descritas de la siguiente manera, según sus autores y aplicaciones para el campo:

### **1. Prácticas de mindfulness:**

Fomentar la atención plena y la conciencia del momento presente puede ayudar a reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional. Jon Kabat-Zinn es uno de los autores más destacados en el campo del mindfulness, especialmente por su enfoque en la reducción del estrés basado en mindfulness (MBSR, por sus siglas en inglés). El mindfulness se refiere a la práctica de prestar atención de manera consciente al momento presente, sin juzgar. Se basa en técnicas de meditación que ayudan a desarrollar la conciencia plena de los pensamientos, emociones y sensaciones físicas. Se puede aplicar a través de ejercicios de respiración consciente, meditación guiada, atención plena en actividades cotidianas y prácticas de escaneo corporal.



## **2. Técnicas de regulación emocional:**

Enseñar habilidades para identificar, comprender y gestionar las emociones de manera saludable, como la respiración profunda, la visualización o la expresión emocional adecuada. Autores como Daniel Goleman, Richard Davidson y Marc Brackett han contribuido significativamente en el desarrollo y la difusión de técnicas para la regulación emocional, desde el ámbito de la inteligencia emocional y la neurociencia afectiva. Estas técnicas se centran en aprender a identificar, comprender y gestionar las emociones de manera saludable. Se pueden incluir ejercicios de autoconciencia emocional, como llevar un diario de emociones, prácticas de autorreflexión y técnicas de reestructuración cognitiva para cambiar patrones de pensamiento negativos.

## **3. Promoción de la resiliencia:**

Brindar herramientas para enfrentar los desafíos y superar las adversidades, fortaleciendo la capacidad de recuperación emocional. Autores como Boris Cyrulnik, Ann Masten y Emmy Werner han investigado y escrito extensamente sobre el tema de la resiliencia y cómo las personas pueden superar situaciones adversas y desarrollar una capacidad de recuperación emocional. La resiliencia se refiere a la capacidad de adaptarse y recuperarse frente a situaciones adversas. Las estrategias para promover la resiliencia incluyen fomentar la autoestima y la autoeficacia, fomentar la búsqueda de apoyo social, promover el pensamiento positivo y la aceptación de la adversidad como una oportunidad de crecimiento.

## **4. Fomento de la inteligencia emocional:**

Desarrollar habilidades para reconocer y manejar las emociones propias y ajenas, así como para establecer relaciones interpersonales saludables. Daniel Goleman es uno de los principales autores en el campo de la inteligencia emocional, cuyos libros han popularizado esta área de estudio y proporcionado herramientas prácticas para su desarrollo. La inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones y las de los demás de manera efectiva. Se puede promover a través de la educación emocional, el desarrollo de habilidades sociales, la

práctica de la empatía y la comunicación asertiva, y el cultivo de la autoconciencia emocional.

### **5. Apoyo social:**

Proporcionar espacios seguros y de apoyo donde los individuos puedan compartir sus experiencias, recibir retroalimentación constructiva y sentirse comprendidos y aceptados por otros. Autores como Brené Brown, Sherry Turkle y George Vaillant han investigado el impacto del apoyo social en la salud emocional y el bienestar, destacando la importancia de las conexiones humanas para la resiliencia y el crecimiento personal. El apoyo social se refiere al contacto y la interacción con otras personas que brindan apoyo emocional, práctico y social. Se puede promover a través del establecimiento de relaciones de confianza y conexión, el fomento de redes de apoyo, la participación en grupos o comunidades de interés común y el desarrollo de habilidades de comunicación interpersonal.

## **La Orientación Educativa**

El término orientación y aún más el planteamiento de orientación educativa, a lo largo de la historia y desarrollo de la sociedad ha tenido variedad de alteraciones y posturas, en las que se evidencia la discordia o contrariedad entre diferentes autores. Encontrando el acuerdo estabilizador en que, para el ser humano, siendo un ser social por naturaleza, es indispensable ser enseñado y obtener apoyo de sus semejantes, a lo largo de la historia del hombre no sólo en sociedad sino durante el desarrollo de las etapas propias de la vida de cada individuo se hace necesario la guianza, ayuda, dirección y enseñanza de otras personas para poder aprender a vivir, a ser y a convivir.

En este sentido, se menciona la opinión de Leal y Camargo (2015) quienes aseveran que la orientación ofrece respaldo y facilita a las personas durante su paso por las diferentes fases de la vida y en los diversos ámbitos de educación y formación, ya sea en la escuela, el instituto, la universidad o en su carrera profesional, así como en los diversos eventos que enfrentan a lo largo de su trayectoria. (P. 71) Se destaca el papel del apoyo y la contribución que brinda un sistema educativo y formativo a lo largo de la

vida de una persona. Se enfoca en cómo estos sistemas ayudan a las personas a transitar por las diferentes etapas de su vida, desde la educación primaria hasta la vida profesional.

Por su parte, y con la finalidad de dar claridad en la comprensión del concepto de la orientación educativa, Bisquerra y Álvarez (1996) sugieren que: “*el discurso para definir la orientación sea analizado desde los siguientes niveles: histórico, teórico, conceptual, prescriptivo, descriptivo, normativo y crítico.*” (p. 20), según estos autores, debe abarcar siete niveles o puntos de vista para la comprensión de los que es en sí misma la orientación educativa, planteando una concepción holística de ella en el accionar para el ser humano. El primero de ellos, es el punto de vista o nivel *histórico*, el cual permite comprender el presente y entender el futuro, analizando su evolución desde un enfoque más amplio, tomando de cada postura anterior lo mejor y aprovechando con sensatez los nuevos enfoques acerca de la orientación.

En continuidad se presenta el nivel *Conceptual*, rescatando la importancia del uso del lenguaje propio referente al campo de la orientación en la educación, buscando acuerdos para la definición de terminologías precisas, concretas y certeras. De la misma manera, continúan con el punto de vista prescriptivo donde argumentan que deben plantearse estrategias y propuestas para planes de tipo psicopedagógicos que estén comprobadas o certificadas por autores expertos, de esta manera se logra mayor eficacia al momento de la intervención. Así también, el nivel *descriptivo* que tiene como objetivo principal el tipificar los hechos o fenómenos que ocurren dentro de las instituciones educativas, comunidades, o en su defecto de individuos que están bajo el seguimiento de casos y describir sus características principales.

Por otra parte, otro de los niveles propuestos por estos autores para la comprensión de la orientación es el análisis *normativo*, encontrándose basado en instrumentos legales y una serie de recomendaciones que son emanadas por especialistas, los cuales deben ser tomados en cuenta de manera precisa por parte del orientador y así poder obtener los resultados esperados. Y, en última instancia, se tiene la reflexión *crítica*, de la praxis orientadora, siendo un argumento trascendental para la mejora de ella misma. Las contrariedades entre lo ideal, normativo; y lo real, la práctica misma, lo que puede

canalizarse en un análisis crítico, conllevando a una postura constructiva y de reflexión para colaborar en la mejora de la orientación.

El análisis procede en cuanto a la afirmación de la inexistencia de una definición única sobre la orientación educativa, y tomando como supuestos valederos estos niveles mencionados, se toman en consideración algunas definiciones pertinentes a la investigación planteada y en concordancia con la postura propia del investigador. De acuerdo con esto, se cita primeramente a Molina (2001) quien la define como un proceso orientado hacia la comprensión de distintos aspectos individuales, como habilidades, preferencias y motivaciones personales, considerando el contexto familiar y las condiciones del entorno en el que se encuentra la persona. Todo ello con el fin de facilitar la toma de decisiones sobre su futuro (p.24) Afirmando que son “diversos” y no un solo aspecto personal, sino que podría manifestarse la orientación desde una perspectiva holística abarcando el todo en la persona.

En otro sentido, se plantea y comparte el planteamiento de Hernández (2009) quien señala que: *“la orientación educativa se caracteriza por un proceso de ayuda continua a las personas para potenciar su desarrollo, de manera que en un centro escolar su desarrollo es competencia de todos.”* Sentando las bases de un trabajo colaborativo, no momentáneo y mucho menos superficial, sino por el contrario, es visto como un trabajo procesual, establecido por etapas continuas, resaltando lo colectivo y cooperativo, dejando claro que es una función que corresponde a todos los actores del centro educativo con respecto a la atención de los estudiantes.

## **Principios de la Orientación Educativa**

La orientación educativa establece algunos *principios* que delimitan su accionar en situaciones puntuales, planteados por Álvarez y Bisquerra (2012), quienes afirman que existen cuatro principios: filosóficos y antropológicos, prevención primaria, de desarrollo e intervención social, estimados como enlaces que promueven la comprensión y atención las necesidades de cada persona. Estos principios establecen un canal de guía para la intervención y acción para la orientación educativa en sus funciones y roles, estos

principios según los autores, y para fraseando sus palabras; se definen de la siguiente manera:

El primero de ellos es el principio filosófico y antropológico, el cual destaca la importancia de las necesidades humanas y sociales como la base fundamental de la orientación. Reconoce que las personas requieren apoyo para avanzar en su propio desarrollo, reconociendo su libertad dentro de las limitaciones individuales y las influencias del entorno. Este enfoque otorga responsabilidad a cada individuo sobre sus acciones y proporciona asistencia para su crecimiento personal. Subraya la idea de que la orientación se centra en satisfacer las necesidades individuales y sociales, considerando al individuo como agente activo en su propio proceso de desarrollo.

Se establece este principio filosófico y antropológico, sabiendo de antemano que estas dos áreas están basadas en el ser, en el hombre, su humanidad y razón de existencia, por lo que, dentro de la orientación educativa, se encamina en la búsqueda de atención y comprensión de las necesidades personales y situaciones contextuales que afectan en el desarrollo del individuo. Como buena base de manera firme este principio señala la profundidad necesaria de la orientación para hallar respuestas acerca de ¿Quién es cada persona? ¿Qué tipo de persona se desea ser? De allí las competencias dentro de este proceso tan personal pero que a su vez puede ser formado.

Seguidamente, el segundo principio establecido por Álvarez y Bisquerra es el de *prevención primaria*, que se refiere a intervenir en grupos amplios, en lugar de individuos específicos, identificando grupos en riesgo. Esto implica eliminar factores dañinos en esa población y proteger a la mayoría. La intervención bajo este principio busca abordar las situaciones antes de que se conviertan en problemas (p. 161). Consiste en centrar una actuación asertiva que vaya en contra de situaciones adversas, buscando la forma de evitar consecuencias negativas. Esto a través de atención general, promoviendo estrategias para grupos grandes, dejando de lado los casos focalizados, para trabajar la prevención, sentando el precedente en la protección para el alumnado en general, a través de trabajos en masa, temáticas que sirvan de orientación para la mayoría de los estudiantes.

Además de esto, el tercer principio se define por los autores como el *Principio de Desarrollo*, el cual considera al individuo como un ser que está en constante proceso de

crecimiento y evolución personal. En este sentido, se busca fomentar el desarrollo exitoso de sus capacidades, habilidades y competencias a través de programas de intervención y atención psicopedagógica. Estos programas pueden estar dirigidos al desarrollo moral, la promoción de la educación emocional equilibrada y el fomento de habilidades sociales efectivas, entre otros aspectos. (p.162)

En este orden ideas, se presenta el cuarto y último principio planteado por Álvarez y Bisquerra (2012) el cual es el *Principio de intervención social*, donde en todo momento, la orientación toma en cuenta el entorno social en el que se lleva a cabo, ayudando al individuo a reconocer los obstáculos que obstaculizan su desarrollo personal completo. Este principio también hace referencia a modelos ecológicos, holísticos y sistémicos que promueven la adaptación del individuo al entorno y viceversa. (p. 162). En este principio, se destaca la ayuda al individuo a identificar los desafíos que pueden estar afectando su desarrollo personal. Además, hace referencia a modelos teóricos, como los modelos ecológicos, holísticos y sistémicos, que sugieren que el individuo y su entorno están interconectados y se influyen mutuamente.

Tal y como es planteado por los autores, es importante la función holística de la orientación educativa, considerando el engranaje de lo académico con los aspectos sociales de cada persona, sabiendo que el ambiente en el que se desenvuelve proporciona tanto oportunidades como limitaciones, y poder brindar herramientas que lo ayuden a desenvolverse ante vivencias inesperadas que afecten su desarrollo integral para su poder aportar beneficios en cuanto a su realización personal, puesto que el ser humano por naturaleza es un ser social, y la sociedad tiene gran influencia en todas las áreas de vida.

### **Teorías que Sustentan la Investigación**

Toda intención investigativa, tiene un campo o enfoque en el cual se desarrolla el estudio, además del sustento o bases teóricas y legales que la refuerzan, existen diversas teorías propuestas por diversos autores reconocidos a nivel mundial que dan paso al desarrollo de trabajos de investigación en diferentes áreas de la sociedad. En este sentido, en cuanto a lo que son las teorías, Villaplana (2013) afirma que: “son los

*instrumentos o esquemas conceptuales por los cuales los seres humanos intentan articular de manera sistemática el conocimiento que se obtiene de la experiencia mediante el proceso de investigación”* (p.1) Por lo que esta experiencia investigativa de diferentes autores sirve de articulación entre lo establecido y lo supuesto en la propuesta. A continuación, se presentarán las teorías que sustentan esta investigación en particular.

### **Teoría de Las Inteligencias Múltiples**

A lo largo de la historia del ser humano, se ha evidenciado la dificultad y escasez al momento de definir de forma científica lo que es la inteligencia, dándole un significado un poco más empírico y coloquial que significativo y científico, era, y aún es; muy común el oír hablar de la inteligencia de modo calificativo afirmando que algunas personas son más o menos “inteligentes” que otras por ciertas habilidades o destrezas en algunas áreas. En tal sentido, Gardner (2016) menciona que anteriormente: *“Se calificaba a otros de más o menos “brillantes” “tontos” “ingeniosos” o “inteligentes”. Célebres personajes tan diversos como Thomas Jefferson, Jane Austen, Frederick Douglas o Gandhi pudieron ser llamados “sagaces”* (p. 6) mostrando criterios poco científicos y discriminatorios por desconocimiento acerca de la valoración de las diferentes habilidades de cada persona.

Ha sido desde hace aproximadamente un siglo, que existen registros de los primeros estudios e intenciones de distintos profesionales para poder definir la inteligencia, por lo que Gardner (2016) afirma: *“La primera generación de psicólogos de la inteligencia, como Charles Spearman (1927) y Lewis Terman (1975), tendía a considerar que la mejor manera de juzgar la inteligencia era como una capacidad general, única, para formar conceptos y resolver problemas”* (p.6) Quienes trabajaban el concepto llamado “inteligencia general” y él mismo afirmaba que al pasar de los años fue evolucionando la teoría acerca del significado de inteligencia, siendo objeto mismo de estudio.

En este orden de ideas, es necesario ya mencionar lo que es la inteligencia para Gardner quien, parafraseando; la denominó la habilidad para solucionar problemas o generar productos que tengan valor en uno o varios contextos culturales. Esta definición no aborda las fuentes de estas habilidades ni los métodos apropiados para evaluarlas.

(p.4). De esta concreta definición, el autor expresa la inteligencia como una capacidad para resolver problemas, no es determinada para un ambiente, área, circunstancia en específico; sino que, por el contrario, queda expresa de manera abierta y profunda. Además de la capacidad de producir o innovar en los ambientes que los requiera de ahí la importancia de generar estrategias de orientación que le genere herramientas al estudiante para resolver los diferentes conflictos de la vida cotidiana.

Cada vez se suman, desde hace varios años; más investigadores y expertos en el área para descubrir más rasgos característicos y representativos de lo que es la inteligencia, en cuanto a esto, Gardner (2016) manifiesta que, en todo el mundo, profesionales de la educación están llegando a conclusiones similares. Existe actualmente un interés creciente en programas innovadores que buscan mejorar la inteligencia colectiva de una sociedad, capacitando a individuos en habilidades generales como la capacidad de anticipación, y ayudándoles a aplicar su máximo potencial humano. (p. 21)

Esto demuestra la importancia que tiene para la sociedad científica, académica y en general la comprensión sobre la inteligencia, esto; dado no solo por conocimiento, sino para desarrollar y mejorar cada día en función de adiestrar individuos sociales cada vez más en el desarrollo del potencial humano. Sabiendo que, existe una separación entre la capacidad de razonar, innata de la raza humana, y la inteligencia, que puede ser innata o adquirida, por lo que Gardner (2016) afirma que: *“Razón, inteligencia, lógica y conocimiento no son sinónimos; buena parte de esta obra constituye un esfuerzo por importunar las diversas habilidades y capacidades que se han combinado con demasiada facilidad bajo la rúbrica de “lo mental”.* (p. 22)

Así mismo, parafraseando a Suárez, Maíz, y Meza (2010) dedicados a analizar el trabajo Gardner, fundamenta su teoría de las Inteligencias Múltiples en la evaluación de las capacidades individuales y en la afirmación de que implica la capacidad de resolver problemas cotidianos, generar nuevos problemas, crear productos y ofrecer servicios. Gardner (1994-1999) establece requisitos esenciales que debe cumplir cada forma de inteligencia para ser considerada como tal, y no simplemente como un talento o habilidad. Estos criterios incluyen el potencial de aislamiento debido a daño cerebral, la existencia de eruditos, prodigios y otros individuos excepcionales, una historia de



desarrollo característica y un conjunto definible de actuaciones finales, una historia evolutiva, descubrimientos psicométricos y tareas psicológicas empíricas, así como un conjunto de operaciones (p.13).

Es fundamental destacar la relevancia de la teoría de las Inteligencias Múltiples en el ámbito educativo, ya que el uso de diversas estrategias didácticas y recursos variados para desarrollar el currículo potenciará la capacidad creativa de los estudiantes, facilitando también la resolución de problemas y la elaboración de productos. Es importante que los docentes reconozcan que la inteligencia puede ser mejorada, permitiendo así que los niños y jóvenes desarrollen su máximo potencial al enfocarse en sus habilidades cognitivas y utilizando la mediación como una estrategia que facilite este proceso (p.16).

Ahora bien, desde su postura el autor Gardner propone 8 tipos de inteligencia. De esta manera, se deja de lado la inteligencia basada únicamente en lo lingüístico y lo matemático, abogando por la pluralidad, tal enfoque por parte Howard tienen como fin entender, cómo el ser humano adquirir los conocimientos necesarios como herramientas para el desarrollo emocional, cognitivo, y social en su vida. Entre las inteligencias tenemos: Inteligencia lingüística-verbal, Inteligencia lógico-matemática, Inteligencia espacial, Inteligencia musical, Inteligencia corporal kinestésica, Inteligencia naturalista, inteligencias intrapersonales, inteligencia interpersonal.

Es fundamental comprender que, de acuerdo con la teoría de las inteligencias múltiples, cada individuo exhibe un perfil único de inteligencia. Como se ha observado anteriormente, esta teoría postula que cada persona presenta una diversidad de tipos de inteligencia. En este sentido, se puede decir que el respaldo teórico relacionado con la intención investigativa estaría basado en distintos tipos de inteligencia. Por ejemplo, la inteligencia intrapersonal se distingue como una forma única de inteligencia que no necesariamente posee cualidades específicas como las demás. Quienes poseen esta inteligencia tienen la capacidad de autoinspección, comprensión y autoconocimiento, lo que les permite fomentar la reflexión, permitir el pensamiento introspectivo y experimentar momentos de calma.

En esta misma línea de ideas, otra forma de inteligencia que estará estrechamente relacionada con la propuesta es la inteligencia interpersonal. Al igual que la inteligencia

intrapersonal, esta inteligencia es más específica, pero puede resultar muy intrigante. Aquellos que poseen esta capacidad tienen la habilidad de percibir las emociones y preocupaciones de los demás, e incluso ofrecer ayuda para resolverlas. El compañerismo se vuelve fundamental para desarrollar la inteligencia interpersonal, al igual que una buena socialización y el trabajo en equipo con la distribución adecuada de responsabilidades. Para potenciar estas dos últimas inteligencias, es útil recurrir a la inteligencia emocional, que ayuda a gestionar una amplia gama de emociones como el amor, el odio, la ira, la alegría y el enfado, entre otras, que muchos estudiantes expresan durante su trayectoria educativa.

### **Teoría de la inteligencia emocional**

La importancia de la inteligencia emocional y las competencias emocionales es reconocida cada vez más, a nivel internacional diversos organismos intentan promoverla, esta, va más allá de sólo generar conocimiento cognitivo, también incentiva en la formación de individuos capacitados en conocer sus emociones y entender la de los demás, en este sentido Goleman (1995) citado por Bermúdez (2003) definiendo la inteligencia emocional como las habilidades que engloban el autocontrol, la persistencia, la capacidad de automotivación y la capacidad de postergar la gratificación. (p.31) Por tanto, se puede llegar al nivel de comprender las emociones propias, las ajenas, gestionar los estados sentimentales y desarrollar cualidades como la empatía y habilidades sociales.

En este orden de ideas, se puede mencionar que la teoría de la inteligencia emocional de Daniel, está dimensionada a otra forma de entender la inteligencia, más allá de los aspectos cognitivos, como la memoria y la capacidad de resolución de problemas, en tal sentido interioriza y exterioriza al ser humano para que obtenga un conocimiento propio de su ser emocional, esta teoría indica que un cerebro brillante y un coeficiente intelectual alto nos sirven de poco si no somos empáticos, no sabemos leer las emociones propias y ajenas, recordando que por naturaleza el ser humano es un ser social y dependiente de su entorno para desenvolverse.

Por tanto, al momento de familiarizarse con la posición del autor, la misma comienza a trazar una base firme teórica a la intención investigativa, partiendo no solo de la importancia del manejo de las emociones, sino, a quien está dirigida la propuesta dentro del contexto educativo; los estudiantes, quienes dentro del ámbito educativo son los más necesitado en aprender a manejar, controlar y direccionar sus emociones al enfrentarse a los diferentes contextos que afrontan en la vida. La capacidad de razonar sobre el entorno es una característica central de la naturaleza humana. Sin embargo, en ocasiones, las emociones pueden tomar el control, generando situaciones de malestar tanto a nivel personal como social.

El autor destaca en su teoría que cada individuo posee dos tipos de inteligencia: la racional y la emocional. Ambas facetas mentales suelen interactuar entre sí y, aunque funcionen de manera independiente, una no puede operar sin la influencia de la otra. Howard expone cinco principios fundamentales de la Inteligencia Emocional: la autoconciencia emocional, que implica comprender los propios estados de ánimo; la autorregulación emocional, que consiste en controlar las acciones impulsadas por emociones y adaptarse mejor a las interacciones sociales; la motivación, que es la capacidad de dirigir energías hacia metas u objetivos; la empatía, que implica comprender y compartir los estados emocionales de otras personas; y las habilidades sociales, que se refieren a responder adecuadamente a las demandas sociales del entorno.

### **Bases Legales**

Los sistemas educativos tienen como finalidad impulsar un proceso de enseñanza – aprendizaje transformador, desde el quehacer pedagógico y didáctico, contextualizado a la realidad; de manera que desarrollen la formación integral de los estudiantes, establezcan su identidad, e impulsen a un crecimiento personal sano, para garantizar una sociedad estable y de bien. Por tanto, todos los actores de la educación junto al estado se unen para enmarcar estos propósitos en la constitución de un marco jurídico y legal que puedan emanar por sí solo principios éticos y morales que formen de manera responsable y consciente al nuevo ciudadano.

Comprendiendo claramente de la que intención investigativa tiene como propuesta la enmarcación de un desarrollo emocional estable y seguro para los estudiantes; la misma toma algunos fenómenos a nivel legal, que deben estar enmarcados en las leyes y decretos que rigen la educación dentro del estado venezolano, en este sentido Palella y Stracruzzi, (2017). Indican que las bases legales *"son las normativas jurídicas que sustenta el estudio desde la carta magna, las leyes orgánicas, las resoluciones decretos entre otros"* (p. 55). Este sustento legal de la investigación; se basa en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, la Ley Orgánica de Educación, currículo nacional de educación 2007 y la Ley Orgánica para la Protección de Niños, Niñas y Adolescentes.

En este orden de ideas, la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), establece en su Artículo 102 destaca que la educación es un derecho humano y un deber social fundamental, siendo democrática, gratuita y obligatoria. Se establece que el Estado debe garantizar como una función prioritaria en todos sus niveles y modalidades, sirviendo como instrumento para el conocimiento científico, humanístico y tecnológico al servicio de la sociedad. Se reconoce a la educación como un servicio público que debe respetar todas las corrientes del pensamiento y tener como objetivo el desarrollo del potencial creativo de cada individuo y el pleno ejercicio de su personalidad.

En concordancia, se plantea la educación como un derecho y un deber social, gratuito y obligatorio colocando como garantes corresponsables al estado y todos los que hacen vida en ella, permitiendo que esta sea un instrumento de desarrollo integral, tecnológico y cognitivo del estudiante; para impulsar el potencial creativo y la personalidad de cada ser; de manera tal que da la libertad y el aval a la intención investigativa para promover un programa institucional de estrategia de orientación que ayuden, capacitan y promueven herramientas a los estudiantes para su desarrollo emocional, y el fortalecimiento de una personalidad que conlleve a obtener los resultados esperados integralmente en los estudiante en seguimiento escolar.

De la misma manera el Artículo 103 de esta carta magna también afirma que cada individuo tiene derecho a recibir una educación completa y de alta calidad, que sea continua y que se brinde en condiciones y oportunidades equitativas, sin otras restricciones que las determinadas por sus habilidades, intereses y metas personales.

Por tanto, la integralidad y formación del educando es un principio de que debe ser en continuidad tanto en los procesos de enseñanzas y aprendizaje cognitivos; como los psicopedagógicos y socioemocionales; todo esto, en virtud de lograr una educación de calidad con las mejores condiciones para todos los estudiantes en los diferentes sistemas educativos.

Por otra parte; en relación a la formación integral de los estudiantes y la importancia de las estrategias de orientación que ayuden, fortalezcan e impulsen un desarrollo emocional sano, equilibrado y bajo el dominio del individuo para buenas acciones dentro de la sociedad y que lo conlleven a desarrollar la plenitud de su personalidad, Con el fin de alcanzar la tan anhelada fraternidad, solidaridad, aprecio por la vida y tolerancia que se aspira y resulta tan vital en la sociedad contemporánea; la ley orgánica de educación del año (2009) en su artículo 3 establece que: *“La educación tiene como finalidad fundamental el pleno desarrollo de la personalidad y el logro de un hombre sano, culto, crítico y apto para convivir en una sociedad democrática, justa y libre ...”*

Así mismo, la LOE en su Artículo 21 establece de manera categórica que la educación básica tiene como finalidad el desarrollo integral del estudiante, lo establecido en este artículo, es un aval legal que permite la contextualización de la intención investigativa, para desarrollar estrategias desde una orientación educativa adecuada y con profesionalismo, basadas en la necesidades de los estudiantes y contextos educativos que promuevan el desarrollo de capacidades, actitudes, procesos cognitivo y su orientación vocacional contribuyendo a desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes, como una herramienta para su vida cotidiana y fomentando una educación de calidad integral y de calidad.

Se busca el impulsar los valores éticos para favorecer un equilibrio en cada ser, aceptando lo anteriormente expuesto, el currículo nacional de educación (2007) establece en uno de sus Ejes integradores denominado: Ambiente y Salud Integral busca promover un conjunto de valores que contribuyan al bienestar y la armonía entre el cuerpo, la mente y el espíritu, una idea crucial en un mundo caracterizado por el estrés y la prisa. Es esencial que todos adopten prácticas relacionadas con la higiene, la alimentación, la actividad física, el ocio y las relaciones interpersonales positivas, con el

fin de fomentar estilos de vida saludables. En este contexto, se entiende el entorno como un proceso integral que abarca la salud física, mental y espiritual del individuo.

Y Por último, está la fundamental ley del niño, conocida como la L.O.P.N.N.A, esta hace mención y rige de manera directa todos y cada uno de los derechos y deberes de los niños, niñas y adolescentes que hacen vida en cada una de las instituciones educativas, tomando como punto de partida el artículo 8 en su segundo párrafo, en el que prevalece sobre cualquier derecho el interés superior del niño, así mismo mencionar su capítulo II que establece todos y cada uno de los derechos, garantías y deberes del niño que propicien una atención de integralidad, justicia y verdad para su equilibrio emocional en todo los espacios del territorio nacional, cimentando el principio humanista, el desarrollo de una identidad y personalidad equilibrada para obtener la sanidad en la nuevas generaciones.

### **CAPÍTULO III**

#### **MARCO METODOLÓGICO**

El hombre y la sociedad, desde su parte holística, siempre han buscado tipificar, caracterizar y establecer criterios para definir, organizar y clasificar todo en el todo. Así también, en lo que respecta al campo de la investigación, cada intención, trabajo o idea se encuentra establecida bajo una categorización que enmarca y define los aspectos fundamentales de la misma, esto se logra a través de pasos o procedimientos empleados según la problemática u objeto de estudio. Según diferentes fuentes consultadas, se pudo obtener información como es el caso de Arias (2012) quien afirma que el marco metodológico es *“el conjunto de pasos, técnicas y procedimientos que se emplean para formular y resolver problemas. Basado en la formulación de hipótesis las cuales pueden ser confirmadas o descartadas por medios de investigaciones relacionadas al problema”*. (p.16)

Estas técnicas se dan con el fin de categorizar el problema, enfocando y afinando los objetivos, además de mejorar la manera de trabajar la investigación y su respectiva recolección de datos en los procedimientos a aplicar. En este sentido, Sabino (2014) menciona en cuanto a los elementos del marco metodológico que: *“...pueden dividirse en dos grandes campos que requieren un tratamiento diferenciado por su propia naturaleza: el universo y las variables”* (p. 25). Determinando lo que se conoce como la naturaleza de la investigación, la cual es la base de este aspecto metodológico y que definiría el camino a andar del investigador en las técnicas consecuentes que permitirán la explicación de resultados pertinentes, puntualizando no lo que se va a investigar sino cómo se investigará.

#### **Naturaleza del Estudio**

El hombre desde sus orígenes siempre ha intentado conseguir la verdad del conocimiento, y en medio de su razonamiento llegar al final, aprovechando a utilizar

todos los recursos internos y externos que tenido a su disposición hasta hoy día; es fascinante e intrigante para este, cuando se encuentra ante lo desconocido, se convierten en un lugar de interés para indagar, estudiar y descubrir y poder llegar al conocimiento de lo inexplorado. Ahora bien, una de las formas o herramientas que el hombre ha descubierto y usado es el de carácter científico, creando enfoques, métodos y técnicas que ayuden a agudizar con un carácter propio cada investigación.

En este sentido, Sampieri, (2014) expresa sobre la naturaleza del estudio y los enfoques de investigación que: *“constituyen posibles elecciones para enfrentar problemas de investigación y resultan igualmente valiosos. Son, hasta ahora, las mejores formas diseñadas por la humanidad para investigar y generar conocimientos.”* (P35), por tanto, se debe comprender que la única forma de llegar a tener con claridad y las respuestas certeras a una investigación es siendo trazada dentro del enfoque, método, técnicas y herramientas correctas que ha sido ya certificadas por experto en el área, las cuales orientan a cada investigador a ser más certero en la solución.

De acuerdo con esto, se deriva que la investigación bajo el enfoque cualitativo, como metodología necesaria para acercarse al fenómeno, deja hablar a los actores sociales, lo primordial es el sujeto, sus creencias, valores, y experiencias, como lo fundamenta Bansart (2010, p.112) desde lo inductivo, concentrando el estudio en la vida cotidiana, en los procesos sociales, en todos sus matices, a las visiones del mundo de los informantes. En consecuencia, esta investigación se inclina al enfoque cualitativo. Y parafraseando a Piñero (2013) la investigación cualitativa, consiste en la interacción dinámica para desarrollar y ajustar estrategias metodológicas, basada en la reflexión continua del investigador sobre el conocimiento, implica su compromiso con el entorno social. Este enfoque busca examinar los significados cotidianos del fenómeno objeto de estudio. (p. 11)

Para esta investigación, tomando la opinión de Romero y Piñero (2014) expresando que: *“es fundamental formar investigadores que se apropien de métodos cualitativos como una opción epistemológica y metodológica válida para el abordaje de los temas socioeducativos”* (p.75) de manera que cada investigador tenga un amplio conocimiento de las diferentes problemáticas que se encuentran hoy en el sistema educativo. Por lo que la propuesta de investigación se enmarca en un enfoque cualitativo comprendiendo



que es el más viable y factible para dar una solución certera a la problemática planteada y estudiar desde el propio contexto real la misma y sus actores.

## **Paradigma de La Investigación**

El enfoque de investigación adoptado se fundamenta en el paradigma *interpretativo*, el cual reconoce la naturaleza dinámica, múltiple y holística del objeto de estudio. Se busca comprender y contextualizar la realidad existente, respetando los significados y percepciones del mundo de los participantes. Además, se concibe la investigación como un diseño flexible y emergente, con el propósito de profundizar en el estudio. En este orden de ideas, según Guardián (2007), este enfoque es "*un modelo para situarse ante la realidad, para interpretarla y darle solución a los problemas que en ella se presentan*" (p.60).

Este paradigma, según Guardián (2007), implica una relación estrecha e interdependiente entre el sujeto y el objeto de estudio, fluida por valores. El investigador se centrará en la conexión vivencial de los participantes y su matriz epistémica, dirigido hacia el modo de pensar y el modo de ser del contexto de estudio. Según Martínez el proceso de investigación adopta una posición paradigmática interpretativa, fundamentada en la investigación cualitativa. Esta perspectiva reconoce la dinámica y polifacética realidad de los profesores de educación física, lo que sugiere una visión múltiple. Martínez caracteriza el "modo general de conocer" como la forma particular y distintiva en que un conjunto de individuos interpreta y otorga significado a objetos y sucesos (p.70).

## **Método**

En el marco de esta investigación, se emplea un enfoque cualitativo respaldado por el método de *investigación acción*. Esta elección metodológica se fundamenta en la naturaleza del estudio, el cual busca comprender y transformar las experiencias, percepciones y necesidades de los estudiantes de la ETR Carlos Rangel Lamus en relación con la orientación emocional. El método seleccionado se adecua a este

propósito, al permitir una aproximación contextualizada, que involucra la participación activa de los estudiantes y otros actores relevantes en el proceso investigativo. A través de este enfoque, se buscará generar conocimientos significativos y prácticos que contribuyan al desarrollo de estrategias efectivas de orientación emocional, promoviendo así el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes.

De acuerdo con esto, parafraseando a colmenares y piñeros (2008) exponen la investigación acción como una herramienta metodológica heurística que permite comprensión y transformación de realidades y prácticas socioeducativas (p.96), todo esto es posible debido a que permite la incorporación de la investigación científica con la acción practica en un enfoque colaborativo y reflexivo que busca la resolución de conflictos y mejoras de prácticas en contextos específicos, por tanto, esta investigación tiene como objetivo formular estrategias prácticas de orientación emocional para los estudiantes, al ofrecer soluciones concretas para las necesidades identificadas en el ámbito educativo. Además, esta iniciativa innovadora y original aportará de manera significativa al conocimiento sobre la orientación emocional en entornos escolares, contribuyendo así al avance de la cultura educativa.

## **Diseño**

El diseño de la investigación constituye el punto de partida esencial para abordar de manera rigurosa y efectiva los objetivos planteados y contribuir al avance del conocimiento en el área de estudio correspondiente. En este orden de ideas, se parafrasea a Suarez-Montes (2016) quien menciona que el diseño de investigación es una herramienta esencial para llevar a cabo una investigación de calidad, ya que los componentes del diseño interactúan entre sí para ayudar al investigador a abordar de manera efectiva el tema en cuestión (p. 72)

En consecuencia, el diseño de esta investigación se centra en llevar a cabo un estudio de campo. Este diseño se justifica debido a que el objetivo principal del proyecto es recopilar datos directamente del entorno natural o contexto específico en el que ocurren los fenómenos de interés. Según el Manual de Trabajos de Grado de la UPEL (2016) parafraseando un poco; la investigación de campo implica un examen organizado

de problemas en la realidad con el fin de describirlos, interpretarlos, comprender su naturaleza, explicar sus causas y efectos, o predecir su ocurrencia. Se utilizan métodos característicos de diferentes paradigmas o enfoques de investigación para lograr estos objetivos.

El diseño de esta investigación se fundamenta en una metodología de investigación de campo debido a que el objetivo principal es formular estrategias de orientación emocional en el contexto de la ETR Carlos Rangel Lamus, es crucial realizar un estudio directo y en tiempo real en el entorno educativo real donde se llevarán a cabo estas intervenciones. Esto permitirá recopilar datos relevantes de primera mano, observar el impacto de las estrategias en el comportamiento y bienestar emocional de los estudiantes, así como también ajustar y adaptar las intervenciones según las necesidades y dinámicas particulares de la comunidad educativa.

## **Nivel**

El nivel de investigación adoptado para este estudio se basa en un enfoque *descriptivo y exploratorio*. En primer lugar, la investigación descriptiva permite una caracterización detallada de los fenómenos, situaciones o contextos involucrados, lo cual resulta fundamental para comprender en profundidad la problemática abordada. Por otro lado, la investigación exploratoria busca indagar en un tema o problema aún no completamente comprendido, permitiendo así explorar nuevas perspectivas y posibles soluciones. En el contexto del diseño de estrategias de orientación emocional para estudiantes de la ETR Carlos Rangel Lamus, este enfoque busca tanto comprender las necesidades específicas de los estudiantes como explorar diversas alternativas para mejorar su bienestar emocional y su desempeño académico.

En primera instancia, en cuanto al nivel descriptivo, Valle, Manrique y Revilla (2022) afirman que: *“Es muy importante detallar el contexto en el que se produce la situación... Debemos señalar si estamos investigando en una escuela pública o privada... Estos detalles permiten comprender los hallazgos”* (p.16). A partir de aquí, se hace ya la referencia con la investigación, debido a que es en una institución educativa, siendo esta una institución pública, ubicada en el municipio Junín, y se conocerán más detalles

pertinentes, ya que para tratar el problema planteado en cuanto a la situación emocional de los estudiantes, se hace imperante conocer el contexto no solo académico, sino también familiar, social y económico, en el cual se desenvuelven día a día y describir las posibles propuestas que permitan el desarrollo emocional adecuado y estable para cada uno de ellos.

Así mismo Sabino (2014) en cuanto al nivel descriptivo afirma que *“Su preocupación primordial es describir características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos. Utilizan criterios sistemáticos que permiten poner de manifiesto el comportamiento de los fenómenos en estudio”* (p 47) Dentro de este nivel, se busca reseñar los fenómenos ocurridos, con el fin de obtener un informe detallado de la realidad a fin de que pueda servir para ser comparable con otras investigaciones acerca del objeto de estudio que permitan visualizar el desenlace la misma temática, en diferentes contextos y así poder también proveer información clave que pueda servir de base para nuevas investigaciones, propuestas y teorías que hagan referencia al fenómeno estudiado.

Por su parte, en cuanto al tipo *exploratorio*, según Fidias (2006), la investigación exploratoria se lleva a cabo sobre un tema poco conocido o estudiado, y sus hallazgos ofrecen una comprensión inicial y aproximada del objeto de estudio, proporcionando un conocimiento a un nivel superficial (p. 23). En este tipo de investigación, los resultados ofrecen una visión inicial y aproximada del objeto de estudio, proporcionando un conocimiento en un nivel superficial. Además, resalta la naturaleza de la investigación exploratoria como aquella que se adentra en temas que han recibido poco o ningún estudio previo.

En el contexto de esta investigación, esta aproximación resulta pertinente al abordar y formular estrategias de orientación emocional para estudiantes de la ETR Carlos Rangel Lamus, donde se busca explorar nuevas perspectivas y enfoques que aún no han sido completamente explorados. Dada la falta de exploración exhaustiva en este campo específico, la investigación exploratoria permite al investigador adentrarse en nuevos enfoques y perspectivas que podrían no haber sido considerados previamente. Así, esta modalidad de investigación brinda la oportunidad de explorar posibilidades

innovadoras para abordar las necesidades emocionales de los estudiantes, contribuyendo a la generación de conocimiento en esta área particular.

## **Escenario e informantes clave**

### **Escenario**

Dentro de los trabajos de investigación, en lo que respecta al objeto de estudio, este tiene un lugar en el cual se desarrollan los hechos del fenómeno observado. Este es denominado el escenario de la investigación, este es percibido como el lugar en el cual se desarrolla el fenómeno a estudiar, así también como el lugar en el cual son recogidos los datos de información, es decir, funciona como instrumento de captación de datos. En este sentido, en palabras de Taylor y Bogdan (1986) citado por Munarriz (1992) afirman que el escenario: *“Involucra la interacción social entre el investigador y los informantes en el medio de los últimos, y durante la cual se recogen los datos de modo natural y no intrusivo”*. (p. 110)

En este mismo orden de ideas, y según lo definido; el escenario dispuesto para la investigación es la Escuela Técnica Robinsoniana “Carlos Rangel Lamus” la cual es una institución de educación media técnica, ubicada en Rubio Estado Táchira al suroeste de Venezuela. Fue fundada el 4 de noviembre de 1936 y desde entonces ha sido un soporte en el proceso del desarrollo social de la ciudad. Su oferta académica corresponde a la formación de Técnicos Medios en las especialidades de comercio y servicios administrativos en sus menciones de Aduanas, Contabilidad y promoción social y servicios de salud en la mención de Deportes y recreación.

### **Informantes clave**

En cuanto a la investigación cualitativa, los informantes clave deben mencionarse la relación tan profunda que tienen con la recolección y procesamiento de la información, van de la mano con el reconocimiento del contexto del fenómeno de estudio, puesto que deben ser personas que sean partícipes de la realidad, con el fin de que puedan brindar

información de primera mano, siendo el enlace entre esta realidad, sus involucrados y el investigador. En sustento a esto, se parafrasea la definición dada por Martínez (2006) que expresa que: Un informante puede ser fundamental en una investigación. No solo presenta al investigador ante los demás, sino que también le ofrece ideas y consejos sobre cómo interactuar. Además, advierte sobre posibles riesgos, actúa como su representante ante el grupo y, en general, facilita la conexión del investigador con la comunidad (p. 86)

En este sentido, los informantes clave para la investigación, serán seleccionados por medio de criterios, los cuales son la intencionalidad, confiando en el conocimiento del investigador al observar la realidad y la interacción con los sujetos; en segundo lugar se elegirá según la experiencia, para esto se requiere un poco la indagación acerca de individuos más involucrados en el hecho de estudio para contar con vivencias de primera mano, y, por último, en base a la disposición de colaboradores, es decir, aquellas personas que ofrezcan su servicio en el apoyo de la investigación.

En lugar de realizar entrevistas, se empleará la observación y el uso de diario de campo para recopilar información valiosa. La observación permitirá capturar interacciones y comportamiento en su entorno natural, mientras que el diario de campo servirá para registrar reflexiones impresiones y detalles observacionales que enriquecen el análisis. De esta manera, quedarían establecidos de la siguiente manera:

**Cuadro 1: Informantes clave**

<b>Informante</b>	<b>Características</b>
Docentes	Docentes del departamento de S.P.E.
Docentes	Docentes de área
Estudiantes	Estudiantes – Hombres
Estudiantes	Estudiantes – Mujeres

Fuente: Elaboración Propia

## Procedimiento de Recolección de la Información

El procedimiento de recolección de información es un punto clave e inmovible de toda investigación, incluso dentro de la investigación cualitativa, como es el caso de esta. Este proceso es descrito, de forma parafraseada; por Hernández, Fernández, y Baptista (2014) afirmando que el propósito de la recolección de datos es profundizar en la comprensión de los significados y vivencias individuales. En este enfoque, el investigador se convierte en el principal recurso para recopilar datos, utilizando una variedad de técnicas a lo largo del estudio (p.12) esto es con respecto a la investigación cualitativa.

En lo que se desprende de esto, se concibe como instrumento principal al investigador mismo y su implicación acerca del contexto del fenómeno, es él, el punto de partida de este proceso, por lo que; en este sentido, nuevamente Hernández (2014) alegan que *“El investigador comienza a aprender por observación y descripciones de los participantes y concibe formas para registrar los datos que se van refinando conforme avanza la investigación”* (p.12) De allí, se hace la elección más a fondo de lo que son las técnicas e instrumentos seleccionados.

### Técnicas e instrumentos

En el marco de la recolección de datos, en cuanto a las técnicas, se menciona que para Bavaresco (2001) citado por Useche (2019) son definidas como *“Procedimientos y actividades que permiten comprobar el problema planteado de la variable estudiada en la investigación, por lo tanto, el tipo de investigación determinará la técnica a emplear”* (p. 30) Estas acciones permitirán determinar la descripción y comprobación del problema planteado, información de primera mano recopilada a través de estos procesos. En este caso, se usará como técnicas de recolección de datos la *observación participante*, la cual implica que el investigador no sólo observa, sino que también participa en el contexto de estudio, lo que permite una comprensión más profunda de los fenómenos observados.

Por su parte, en lo que respecta a los instrumentos; y en continuación con la opinión de Bavaresco (2001) citado por Useche (2019) *“Los instrumentos son las herramientas*

*que se emplean para obtener los datos de la realidad que se estudia.*” (p. 30) Estos instrumentos, de la misma forma que las técnicas y estrategias a aplicar será la observación directa o participante a través de un diario de campo desde el contexto de estudio. Estas serán usadas como herramientas para conseguir la información real en cuanto a la condición emocional de los estudiantes de la E.T.R. Carlos Rangel Lamus para luego ser procesados de forma certera.

### **Procedimiento para el Análisis de la Información**

Después de completar las fases de recolección y procesamiento de datos, comienza una de las etapas más cruciales de la investigación: el análisis de datos. Durante este proceso, se establece el método de análisis de los datos y se eligen las herramientas adecuadas para llevar a cabo esta tarea. Para Kerlinger, (1982) “*Analizar significa establecer categorías, ordenar, manipular y resumir los datos*” (p. 96). El tipo de análisis de los datos depende del diseño de investigación utilizado, pues este indica el tipo de análisis requerido; en tal sentido por ser desarrollada ésta en un enfoque cualitativo y de método Investigación Acción será sometida a las siguientes etapas de análisis: categorización, estructuración, contrastación y teorización según lo que indica expertos en la investigación como Martínez migueles en su libro ciencia y el arte de la metodología cualitativa (p.262-289).

### **Validez y Fiabilidad**

La veracidad de los datos obtenidos a través de los informantes clave puede variar de alguna manera, al omitir o distorsionar, por lo que para darle *validez* a los datos del presente estudio se asume mediante la técnica de la *triangulación*, la estrategia para validar la información, esta es definida por Martínez Miguélez (2006) como: “*Combinación de diferentes métodos y fuentes de datos*” (p. 84) por lo que se tomarán 3 fuentes de información la primera de ellas, los docentes implicados en el proceso de orientación, la segunda serían los estudiantes y por último el investigador (desde las



teorías), con la finalidad de contrastar, corregir y cruzar las opiniones para obtener resultados clarificados.

De la misma manera la investigación debe ser fiable y robusta, conociendo que una investigación con una buena fiabilidad, parafraseando, para Martínez Miguélez (2006) una investigación con alta confiabilidad se caracteriza por ser consistente, segura y coherente consigo misma a lo largo del tiempo. Esto significa que los resultados obtenidos no varían significativamente al repetir el estudio en diferentes momentos o contextos similares. Además, es previsible en cuanto a la obtención de resultados coherentes en el futuro (*p. 266*) Para esto, se hace necesario contrastar con otros investigadores y teorías respecto al tema comparando hallazgos de otros autores con los hallazgos obtenidos en la realidad estudiada y de la misma manera pueda ser comparada con teorías establecidas.

## **CAPÍTULO IV**

### **HALLAZGOS DE LA INVESTIGACIÓN**

En este apartado, se exponen los hallazgos obtenidos a partir de la investigación llevada a cabo para formular estrategias de orientación educativa desde el enfoque emocional, dirigidas a los estudiantes de la Escuela Técnica Carlos Rangel Lamus del Municipio Junín. Esta investigación tiene como objetivo abordar las necesidades emocionales de los estudiantes y enfrentar los desafíos específicos que impactan en su estabilidad emocional y rendimiento académico. La investigación ha permitido diagnosticar las necesidades emocionales de los estudiantes, identificar áreas de intervención prioritarias y desarrollar estrategias de orientación basadas en una evaluación continua.

#### **Diagnostico situacional**

Se centró en identificar las necesidades emocionales de los estudiantes, mediante la observación participante y el uso de registro de campo (Ver Anexo A-1) como técnicas utilizadas, se observó y registró que los estudiantes experimentan altos niveles de ansiedad y estrés relacionados con las cargas académicas y su rendimiento escolar, la baja autoestima se manifestó en comportamiento como la falta de participación en clase y evitar intervenir en actividades grupales, las notas de campos también revelaron una carencia significativa en las habilidades sociales y emocionales que afectan la capacidad de los estudiantes para manejar conflictos y comunicarse efectivamente, se evidenció la mala alimentación y cuidado personal del estudiante todo esto permitió determinar áreas de intervención prioritarias el estrés, la ansiedad, cuidado personal, autoestima, comunicación asertiva .

En respuestas a estas necesidades se implementaron estrategias de orientación emocional que incluyeron talleres, charlas, foros, conferencias, sobre gestión emocional, cuidado personal y programas de apoyo con secciones de orientaciones individualizadas,

que contaban con la práctica de mindfulness y técnica de relajación, la efectividad de estas estrategias fue monitoreadas a través de la observación continua y el registro diario de los resultados indicaron una reducción significativa en los niveles de ansiedad y estrés así como en incremento notable en la autoestima y la autenticación de los estudiantes, se observó también el cambio del cuidado personal, estos hallazgos confirman la efectividad de las estrategias implementadas y subrayan la importancia de incorporar prácticas de apoyo emocional en El currículo educativo para fomentar un entorno escolar positivo y saludable.

### **Análisis de la Información**

El análisis de datos en este estudio cualitativo de investigación acción se llevó a cabo siguiendo las etapas de categorización, estructuración, contrastación y teorización, tal como lo indica Martínez Migueles (2011). En la primera etapa, la cual es la *categorización*, los datos recolectados a través de la observación participante y los campos fueron revisados y codificados se asignaron códigos y segmentos de texto relevantes y que reflejan comportamientos y emociones significativas observadas en los estudiantes tales como “ansiedad”, “conflictos”, “nerviosismo”, “temores”, “irritabilidad” y “tristeza” “inseguridad”. Estos códigos fueron agrupados en categorías más amplias como “estrés emocional”, “autoestima” “relaciones interpersonales” y “cuidado personal”. (Ver Anexo A-2)

A continuación, se presenta un cuadro de categorización que organiza los códigos asignados en categorías más amplias. Este cuadro facilita la identificación de patrones y la relación entre los distintos comportamientos y emociones observadas en los estudiantes. Al agrupar los códigos en categorías se obtiene una comprensión más clara y coherente de los problemas emocionales y sociales que afectan a los estudiantes este proceso es fundamental para el análisis en profundidad y la elaboración de estrategias de intervención efectivas.

**Cuadro 2: Categorización**

<b>Categoría</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Descripción</b>	<b>Autor</b>
Estrés Emocional	Ansiedad	Comportamientos relacionados con altos niveles de ansiedad.	<b>Goleman (1995)</b> "Emotional Intelligence," Aborda la ansiedad como una emoción que puede tener un impacto en las vidas, y sus manifestaciones pueden ser en: nerviosismo, temores y dificultad de concentración.
Autoestima	Inseguridad	Sentimiento de vergüenza, de incapacidad y falta de autoconfianza	Según Rogers (1961) La autoestima se refiere a la valoración y percepción que una persona tiene de sí misma. La autoestima positiva es fundamental para el crecimiento personal y la salud mental.
Relaciones interpersonales	Conflictos	Incidentes de conflictos entre estudiantes y entre estudiantes y docentes.	Goleman (1995) y Gardner (1983) Las habilidades emocionales, la inteligencia emocional interpersonal, son cruciales para manejar conflictos, evitar el aislamiento social y desarrollar una comunicación asertiva.
Cuidado del cuerpo	Falta de Energía	Signos físicos de agotamiento y falta de energía	Gardner (1983) Inteligencia Intrapersonal Capacidad de comprenderse a sí mismo, sus emociones, deseos y necesidades, lo cual es crucial para el cuidado personal
	Mala alimentación	Pérdida de apetito y cambios negativos en los hábitos alimenticios	

Fuente: Elaboración propia.

Seguidamente, se procedió a *estructurar* la información para identificar patrones y relaciones entre las categorías, permitiendo organizar los datos de manera coherente y facilitar el análisis en profundidad. Las categorías se estructuraron en torno a los principales ejes temáticos observados, como la influencia del estrés académico, dinámicas de interacción social y síntomas físicos relacionados con el estrés emocional. En cuanto a la *contrastación*, ésta implicó comparar y contrastar los datos categorizados y estructurados con la literatura existente y marco teórico del estudio. Se examinó cómo los hallazgos se alineaban y divergían de estudios previos y teorías sobre la orientación emocional y el manejo del estrés en contextos educativos. Esta comparación permitió validar los hallazgos y destacar la originalidad y contribuciones del estudio.

Finalmente, se procedió a realizar la *teorización*, donde se interpretaron los datos y se elaboraron conclusiones teóricas basadas en los hallazgos de la investigación. Esta etapa permitió construir un marco conceptual que explicara las dinámicas observadas y ofreciera una comprensión profunda de los problemas emocionales y sociales enfrentados por los estudiantes. Las teorías emergentes proporcionaron un fundamento sólido para las recomendaciones y estrategias propuestas para mejorar el bienestar emocional y académico de los estudiantes.

A través de este análisis de los datos, se detectaron patrones emocionales recurrentes que afectan a los estudiantes en distintos grados. Estos incluyen, el manejo del estrés, la gestión de la ansiedad y el fortalecimiento de la autoestima. Las áreas de intervención prioritarias fueron identificadas mediante observación, y diario de campo, observaciones directas, las cuales revelaron que los desafíos emocionales más comunes estaban relacionados con la presión académica y social que experimentan los estudiantes. Durante el proceso de observación y registro detallado en los diarios, se identificaron diversas conductas preocupantes entre los estudiantes, estas observaciones revelaron un cuadro de malestar emocional.

En primer lugar se observó que algunos estudiantes experimentaban episodio de desmayos, lo cual podrían estar asociados a niveles elevados de ansiedad y estrés, los conflictos interpersonales fueron frecuentes tanto entre estudiantes como con docentes, percibiendo un ambiente de tensión y falta de habilidad para resolución de conflictos, se registraron episodios de llanto, de nerviosismo, irritabilidad y tristeza que reflejaban un

estado emocional frágil y vulnerable ante las demandas académicas y sociales. Otra conducta observada fue el aislamiento social donde los estudiantes evitaban la interacción con sus compañeros y mostraba reticencia a participar en actividades grupales este comportamiento estaba relacionado con sentimientos de tristeza y baja autoestima, miedo al fracaso con una percepción negativa sobre sus capacidades.

En cuanto a las manifestaciones físicas varios estudiantes mostraron signos de agotamiento lo cual podría ser una consecuencia directa del estrés y ansiedad, otros mencionaron que estaban teniendo problemas para dormir y falta de apetito, síntomas que agravan su estado emocional y afecta negativamente su rendimiento académico, estos problemas de sueño y de alimentación son indicativos de un desequilibrio emocional que requerían una intervención. El análisis de estas conductas subraya la urgencia de implementar estrategias de apoyo emocional en la institución, programas que aborden la gestión del estrés, promoción de la autoestima, el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cuidado personal.

### **Acciones Desarrolladas**

Para fundamentar las estrategias aplicadas, se realizó un minucioso proceso de identificación de las áreas prioritarias y sus desafíos emocionales asociados (Ver Anexo A-3). Este análisis se llevó a cabo utilizando la técnica de observación participante y el uso de un diario de campo como instrumento. A través de estas herramientas, se logró una comprensión profunda y contextualizada de las problemáticas emocionales que afectan a los estudiantes. Las áreas identificadas incluyeron la ansiedad, el estrés, la autoestima, las habilidades sociales y emocionales, y el cuidado personal. Esta identificación precisa permitió desarrollar estrategias de intervención más focalizadas y efectivas, alineadas con las necesidades específicas de los estudiantes.

El desarrollo de las estrategias de orientación emocional se basó en una evaluación continua y adaptativa. Se diseñaron talleres de gestión emocional, sesiones de orientación personalizadas, todos ellos enfocados en proporcionar herramientas prácticas y recursos accesibles para los estudiantes. Estos enfoques no solo buscan

mitigar los problemas emocionales, sino también promover un ambiente educativo que favorezca el crecimiento personal y académico de cada estudiante.

### Plan de Acción Aplicado:

**Cuadro 3: Acciones desarrolladas**

ACCIÓN	FINALIDAD	ACTIVIDADES	ACTORES	RECURSOS	FECHA
<b>Taller: El manejo de estrés y ansiedad en los diferentes escenarios de la vida.</b>	Brindar estrategias efectivas para manejar el estrés y la ansiedad, promoviendo el manejo emocional correcto para una mayor calidad de vida.	Actividades rompe hielo, lluvias de ideas con respecto al tema del estrés y la ansiedad. Técnica de relajación. Resolución de conflictos: Dramatización.	Docente investigador Estudiantes. apoyo del grupo de teatro rompiendo cadenas	Cornetas, micrófono, video beam, sillas, lápices, cuadernos, borrador, entre otros.	03 de junio de 2024
<b>Charlas de Autoestima y Autoeficacia</b>	Fomentar una autoestima saludable y una fuerte autoeficacia puede empoderar a los estudiantes a enfrentar desafíos académicos y emocionales con mayor confianza, para tener éxito tienden a persistir y rendir mejor.	Actividades De exploración y reconocimiento de logros. Uso de frases motivadoras. Uso de artes escénicas. Desarrollo de la temática. Retroalimentación positiva y destacar fortalezas individuales.	Docente investigador. Estudiantes. apoyo del grupo de teatro rompiendo cadenas	Cornetas, micrófono, video beam, sillas, lápices, cuadernos, borrador, sacapuntas, entre otros.	14 de junio de 2024
<b>Conferencia sobre el autocuidado y hábitos saludables para su cuidado personal.</b>	Capacitar a los participantes en la adopción de hábitos saludables y prácticas de autocuidado que promuevan su bienestar integral, abordando aspectos físicos, emocionales y sociales	Actividad de inicio: mi momento de paz (dinámica) herramientas y estrategias para mantener un estilo de vida saludable y equilibrado. Técnicas de mindfulness.	Docente investigador. Estudiantes.	Cornetas, micrófono, video beam, sillas, lápices, cuadernos, borrador, sacapuntas, entre otros.	28 de junio de 2024

<b>Foro Habilidades Sociales y Emocionales (aislamiento social)</b>	Desarrollar habilidades críticas como la empatía, la comunicación asertiva y la resolución de conflictos. Estas habilidades son esenciales para el bienestar emocional y las relaciones interpersonales sanas.	Organizar talleres interactivos y prácticos donde los estudiantes puedan practicar estas habilidades. Integrar actividades como juegos de rol, debates y trabajos en grupo para fortalecer el aprendizaje.	Docente investigador. Estudiantes.	Cornetas, micrófono, video beam, sillas, lápices, cuadernos, borrador, sacapuntas, entre otros.	12 de Julio de 2024
<b>Actividades de Ajuste referentes a las áreas de intervención prioritarias</b>	Darle seguimiento y reafirmar las temáticas tratadas en las actividades generales, de forma específica	Encuentros en aulas de clase con grupos específicos de estudiantes, reafirmando específicamente áreas de intervención específicas en los horarios del área de orientación	Docente investigador. Estudiantes	Cornetas, micrófono, video beam, sillas, lápices, cuadernos, borrador, sacapuntas, entre otros	06—13-20 de junio 3- 15 de julio
<b>Asesoramiento personalizado (Mindfulness y Técnicas de Relajación)</b>	Ayudar a los estudiantes a gestionar el estrés y la ansiedad, promoviendo un estado mental más calmado y enfocado.	Sesiones de mindfulness para brindar apoyo individualizado a estudiantes que presenten dificultad en técnicas de respiración y la meditación pueden mejorar la atención y la concentración	Docente investigador.	Corneta, sillas, lápiz, hojas, entre otros	Continúa del 31 de mayo al 12 de Julio

Fuente: Elaboración Propia

### 1) Taller: Manejo de estrés y ansiedad en los diferentes escenarios de la vida:

La proporción de herramientas esenciales para los estudiantes que los ayuden a mejorar su bienestar integral y en relevancia emocional ha tomado hoy gran interés dentro del sistema educativo, ya que no solo prepara al estudiante a manejar el estrés y la ansiedad académica sino a tener un control de sus situaciones personales, sociales y hasta profesionales, de la misma manera permite que el estudiante supere los diferentes



desafíos en la vida con mayor eficacia desarrollando una mayor resiliencia ante las adversidades y obstáculos que se le presenta.

En este sentido, parafraseando a Pozo (2021) se afirma que, en diversos estudios realizados con estudiantes, se ha encontrado que la ansiedad suele estar relacionada principalmente con factores estresantes académicos, como la sobrecarga de trabajo, la presentación de exámenes y la falta de tiempo. Además, se vincula con los estilos de afrontamiento utilizados, que incluyen la resolución de problemas, el pensamiento positivo, planificación de tareas, autoconfianza y el apoyo social. Por lo que se usó esta estrategia para impartir a los estudiantes el conocimiento y manejo de técnicas para la identificación del estrés y ansiedad para aprender a gestionar sus emociones, llegando a mejorar su bienestar general e impulsar su calidad de vida, viviendo con más calma y enfoque, menos episodios de ansiedad y estrés y mayor concentración en el desempeño académico. (Ver Anexo A-5)

## **2) Charla: Autoestima y autoeficacia (Depresión)**

El manejo de charlas y difusiones de temáticas referentes a autoestima y autoeficacia son de gran interés en el desarrollo y bienestar integral de los estudiantes, no solo fortalecen la confianza en sí mismo y el descubrimiento de sus potencialidades, sino que proporciona un espacio seguro para abordar y reconocer temas como la depresión los cuales están relacionado con la salud mental, es de resaltar que una autoestima saludable y autoeficacia segura trae grandes resultados, equipar a los estudiantes para gestionar sus emociones y virtudes les ayuda afrontar los retos académicos y personales que enfrentan a diario.

De acuerdo con esto, tomando las palabras de Sánchez (2022) se expone que implementar programas de autoestima y autoeficacia en el ámbito educativo, es esencial para empoderar a los estudiantes, permitiéndoles enfrentar desafíos académicos y emocionales con mayor confianza y resiliencia (p. 35). Por lo que, este programa se centró en fortalecer la confianza de los estudiantes ya que es notorio que los estudiantes con una autoestima sano y autoconfianza obtienen mejores resultados personales, académicos y sociales, con una capacidad especial de recuperación a los fracasos. Durante la actividad, se

hizo énfasis en las diferentes habilidades o talentos de sí mismos y en lo que se pueden apoyar llevándolos a desarrollar autoeficacia, ayudándolos a superar los diferentes desafíos y retos que enfrentan de manera personal, académica y social. Promoviendo en ellos el empoderamiento y resiliencia personal, mejorando su autoimagen y autoconfianza. (Ver Anexo A-6)

### **3) Conferencia: Autocuidado y hábitos saludables**

Una alimentación balanceada, ejercicios regulares, el descanso adecuado, la práctica de hábitos saludables, técnicas de autocuidado; estos y otros tópicos son de gran relevancia en los estudiantes, fomentar una cultura saludable y de bienestar dentro de la comunidad educativa, donde el cuidado personal, físico, mental y emocional conlleve al estudiantado a mantener una salud integral, a largo plazo y un mejoramiento visible en el manejo de sus emociones, rendimiento académico exitoso. En este sentido, Sánchez (2022) expresa que el énfasis en el autocuidado y los hábitos saludables dentro del currículum escolar, promueven una cultura de bienestar y salud integral en la comunidad educativa (p.18)

En concordancia a esto, se realizó la conferencia acerca de este tema, con el propósito de enseñar a los estudiantes la importancia de mantener hábitos saludables, los cuales incluyen una buena alimentación, ejercicio regular y descanso adecuado. Subrayando que estos hábitos no solo contribuyen al bienestar físico, sino también al mental y emocional. Al destacar un estilo de vida saludable, se enfatizó cómo estos hábitos ayudan a prevenir el estrés y mejoran significativamente la calidad de vida. Además de explicar que mantener una salud integral influye positivamente en las condiciones de concentración y aprendizaje. Un estilo de vida saludable proporciona las bases para un rendimiento académico óptimo, ya que estarán mejor equipados para enfrentar los desafíos educativos con la mente clara y cuerpo enérgico. (Ver Anexo A-7)

#### **4) Foro: Habilidades sociales y emocionales (aislamiento social)**

Se ha demostrado que las habilidades sociales y emocionales son competencias esenciales en el desarrollo integral de los estudiantes, esto radica en la capacidad que desarrolla cada uno para llevar sus relaciones interpersonales, el fomento de la empatía, la comunicación asertiva y la resolución de conflictos son aspectos cruciales que marcan una base en el bienestar emocional y en el rendimiento académico, recordando que ha sido un interés de grandes psicólogos como Goleman, entre otros autores, se habla de que las mismas ayudan a desarrollar las habilidades cognitivas que conllevan al estudiante a un desarrollo holístico con la formación de personas equilibradas. En este sentido, se extraen las palabras de Saiz (2021) afirmando que la educación en habilidades sociales y emocionales permite a los estudiantes desarrollar una mayor empatía y comunicación, esenciales para su vida (p. 62).

Estas habilidades son fundamentales no solo para el éxito académico, sino también para el bienestar general de los estudiantes, ya que facilitan interacciones positivas y constructivas dentro y fuera del entorno escolar. El foro llevado a cabo profundiza en el desarrollo de las habilidades esenciales como: la empatía, la comunicación asertiva, resolución de conflictos; siendo estos de gran importancia y vitalidad para la interacción social y el bienestar emocional, trayendo consigo las mejoras de las relaciones para que sean más saludables y positivas. Donde se destaque la empatía y comunicación se evitará conflictos personales y del entorno educativo, además que ayudan a los estudiantes a expresar y manejar sus emociones adecuadamente ante los diferentes escenarios sociales donde se desenvuelven. (Ver Anexo A-8)

#### **5) Asesoramiento personal: Mindfulness y técnica de relajación**

Desde sus raíces en las tradiciones meditativas orientales hasta el programa de reducción de estrés de la universidad de Massachusetts estas técnicas han tomado un auge importante en todas las áreas incluyendo la educación, esto se debe a los grandes beneficios comprobados en cada estudio en la salud mental y bienestar integral del individuo. Los estudiantes que logran practicar mindfulness y técnicas de relajación

llevan a obtener resultados como mejor sueño, menos tensión muscular, mayor sensación de calma y mejor manejo o regulación de sus emociones.

En relación a esto Saiz (2021) asegura que la práctica de mindfulness y las técnicas de respiración consciente en los estudiantes, reducen significativamente los niveles de estrés y mejora, por ende; su bienestar emocional. En atención a esta área, se aplicaron técnicas de meditación y respiración para ayudarles a centrarse en el presente, buscando reducir estrés y ansiedad, además de ser una herramienta continua a los estudiantes para el manejo de sus emociones y mantener la calma en situaciones estresantes en el quehacer diario. (Ver Anexo A-4)

### **Análisis e Interpretación de los Resultados**

De acuerdo con Creswell (2014), "la presentación de los resultados debe ser clara y concisa, permitiendo al lector entender los principales hallazgos de la investigación" (p. 225). En este contexto, las estrategias propuestas buscan proporcionar un entorno educativo más saludable y propicio para el desarrollo integral de los estudiantes, facilitando así una mejora sustancial en su bienestar emocional y desempeño académico. La implementación de estas estrategias ha mostrado resultados positivos iniciales, evidenciando una reducción en los niveles de ansiedad y un aumento en la participación de los estudiantes en actividades escolares y extracurriculares.

El análisis de los datos obtenidos en esta investigación se ha llevado a cabo asegurando tanto la validez como la fiabilidad de estos siguiendo las directrices establecidas por Martínez (2006). Para garantizar la validez, se aplicó la técnica de la triangulación, definida como la combinación de diferentes métodos y fuentes de datos (p. 84). En este estudio, se utilizaron tres fuentes principales de información, los docentes implicados en el proceso de orientación, los estudiantes y el docente investigador; la triangulación permitió contrastar, corregir y cruzar las *observaciones* obteniendo resultados más claros y precisos. Esta combinación de múltiples perspectivas minimizó el riesgo de sesgos, asegurando que los hallazgos reflejen una visión más completa y verás del fenómeno estudiado.

En términos de fiabilidad, la investigación siguió el enfoque descrito por el mismo autor, Martínez (2006) quien señala que una investigación con alta fiabilidad se caracteriza por ser consistente, segura y coherente consigo misma a lo largo del tiempo (p. 266). Para asegurar esta consistencia, se contrastaron los hallazgos con otros investigadores y teorías existentes en el tema comparando los resultados obtenidos en este estudio con los de otros autores y teorías establecidas esta comparación constante garantizó que los resultados fueran robustos y replicables, proporcionando una base sólida Para futuras investigaciones y aplicaciones prácticas. Además, se realizaron evaluaciones pre y post intervención y observación directa lo que permitió monitorear la consistencia de los resultados a lo largo del tiempo.

### **Reflexión y Realimentación**

Los resultados de esta investigación validan la eficacia de las diferentes estrategias implantadas en la gestión del estrés y la ansiedad en los programas de autoestima y autoeficacia, autocuidado saludable y desarrollo de habilidades sociales y emocionales; estas intervenciones contribuyeron significativamente a la reducción de los niveles de estrés y ansiedad, así como al mejoramiento del rendimiento académico y calidad de vida de los estudiantes. Además, se observó un incremento notable en el autoestima y eficacia que permitió a los estudiantes enfrentar los desafíos académicos y personales con mayor confianza y resiliencia.

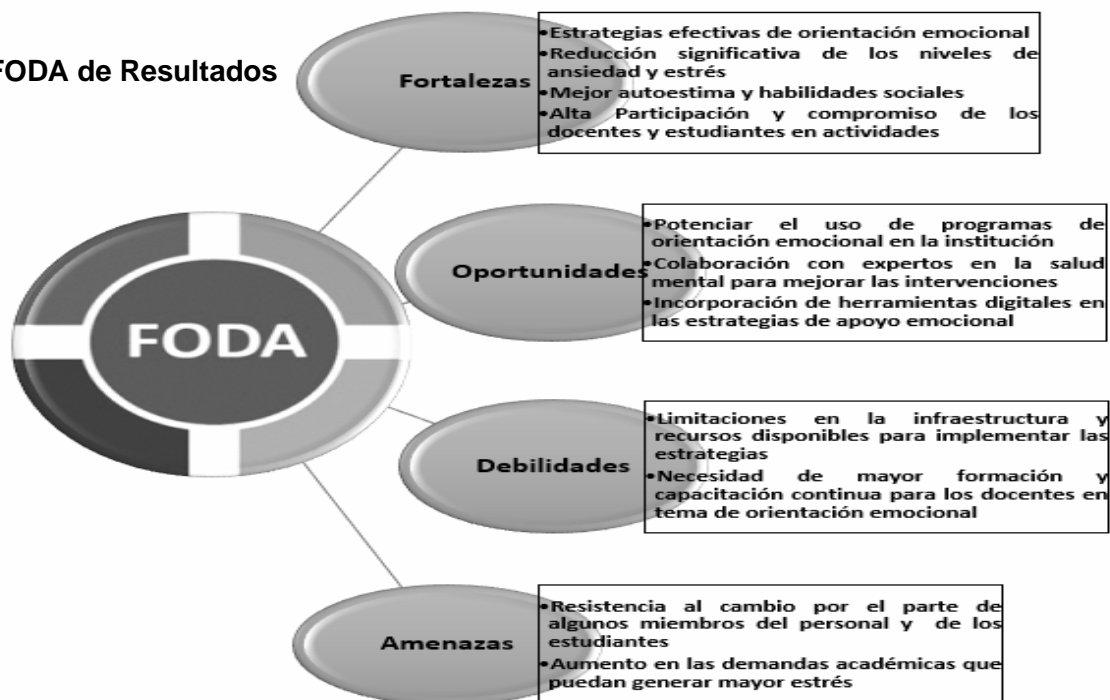
Finalmente, se puede deducir, que estos hallazgos confirman que los objetivos planteados en la investigación fueron alcanzados de manera satisfactoria en la acción, demostrando que las estrategias propuestas no solo son efectivas, sino que a su vez aportan de manera significativa al desarrollo integral y al bienestar emocional de los estudiantes. Por lo tanto, se subraya la importancia de poder incorporar estas estrategias en el currículo educativo o simplemente en las actividades académicas diarias con el fin de fomentar un entorno escolar positivo y saludable con estudiantes social y emocionalmente estables.

## Ajustes y Modificaciones

A lo largo del proceso de esta investigación-acción, se realizaron varios ajustes y modificaciones basados en la retroalimentación continua y la evaluación de los resultados obtenidos. Inicialmente, se identificaron áreas específicas donde las estrategias de orientación emocional podrían mejorarse, como la personalización de los talleres de gestión emocional para abordar las necesidades individuales de los estudiantes. Además, se implementaron sesiones de seguimiento más frecuentes en las aulas de clase y retroalimentación de las temáticas centrales de cada actividad desarrollada, como de manera personalizada para monitorear el progreso y hacer ajustes oportunos.

Estas modificaciones permitieron una adaptación dinámica de las intervenciones, asegurando que cada estudiante recibiera el apoyo necesario para su desarrollo emocional y académico. La flexibilidad y la capacidad de respuesta a las necesidades emergentes fueron factores clave en el éxito de estas estrategias, demostrando que un enfoque adaptable es fundamental para la efectividad de las iniciativas de orientación educativa. A modo de cierre, se comparte a continuación una matriz FODA referente al análisis y reflexión realizados de los resultados.

**Figura 1: FODA de Resultados**



Fuente: Elaboración propia.

## **CAPÍTULO V**

### **DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES**

En este capítulo se abordan los puntos clave derivados de la investigación realizada sobre las estrategias de orientación educativa desde el enfoque emocional para los estudiantes de la Escuela Técnica Carlos Rangel Lamus del Municipio Junín. Discutiendo los resultados obtenidos, su interpretación en relación con el marco teórico, las implicancias prácticas, y se presentan las conclusiones y recomendaciones basadas en estos hallazgos. El propósito de este análisis es proporcionar una comprensión integral de los hallazgos y su relevancia para el campo educativo.

La discusión de resultados en la investigación, interpretando la postura de Hernández Sampieri (2014), afirma que en este apartado implica comparar los hallazgos obtenidos con los objetivos y las hipótesis planteadas al inicio del estudio. Es fundamental interpretar los resultados a la luz del marco teórico y la literatura existente, identificando coincidencias, diferencias y aportaciones novedosas. En las conclusiones, se sintetizan los principales hallazgos de la investigación, proporcionando respuestas claras a las preguntas de investigación. Además, se destacan las implicaciones teóricas y prácticas de los resultados, así como las limitaciones del estudio. Finalmente, se proponen recomendaciones para futuras investigaciones y para la aplicación práctica de los hallazgos en contextos específicos.

#### **Interpretación de los Hallazgos**

Los hallazgos de esta investigación revelan que las necesidades emocionales de los estudiantes son variadas y complejas, influenciadas por factores tanto internos como externos. Se observó que la ansiedad, el estrés y la baja autoestima son problemas prevalentes, lo que coincide con estudios previos en el campo de la orientación educativa. Estas condiciones emocionales afectan directamente el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes, lo que subraya la importancia de

implementar estrategias de apoyo emocional en el entorno escolar. Además, se identificó que los estudiantes que reciben apoyo emocional adecuado presentan mejoras significativas en su actitud hacia el aprendizaje y en su participación en actividades escolares. Esta relación positiva subraya la importancia de una intervención oportuna y bien estructurada.

Durante la implementación de las estrategias, se realizaron ajustes continuos basados en la observación y el feedback recibido de los estudiantes. La reflexión sobre la acción registrada durante la observación, permitió una adaptación constante y eficiente de las intervenciones. La reflexión condujo a la reconstrucción del significado de la situación social y proveyó la base para unas intervenciones específicas y continuar con el ciclo de investigación. Los resultados indicaron que las estrategias específicas en aulas seleccionadas y la atención individualizada mejoraron significativamente la comprensión y aplicación de los conceptos por parte de los estudiantes, evidenciando un impacto positivo en su desempeño académico y bienestar emocional.

### **Relación con el Marco Teórico**

En cuanto a la relación con el Marco Teórico, al comparar los resultados con el marco teórico, se confirma la relevancia de las teorías de desarrollo emocional y educativo. Los hallazgos concuerdan con la teoría de la inteligencia emocional propuesta por Goleman (1995), que destaca la importancia de la autoconciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales en el desempeño académico y personal. La implementación de estrategias de orientación emocional también encuentra respaldo en los planteamientos de Rogers (1961), citado por Barbosa (2024) quien subraya la necesidad de un entorno educativo que promueva la aceptación incondicional y el desarrollo personal.

Además de esto, la teoría del apego de Bowlby (1969) citado por Olhaberry, (2022) es relevante en este contexto, ya que destaca la importancia de relaciones seguras y de apoyo para el desarrollo emocional saludable. La investigación muestra que los estudiantes que perciben un alto nivel de apoyo por parte de sus docentes y pares tienden a desarrollar una mayor resiliencia y habilidades de afrontamiento efectivas



por lo que tendrán y manifiestan un desarrollo en las habilidades emocionales óptimo para sí mismo y para el entorno tanto educativo como familiar y social.

### **Implicación de los Resultados**

En cuanto a las *implicancias de estos hallazgos*, se hace necesario resaltar que las mismas son significativas tanto para el campo de estudio como para la práctica profesional. La implementación de estrategias de orientación emocional no solo mejora el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes, sino que también promueve un ambiente escolar más saludable y colaborativo. Estas estrategias pueden servir como modelo para otras instituciones educativas que enfrentan desafíos similares. Es crucial que los educadores reconozcan la importancia de la salud emocional en el contexto educativo y adopten un enfoque holístico que integre el apoyo emocional en el currículo y en la cultura escolar. La promoción de un entorno donde se valoren las emociones y se brinde apoyo constante puede transformar la experiencia educativa y contribuir al desarrollo integral de los estudiantes.

### **Limitaciones del Estudio**

En el marco desarrollado de esta investigación, no se hacen ausentes limitaciones *del estudio*, se descubrió que existen algunas de tipo metodológicas y contextuales. La investigación se centró en una única institución, lo que puede limitar la generalización de los resultados. Además, las herramientas de recolección de datos, aunque validadas, pueden no haber capturado la totalidad de las experiencias y percepciones de los estudiantes. La autoevaluación y los sesgos de notas de diario de campo también pueden haber influido en los resultados. Futuras investigaciones deberían considerar una muestra más amplia y diversa, así como la utilización de métodos mixtos para una comprensión más integral. La inclusión de otras instituciones y contextos educativos permitirá obtener una visión más completa y generalizable de las necesidades emocionales y las estrategias de orientación efectiva.

## **Conclusiones en cuanto a las Preguntas de Investigación**

Llegando a las conclusiones pertinentes, los hallazgos de esta investigación responden adecuadamente a las preguntas planteadas inicialmente. Las estrategias de orientación educativa desde el enfoque emocional han demostrado ser efectivas en la identificación y abordaje de las necesidades emocionales de los estudiantes. La implementación de estas estrategias ha contribuido significativamente al bienestar emocional y al rendimiento académico de los estudiantes. Las principales conclusiones de este estudio destacan que:

- La ansiedad, el estrés y la baja autoestima son problemas prevalentes entre los estudiantes.
- Las estrategias de orientación emocional son efectivas para mejorar el bienestar y el rendimiento académico.
- La evaluación continua y el ajuste de las estrategias en función de las necesidades emergentes son cruciales para mantener la efectividad del apoyo emocional.

## **Recomendaciones para la Práctica y para Investigaciones Futuras**

Dentro de este orden de ideas finales, deben darse ciertas recomendaciones necesarias, en primera instancia para la práctica; por lo que se sugiere a la institución continuar con la aplicación y mejora de las estrategias de orientación emocional. Además, es esencial promover la capacitación continua de los docentes en esta área y fomentar una cultura de colaboración entre los diferentes departamentos. También se recomienda establecer un sistema de evaluación continua para ajustar las estrategias según las necesidades emergentes de los estudiantes. Sin obviar que se aconseja involucrar a las familias y a la comunidad en el proceso de apoyo emocional y educativo de los estudiantes. Las recomendaciones específicas incluyen:

- Capacitación Docente: Ofrecer talleres y cursos de formación continua en habilidades de orientación emocional y manejo del estrés.
- Programas de Apoyo entre Pares: Implementar programas de mentoría y apoyo entre pares para crear una red de apoyo sólida

- Involucramiento Familiar: participación de las familias en el proceso educativo y en las estrategias de apoyo emocional.
- Evaluación Continua: Utilizar herramientas de evaluación periódicas para monitorear el bienestar emocional y académico de los estudiantes, y ajustar las intervenciones según sea necesario.

De igual forma, se dan recomendaciones para futuras investigaciones, entre ellas se sugiere explorar áreas que no fueron abordadas en este estudio o que requieren un análisis más profundo. Estas áreas incluyen:

- Diversidad y Contexto: Examinar cómo las estrategias de orientación emocional pueden ser adaptadas a diferentes contextos culturales y socioeconómicos.
- Impacto a largo plazo: Realizar estudios longitudinales para evaluar el impacto a largo plazo de las estrategias de orientación emocional en el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes.
- Métodos Mixtos: Utilizar métodos mixtos para obtener una comprensión más completa y diversa de las necesidades emocionales y las estrategias efectivas.
- Tecnología en Orientación: Investigar cómo las herramientas tecnológicas pueden apoyar y mejorar las estrategias de orientación emocional en el contexto educativo.

### **Reflexión Final**

Finalmente, a lo largo de este proceso de investigación, se ha adquirido una comprensión más profunda del papel crucial que juegan las estrategias de orientación emocional en el entorno educativo para el óptimo desarrollo integral de los estudiantes. Este estudio no sólo ha aportado conocimiento valioso sobre la forma en que se puede apoyar mejor a los estudiantes, sino que también ha reafirmado la importancia de una educación integral que considere tanto el bienestar emocional como el rendimiento académico entendiendo, capacitando y valorando cada ser de forma holística, resaltando la necesidad de equilibrar cada área y rol como seres humanos para mejorar en el contexto académico.

De forma personal, se comparte que este proceso ha sido enriquecedor, permitiendo ver de primera mano el impacto positivo que una orientación emocional adecuada puede tener en la vida de los estudiantes. La interacción con los estudiantes y la observación de sus progresos ha proporcionado una perspectiva renovada sobre el rol como docente y orientador. Este estudio ha contribuido significativamente a la comprensión del fenómeno investigado, brindando herramientas y estrategias concretas para aplicar en la práctica diaria. Esperando que estos hallazgos y reflexiones puedan servir de guía para otros educadores y profesionales que buscan mejorar el apoyo emocional y educativo brindado a sus estudiantes.

## REFERENCIAS

- Álvarez G.M. y Bisquerra A.R. (2012) Orientación Educativa. Modelos, áreas, estrategias y recursos. Wolters Kluwer España, S.A.
- Amber, Diana; Martos, M. Alberto (2017) Ámbitos Y Funciones De Los Orientadores Para La Mejora Educativa En Secundaria En Contextos Retantes. Una Mirada Cruzada Entre Orientadores Y Directivos Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado, vol. 21, núm. 4, septiembre-diciembre, pp. 419-437. España
- American Ps y chiatric Association. (2013).Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Fifth edition. Washington DC: Author.
- Arias, F. (2012). Proyecto de investigación: introducción a la metodología científica (5° ed.) Caracas: Espíteme.
- Arias, F. G. (2006). Mitos y errores en la elaboración de Tesis y Proyectos de Investigación. 3ra. FIDIAS G. ARIAS ODÓN.
- Asamblea Nacional Constituyente (1999). Constitución Nacional de la República Bolivariana de Venezuela (CRBV) Gaceta Oficial 36.860. Venezuela.
- Asamblea Nacional de la República Bolivariana de Venezuela (2009) Ley Orgánica de Educación (LOE). Gaceta Oficial Extraordinario No. 5.929. Sábado 15 de agosto de 2009. Caracas, Venezuela.
- Asamblea Nacional de la República Bolivariana de Venezuela (2015) Ley Orgánica para la Protección de Niños, Niñas y Adolescentes (LOPNNA). Gaceta Oficial No 6.185 del 8 de junio de 2015. Caracas, Venezuela.
- Bandura, A. (1997). The nature and structure of self-efficacy. Self-efficacy: the exercise of control. New York, NY: WH Freeman and Company, 37-78.
- Barbera, N., & Inciarte, A. (2012). Fenomenología y hermenéutica: dos perspectivas para estudiar las ciencias sociales y humanas. Multiciencias, 12(2), 199-205.
- Barbosa Rojas, J. (2024). Cómo afecta la autoestima en el rendimiento académico en estudiantes de cuarto año de primaria.
- Bar-On, R. (1997). BarOn emotional quotient inventory (Vol. 40). Multi-health systems.
- Bejarano, Maria (2020) Cómo ayudar a establecer el equilibrio en la etapa adolescente.
- Bermúdez, M. P., Teva Álvarez, I., & Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico . Universitas Psychologica, 2(1), 27-32.
- Bisquerra Alzina, R. (2002). Los orígenes de la psicopedagogía: El concepto y el término= The origins of psychopedagogy: The concept and the term.
- Bisquerra, M. & Álvarez, M. (1996). Los Modelos de Intervención en Orientación. Manual de Orientación y Tutoría. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones.
- Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. Cómo educar las emociones, 1, 24-35.
- Bourdin, G. L. (2016). Antropología de las emociones: conceptos y tendencias. Cuicuilco. Revista de Ciencias Antropológicas, 23(67).
- Creswell, J.W. (2014). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

- Delgado, Imilsy, Delis Despaigne, Nuria, Pineda, Angel. (2015). Estrategia de intervención para el desarrollo de conocimientos sobre sexualidad en adolescentes de una secundaria básica. MEDISAN, 19(7) 897-901.
- Dueñas, M. (2002) Importancia De La Inteligencia Emocional: Un Nuevo Reto Para La Orientación Educativa. Universidad Nacional De Educación A Distancia. Madrid. España.
- Extremera Pacheco, N., & Fernández Berrocal, P. (2001). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. Revista de educación.
- Fernández-Abascal, E., Martín, M., & Domínguez, J. (2001). Psychological processes. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Flórez, A. (2022). La Recreación En La Clase De Educación Física, Como Fundamento Para Promover El Desarrollo De La Inteligencia Emocional En Adolescentes. Trabajo de Grado de Maestría. Rubio, Venezuela.
- Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. Emotion, 9(3), 361.
- Fuster Guillen, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. Propósitos y representaciones, 7(1), 201-229.
- García, O., & Montero, A. (2020). Estado emocional de estudiantes del Colegio "Pablo VI" en el contexto social venezolano y su relación con los procesos cognitivos. ReNaCientE-Revista Nacional Científica Estudiantil-UPEL-IPB, 1(1), 88-109.
- García-Fernández, M., & Giménez-Mas, S. I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador.
- Gardner, H. (2016). Estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples. Fondo de cultura económica.
- Goleman, D. (1995). Inteligencia Emocional. Estados Unidos: Editorial Bantam Books.
- Goleman, D. (2001). An EI-based theory of performance. The emotionally intelligent workplace: How to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations, 1(1), 27-44.
- Goleman, D. (2015). El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos. B de Books.
- Gottman, F. (1997) Los mejores padres. Santiago de Chile: Javier Vergara Editores.
- Gurr, D. & Huerta, M. (2013). The role of the critical friend in leadership and school improvement. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 106, 3084-3090. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.356>
- Heidegger, M. (2006). Introducción a la fenomenología de la religión. México: Fondo de Cultura Económica.
- Hernández Sampieri, Roberto (2006) "Definición Del Alcance De La Investigación A Realizar: Exploratoria, Descriptiva, Correlacional O Explicativa En Metodología De La Investigación". México McGraw – Hill, Pp 57-68
- Hernández, Fernández y Baptista (2010). Metodología de la investigación. México: Editorial Mc. Graw-Hill.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación sexta edición. México DF: McGraw-Hill.

- Hidalgo Sosa Jorge (2010) Sociología De La Educación La Educación Y El Cambio Social. Universidad Pedagógica Experimental Libertador Instituto De Mejoramiento Profesional Del Magisterio Extensión Amazonas. Puerto Ayacucho. Venezuela.
- Ibarra, en el periodo lectivo 2014 - 2015 [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte]. Recuperado de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/517813>
- Idea. (2012). Categorías de discapacidades bajo la ley National Dissemination Center for Children with Disabilities. Recuperado en: <http://nichcy.org/wp-content/uploads/docs/spanish/gr3sp.pdf>
- Iriarte, Concha; Alonso, Nieves; Sobrino, Ángel (2006) Relaciones entre el desarrollo emocional y moral a tener en cuenta en el ámbito educativo: propuesta de un programa de intervención. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, vol. 4, núm. 1, pp. 177-211. Universidad de Almería, Almería, España
- Jara Padilla, N. R. (2016). El equilibrio emocional y su incidencia en la prevención de conflictos escolares en estudiantes de segundo año de bachillerato técnico de la Unidad Educativa "Ibarra" de la Ciudad de Ibarra, en el periodo lectivo 2014 - 2015 [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte].
- Jiménez Ornelas, René Alejandro. (2005). La delincuencia juvenil: fenómeno de la sociedad actual. *Papeles de población*, 11(43), 215-261.
- Kerlinger, F. (1983). Investigación del Comportamiento. Técnicas y Metodología, 2ª. ed., Ed. Interamericana, México.
- Leal, S., & Camargo, X. (2015) La Orientación: Una Praxis Para La Alteridad Y La Inclusión Educativa Y Laboral. Universidad de Carabobo, Venezuela.
- Martínez Miguélez, M. (2006). Ciencia y arte en la metodología cualitativa (No. Sirsi) i9789682475689).
- Martínez-Sánchez, F., Fernández-Abascal, E., Palmero, F., Palmero, F., Fernández-Abascal, E., Martínez, F., & Chóliz, M. (2002). Psicología de la motivación y la emoción.
- Maslach, C. (1993). Burnout: A multidimensional perspective. En W. B. Schaufeli, C. Maslach, y T. Marek (Eds.), *Professional Burnout* (pp. 19-32). Washington, DC, United States of America: Taylor and Francis.
- Megan Adams (2015) Proyecto de intervención para mejorar las competencias emocionales y el control emocional de los adolescentes de tercero de Educación Secundaria del colegio "El Centro Inglés" de Cádiz. Universidad de Sevilla. Departamento de Historia de la Educación y Pedagogía Social
- Molina Contreras. D.L. (2004) Concepto de orientación educativa: diversidad y aproximación. *Revista Iberoamericana de Educación*.
- Molina Dávila, B. (2023). Acercamiento Socio-Emocional Del Estudiante Ante La Problemática De Migración Parental En Venezuela. *Paradigma*, 44(1).
- Mora Teruel, F. (2014). Neuroeducación.
- Mora, F. y Sanguinetti, A. (2004) Diccionario de la Neurociencia: Alianza Editorial.
- Munarriz, B. (1992). Técnicas y métodos en investigación cualitativa. Universidad del País Vasco.
- Olhaberry, M., & Sieverson, C. (2022). Desarrollo socio-emocional temprano y regulación emocional. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 33(4), 358-366.
- Papalia, D. (2000) Psicología. México: McGraw-Hill.

- Pérez, K. (2022). Influencia del estado emocional en el bajo rendimiento académico de los adolescentes. *Revista Estudios Psicológicos*, 2(3)7-21.
- Piñero, M.L. y Rivera, M.E. (2013). Investigación cualitativa: orientaciones procedimentales. Barquisimeto. UPEL-IPB
- Pozos-Radillo, Blanca, Preciado-Serrano, María, Plascencia-Campos, Ana, Velasco, María Aguilera, Fernández, Martín. (2021). Ansiedad rasgo, estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de enfermería en México. *Index de Enfermería*, 30(1-2), 134-138. Epub 25 de abril de 2022.
- Ranea, J. E. C. (2012). La importancia de la educación emocional en las aulas. Obtenido de la Junta de Andalucía: <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/abacoportlet/content/ab2f1d46-cd27-47f8-b849-e928a701df05>.
- Rangel, Yuleima J. (2021). Programa De Estrategias Orientadas Para El Desarrollo De La Inteligencia Emocional En Los Niños De La II Etapa De La Escuela UEE Estado Mérida. Trabajo de grado de maestría. Táchira, Venezuela.
- Reeve, J. (2001) Motivación y emoción. México: McGraw-Hill. Retantes. Una Mirada Cruzada Entre Orientadores Y Directivos Profesorado. *Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, vol. 21, núm. 4, septiembre-diciembre, pp. 419-437 Universidad de Granada, España
- Rodríguez Naranjo, M. y Caño González, A (2012) Autoestima en la adolescencia - análisis y estrategias de intervención. *International journal of psychology and psychological therapy*, ISSN 1577-7057, Vol. 12, Nº. 3, 2012, páginas. 389-404
- Rodríguez Tomalá, A. K. (2012). Tesis. Recuperado a partir de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/1248>
- Rodríguez, M. A. y Rodríguez, A. (2011). La estrategia como resultado científico de la investigación educativa. En: Almas y Valle. *Resultados Científicos en la investigación educativa*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, pp. 22-40.
- Romero, Y., & Martín, Piñero L. (2014). Investigar cualitativamente: significados desde los haceres en el trabajo de grado de las maestrías de la UPEL-IPB. *Gaceta Técnica*, 12(1), 71-81.
- Ruiz, I. M., Quintero, M. J. B., González, C. L., Aguilar, J. C., & García, E. S. (2022). Prevención de los problemas socioemocionales en los centros educativos: una propuesta de intervención psicoeducativa. *Revista de Orientación Educativa AOSMA*, (31), 36-66.
- Sabino, C. (2014). El proceso de investigación. Editorial Episteme.
- Saiz-Colomina, P., Giménez-Meseguer, J., García-Martínez, S., & Ferriz-Valero, A. (2021). Beneficios de la danza sobre las habilidades sociales y emocionales en Educación Física en la etapa de Educación Primaria. Un análisis cualitativo. *Transformar*, 2(4), 35-46.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias. *RH Sampieri, Metodología de la Investigación*, 22.



- Sánchez-Rojas, García-Galicia, A., Vázquez E., Montiel-Jarquín, Á., Aréchiga-Santamaría, A. (2022). Autoimagen, autoestima y depresión en escolares y adolescentes con y sin obesidad. *Gaceta médica de México*, 158(3), 124-129.
- Suárez, Jaqueline, Maiz, Francelys, Meza, Marina. (2010). Inteligencias múltiples: Una innovación pedagógica para potenciar el proceso enseñanza aprendizaje. *Investigación y Postgrado*, 25(1), 81-94.
- Suárez-Montes, N. D., Sáenz-Gavilanes, J. V., Mero-Vélez, J. M. (2016). Elementos esenciales del diseño de la investigación. Sus características. *Domino de las Ciencias*, 2(3 Especial), 72-85.
- Sullivan, W. F. (2018). *The impossibility of religious freedom: New Edition*. Princeton University Press.
- Thoits, P. A. (2010). Stress and health: Major findings and policy implications. *Journal of health and social behavior*, 51(1\_suppl), S41-S53.
- Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2003). *Manual de Trabajos de Grado de Especialización y Maestría y Tesis Doctorales*. Caracas
- Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL) Vicerrectorado de Investigación y Postgrado (2016) *Manual de Trabajos de Grado de Especialización, Maestrías y Tesis Doctorales*. Fondo Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (FEDUPEL), Caracas, Venezuela.
- Universidad Pedagógica Experimental Libertador. (UPEL) (2007). *Manual de Trabajos de Grado y Tesis Doctorales*. Caracas, Venezuela.
- Useche, M. C., Artigas, W., Queipo, B., Perozo, E. (2019). *Técnicas e instrumentos de recolección de datos cuali-cuantitativos*.
- Utrera, Lucía (2020) *Educación Emocional En El Aula. Diseño De Un Programa De Orientación E Intervención Psicopedagógica Para Alumnado De 1º*, España
- Valle, A., Manrique, L., Revilla, D. (2022). La investigación descriptiva con enfoque cualitativo en educación.
- Vygotsky, L.S. (1978). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Villaplana, Á. C. (2013). Teorías y modelos: formas de representación de la realidad. *Revista Comunicación*, 12(1), 33-46.
- Wilkinson, R., & Pickett, K. (2009). *Un análisis de la felicidad colectiva*. Madrid: Turner, 7-18.

**Anexo**

**A-1**

**Registro del Diario de Campo (Bavaresco (2001))**

### REGISTRO DEL DIARIO DE CAMPO (Bavaresco (2001))

<b>Participantes:</b>	<b>Hora:</b>	<b>Fecha:</b>
<b>Descripción del entorno:</b>		
<b>Descripción de la situación:</b>		
<b>Indicadores específicos:</b>		
<b>Incidencias relevantes:</b>		
<b>Reflexión del día o análisis preliminar:</b>	<b>Conclusiones:</b>	

**Anexo**

**A-2**

**Registro de Códigos - Observaciones**

Registro	Códigos	Descripción	Observación
Observación participante y registro de campo	Preocupación	Comportamientos relacionados con altos niveles de ansiedad.	Muestran preocupación excesiva frente a los exámenes y mucho temor ante lo que enfrentan
	Nerviosismo	Signos de tensión y nervios excesivos	Muestran intranquilidad, movimientos constantes, manifiestan temblor en el cuerpo sin control.
	Irritabilidad	Comportamientos de irritabilidad y frustración con muy poca tolerancia	Se enojan fácilmente, demuestran actitudes iracundas entre amigos.
	Temores	Actitudes de miedo y retracción	Demuestran temor ante diferentes situaciones
	Duda	Sentimiento de vergüenza y falta de autoconfianza	Manifiestan no ser capaces de hacer algo bien
	Baja autoestima	Manifestaciones de baja autoestima	Algunos creen que no son lo suficientemente buenos para realizar alguna tarea
	Discusiones	Incidentes de conflictos entre estudiantes y entre estudiantes y docentes	Discusiones constantes, No se llevan bien con algunos profesores
	Aislamiento social	Comportamientos de aislamiento evitación social	Algunos prefieren estar solos, no participan en actividades grupales
	Falta de comunicación asertiva	Incapacidad de mantener comunicación efectiva	Manifiestan no entender lo que les dicen y no saben explicar o exponer sus argumentos
	Falta de Energía	Signos físicos de agotamiento y falta de energía	Se muestran estar siempre cansados, sin ganas de hacer nada.
	Problemas de Sueño	Dificultades para dormir	Expresan no poder dormir bien, diciendo que se despiertan muchas veces durante la noche.
	Falta de apetito	Pérdida de apetito y cambios en los hábitos alimenticios	Demuestran que han perdido peso debido a que no comen bien, por la falta de apetito.
	Mala alimentación	Alimentos que proveen poca nutrición	Se observo que consumían alimentos no saludables e inapropiados para una alimentación balanceada

**Anexo**

**A-3**

**REGISTRO DE ACTIVIDADES**

## Registro De Actividades

<b>Participantes:</b>		<b>Hora:</b>	<b>Fecha:</b>
<b>Recursos a usar en la actividad:</b>			
<b>Objetivo de la actividad:</b>			
<b>Contenidos a desarrollar en la actividad:</b>			
<b>Inicio:</b>	<b>Desarrollo:</b>	<b>Cierre:</b>	
<b>Evaluación de la actividad:</b>			
<b>Observaciones resaltantes de la actividad:</b>			
<b>Fecha de la próxima actividad:</b>			

**Anexo**

**A-4**

**ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA (Bisquerra 2003)**



### Atención Individualizada (Bisquerra 2003)

<b>Participantes:</b>	<b>Hora:</b>	<b>Fecha:</b>
<b>Recursos a usar en la sesión:</b>		
<b>Objetivo de la sesión:</b>		
<b>Contenidos a desarrollar en la sesión:</b>		
<b>Observación del participante en la sesión:</b>		
<b>Reflexión del estudiante:</b>		
<b>Incidencias relevantes:</b>		
<b>Evaluación de la sesión:</b>		
<b>Fecha de la próxima sesión:</b>		

## Anexo

### A-5

Taller: Manejo de estrés y ansiedad en los diferentes escenarios de la vida



## Anexo

### A-6

#### Charla: Autoestima y autoeficacia (Depresión)



## Anexo

### A-7

#### Conferencia: Autocuidado y hábitos saludables



## Anexo

### A-8

#### Foro: Habilidades sociales y emocionales (aislamiento social)

