



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ASUNCIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y LA
COMUNICACIÓN

MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

IDENTIFICACIÓN, EXPRESIÓN Y MANEJO ADECUADO
DE EMOCIONES EN ESTUDIANTES DEL 3ER CICLO DEL
CENTRO EDUCATIVO DE LAS AMÉRICAS, EN EL
CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE COVID-19, PARAGUAY
2021.

Gladys Torres de Alfonso

Asunción, Paraguay

2024

Gladys Torres de Alfonso

**IDENTIFICACIÓN, EXPRESIÓN Y MANEJO ADECUADO
DE EMOCIONES EN ESTUDIANTES DEL 3ER CICLO DEL
CENTRO EDUCATIVO DE LAS AMÉRICAS, EN EL
CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE COVID-19, PARAGUAY
2021.**

Tesis preparada a la Universidad Autónoma de
Asunción como requisito parcial para la obtención
del título de Magister en Ciencias de la Educación.

Orientadora: Prof. Dra. Olga González Giubi

Asunción, Paraguay

2023

Torres de Alfonso, G. 2024.
Identificación, expresión y manejo adecuado de emociones en estudiantes del 3er ciclo del Centro Educativo de las Américas, en el contexto de la pandemia de COVID-19, Paraguay 2021.

Cantidad de páginas de la tesis.104

Orientadora: Prof. Dra. Olga González Giubi

Maestría en Ciencias de la Educación.
Universidad Autónoma de Asunción,2024.

Gladys Torres de Alfonso

**IDENTIFICACIÓN, EXPRESIÓN Y MANEJO ADECUADO
DE EMOCIONES EN ESTUDIANTES DEL 3ER CICLO DEL
CENTRO EDUCATIVO DE LAS AMÉRICAS, EN EL
CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE COVID-19, PARAGUAY
2021.**

Esta tesis fue evaluada y aprobada en fecha __/__/__ para la
obtención del título de Máster en Ciencias de la Educación, por la
Universidad Autónoma de Asunción

Asunción, Paraguay

Para Alfredo, mi esposo, amigo y compañero de vida.

Para Javier y Cynthia, mis queridos hijos y fuente de motivación.

Para mis nietos, como ejemplo de perseverancia y esfuerzo para lograr las metas en la vida.

(Gracias a los docentes de la UAA, por sus enseñanzas y momentos compartidos. A los estudiantes que participaron e hicieron posible la realización de esta investigación.)

“La educación es el arma más poderosa que pueden usar para cambiar el mundo”.

Mandela, N. (2019)

RESUMEN

Según la OMS, el bienestar emocional es un “estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productiva y fructíferamente, es capaz de contribuir a la comunidad”, como se identifican los problemas que se plantean a nivel de estructura educativa en los estudiantes del tercer ciclo, el objetivo general de este trabajo fue describir las emociones identificadas, expresadas y manejadas adecuadamente por los estudiantes del 3er ciclo (7º, 8º y 9º grados) del Centro Educativo de las Américas (CELA), en el contexto de la pandemia de COVID-19, Paraguay 2021 e indagar el impacto del Programa Leones Educando como estrategia para desarrollar competencias de aprendizaje social y emocional en 54 estudiantes que conformaron la muestra seleccionada intencionalmente. La metodología correspondió al nivel descriptivo, enfoque cualitativo. Se aplicó un cuestionario con preguntas abiertas, durante las horas de Orientación. **Resultados:** La mayoría de los estudiantes se sintieron felices al participar de los reencuentros familiares (41 %) mientras que para el 32 % fue que sus madres se hayan recuperado del COVID luego de permanecer mucho tiempo internadas en la fase más dura de la pandemia; además de compartir con sus amigos (19 %). El principal motivo de tristeza fue la muerte de familiares a consecuencia del COVID: padre, madre, abuelos, tíos, primos y otros parientes (42%). El 26% se enojaron por razones familiares y otros motivos (57%) por la incredulidad de la gente, el incumplimiento del protocolo sanitario. El 78 % tuvieron miedo al anunciarse la propagación del virus por el mundo, infectarse, perder familiares y seres queridos. Las situaciones que les generó vergüenza al 76 % fueron la exposición al público, haberse caído frente a mucha gente y que se burlen de ellos por la forma de vestir. El 26 % fueron sorprendidos por sus familiares con una fiesta sorpresa; el 57 % por otros motivos como recibir regalos, sacar buenas notas. El 83 % afirmaron que el Programa Leones educando les ayudó a desarrollar destrezas socioemocionales y establecer vínculos positivos. El Club de Leones de Mariano Roque Alonso apoyó a través del Programa en forma intensa y sostenida a los adolescentes durante la pandemia del COVI-19. **Conclusión:** El Programa Leones Educando a través del aprendizaje social y emocional favoreció la identificación de las emociones y la gestión adecuada de aquellas que les generó malestar a los estudiantes.

Palabras claves: Emociones, Pandemia, COVID, CELA.

ABSTRACT

According to the WHO, emotional well-being is a "state of mind in which the person realizes his or her own abilities, can cope with the normal pressures of life, works productively and fruitfully, is able to contribute to the community." The general objective of this work was to describe the emotions identified, expressed and properly managed by the students of the 3rd cycle of the Educational Center of the Americas (CELA), in the context of the COVID-19 pandemic, Paraguay 2021 and to investigate the impact of the Lions Educating Program as a strategy to develop social and emotional learning competencies in 54 students who made up the intentionally selected sample. The methodology corresponded to the exploratory, descriptive, cross-sectional, qualitative approach. A questionnaire with open questions applied during the hours of Orientation. **Results:** Most students were happy to participate in family reunions (41%) and that their mothers recovered from COVID after being hospitalized for a long time in the hardest phase of the pandemic; as well as sharing with friends (19%). The main reason for sadness was the death of family members as result of COVID: father, mother, grandparents, uncles, cousins and other relatives (42%). (26%) were angry for family reasons and other motives (57%) for people's disbelief, the non-compliance to health protocol. (78%) were afraid when the spread of the virus around the world was announced, becoming infected, losing family members and loved ones. The situations that caused embarrassment to 76% were the exposure to the public, for having fallen in front of many people and for being mocked for the way, they dressed. (26%) were surprised to receive a surprise party organized by their relatives, receive gifts (57%) get good grades. (83) percent said the Lions Educating Program helped them develop social-emotional skills and build positive links. **Conclusion:** The Lions Educating Program through social and emotional learning favored the identification of emotions and the proper management of those that generated discomfort to students

Keywords: Emotions, Pandemic, COVID, CELA.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
TABLA DE CONTENIDO	x
LISTA DE TABLAS	xiv
LISTA DE GRÁFICOS	xv
LISTA DE ABREVIATURAS	xvi
CAPITULO 1	1
INTRODUCCIÓN	1
1.1 Pregunta de Investigación	2
1.2 Preguntas Específicas	2
1.3 Objetivo General	3
1.4 Objetivos Específicos	3
1.5 Justificación.....	4
CAPÍTULO 2	5
MARCO REFERENCIAL	5
2.1 Emociones	5
2.2 Gestión y expresión de las emociones.....	12
2.2.1 Alegría.....	13
2.2.2 Tristeza	14
2.2.3 Enfado	15
2.2.4 Miedo.....	17
2.2.5 Vergüenza.....	19
2.2.6 Sorpresa.....	20
2.3 Pasos para gestionar las emociones.....	20
2.3.1 Reconocer la emoción	21
2.3.2 Explorar la emoción	22
2.3.3 Aprender de la emoción	22
2.4 Programa Leones Educando (LIONS QUEST).....	23
2.4.1. Antecedentes	23
2.4.2. Currículo para el aula	24

2.4.3. Aprendizaje social y emocional	25
2.4.4 Cinco competencias del SEL.....	25
2.4.4.1 Autoconocimiento	25
2.4.4.2 Autogestión	26
2.4.4.3 Conciencia social.....	27
2.4.4.4 Relaciones interpersonales	27
2.4.4.5 Toma de decisiones responsables.....	28
2.4.5. Aprendizaje de servicio	28
2.4.6. Ambiente escolar positivo	29
2.4.7. Compromiso familiar	29
2.4.8. Participación de la comunidad	29
2.4.9. Capacitación y apoyo de seguimiento	30
2.5 Resolución N° 734/2021	31
2.6 Objetivos del Programa Lions Quest (Leones Educando)	32
2.7 Destrezas para la adolescencia desarrolladas en el 7°, 8° y 9° grado.....	33
2.8 Características evolutivas de los adolescentes	37
2.8.1 Características de la adolescencia. Etapas, objetivos, y mitos	39
2.8.2 Aspectos psicosociales durante la adolescencia.....	40
2.8.3 Adquisición de la independencia del medio familiar	40
2.8.4 Relación con amigos y se establecen las parejas.....	41
2.8.5 Establecimiento de una identidad sexual, vocacional, moral y del yo	41
2.9 Impacto de la pandemia del COVID-19 en adolescentes.....	42
CAPITULO 3.....	45
MARCO METODOLÓGICO.....	45
3.2 Objetivos de la investigación	46
3.2.1 Objetivo General	46
3.2.2 Objetivos Específicos	46
3.3 Diseño de la investigación y enfoque.....	47
3.3.1 Diseño: no experimental.....	47
3.3.2 Enfoque: cuantitativo	47
3.3.3 Tipo: descriptivo.....	47
3.4 Contexto espacial y socioeconómico de la institución:.....	48
3.5 Participantes de la investigación, población y muestra.....	49

3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	50
3.7 Validación del instrumento	50
3.8 Técnica de análisis de datos	53
CAPITULO 4.....	54
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	54
Tabla 2.....	54
<i>Datos sociodemográficos</i>	54
Gráfico 2.....	55
<i>Datos sociodemográficos</i>	55
Tabla 3.....	55
Emociones predominantes en estudiantes del 3er Ciclo, Centro Educativo de las Américas (CELA), en el contexto de la pandemia de COVID-19, Paraguay 2021.....	55
Tabla 3.1.....	55
Emoción: alegría –Descripción de un hecho hizo sentir feliz.	55
Gráfico 3.....	56
<i>Motivos de alegría</i>	56
Tabla 2.....	57
Emoción: tristeza –Descripción de un hecho hizo sentir triste.	57
Tabla 3.3.....	58
Emoción: enojo –Descripción de un hecho hizo sentir enojo.	58
Tabla 3.4 – Emoción: miedo –Descripción de un hecho hizo sentir miedo.	60
TABLA 3.5.....	61
Emoción: vergüenza –Descripción de un hecho hizo sentir vergüenza.	61
Tabla 3.6.....	62
Emoción: sorpresa–Descripción de un hecho hizo sentir asombro.....	62
Tabla 4 –.....	63
Destrezas desarrolladas para expresar y manejar emociones.....	63
Tabla 5 – Formas de manejar emociones negativas	64
Tabla 6 – Afrontamiento de situaciones que generan tristeza.....	65
Tabla 7 – Afrontamiento de situaciones que generan enojo	65
Tabla 8 –.....	66
<i>Impacto del Programa Leones Educando y el Aprendizaje Socioemocional.</i>	66
Tabla 9 –.....	67

<i>Expresión de emociones observados en el plano familiar</i>	67
CAPITULO 5	68
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	68
6. RECOMENDACIONES	73
7.REFERENCIAS	74
8. ANEXO	1
CARTA DE CONSENTIMIENTO.....	1
CUESTIONARIO	2
APÉNDICE	7
MATRIZ DE VALIDACIÓN DE EXPERTOS	7
Objetivo General	7
Objetivos Específicos	7
NOTA DEL AUTOR	9

LISTA DE TABLAS

TABLA 1 – Muestra: Número de estudiantes seleccionados por grado.....	41
TABLA 2 – Datos sociodemográficos	48
TABLA 3 – Emociones predominantes en estudiantes del 3er Ciclo, Centro Educativo de las Américas (CELA), en el contexto de la pandemia de COVID-19, Paraguay 2021.....	49
TABLA 3.1 – Emoción: alegría –Descripción de un hecho hizo sentir feliz.....	49
TABLA 3.2 – Emoción: tristeza –Descripción de un hecho hizo sentir triste.....	51
TABLA 3.3.– Emoción: enojo –Descripción de un hecho hizo sentir enojo.....	53
TABLA 3.4 – Emoción: miedo –Descripción de un hecho hizo sentir miedo.....	55
TABLA 3.5 – Emoción: vergüenza –Descripción de un hecho hizo sentir vergüenza.....	56
TABLA 3.6 – Emoción: sorpresa–Descripción de un hecho hizo sentir asombro...58	
TABLA 4 – Destrezas desarrolladas para expresar y manejar emociones.....	59
TABLA 5 – Formas de manejar emociones negativas.....	60
TABLA 6 – Afrontamiento de situaciones que generan tristeza.....	61
TABLA 7 – Afrontamiento de situaciones que generan enojo	62
TABLA 8 – Impacto del Programa Leones Educando y el Aprendizaje Socioemocional.....	63
TABLA 9 – Expresión de emociones observados en el plano familiar.....	64

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 – Ubicación geográfica del CELA	42
GRÁFICO 2 – Datos sociodemográfico.....	48
GRÁFICO 3 – Motivos de alegría.....	50

LISTA DE ABREVIATURAS

APA	American Psychology Association
LQ	Lions Quest
CELA	Centro Educativo de las Américas
COVID-19	Acrónimo del inglés coronavirus disease.
GUP	Guía Universal del Programa
HCD	Honorable Consejo de Diputado
LCIF	Asociación Internacional de Clubes de Leones
S.A.F.E.	Programa de Aprendizaje Socioemocional a través de las prácticas
OMS	Organización Mundial de la Salud.

CAPITULO 1

INTRODUCCIÓN

Investigaciones recientes evidencian que en el contexto de la pandemia de COVID-19, el aislamiento prolongado, el cambio de vida y el sistema de enseñanza de clases presenciales a virtuales o híbridas, han expuesto a los niños y adolescentes a situaciones estresantes generando sentimientos de frustración, aburrimiento, ansiedad, trayendo consigo respuestas de desesperanza, depresión y enojo. Se han evidenciado la necesidad de adquirir competencias emocionales en la infancia y la adolescencia de cara al desarrollo personal y profesional. La relación entre emoción y salud es cada vez más evidente. Las investigaciones han demostrado cómo las emociones negativas contribuyen a disminuir las defensas del sistema inmunitario y por lo tanto predisponen a contraer enfermedades. En cambio, las emociones positivas contribuyen a aumentar las defensas y, en consecuencia, pueden funcionar como prevención.

El Centro Educativo de las Américas S.R.L., es una institución educativa de gestión privada que ha implementado el Programa Leones Educando como un componente fundamental de su acción formativa, tiene como meta desarrollar destrezas y habilidades para la vida, promoviendo factores protectores para los niños y adolescentes.

Se presenta en forma de preguntas con la intención de plantear una investigación descriptiva, ya que el problema merece ser indagado teniendo en cuenta el interés profesional de la investigadora y que los resultados permitirán adoptar medidas para promocionar el bienestar de los estudiantes en el Centro Educativo de las Américas (CELA). Cumple con los criterios de conveniencia, viabilidad y relevancia social. (Campoy,2019,p.57).

1.1 Pregunta de Investigación

¿Cuáles son las emociones identificadas, expresadas y manejadas adecuadamente por los estudiantes en el 3er ciclo del Centro Educativo de las Américas, en el contexto de la pandemia de COVID-19, Paraguay 2021?

1.2 Preguntas Específicas

¿Cuál es la característica sociodemográfica de los estudiantes el 3^{er} ciclo del Centro Educativo de las Américas año lectivo 2021?

¿Qué emociones son identificadas por los estudiantes del 3er ciclo del Centro Educativo de las Américas, en el contexto de la pandemia de COVID-19, Paraguay 2021?

¿Cuáles son las destrezas desarrolladas por los estudiantes para manejar adecuadamente las emociones negativas?

¿En qué forma los estudiantes del 3er ciclo abordan para la resolución o manejo de emociones negativas?

¿En qué forma los estudiantes del 3er ciclo gestionan las situaciones que les generan enojo?

¿De qué manera el Programa Leones Educando contribuye con el aprendizaje de actitudes y destrezas para entender y manejar las emociones, establecer relaciones positivas?

¿Cuáles son las emociones identificadas en el plano familiar y los principales referentes?

Problema de Investigación:

1.3 Objetivo General

Analizar las emociones identificadas, expresadas y manejadas adecuadamente por los estudiantes del 3er ciclo del Centro Educativo de las Américas, en el contexto de la pandemia de COVID-19, Paraguay 2021.

1.4 Objetivos Específicos

Describir las características sociodemográficas de los estudiantes el 3er ciclo del Centro Educativo de las Américas año lectivo 2021.

Distinguir las emociones detectadas por los estudiantes del 3er ciclo del Centro Educativo de las Américas, en el contexto de la pandemia de COVID-19, Paraguay 2021

Indicar las destrezas desarrolladas para manejar emociones negativas.

Enunciar las formas de resolución o manejo de emociones negativas.

Identificar las formas en que gestionan las situaciones que les generan enojo a los participantes.

Examinar cómo el Programa Leones Educando contribuye con el aprendizaje de actitudes y destrezas para entender, sintetizar y relacionar las diferentes emociones, y sugerir nuevas actitudes.

Resumir las emociones identificadas en el plano familiar y los principales referentes.

1.5 Justificación

La situación vivida por los estudiantes y las familias en todo este período de confinamiento ocasionado por la pandemia de COVID-19, ha creado diferentes formas de manifestar las emociones y estas pueden variar entre unos y otros, ya que el desarrollo evolutivo influye en cómo se experimentan las situaciones y es cómo ellos expresan sus emociones.

El manejo adecuado de las emociones permite que las personas resuelvan de manera efectiva los conflictos interpersonales, planteen relaciones afectivas positivas y evitan conductas que ponen en riesgo su bienestar psicológico.

La investigación permitió identificar las emociones que producen malestar e intervenir de manera oportuna para fomentar el desarrollo de destrezas y habilidades sociales que favorezcan el manejo adecuado de las emociones, previniendo situaciones que deterioran la salud integral de los adolescentes.

El trabajo de Investigación contiene los siguientes capítulos:

Capítulo I: Marco Introdutorio, en el que se presentan el planteamiento del problema, las preguntas y objetivos de la investigación.

Capítulo II: Marco Referencial: abarcan los antecedentes e informaciones bibliográficas que respaldan el marco teórico y los aspectos relevantes del programa Leones Educando.

Capítulo III: Marco Metodológico: se describen el diseño, la población, la muestra, la técnica de recolección de datos, la localización física y temporal, herramientas procedimientos y aspectos éticos.

Capítulo IV: Análisis e interpretación de resultados y análisis de la Investigación: se utilizan tablas y gráficos para presentar los aspectos relevantes de la investigación, conforme a los objetivos.

Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones.

En la conclusión se sintetizan los resultados con los principales hallazgos, las limitaciones, los aportes de la investigación y las recomendaciones.

CAPÍTULO 2

MARCO REFERENCIAL

2.1 Emociones

Pérez, (2017, p.14) expresa que las emociones son grandes regalos, que, ante todo, nos hacen tener plena consciencia de estar vivos.

Las emociones son multidimensionales, existen como fenómenos subjetivos, biológicos, propositivos y sociales, es decir, tienen un carácter cuatripartito.

A continuación, se definen cada uno de los cuatro componentes que la conforman (Reeves, 2003, citado por González y Villanueva, p.17):

El componente subjetivo le confiere a la emoción su sentimiento, una experiencia subjetiva que tiene significancia y significado personal. Así, las personas tienen una manera de sentir de una forma particular, como irritados o alegres.

El componente biológico incluye la actividad de los sistemas autónomo y hormonal, movilizandoo energía, participan en la emoción para preparar y regular la conducta de enfrentamiento adaptativo.

El componente funcional se refiere a cómo una emoción beneficia al individuo. De esta forma, las emociones son agentes propositivos; por ejemplo, la ira crea un deseo motivacional de hacer lo que a menudo no se puede hacer (como pelear con un enemigo).

El componente expresivo es el aspecto comunicativo-social de la emoción. Mediante posturas, gestos, vocalizaciones y expresiones faciales, las experiencias privadas o personales se expresan y comunican a otros.

En este sentido, se pueden definir las emociones como fenómenos subjetivos, fisiológicos, motivacionales y comunicativos de corta duración que ayudan a las personas a adaptarse a las oportunidades y desafíos que enfrentan durante situaciones importantes de la vida (Reeves, 2003, citado por González y Villanueva, p.17).

De acuerdo con Salovey (2008), la inteligencia emocional implica la capacidad para monitorizar los sentimientos y emociones de uno mismo y los demás, discriminar entre ellos y usar esta información para guiar las acciones y los pensamientos.

Las competencias específicas implicadas en la inteligencia emocional incluirían: “(a) valorar y expresar emociones en uno mismo y en otros; (b) comprender las emociones y el conocimiento emocional; (c) regular las emociones en uno mismo y en otros; y (d) usar las emociones de manera adaptativa para facilitar las actividades cognitivas y el comportamiento motivado” (Salovey, 2008: vii).

En lo que se refiere a la expresión de las emociones, la expresividad del rostro es un pariente privilegiado de otros canales de comunicación no verbal, como las inflexiones de voz y los movimientos corporales. Las expresiones faciales están más sujetas al control consciente (Zuckerman, DePaulo & Rosenthal, 1986) que la percepción de las emociones, por lo que en teoría requieren de un mayor desarrollo. Las emociones tienen una importante

función en contextos interpersonales (Mestre & Guil, 2011; Palmero & Mestre, 2004); así, algunas expresiones de emociones básicas (alegría, tristeza, asco, sorpresa, miedo y enfado) pueden haber desarrollado y mantenido su particular apariencia porque provocan reacciones y atribuciones beneficiosas para la persona que las expresa (Mestre et al., 2007). Por ejemplo, el miedo puede hacer que una persona parezca más sumisa, y la ira puede hacer que la persona parezca más dominante (Elfenbein & Ambady, 2002).

Fernández Abascal y Jiménez Sánchez (2013, p.40), hace referencia al trabajo de Kleinginna y Kleinginna y deducen, fundamentalmente, el carácter multidimensional de las emociones, como se recoge en la definición propuesta por estos autores, al entenderlas como:

“Un complejo conjunto de interacciones entre factores subjetivos y objetivos, mediadas por sistemas neuronales y hormonales que: (a) pueden dar lugar a experiencias efectivas como sentimientos de activación, agrado-desagrado; (b) generar procesos cognitivos tales como efectos perceptuales relevantes, valoraciones, y procesos de etiquetado; (c) generar ajustes fisiológicos...; y (d) dar lugar a una conducta que es frecuentemente, pero no siempre, expresiva, dirigida hacia una meta y adaptativa” (Kleinginna y Kleinginna, 1981, p. 355).

La investigación actual en el campo de la neurociencia afectiva está siendo firme a la hora de plantear que las emociones juegan un papel crítico en el razonamiento, la planificación de la conducta y la toma de decisiones. Tal interés tiene, sin duda, su origen en la investigación del grupo liderado por Antonio Damasio, quien en su obra *El error de Descartes* (Damasio,1994) enfatizó el vínculo entre la emoción y la razón, y destacó sobremanera el papel funcional jugado por la emoción en la toma de decisiones.

Damasio (1994) ha presentado una teoría neuroanatómica sobre el papel crucial de las emociones en el razonamiento y la toma de decisiones: la hipótesis del marcador somático. Esta teoría propone que los estados corporales producido por experiencias pasadas de recompensa y castigo guían los procesos de toma de decisiones de un modo adaptativo para el organismo. La anticipación de las posibles consecuencias de una elección genera

respuestas somáticas de origen emocional que se traducen en cambios vegetativos, musculares, neuroendocrinos o neurofisiológicos que actúan como señales inconscientes que preceden a una elección (Bechara, Damasio, Damasio y Anderson, 1994, citado por Fernández Abascal y Jiménez Sánchez (2013, p.58).

Para otros autores, la emoción constituye una situación compleja de la persona, que se produce como consecuencia de la organización de distintos procesos, de carácter perceptual, corporal y motivacional (Mestre et al., 2011). A pesar de que existe una fuerte evidencia científica de la universalidad de las siete emociones consideradas básicas: alegría, sorpresa, desprecio, tristeza, asco, ira y miedo (Matsumoto, Keltner, Shiota, Fran y O'Sullivan, 2008; Matsumoto, Sung, López y Pérez-Nieto, 2013). Las emociones humanas no se restringen a éstas, sino que la posibilidad de emociones secundarias es rica y diversa. Dichas emociones se adquieren conforme el individuo se desarrolla, con la experiencia personal y las reglas culturales (Muñoz, 2009).

La inteligencia emocional no es una teoría más sobre cómo funcionan las emociones, sino que es un desarrollo sobre cómo utilizar óptima y adaptativamente las emociones. Desde la perspectiva de la Psicología de la emoción, la inteligencia emocional hace referencia al conocimiento tácito sobre el funcionamiento de las emociones, así como a la habilidad para usar este conocimiento en la propia vida (Salovey y Pizarro, 2003, citado por Fernández Abascal y Jiménez Sánchez (2013, p.72).

Se entiende por inteligencia emocional la habilidad para percibir, valorar y expresar las emociones adecuadamente y adaptativamente; la habilidad para comprender las emociones; el uso de los recursos emocionales; y la habilidad para regular las emociones en uno mismo y en los demás (Mayer y Salovey, 1997 y Mayer, Caruso y Salovey, 2000a y 2000b). Las personas que poseen una alta inteligencia emocional tienen una estructura de pensamiento flexible, adaptan sus modos de pensar a las modalidades de las diferentes

situaciones, se aceptan a sí mismas y a los demás, suelen establecer relaciones gratificantes y generalmente tienden a conceder a los otros el beneficio de la duda (Epstein, 1998, citado por Fernández Abascal y Jiménez Sánchez (2013, p.72)).

El modelo teórico de estos autores está compuesto por cuatro habilidades básicas fundamentales:

- a) Percepción de las emociones, es decir la habilidad para percibir las propias emociones y las de los demás, así como percibir emociones en objetos, arte, historias, música y otros estímulos. A su vez esta habilidad se compondría de las siguientes sub habilidades:
 - La identificación de las emociones en los estados subjetivos propios.
 - La identificación de las emociones en otras personas.
 - La precisión en la expresión de emociones.
 - La discriminación entre sentimientos y entre las expresiones sinceras y no sinceras de los mismos.
- b) Facilitación emocional, es decir la habilidad para generar, usar y sentir las emociones como necesarias para comunicar sentimientos, o utilizarlas en otros procesos cognitivos. Las principales sub habilidades asociadas serían:
 - La redirección y priorización del pensamiento basado en los sentimientos.
 - El uso de las emociones para facilitar la toma de decisiones.
 - La capitalización de los sentimientos para tomar ventaja de las perspectivas que ofrecen.
 - El uso de los estados emocionales para facilitar la solución de problemas y la creatividad.
- c) Comprensión emocional, es decir la habilidad para comprender la información emocional, cómo las emociones se combinan y progresan a través del tiempo y

saber apreciar los significados emocionales. Estaría compuesto por las siguientes sub habilidades:

- La comprensión de cómo se relacionan diferentes emociones.
- La comprensión de las causas y las consecuencias de varias emociones.
- La interpretación de sentimientos complejos, tales como combinación de estados mezclados y estados contradictorios.
- La comprensión de las transiciones entre emociones.

d) Por último, la regulación emocional, es decir la habilidad para estar abierto a los sentimientos, modular los propios y los de los demás, así como promover la comprensión y el crecimiento personal. Esta habilidad incluiría las siguientes sub habilidades:

- La apertura a sentimientos tanto placenteros como desagradables.
- La conducción y expresión de emociones.
- La implicación o desvinculación de los estados emocionales.
- La dirección de las emociones propias.
- La dirección de las emociones en otras personas.

Es importante destacar que las emociones son básicas en los seres humanos, ayudan a responder rápidamente a los cambios que se producen en el medio ambiente que rodea a las personas, y que pueden afectar a el bienestar, es decir, son funcionales y adaptativas (Dedham, 2010; Reeves, 2003). Pero además las emociones tienen una función social, ya que las interacciones sociales están mediatizadas por ésta, y saber comprender correctamente sus señales es importante para establecer relaciones adecuadas con las personas del entorno familiar, académico, laboral, etc. (Perry-Parrish, Waadorp y Bradshaw, 2012)

En la etimología de la palabra «emoción» se encuentra el verbo «mover», puesto que en el fondo las emociones son movimientos que nos llevan a expandirnos o a

replegarnos. Toda la naturaleza forma parte de este doble movimiento, desde las olas del mar hasta la propia respiración, pero quizá el ejemplo más concreto que tenemos es el de nuestro corazón, gracias a cuya contracción y expansión se consigue regar sangre por todo el cuerpo.

De la misma manera hay algunas emociones, como la ira o la alegría, cuyo movimiento nos impulsan hacia afuera, mientras que otras, como la tristeza o el miedo, nos retiran hacia adentro. (Pérez, 2017, p.14)

La emoción abordada desde un enfoque teórico, siguiendo a Vygotsky, quien luego de leer acerca de la Teoría central de las emociones propuesta por el fisiólogo norteamericano Walter Bradford Cannon, quien veía en el control cortico-subcortical, propiamente talámico, la explicación causal de las emociones, revaloró el papel de la corteza cerebral en la influencia de las emociones, dando lugar a los procesos psicológicos superiores dependientes de la corteza cerebral: el lenguaje, la conciencia, la imaginación, el pensamiento, la voluntad, entre otros.

Considera que las teorías psicológicas deben responder a las condiciones reales de la vida, no sólo a las experimentales, y puesto que los experimentos se hacían con animales, aún quedaba la posible objeción de que no se sabía a ciencia cierta lo que sentían porque no lo reportaban. Frente a esto, Vygotsky cita los experimentos del médico y endocrinólogo español Gregorio Marañón (1887-1960) con sujetos humanos, a quienes inyectó adrenalina para provocar los signos externos de las emociones. Después se les preguntó lo que sentían: las respuestas fueron descritas como “una sensación vaga, difusa, indiferenciada de sensaciones” parecidas al miedo o alegría, pero sin que sintieran propiamente miedo o alegría. Los sujetos que lloraron por sentirse tristes no sólo tenían hipotiroidismo, sino que antes de la inyección, habían hablado de los males de sus hijos lo que los predispuso a inducirle la emoción. Vygotsky ve en ello la indisoluble interdependencia de los

componentes psíquicos y orgánicos en toda emoción, pero a su vez, su independencia relativa. En sus palabras, afirma Viaplana (2006,p.78):

[...] los componentes psíquicos y somáticos, provocados de diferentes maneras, van, por así decirlo, al encuentro unos de otros, de tal manera que, en su punto de intersección, en el momento de su encuentro, nace el verdadero trastorno emocional [...]. Lo anterior hizo que Vygotsky formulara la tesis de que la emoción no es la suma de las sensaciones de las reacciones orgánicas, sino “una tendencia a actuar en una dirección determinada”.

El desarrollo afectivo según propone Vigotsky y afirma que el entorno no está fuera, sino que constituye la situación social del desarrollo en que habita y es habitado el sujeto. Es en el mundo de las relaciones con los objetos y los sujetos donde hay que buscar las claves para entender el desarrollo humano. Los niños desarrollan paulatinamente su aprendizaje mediante la interacción social: adquieren nuevas y mejores habilidades, así como el proceso lógico de su inmersión a un modo de vida rutinario y familiar.

Otro autor estudioso de las emociones y que está muy relacionado al ámbito educativo es Jean Piaget, quien afirma que las emociones actúan como influencias continuas en el proceso de desarrollo, en las atribuciones de éxito o fracaso, en la percepción selectiva, en las funciones del pensamiento ... sentimientos de éxito o fracaso que facilitan o inhiben el aprendizaje.

2.2 Gestión y expresión de las emociones

Pérez (2017, p.16), afirma que se puede hablar de tres etapas fundamentales a la hora de gestionar las emociones. El primer paso del camino es saber reconocer la emoción, algo que no es siempre tan fácil como parece. El siguiente paso es expresar la emoción y por último se llega a la etapa del aprendizaje.

A nivel general las emociones pueden describirse como un estado psicológico conformado por tres características: una respuesta expresiva o conductual, una respuesta fisiológica y una experiencia subjetiva.

Las emociones básicas según Goleman (1995) son la alegría, la tristeza, el enojo, el miedo, la vergüenza, la sorpresa.

2.2.1 Alegría

La alegría es, de las cuatro emociones básicas, la más aceptada socialmente y la más buscada personalmente por el placer que produce. Esta emoción envuelve en júbilo y excitación, activando todo el cuerpo para acercarnos al otro y a lo de fuera. Tiene un movimiento centrífugo que busca disfrutar, compartir y celebrar con los demás. (Pérez, 2017, p.114)

La alegría es, de las cuatro emociones básicas, la más aceptada socialmente y la más buscada personalmente por el placer que produce. Esta emoción envuelve en júbilo y excitación, activando todo el cuerpo para acercar al otro y a lo de fuera. Tiene un movimiento centrífugo que busca disfrutar, compartir y celebrar con los demás. Cuando se sitúa en el nivel de la mente, la alegría lleva a conocer, a satisfacer la curiosidad intelectual, a explorar el mundo y compartir nuevos descubrimientos. Cuando se sitúa en la zona del pecho-corazón, esta induce a la amabilidad con el otro, a la empatía, a la ayuda y al abrazo.

De niños los seres humanos están naturalmente conectados con la alegría y, siempre que no le falte cuidado, protección y amor, tendrán una tendencia espontánea a curiosear, a mostrar afecto y ternura, a explorar lo que les rodea y a vincularse con los otros. La alegría tiene que ver con sentirse aceptado por como uno es y sentirse valioso en su singularidad. Surge al dar y recibir afecto de los demás, al sentirse respetados, reconocidos y apreciados,

al establecer vínculos con otras personas, al lograr las metas propuestas o al expresar todo el potencial. Esta emoción hace sentir agradecidos, mueve a disfrutar de la vida e impulsa a crear, suele manifestarse físicamente con la sonrisa. Sin embargo, no siempre se puede deducir el estado de ánimo de los demás a partir de esta expresión facial, puesto que se ha aprendido a utilizar la sonrisa como recurso para expresar cortesía o para ocultar otro tipo de emociones como la vergüenza, el sarcasmo, el nerviosismo o incluso la propia tristeza. (Pérez,2017, p. 114).

2.2.2 Tristeza

La tristeza es la emoción que ayuda a desprenderse de aquello que las personas tuvieron y perdieron (o nunca tuvieron y siguen añorando). Suelen tratar de evitarla porque causa una sensación de desasosiego y vacío, se sienten decaídos y desmotivados y experimentan dolor. Sin embargo, esta emoción lleva a contactar con mismos (tiene, como el miedo, un movimiento centrípeto), a mirar en el interior de cada persona dejando a un lado lo que sucede en el exterior, darse ese espacio necesario para asimilar lo que ha ocurrido y adaptarse a la nueva realidad. El ánimo está muy decaído, el cuerpo se experimenta pesado y lento y la mente se llena de pensamientos oscuros. Se puede sentir dolor en el pecho o en el corazón y la sensación de respirar con dificultad. A veces la dejadez invade a toda la persona y esta no tiene ni ganas de comer. El impacto que deja en el cuerpo es tan fuerte que, si la deja estar más tiempo del necesario, se puede convertir en un problema: los órganos empiezan a perder vigor, el cuerpo se deteriora y el sistema de defensa baja drásticamente. Si se envuelven en la tristeza, esta puede convertirse en depresión, en un trastorno del estado de ánimo donde se sienten perpetuamente decaídos, irritables, impotentes e incapaces de

disfrutar de las cosas que ofrece la vida, también pueden generarse muchos problemas si no se permiten sentir la tristeza o querer sacarla fuera antes de tiempo.

Las emociones que se quedan atrapadas en el interior del cuerpo desembocan en enfermedades. Por eso es importante darse permiso y tiempo para vivir el dolor de una despedida, de la pérdida de un ser querido o de cualquier tipo de cierre. Solo así podrán recuperarse de aquello que provocó la tristeza y permitirse dar espacio a lo nuevo que está por llegar. Es muy importante poder desahogarse, bien hablando, bien llorando. Y es que a través del llanto se libera la emoción de la tristeza y se consigue aliviar el peso que parece que uno carga dentro. (Pérez, 2017, p.87-88).

2.2.3 Enfado

El enfado e la rabia es la emoción que mueve a destruir los obstáculos y defender lo justo. Surge cuando algún espacio que es considerado importante en la vida de la persona ha sido transgredido, ya sea por otra persona o por uno mismo. El enojo ayuda entonces a marcar el territorio, a poner límites a los demás, a autoafirmarse, a pedir algo que es importante para uno mismo o a decir «no». Tiene un movimiento centrífugo y por ello generalmente moviliza hacia la acción, hacia el afuera, hacia el otro. Necesita de una descarga que suelte físicamente la tensión hacia afuera y por eso se les da por gritar, golpear o dar patadas. Como su función esencial es la de destruir aquello que resulta amenazante, es, de las cuatro emociones básicas, la más peligrosa potencialmente. Se puede manifestar en distintas intensidades, desde el enfado hasta la cólera, pasando por la rabia y la ira. En cuestión de segundos el cuerpo entero se prepara para luchar. Las glándulas suprarrenales y tiroideas segregan adrenalina y cortisol, lo que se siente como una descarga de energía que

facilita que se corra más rápido, se puedan levantar objetos muy pesados y todo el cuerpo esté preparado para la lucha. A nivel físico se percibe en que la respiración se vuelve agitada, los latidos del corazón se aceleran y los músculos se tensan. El resultado es un estrés crónico que puede desencadenar hipertensión, migrañas, insomnio, fatiga, problemas de digestión por el aumento de secreción de ácido en el estómago (causando gastritis e incluso úlceras), infartos cardiacos, entre muchos otros. Esta tensión constante ocurre muchas veces por no darse el permiso a expresar la emoción de la rabia, dejando que la adrenalina se acumule durante horas dentro del cuerpo. Puede también convertirse en resentimiento y rencor cuando se dirige el enfado hacia uno mismo por no haber sido capaces de orientarlo a aquella persona por la que se siente el enojo. Sea como fuere el resultado es una sensación de irritabilidad constante. Hay muchas causas que pueden desencadenar la ira, como que algo o alguien obstaculice lo que la persona se propuso a propuesto hacer, que alguien intente dañar física o psicológicamente, que alguien no se comporte según las expectativas.

Es importante mencionar que la rabia es la emoción más contagiosa, puesto que generalmente cuando uno se enfada y lo echa afuera hay otro que recoge la rabia y se enoja también. Se nota muy bien en el tono de voz de un diálogo. Si uno está enfadado empezará a subir el tono de voz y lo mismo hará su dialogante, incluso un poco alto más hasta que ambos terminen por gritar. La emoción de la rabia es muchas veces censurada, especialmente en las mujeres, no les gusta sentirla porque genera tensión corporalmente, deja con mal humor y cierra la posibilidad de vincularse con otros. Sin embargo, tiene una función muy significativa y puede ser una útil herramienta. Por su llamada a la acción y el aumento de vigor, fuerza y resistencia que le acompaña, la rabia aporta una energía importantísima para salir de una depresión o para romper con lo viejo y lo que ya no nutre.

Bien gestionada, esta emoción permite proteger lo que la persona considera como propio y construir relaciones sanas y asertivas con los que les rodean. A través de ella se

puede mostrar al otro el descontento que se tiene (solo con la palabra no llegaría tan eficazmente) cuando los derechos o límites no han sido respetados. La rabia puede sentar las bases para una sana autoestima donde el individuo se autoafirme expresando lo que siente, piensa y necesita. En definitiva, la emoción de la rabia protege la identidad personal. (Pérez,2017, p.58-59).

2.2.4 Miedo

El miedo es una emoción primaria y angustiosa, provocada por la percepción de un peligro ya sea real o producto de la imaginación, tanto presente como futuro. Es la emoción más básica y la primera que se siente al nacer, cuando, del vientre materno, un lugar seguro y placentero, se pasa a un mundo amenazante y potencialmente peligroso. La principal función del miedo es la protección y por ello, en cuanto las personas sienten que una situación es amenazante, el cuerpo instintivamente se pone al servicio para la supervivencia: la frecuencia cardíaca aumenta, la respiración se vuelve jadeo (permitiendo aportar más oxígeno a los músculos para una posible lucha o huida), el vello se eriza, las pupilas se dilatan para que, entre más luz, se detiene toda función que no sea esencial (como el sistema inmunitario), etc. La función del miedo está diseñada para la supervivencia y pone en alarma todo el cuerpo cuando puede existir un posible peligro. Sin embargo, estas respuestas físicas también se desencadenan cuando existe un miedo psicológico, es decir, un miedo a un peligro que no es inminente ni concreto. El miedo psicológico ni siquiera se enfrenta a un peligro real porque se sitúa en el campo de lo posible. Tan solo es algo que podría pasar, que la mente sitúa como una realidad del futuro. Si este miedo no se controla y las personas se dejan llevar por angustias injustificadas, producto de la capacidad imaginativa, pueden vivir en un constante estado de ansiedad. Esto no solo genera malestar físico, que va desde las

taquicardias y las tensiones musculares a ser permeable a un gran número de enfermedades (dado que el sistema inmunitario está al mínimo), sino que puede provocar serios problemas mentales como fobias y trastornos obsesivo-compulsivos. Además, en este permanente estado de alarma las personas muy vulnerables. Es por ello que desde hace siglos este tipo de miedo ha sido aprovechado por algunas personas para ejercer dominio sobre otras, para levantar murallas o para justificar guerras. En estado de alerta, las reacciones están destinadas a dar una respuesta de protección, y por lo tanto, las posibilidades de crecimiento sean del tipo que sean –físicas, mentales, emocionales, creativas...– son mínimas. El miedo, cumple una función muy importante y beneficiosa que es la de nuestra protección. El miedo permite replegar hacia adentro (tiene un movimiento centrípeto) para advertir y cuestionar: ¿estoy capacitado para afrontar esto?, aporta prudencia y pone en alerta para que se preparen para afrontar situaciones y personas. Sin embargo, se puede volver contra uno mismo cuando le paraliza, aparta de la realidad o cuando hace estar en un permanente estado de ansiedad. Hay muchos tipos de miedo. Algunos son comunes, como el miedo a la enfermedad, al fracaso, al rechazo social, a la pérdida de poder, a la soledad, al cambio, a la escasez, a la vejez. Otros son miedos más particulares, como el miedo a las arañas, a los espacios cerrados o a hablar en público. En general, la mayoría de los miedos que paralizan se pueden ir superando con la práctica. Para ello, lo primero que hay que hacer es identificar el miedo, averiguando qué lo hizo aparecer por primera vez.

La imaginación tiende a amplificar los miedos, así que es importante tratarlos de la manera más aséptica posible y preguntarse: ¿De dónde viene este miedo?, ¿por qué sigue afectándome?

El segundo paso consiste en encarar el miedo poco a poco, de tal manera que vaya paulatinamente perdiendo fuerza. Y así, día a día y poco a poco podemos ir enfrentando nuestros miedos.

Si, por ejemplo, una persona un miedo descontrolado a hablar en público puede proponerse hablar primero a dos personas, luego a un pequeño grupo más numeroso y, después, cuando tenga mayor confianza, a un público. Hay que recordar siempre que el peor enemigo es la mente, quien gusta de amplificarlo todo, y también que se puede gestionar lo que ocurre ahora pero no algo que acontece en el futuro, por lo que no tiene sentido dejarse paralizar por este tipo de miedos. (Pérez, 2017, p,27-29).

2.2.5 Vergüenza

La vergüenza es una emoción que mueve a ocultar algún defecto, rasgo o acción propios que las personas creen que, de ser revelados, provocaría la no aceptación o rechazo de otros. Es una emoción que lleva a esconder las fallas y errores y, a menudo, a caer en excesos de autocrítica, posiblemente para prevenir o minimizar el rechazo o la crítica destructiva de los demás.

Las críticas que temen recibir y la vergüenza que se siente activan el sistema de amenaza/protección; cuando son descubiertos en aquello que produce vergüenza, el malestar llega a ser muy incómodo y doloroso moralmente.

La Real Academia de la Lengua Española (2019) define a la emoción de la vergüenza como una turbación del ánimo ocasionada por la conciencia de alguna falta cometida, o por alguna acción deshonrosa y humillante, también se utiliza como sinónimo de pelada.

Define como una turbación del ánimo causada por timidez o encogimiento y que frecuentemente supone un freno para actuar o expresarse. Le da vergüenza hablar en público.

La vergüenza -o pudor-, aparece como una emoción netamente social que se experimenta en el cuerpo subjetivo del yo. Es la presencia de otro(s) lo que la impulsa, puesto

que: “[...] se origina cuando sobreviene una acentuación del yo, un aumento de la atención de un círculo hacia la persona, que a ésta le parecen inoportunos. Por este motivo propenden los débiles y modestos a sentir vergüenza apenas se ven centro de la atención general” (Simmel, 1938, p.161).

2.2.6 Sorpresa

La sorpresa se puede definir como una reacción causada por algo imprevisto, novedoso o extraño. Es decir, cuando aparece un estímulo que el sujeto no contemplaba en sus previsiones o esquemas. La vivencia subjetiva que la acompaña es una sensación de incertidumbre junto a un estado en el que la persona tiene la sensación de tener la mente en blanco. Respecto a las reacciones fisiológicas, nos encontramos con una desaceleración de la frecuencia cardíaca y un aumento del tono muscular y la amplitud respiratoria. Además, aparece un tono de voz alto, junto a vocalizaciones espontáneas.

La función de la sorpresa es vaciar la memoria de trabajo de toda actividad residual para hacer frente al estímulo imprevisto. Por lo tanto, este estado activa los procesos atencionales, junto con la conducta de exploración y la curiosidad. Esta emoción es frecuentemente seguida por otra emoción que va a depender de la cualidad del estímulo imprevisto, mostrando así su positividad (alegría) o negatividad (ira).

2.3 Pasos para gestionar las emociones

Los tres pasos para gestionar adecuadamente las emociones según Pérez (2017, p.16), son:

2.3.1 Reconocer la emoción

El primer paso para gestionar las emociones es reconocer la emoción. Las emociones no son siempre evidentes y por ello es importante estar muy atentos y aprender a escuchar cómo la emoción se expresa en los distintos planos: en el físico, en el emocional e incluso en el cognitivo. Las tres preguntas que hacer para reconocer las emociones son: ¿qué sensaciones me produce la emoción (nivel físico) ?; ¿qué emociones me produce (nivel emocional)? y ¿qué me digo al sentir lo que siento (nivel cognitivo)?.

Nivel físico ¿Qué sensaciones me produce? •Estoy agitado y la respiración se me acelera.
 •Me encuentro sin fuerzas y se me humedecen los ojos.

Nivel emocional ¿Qué emociones me produce? •Tengo sensación de vacío y desasosiego.
 •Siento angustia y todo parece peligroso.

Nivel cognitivo ¿Qué me digo al sentir lo que siento? • «Estoy abierto a la vida.
 Nada se me puede resistir». •«Que pare el mundo que yo me bajo»

Fuente: adaptado de Abraza tus emociones Pérez (2017)

Reconocer las emociones en uno mismo, ya sea ante el espejo del otro/a o por un análisis atento y consciente a nivel físico, emocional y mental de lo que vive cada persona, es sin duda el paso más importante en el proceso de abrazar las emociones. En el momento en que una persona se dice a sí misma: «vamos a analizar esto que me acontece», ya realizó la mitad del trabajo. Ayuda mucho al proceso comenzar con una actitud positiva. Sabemos que la interpretación que cada uno da a lo que vive puede alterar radicalmente la vivencia. Por ello, ser conscientes de que el trabajo con las emociones es una gran oportunidad para el crecimiento personal hace que todo el proceso pierda su carga de pesadez, agobio o incertidumbre. (Pérez,2017, p.17).

2.3.2 Explorar la emoción

Una vez reconocida la emoción, el siguiente paso es expresarla. Lo ideal sería expresarlas en la medida en que vienen, sin guardar nada, como hacen los niños más pequeños.

Expresar en cada momento lo que le pasa a una persona, tampoco significa tener que contar al otro constantemente lo que siente. Se trata de un trabajo individual que puede de vez en cuando contar con la ayuda de un amigo, persona cercana o terapeuta, pero que en general consiste en una expresión personal donde cada persona se cuenta a mismos lo que está sintiendo y cómo puede transformarlo, ya sea hablándolo, escribiéndolo, pintándolo. Es solo después de hacer este trabajo personal cuando, si es necesario, puede ir al encuentro del otro/a para informarle de lo que le ocurre y tratar de buscar juntos una solución si es preciso. (Pérez,2017, p.19).

2.3.3 Aprender de la emoción

Tras la exploración de la emoción es momento de descubrir qué lección tenía encubierta la vivencia de la emoción. Solo así, extrayendo un aprendizaje, se puede sentir en paz total con la emoción y despedirse de ella. Se trata de una etapa completamente personal que invita a la autoevaluación y el autoconocimiento.

El resultado de todo esto es que las emociones han bajado de intensidad y gracias a ello se puede pasar a la etapa de aprendizaje, a observar objetivamente lo que ha ocurrido y preguntarnos por el origen y la función de la emoción, es decir, el desde cuándo se vive esto, el cómo surgieron, el por qué siguen y el para qué. Es importante tener en cuenta que a veces el rastreo de algunas emociones puede ser complicado y para ello sea recomendable recurrir a profesionales que pueden ayudar a transitar estos procesos.

Tres rasgos son fundamentales en esta etapa. En primer lugar, hay que convertirse en un observador neutral para poder atender el análisis con flexibilidad y apertura. Imaginar que cada persona es un espectador que está viendo una película puede ayudar mucho. En segundo lugar, es importante evitar cualquier tipo de crítica o juicio. Al contrario, lo fundamental es aproximarse al análisis de la emoción con una actitud amorosa y comprensiva. Y por último y fruto del aprendizaje de la emoción, es conveniente pensar en nuevas estrategias y formas de manejar la emoción. Y es que a veces es importante crear nuevos hábitos que sustituyan los patrones anteriores de expresión de la emoción. (Pérez,24)

2.4 Programa Leones Educando (LIONS QUEST)

2.4.1. Antecedentes

El programa Lions Quest es un programa de desarrollo positivo de los jóvenes que es propiedad de la Fundación Lions Clubs International, que lo pone en funcionamiento. El programa se basa en la creencia central de que los jóvenes de todo el mundo tienen el derecho innato y la capacidad de desarrollar todo su potencial como adultos responsables y solidarios. A través de la capacitación y de una serie de planes de estudio que se implementan en las escuelas, Lions Quest utiliza el aprendizaje socio-emocional para crear espacios seguros donde los jóvenes adquieran habilidades sociales y herramientas para controlar sus emociones y tomar decisiones saludables.

Lions Quest integra estrategias y teorías basadas en la investigación para ayudar a maestros y estudiantes a aprender y practicar habilidades de aprendizaje socio-emocional. Las siguientes estrategias socio-emocionales funcionan juntas para garantizar que los

estudiantes aprendan y practiquen habilidades de aprendizaje socio-emocional en la escuela, el hogar y la comunidad. (www.lions-quest.org).

2.4.2. Currículo para el aula

El propósito de la escuela y del plan de estudio del siglo XXI debe reflejar un balance de competencias cognitivas y afectivas que cultiven personas jóvenes capaces, solidarias y competentes que quieran esforzarse y contribuir con sus comunidades y con una sociedad global. Las escuelas deben lograr una integración del conocimiento académico con las destrezas de la vida, como la autorreflexión, la habilidad de identificar y manejar emociones, la empatía y la toma de perspectiva, el desarrollo de relaciones, la toma de decisiones y la acción cívica. Estas destrezas son esenciales para que los jóvenes participen en un mundo interdependiente a nivel internacional que cambia con rapidez, que requiere de las habilidades para manejar el estrés de las circunstancias que cambian rápidamente, reunir y evaluar información de inmediato y cooperar y colaborar con las personas con visiones del mundo y formas de trabajar y estar juntos muy diferentes.

La Asociación para las Destrezas del Siglo XXI ha desarrollado una visión hacia éxito del alumno en la nueva economía mundial. Para ayudar a los practicantes a incorporar las destrezas en la enseñanza de las asignaturas académicas comunes, la Asociación ha desarrollado un Marco para el Aprendizaje del Siglo XXI que describe las destrezas, el conocimiento y la experiencia que los alumnos deben dominar para triunfar en el trabajo y en la vida. Los programas Lions Quest están diseñados para cumplir todos estos requisitos y preparar a los jóvenes para una vida rica y gratificante de bienestar y salud personal,

relaciones firmes, vida familiar enriquecedora, ciudadanía activa y empleo significativo en el siglo XXI. (GUP.p.10).

2.4.3. Aprendizaje social y emocional

El currículo del programa Leones Educando, se focaliza en el aprendizaje social y emocional.

Los programas Lions Quest se desarrollan sobre la base de un enfoque educacional que se conoce como Aprendizaje social y emocional (SEL, por sus siglas en inglés). El SEL es un proceso a través del cual los alumnos y los adultos adquieren y aplican conocimiento, actitudes y destrezas con eficacia para entender y manejar emociones, fijar y lograr metas, sentir y mostrar empatía por otros, establecer relaciones positivas y tomar decisiones responsables. Estos grupos de cinco competencias están interrelacionados y, con frecuencia funcionan de manera simultánea. (GUP.p.10).

2.4.4 Cinco competencias del SEL

Las cinco competencias del SEL están compuestas por destrezas que apoyan el desarrollo de la competencia:

2.4.4.1 Autoconocimiento

El **autoconocimiento** hace referencia a la habilidad para reconocer los sentimientos y pensamientos propios y cómo influyen en los comportamientos propios. Esto incluye evaluar con exactitud las fortalezas personales (como también los desafíos o limitaciones propios), fijarse objetivos realistas y poseer un sentido de confianza y optimismo bien fundado.

Son competencias de autoconocimiento:

Calificar los sentimientos de uno con exactitud.

- Reconocer la conexión entre sentimientos, pensamientos y personalidad.
- Evaluar las fortalezas y limitaciones de uno con exactitud.
- Motivarse a uno mismo.
- Trabajar para alcanzar las metas y lograrlas.
- Establecer metas realistas.
- Tener un sentido de autoeficacia y optimismo bien fundado.
- Tener una actitud positiva (GUP, p.10)

2.4.4.2 Autogestión

La **autogestión** es la habilidad para regular las emociones, los comportamientos y los pensamientos propios en diferentes situaciones. Incluye destrezas y estrategias para retrasar la gratificación, manejar el estrés, controlar impulsos, motivarse y alcanzar objetivos personales y académicos. (GUP, p.10)

Son competencias de autogestión:

- Regular las emociones propias.
- Manejar el estrés.
- Controlar los impulsos propios.
- Motivarse.
- Trabajar para alcanzar las metas y lograrlas.

2.4.4.3 Conciencia social

La **conciencia social** es la habilidad de tomar perspectiva y sentir empatía con otros, de distintos orígenes y culturas. La conciencia social también incluye entender normas éticas y sociales para el comportamiento, y reconocer recursos familiares, escolares y comunitarios.

Son competencias de conciencia social:

- Toma de perspectiva
- Empatía
- Respeto por la diversidad
- Entender las normas éticas y sociales del comportamiento.
- Reconocer las ayudas de la familia, la escuela y la comunidad.

2.4.4.4 Relaciones interpersonales

Las **Relaciones Interpersonales** hace referencia a la habilidad para establecer y mantener relaciones saludables y satisfactorias, por ejemplo, con distintos individuos y grupos. Incluyen saber cómo comunicar con claridad, escuchar bien, cooperar con otros, resistir una presión social negativa, negociar conflictos de manera constructiva y buscar ayuda de manera efectiva cuando es necesaria.

Son competencias de relaciones interpersonales:

- Desarrollar relaciones saludables, incluidas aquellas con distintos individuos y grupos.
- Comunicarse con claridad.
- Trabajar de forma cooperativa.
- Oponerse a la presión social negativa.
- Resolver conflictos.

- Buscar ayuda cuando es necesario

2.4.4.5 Toma de decisiones responsables

Toma de decisiones responsables es la habilidad para hacer elecciones constructivas sobre el comportamiento personal y las interacciones sociales, e incluso expectativas con respecto a la escuela y a la vida, basadas en una consideración de normas éticas, cuestiones de seguridad, normas sociales y evaluación realista de las consecuencias de distintas.

Son competencias de toma de decisiones responsables:

- Hacer elecciones constructivas, seguras acerca de uno mismo, de los demás y de la escuela.
- Considerar el bienestar de uno mismo y de otros.
- Reconocer la responsabilidad propia de comportarse con ética.
- Basar las decisiones en consideraciones de seguridad, sociales y éticas.
- Evaluar consecuencias realistas de varias acciones.

2.4.5. Aprendizaje de servicio

Destrezas para el crecimiento y Destrezas para la adolescencia proveen clases paso a paso que involucran a los alumnos en el Aprendizaje a través del servicio, componente esencial del programa. La Unidad 5 en cada grado se compone de clases que trabajan sobre los pasos del Aprendizaje a través del servicio de manera sistemática, dándoles a los alumnos la oportunidad de aplicar lo que aprendieron en el programa a asuntos y problemas de la vida real. Los proyectos de Aprendizaje a través del servicio no solo promueven la cooperación, la solidaridad y la preocupación por otros, sino que también ayudan a hacer que el tema sea real e importante, ya que los jóvenes usan su conocimiento y destrezas para contribuir en su escuela y comunidad. (GUP, p.6).

2.4.6. Ambiente escolar positivo

El programa ofrece muchas formas diferentes de desarrollar un ambiente de aprendizaje solidario y colaborador a través del Plan de estudios del aula y los proyectos de Aprendizaje a través del servicio, la guía. Las familias como acompañantes y el Equipo de Ambiente Escolar formado por padres, alumnos, miembros comunitarios y educadores que buscan conservar el clima escolar. (Guía Universal del Programa (GUP) - Leones Educando, p.6).

2.4.7. Compromiso familiar

Con la participación familiar, se invita a las familias a que jueguen un rol importante en la formación de las experiencias de aprendizaje de sus hijos mediante su ayuda en los equipos de planificación, su acompañamiento en la realización de las actividades de las fichas de tarea Conexión Familiar para realizar con sus hijos en sus hogares, su participación en reuniones sobre cuestiones relativas a la crianza de sus hijos y su asistencia mediante proyectos de Aprendizaje a través del servicio. (GUP, p.6).

2.4.8. Participación de la comunidad

Se alienta también a miembros de organizaciones de servicio, empresas, grupos que se ocupan del cumplimiento de la ley, organizaciones al servicio de los jóvenes e instituciones religiosas a involucrarse con los programas Lions Quest, mediante la participación en talleres, actividades para conservar el clima escolar, debates, proyectos de Aprendizaje a través del servicio y reuniones de padres patrocinadas por la escuela. (GUP, p.6).

2.4.9. Capacitación y apoyo de seguimiento

Para asegurar la efectiva implementación de los programas Leones Educando Destrezas para el crecimiento y Destrezas para la adolescencia, se provee un taller para cada equipo de implementación de la escuela.

Los talleres ayudan a los implementadores a:

- Aprender más sobre estrategias efectivas para la prevención y desarrollo de los jóvenes.
- Ganar experiencia práctica con materiales del programa.
- Planificar un programa de implementación efectivo.

Bajo la orientación de un instructor capacitado, el taller sirve como modelo de lo que debería ocurrir en el aula. Se recomienda que el equipo de implementación se componga de un director u otro administrativo clave y de todo el personal escolar que enseñará el programa, además de representantes de los padres y de la comunidad. (GUP, p.6).

Desde el año 2007, se inició la implementación del Programa Leones Educando en Paraguay, abarcando en la primera etapa a 34 instituciones del país. Cuenta con la financiación de la Fundación Internacional de Clubes de Leones para la implementación, la distribución de materiales para los docentes, estudiantes y padres, acorde entre el currículo de Lions Quest y la malla curricular nacional.

El Programa denominado Lions Quest (Leones Educando), benefició a sesenta docentes y unos mil ochocientos alumnos del 4° al 9° grado y sus familias con el apoyo de los Clubes de Leones a nivel local. Se desarrollan en aulas con docentes entrenados y certificados luego de participar en los talleres internacionales, quedando habilitadas para enseñar a niños y jóvenes las destrezas necesarias para una vida exitosa.

Las destrezas incluyen: aprender a asumir responsabilidad, comunicación eficaz, fijación de metas, cómo tomar decisiones correctas, aprender a rechazar el uso del alcohol y de las drogas, entre otros.

El Programa Lions Quest facilita a los docentes recursos probados para la enseñanza de alta calidad a los grupos de estudiantes de diferentes edades, dentro del marco de un salón de clases y da oportunidades para que aprendan y practiquen destrezas para crear relaciones positivas en sus vidas, une a la familia y la comunidad que permitan crear una red de apoyo para el desarrollo de una niñez y juventud saludable.

A partir del 2013, en el Centro Educativo de las Américas, se desarrolla como un programa educativo transversal, en el plano de prevención desde el 4° al 9° grado.

2.5 Resolución N° 734/2021

Teniendo en cuenta el Convenio Interinstitucional suscrito entre la Secretaría Nacional Antidrogas, Ministerio de Educación y Ciencias, Ministerio de la Niñez y Adolescencia, Secretaría Nacional de la Juventud y el Distrito Múltiple Paraguay de Clubes de Leones con el apoyo de la Oficina de la Primera Dama de la Nación, mediante el cual se implementa el programa preventivo y educativo de la Fundación Internacional de Clubes de Leones, que está en etapa de ejecución en diez instituciones educativas de Asunción y Área Metropolitana, de las cuales nueve son de gestión pública y una de gestión privada, la Honorable Cámara de Diputados del Paraguay declara en el Art.1°: “De interés nacional y educativo, el Programa Preventivo y Educativo de la Fundación Internacional de Clubes de Leones, denominado Lions Quest”. (HCD, Declaración del 23 de junio de 2021)

2.6 Objetivos del Programa Lions Quest (Leones Educando)

El plan de estudios de Lions Quest (Leones Educando), complementa el currículo de la escuela primaria y 3er Ciclo y provee modos de enseñar, integrar y reforzar los conceptos y destrezas del programa en áreas como Lengua, Matemática, Ciencias Naturales y Sociales, Arte, Música.

Como principales objetivos del programa se mencionan:

- Desarrollar destrezas para el crecimiento y destrezas para la adolescencia.
- Involucrar a los alumnos, las familias, la escuela y a los miembros de la comunidad en la creación de un ambiente de aprendizaje basado en relaciones de solidaridad, grandes expectativas y participación significativa.
- Promover a los alumnos oportunidades de aprender destrezas emocionales y sociales necesarias para liderar vidas saludables y productivas, celebrar la diversidad y alentar el respeto por otros.
- Promover un estilo de vida seguro y saludable, libre de daños que provoca el tabaco, el alcohol y el consumo de otras drogas.
- Brindarles oportunidades a los alumnos de practicar buen comportamiento a través de la cooperación y el servicio a otros.
- Fortalecer los compromisos de los alumnos con su familia, pares positivos, la escuela y la comunidad.

Fundamentos de los Programas Destrezas para el crecimiento y Destrezas para la adolescencia:

- Cada escuela es una comunidad solidaria en la que reina el respeto, la responsabilidad y las relaciones interpersonales armónicas.
- El director recibe, saluda y explica la visión escolar que comparten.

- En los pasillos y en todas las aulas de la escuela, se exponen carteles coloridos hechos por los alumnos con palabras: autoconocimiento, autogestión, conciencia social, relaciones interpersonales y toma de decisiones responsables.
- En la clase de Ciencias Naturales, se aplica el proceso de generar ideas y analizar posibilidades del proyecto de aprendizaje a través del servicio a la comunidad, la preservación del medio ambiente. Por ejemplo: reciclaje, arborización, recolección de tapitas, ropas, alimentos no perecederos.
- Los padres y voluntarios de la comunidad ayudan al Equipo de Ambiente Escolar, a fortalecer un ambiente positivo, creativo, acogedor para que las personas disfruten estar allí.
- La escuela se posiciona y equilibra el aprendizaje académico, social, emocional y ético a través de un acercamiento completo del estudiante a la educación, los valores y comportamientos adecuados. (Reunión Regional del Programa Lions Quest. Taller de Capacitación Internacional. Bogotá. Colombia. 8 y 9 de diciembre de 2018)
- Guía Universal del Programa Lions Quest. (1992). Fundación Internacional.

2.7 Destrezas para la adolescencia desarrolladas en el 7º, 8º y 9º grado

El currículo del programa se divide en tres niveles de edad específicos: Habilidades para crecer (de 5 a 10 años), Habilidades para la Adolescencia (de 10 a 14 años) y Habilidades para la Acción (de 14 a 18 años de edad). Desde el año 2002, el programa Lions Quest ha proporcionado oportunidades de aprendizaje socio-emocional a más de 20 millones de jóvenes en más de 100 países y áreas geográficas.

Lions Quest tiene tres programas apropiados para distintas edades: Habilidades para el Crecimiento, para los niños de 5 a 9 años, Habilidades para la Adolescencia (de 10 a 14 años), y Habilidades para la Acción (de 15 a 19 años). En esta primera fase de colaboración entre LCIF y UNODC están implementando el programa Habilidades para la Adolescencia para tratar temas como entrar a la adolescencia, desarrollar la confianza en sí mismos, manejar las emociones de manera positiva, fortalecer las relaciones interpersonales, y aprender a través del servicio.

Al hacer que los jóvenes sean más fuertes, Lions Quest evita y/o demora el comienzo del uso de drogas en los adolescentes. Con la ayuda de Leones de todo el mundo, más de 19.000.000 niños se han beneficiado de Lions Quest.

El programa contempla el desarrollo en varias unidades, en la que se trabajan las competencias de aprendizaje socioemocional.

Clases del plan de estudio de Lions Quest

El plan de estudio de Lions Quest incluye 36 clases secuenciales para el desarrollo de destrezas que se aplican en cada nivel. Las clases de 30 a 45 minutos de duración están organizadas en seis unidades:

Unidad 1: Comunidad de aprendizaje positivo

Unidad 2: Desarrollo personal Unidad

3: Desarrollo social Unidad

4: Salud y prevención

Unidad 5: Liderazgo y servicio Unidad

6: Reflexión y cierre

Como estrategias educativas, los programas Lions Quest usan las siguientes cuatro fases educativas:

Los programas Lions Quest usan un diseño educativo de cuatro fases. Lo fundamental para este diseño educativo es una visión de los alumnos como participantes activos que inician su propio aprendizaje de una forma natural que hace uso de su curiosidad innata. Se hace hincapié en la interacción, un elemento esencial del vínculo de una persona con la escuela. Los jóvenes trabajan juntos para aprender conceptos, practicar destrezas sociales y de pensamiento y descubrir los beneficios de cooperar para lograr objetivos mutuos. Las cuatro fases educativas proveen oportunidades a los alumnos para que desarrollen su propio conocimiento y experiencias, incorporen información nueva, practiquen lo que están aprendiendo, reflexionen y apliquen sus nuevas percepciones y conocimientos a varias situaciones nuevas.

Fase uno: Descubrir

El propósito de la fase educativa Descubrir es averiguar lo que ya saben los alumnos acerca del tema. El facilitador muestra entusiasmo por el tema, estimula el interés del alumno, demuestra escucha activa y respeto por los diferentes puntos de vista y comienza a evaluar el conocimiento del alumno acerca del tema. Las estrategias de enseñanza principales incluyen preguntas abiertas, respuestas respetuosas y reflexión.

Fase dos: Conectar El propósito de la fase educativa Conectar es establecer conexión entre el conocimiento actual y los nuevos conceptos y destrezas. El facilitador usa explicaciones breves, ejemplos y/o demostraciones para presentar conocimiento y destrezas nuevas y para modelar su uso adecuado. Las estrategias de enseñanza principales incluyen presentar, modelar y liderar debates.

Fase tres: Practicar El propósito de la fase educativa Practicar es poner en práctica la destreza nueva bajo la guía del facilitador y reflexionar sobre lo que se ha aprendido. Los alumnos practican el concepto o destreza nueva dentro de un contexto significativo y relevante. El facilitador supervisa la actividad con cuidado para asegurarse de que los

alumnos entiendan el concepto o la destreza y puedan usarlo de forma correcta. A través de preguntas de procesamiento de nivel más alto, el docente facilita la aplicación de destrezas, la integración del conocimiento y el resumen de las ideas principales. Las estrategias de enseñanza principales incluyen trabajo cooperativo en grupo, práctica guiada y preguntas de reflexión.

Fase cuatro: Aplicar El propósito de la fase educativa Aplicar es aplicar el concepto y/o la destreza nueva a situaciones nuevas. Los alumnos tienen en cuenta cómo se aplican los conceptos y destrezas que aprendieron en la clase a sus propias vidas. Las actividades extras proveen más oportunidades de aplicación y debates con adultos solidarios en el hogar y en la escuela. Las estrategias de enseñanza principales incluyen tarea de escritura, actividades de aplicación, conversaciones entre alumnos y adultos y oradores invitados. (GUP,p.36).

Teniendo en cuenta los reportes de un estudio confirma que el SEL puede ejercer un impacto positivo en el clima escolar y promover muchos beneficios académicos, sociales y emocionales para los alumnos. Un reciente metaanálisis de 213 estudios rigurosos del SEL que realizaron Durlak, Weissberg y otros en las escuelas indica que los alumnos que reciben una enseñanza de calidad acerca del SEL demuestran lo siguiente:

- Mejor desempeño académico—el logro de estos alumnos marca un promedio de 11 puntos porcentuales más altos que el de alumnos que no recibieron educación acerca del SEL.
- Actitudes y comportamientos mejorados—mayor motivación para aprender, compromiso más profundo con la escuela, más tiempo dedicado al trabajo escolar y mejor comportamiento en el aula.
- Menos comportamientos negativos—disminución de comportamientos molestos en la clase, incumplimiento, agresión, actos de delincuencia y actas de sanción disciplinaria.

- Reducción de angustia emocional—menos informes de depresión, ansiedad, estrés y abandono en los alumnos.¹¹ Estos estudios también indicaron que los resultados que se describen arriba fueron producto de una implementación de buena calidad en la que se ofrecieron programas de Aprendizaje Socioemocional a través de las prácticas S.A.F.E (por sus siglas en inglés) en las que el desarrollo de una destreza es Secuenciado, los métodos de enseñanza son Activos, el tiempo estipulado en el plan de estudio está enfocado en el desarrollo de una destreza y las destrezas se enseñan de forma explícita.

2.8 Características evolutivas de los adolescentes

Según la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es el periodo comprendido entre 10 y 19 años, es una etapa compleja de la vida, marca la transición de la infancia al estado adulto, con ella se producen cambios físicos, psicológicos, biológicos, intelectuales y sociales. Se clasifica en primera adolescencia, precoz o temprana de 10 a 14 años y la segunda o tardía que comprende entre 15 y 19 años de edad. (OMS,1990).

En la literatura los datos sobre los adolescentes de 10-14 años son relativamente escasos y es este un período crucial de la adolescencia. La adolescencia es esencialmente una época de cambios. La acompañan enormes variaciones físicas y emocionales, en el proceso de transformación del niño o la niña en adulto, que es preciso enfrentar. Se adquieren nuevas capacidades, tienen necesidades objetivas y subjetividades específicas determinadas por su edad.

Con el fin de entender la conducta de los adolescentes y ejercer influencia en ella, es importante comprender el entorno en que viven y cómo afecta dicho entorno el desarrollo, la conducta y las relaciones sociales. Estos entornos, entre ellos: la familia, los grupos de pares, la escuela, el trabajo y las actividades de ocio, están al mismo tiempo en un estado de

cambio constante. Todo ello implica que las intervenciones deben tener en cuenta estas dimensiones y además incluir de forma obligada a los propios adolescentes, sin olvidar el rol que pueden tener los profesionales de la salud. (Borras,2014).

A lo largo de la historia, diversos autores han denominado la adolescencia como: «tormenta hormonal, emocional y de estrés», ya que, en la pubertad hacen eclosión las hormonas gonadales, que originan cambios físicos y en la esfera emocional y psicosexual. En los últimos años, ha pasado de considerarse como un periodo temido (tormenta y estrés) a verse como una etapa de especiales oportunidades para el desarrollo evolutivo, entre las que se encuentra el establecimiento de una autonomía positiva.

Etimológicamente, el término pubertad proviene del latín “pubere” que significa pubis con vello. Es un proceso biológico en el que se produce el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios, la maduración completa de las gónadas y glándulas suprarrenales, así como la adquisición del pico de masa ósea, grasa y muscular y se logra la talla adulta. (Güemes-Hidalgo, Ceñal González-Fierro, Hidalgo Vicario, 2017, p.233).

Güemes-Hidalgo, Ceñal González-Fierro, Hidalgo Vicario, (2017) afirman que la adolescencia procede de la palabra latina “adolescere”, del verbo adolecer, y en castellano tiene dos significados: tener cierta imperfección o defecto y, también, crecimiento y maduración. Esta etapa se acompaña de intensos cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales; se inicia con la pubertad, aspecto puramente orgánico, y termina alrededor de la segunda década de la vida, cuando se completa el crecimiento y desarrollo físico y la maduración psicosocial. La adolescencia comprende un periodo de tiempo impreciso, y su duración ha ido aumentando en los últimos años debido al comienzo más precoz de la pubertad y a la prolongación del periodo de formación escolar y profesional. (p.234).

2.8.1 Características de la adolescencia. Etapas, objetivos, y mitos

Hay una amplia variabilidad en cuanto al desarrollo biológico y psicosocial del adolescente. La adolescencia no es un proceso continuo, sincrónico y uniforme. Los distintos aspectos biológicos, intelectuales, emocionales o sociales pueden no llevar el mismo ritmo madurativo y ocurrir retrocesos o estancamientos, sobre todo en momentos de estrés.

Existe una amplia variabilidad en cuanto al desarrollo biológico y psicosocial. Además, los aspectos biológicos pueden influir en el desarrollo psicológico. Cuando el proceso de desarrollo está muy adelantado o retrasado respecto a sus compañeros, el adolescente tiene a menudo dificultades de adaptación y baja autoestima.

Se puede esquematizar la adolescencia en tres etapas que se solapan entre sí:

Adolescencia inicial: Abarca aproximadamente desde los 10 a los 13 años, y se caracteriza fundamentalmente por los cambios puberales.

Adolescencia media: Comprende de los 14 a los 17 años y se caracteriza, sobre todo, por conflictos familiares, debido a la relevancia que adquiere el grupo; es en esta época, cuando pueden iniciarse con más probabilidad las conductas de riesgo.

Adolescencia tardía: Abarca desde los 18 hasta los 21 años y se caracteriza por la reaceptación de los valores paternos y por la asunción de tareas y responsabilidades propias de la madurez. (Güemes-Hidalgo, Ceñal González-Fierro, Hidalgo Vicario, 2017, p.235).

Crecimiento y maduración física

Los cambios físicos en la pubertad son: aceleración y desaceleración del crecimiento, cambios de la composición corporal con el desarrollo de órganos y sistemas, adquisición de la masa ósea, así como la maduración sexual (gónadas, órganos reproductores y caracteres sexuales secundarios). (Güemes-Hidalgo, Ceñal González-Fierro, Hidalgo Vicario, 2017, p.236).

2.8.2 Aspectos psicosociales durante la adolescencia

Los objetivos psicosociales a conseguir durante la adolescencia son: adquirir la independencia, la aceptación de la imagen corporal, establecer relaciones con los amigos y lograr la identidad. (Güemes-Hidalgo, Ceñal González-Fierro, Hidalgo Vicario, 2017).

Aparte del importante crecimiento y desarrollo, los objetivos psicosociales a conseguir y que caracterizan todo el desarrollo del adolescente son los siguientes:

2.8.3 Adquisición de la independencia del medio familiar

Durante la fase temprana de la adolescencia, existe un menor interés en las actividades paternas y un mayor recelo a la hora de aceptar sus consejos o críticas. Se produce un vacío emocional que puede crear problemas de comportamiento, en ocasiones, manifestado por una disminución del rendimiento escolar. Hay una búsqueda de otras personas a quienes amar. El comportamiento y el humor son inestables. En la adolescencia media, aumentan los conflictos con los padres y se dedica más tiempo a los amigos. Al final de la adolescencia, el joven se integra de nuevo en la familia y es capaz de apreciar mejor los consejos y los valores de sus padres. Algunos adolescentes dudan a la hora de aceptar las responsabilidades de la madurez, tienen dificultades para conseguir la independencia económica y continúan dependiendo de su familia y amigos.

Toma de conciencia de la imagen corporal y aceptación del cuerpo Durante la fase temprana, debido a los cambios físicos puberales, el adolescente experimenta una gran inseguridad sobre sí mismo (se siente extraño dentro del nuevo cuerpo), lo que le genera preocupación respecto a su apariencia y atractivo y hace que se pregunte continuamente si es

normal. Se compara a menudo con otros jóvenes y experimenta un creciente interés sobre la anatomía y fisiología sexual. Durante la fase media, se va produciendo la aceptación de su cuerpo, con intentos de hacerlo más atractivo. Debido a la influencia social, en esta etapa pueden aparecer trastornos alimentarios. En la adolescencia tardía, se ha completado el crecimiento y desarrollo puberal, y los cambios han sido aceptados. La imagen solo preocupa si se ha producido alguna anomalía, (p.239).

2.8.4 Relación con amigos y se establecen las parejas

En la fase temprana de la adolescencia, existe un gran interés por los amigos del propio sexo, cuyas opiniones adquieren gran relevancia, en detrimento de las de los padres. Esto puede suponer un estímulo positivo (interés por el deporte, lectura...) o negativo (alcohol, drogas...). Sienten ternura hacia sus iguales, lo que puede llevarlos a tener sentimientos, miedos o relaciones homosexuales. En la adolescencia media, es muy poderoso el papel de los amigos. Se produce una intensa integración del adolescente en la subcultura de los amigos, de conformidad con sus valores, reglas y forma de vestir, en un intento de separarse más de la familia. También, se produce una integración creciente en relaciones heterosexuales y en clubes (deporte, pandillas...). En la fase tardía de la adolescencia, el grupo va perdiendo interés. Hay menos exploración y experimentación, y se emplea más tiempo en establecer relaciones íntimas; se forman las parejas. (Güemes-Hidalgo, Ceñal González-Fierro, Hidalgo Vicario, 2017, p.240).

2.8.5 Establecimiento de una identidad sexual, vocacional, moral y del yo

En la fase precoz, al mismo tiempo que se producen cambios físicos rápidos, empieza a mejorar la capacidad cognitiva del adolescente, que evoluciona desde el

pensamiento concreto al pensamiento abstracto flexible, lo que da lugar a un creciente autointerés y fantasías. Se establecen objetivos vocacionales irreales o ideales (por ejemplo, convertirse en estrella del rock, modelo, piloto...). Tiene una mayor necesidad de intimidad (escribir su diario), emergen los sentimientos sexuales, existe una falta de control de impulsos que puede derivar en desafío a la autoridad y un comportamiento arriesgado. En la adolescencia media, van aumentando la capacidad intelectual y la creatividad, y amplían el ámbito de los sentimientos, con una nueva capacidad para examinar los sentimientos de los demás. Tienen menos aspiraciones idealistas (notan sus limitaciones y pueden sentir baja autoestima y depresión). También aparecen los sentimientos de omnipotencia e inmortalidad, que pueden llevar al adolescente a conductas arriesgadas (accidentes, drogadicción, embarazos, infecciones de transmisión sexual, suicidios...). En la adolescencia tardía, el pensamiento ya es abstracto y con proyección de futuro, y se establecen unos objetivos vocacionales prácticos y realistas. Se delimitan los valores morales, religiosos y sexuales, y se establece la capacidad para comprometerse y establecer límites. Se produce la independencia económica. (Güemes-Hidalgo, Ceñal González-Fierro, Hidalgo Vicario, 2017, p.240).

2.9 Impacto de la pandemia del COVID-19 en adolescentes

Al realizar una revisión de publicaciones científicas relacionados con el impacto de la pandemia del COVID-19 en adolescentes se han encontrado los siguientes aspectos:

La investigación realizada por Moreno y col. denominada “Impacto emocional y resiliencia en adolescentes de España y Ecuador durante la COVID-19 estudio transcultural, cuyo objetivo fue estudiar la asociación entre la sintomatología ansioso-depresiva y la resiliencia en adolescentes de España y Ecuador, y comparar las diferencias existentes entre

ambas muestras. Los resultados evidenciaron que el perfil de ajuste adaptativo ante la pandemia fue: ser chico, no haber presentado un evento vital estresante, no tener problemas de salud física ni psicológica previos y residir en España. Mientras que el perfil de riesgo ante la pandemia fue: ser chica, presentar un evento vital estresante, tener algún tipo de problema de salud física y psicológica previo y residir en Ecuador. Los datos presentados por estos investigadores señalan la importancia de detectar las necesidades específicas de los adolescentes en función de su contexto socioeconómico y cultural, para poder poner en marcha intervenciones destinadas a proteger su salud mental durante la pandemia. (Moreno, S. V., Trejo, L. L., Coello, et. al. 2022).

Otra investigación realizada por Trejo, L. L., Moreno, S. V., Zegarra, S. P., Marín, M. P., & Castilla, I. M. (2020) denominada “Ajuste familiar durante la pandemia de la COVID-19: un estudio de díadas”, consideró que la pandemia mundial del COVID-trajo una gran cantidad de cambios vitales para la sociedad. Ante esta situación, las familias y sus hijos tuvieron que adaptarse a nuevas rutinas y situaciones, lo que pudo haber aumentado o agravado el padecimiento de sintomatología emocional. No obstante, la presencia de resiliencia y de estrategias de regulación emocional positivas, podría amortiguar este impacto en las familias con hijos pequeños. (p.66-72).

El objetivo del trabajo fue conocer las variables que explicaban los problemas de ajuste emocional familiar ante la pandemia del COVID-19, teniendo en cuenta las díadas de progenitores y sus hijos adolescentes. Participaron 31 díadas de adolescentes entre 11 y 19 años ($M = 13.90$; $DT = 1.85$) y sus cuidadores principales, siendo el 93,50% madres. Tras aceptar participar en el estudio se evaluó la regulación emocional (Cuestionario de Regulación Emocional; ERQ), la resiliencia (Escala de Resiliencia de Connor- Davidson; CD-RISC) y la sintomatología ansiosa, depresiva y el estrés (Escala de Depresión, Ansiedad

y Estrés; DASS). Se realizaron modelos de análisis comparativo cualitativo de conjuntos difusos (fsQCA). En la explicación del desajuste emocional de los cuidadores, el clima familiar negativo y las estrategias de regulación emocional deficientes en sus hijos fueron las variables más relevantes. En la explicación del malestar emocional de los adolescentes, lo fueron la baja resiliencia de estos y las estrategias deficientes de regulación emocional de sus padres. Los investigadores demostraron según los resultados del estudio la relevancia de atender a los miembros de las familias en su conjunto ante crisis vitales de este tipo, mediante programas de intervención que mejoren los vínculos familiares y las estrategias de regulación emocional. (p.66-72).

Vall-Roqué, H., Andrés, A., & Saldaña, C. (2021) realizaron una investigación con el objetivo de determinar el impacto psicológico del confinamiento por COVID-19 en una muestra comunitaria española. 2847 participantes de entre 14 y 35 años (95% mujeres) completaron medidas de depresión, ansiedad, estrés, autoestima y alteraciones alimentarias.

Los autores mencionados consideraron la pequeña proporción de hombres y al hallar diferencias significativas entre sexos, la mayoría de resultados fueron informados solo para las mujeres. Un 30,8%, 25,4% y 20,5% de la muestra presentó niveles graves o muy graves de depresión, ansiedad y estrés respectivamente. La calidad del sueño, los hábitos alimentarios, las preocupaciones por la apariencia física, por el futuro y por la salud habían empeorado a raíz del confinamiento. Una menor edad, no tener pareja, el desempleo, no haber contraído COVID-19 o no estar seguro de ello, el fallecimiento de un ser querido por COVID-19, y no tener un lugar donde relajarse fueron factores asociados al malestar psicológico y las alteraciones alimentarias. El análisis de ecuaciones estructurales confirmó la influencia directa de las variables relacionadas con el confinamiento en la psicopatología.

Vall-Roqué, H., Andrés, A., & Saldaña, C. (2021) concluyeron que la pandemia pudo haber tenido un impacto significativo en la salud mental y en la conducta alimentaria. (p.345).

Sánchez Boris (2021, p.123-124), expresa que los problemas de salud mental en menores no solo tienen que ver con el miedo a un virus invisible, sino también con el distanciamiento social; la incapacidad para desarrollar las actividades cotidianas y participar en acciones gratificantes durante este periodo pueden ser desafiantes para niños y adolescentes e impactar negativamente en la capacidad para regular con éxito tanto el comportamiento como las emociones.

CAPITULO 3

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Problema de la investigación

Las expresiones inadecuadas de emociones afectan de manera significativa a los adolescentes, desarrollando conductas inapropiadas en distintos ámbitos por ejemplo en el ámbito familiar, en el ámbito educativo, tienen dificultad de relacionamiento, poca habilidad para resolución de conflictos y otros estados emocionales alterados que podrían generar malestar, ponen en riesgo la salud mental y el desarrollo integral de los estudiantes. Se considera un problema importante que debe ser abordado desde el ámbito educativo por eso se plantea como origen de esta investigación, teniendo en cuenta la vulnerabilidad de los mismos y la imperiosa necesidad de desarrollar habilidades para el manejo adecuado de las emociones ante situaciones que generan estrés, ansiedad, depresión u otras alteraciones que inciden en el desempeño académico y pone en riesgo su bienestar.

3.2 Objetivos de la investigación

3.2.1 Objetivo General

Analizar las emociones identificadas, expresadas y manejadas adecuadamente por los estudiantes del 3er ciclo del Centro Educativo de las Américas, en el contexto de la pandemia de COVID-19, Paraguay 2021.

3.2.2 Objetivos Específicos

Describir las características sociodemográficas de los estudiantes el 3er ciclo del Centro Educativo de las Américas año lectivo 2021.

Distinguir las emociones detectadas por los estudiantes del 3er ciclo del Centro Educativo de las Américas, en el contexto de la pandemia de COVID-19, Paraguay 2021

Indicar las destrezas desarrolladas para manejar emociones negativas.

Enunciar las formas de resolución o manejo de emociones negativas.

Identificar las formas en que gestionan las situaciones que les generan enojo a los participantes.

Examinar cómo el Programa Leones Educando contribuye con el aprendizaje de actitudes y destrezas para entender, sintetizar y relacionar las diferentes emociones, y sugerir nuevas actitudes.

Resumir las emociones identificadas en el plano familiar y los principales referentes.

3.3 Diseño de la investigación y enfoque

3.3.1 Diseño: no experimental

El diseño metodológico constituye el plan de la investigación, afirma Alvarenga (2018, p.67), quien cita a Ander- Egg, (1993, p.153), y expresa al respecto que es el conjunto de operaciones básicas que permite llevar adelante el proceso de la investigación.

La investigación se enmarca dentro del diseño no experimental, ya que no se manipulan variables y los datos fueron recolectados en un solo periodo de tiempo, en un momento único. Hernández Sampieri, R., et. al. (2019, p.149).

En la investigación no experimental, se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos. Hernández Sampieri, R., et. al. (2019, p.149).

3.3.2 Enfoque: cuantitativo

Campoy (2019, p.130) afirma que el enfoque cuantitativo utiliza sistemas estructurados tales como cuestionarios, observación, análisis de contenidos cuantitativos.

Se consideró las respuestas de los estudiantes y se realizó una síntesis combinando datos numéricos en frecuencias acumuladas.

Se formularon preguntas abiertas y organizaron las respuestas por cada ítem y tabulados presentando los resultados en tablas.

3.3.3 Tipo: descriptivo

Los diseños descriptivos tienen como objetivo indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población. El procedimiento consiste en ubicar en una o diversas variables a un grupo de personas u otros seres vivos, objetos,

situaciones, contextos, fenómenos, comunidades, etc., y proporcionar su descripción. Son, por tanto, estudios puramente descriptivos y cuando establecen hipótesis, éstas son también descriptivas (de pronóstico de una cifra o valores).

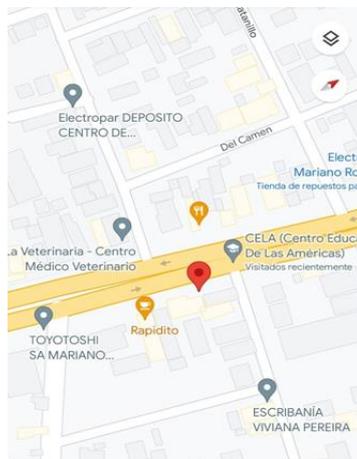
Por ejemplo: ubicar a un grupo de personas en las variables género, edad, estado civil o marital y nivel educativo. Hernández Sampieri, R., et. al. (2019, p.149).

Se asume como investigación de nivel descriptivo, ya que los datos recabados fueron analizados con nociones de estadísticas descriptivas y los resultados presentados sin realizar inferencias interpretativas de causalidad.

3.4 Contexto espacial y socioeconómico de la institución:

El Centro Educativo de las Américas “CELA”, está ubicado sobre la Ruta Transchaco, Km 15 y ½. En el Barrio Monseñor Bogarín de la Ciudad de Mariano Roque Alonso. Es una institución educativa de gestión privada a la que asisten estudiantes de clase media, provenientes de distintas zonas geográficas: Asunción, Departamento Central, Cordillera, Villa Hayes, Benjamín Aceval.

Figura 1
Ubicación geográfica del CELA



Fuente: <https://www.google.com/maps/place/CELA>.

3.5 Participantes de la investigación, población y muestra

Participantes: estudiantes matriculados en 7°, 8° y 9° grado durante el año lectivo 2021 en el Centro Educativo de las Américas, Mariano Roque Alonso, Paraguay.

Muestra: Campoy (2019, p.84), describe el muestreo causal (incidental, deliberado, accidental o de conveniencia), en la que la selección de la muestra se hace de forma arbitraria, en función de los elementos que están más al alcance del investigador, que sea más accesible. El mismo autor menciona que el caso más frecuente de este procedimiento es utilizar como muestra los individuos a los que se tiene fácil acceso.

En cuanto a las ventajas y limitaciones, Campoy (2019, p.89), también considera los siguientes aspectos:

Como ventajas, se menciona que es un muestreo económico y rápido, los sujetos son fácilmente accesibles, en un lugar y tiempo determinado y se asegura un índice alto de participación.

En cuanto a las limitaciones, no se puede saber en qué medida la muestra es representativa de la población, los resultados dependen de las características particulares de la muestra, además existe mayor probabilidad de error debido a sesgos del experimentador o los sujetos.

Para esta investigación, la muestra que fue seleccionada intencionalmente estuvo conformada por los 54 estudiantes del tercer ciclo, como criterio de inclusión se consideró la condición de que participen en el Programa Lions Quest (Leones Educando), durante el horario de Orientación establecido por el Ministerio de Educación y Ciencias, cuyos padres autorizaron la participación en esta investigación.

Tabla 1

Muestra: Número de estudiantes seleccionados por grado

Grado	Mujer	Varón	Total
7°	5	11	16
8°	13	3	16
9°	11	11	22
Total	29	25	54

3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para recolectar los datos, se elaboró un cuestionario con 12 preguntas abiertas según los objetivos de la investigación.

Para la recolección de datos, se utilizó un cuestionario estructurado con dos aspectos técnicos:

- a) Datos sociodemográficos: recabó información de las variables grado, género, cuestionario con preguntas abiertas.
- b) Datos según objetivos de investigación: preguntas abiertas para identificar las emociones, gestión adecuada de emociones negativas, impacto del Programa Leones Educando y el aprendizaje de las habilidades socioemocionales para la gestión de las emociones.

3.7 Validación del instrumento

Para validar el instrumento de recolección de datos se consideraron los siguientes requisitos esenciales: confiabilidad, validez y objetividad

La confiabilidad de un instrumento de medición se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo u objeto produce resultados iguales (Hernández Sampieri et al., 2013; Kellstedt y Whitten, 2013; y Ward y Street, 2009).

Se realizó una prueba piloto, aplicando a 3 estudiantes de cada grado, seleccionados aleatoriamente a los efectos de validar el cuestionario, ajustar los términos según necesidad y aplicarlo posteriormente a la muestra que integró la unidad de análisis. Los estudiantes que participaron de la prueba piloto, no participaron de la investigación

La validación del contenido del cuestionario, afirma Campoy (2019, p.191) también puede realizarse aplicando el método Delphi por medio de expertos.

En cuanto a la validez, en términos generales, se refiere al grado en que un instrumento mide realmente la variable que pretende medir. (Hernández Sampieri et al., 2019, p.200).

La confiabilidad, expresan Hernández Sampieri et al., (2019, p.200), es el grado en que un instrumento produce resultados consistentes y coherentes.

Validez de expertos se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable de interés, de acuerdo con expertos en el tema. El cuestionario elaborado para recolectar los datos fue sometido a validación de expertos de los Clubes de Leones de Mariano Roque Alonso, la asesora del Programa Leones Educando Paraguay, Distrito M1 y una capacitadora internacional designada por la Lions Quest.

En relación a la objetividad del instrumento, es entendida como el grado en que el instrumento es o no permeable a la influencia de los sesgos y tendencias de los investigadores que lo administran, califican e interpretan, como expresan Hernández Sampieri et al., (2019, p.206 - 207).

La objetividad se refuerza mediante la estandarización en la aplicación del instrumento (mismas instrucciones y condiciones para todos los participantes) y en la evaluación de los resultados; así como al emplear personal capacitado y experimentado en el instrumento.

Los objetivos que persigue el estudio piloto, según Campoy (2019, p.191), es evaluar la idoneidad del cuestionario a una muestra piloto, en condiciones, lo más parecidas a la final. En este sentido, se aplicó a un grupo estudiantil de similares características, como prueba piloto que no fueron incluidos en la muestra. Se realizaron algunas modificaciones principalmente en el formato de las preguntas, de cerradas con alternativas múltiples se pasó a cuestionarios con preguntas abiertas para dar oportunidad de expresar sus ideas luego de identificar las emociones y describir sus manifestaciones según las vivencias de los estudiantes.

Se remitió a los padres y tutores una nota de consentimiento informado en la que se les explicó el objetivo del trabajo investigativo. Se garantizó la confidencialidad de los datos respetando los códigos éticos.

Por razones éticas, se solicitó autorización a los padres/tutores de cada estudiante, obteniendo el consentimiento informado, teniendo la información veraz de que los datos recolectados serían presentados a la Universidad Autónoma de Asunción como investigación académica y garantizando el cumplimiento de dos principios fundamentales: la confidencialidad, ya que no se publicarán los datos de los participantes y la libertad de participación voluntaria y la posibilidad de retirarse de la investigación si así lo deseaban una vez iniciada la prueba, sin que eso represente un riesgo a problema al estudiante.

Una vez validado el instrumento de recolección de datos y autorizada la participación de los estudiantes, se les remitió a través de los delegados de grados el link del formulario (Fuente: <https://forms.gle/2FYzFJak5UFN34qM9>) y solicitó que completen de forma anónima a los estudiantes de cada grado, teniendo en cuenta que el Programa Leones Educando se desarrolla como materia transversal en el tercer ciclo.

Clasificar las respuestas elegidas en temas, aspectos o rubros, de acuerdo con un criterio lógico, cuidando que sean mutuamente excluyentes.

Darle un nombre o título a cada tema, aspecto o rubro (patrón general de respuesta).

Asignarle el código a cada patrón general de respuesta.

3.8 Técnica de análisis de datos

Para procesar los datos de la manera más objetiva posible se realizó una clasificación y categorización de las respuestas que brindaron los estudiantes en las preguntas relacionadas a las emociones que sintieron en el contexto de la pandemia de COVID-19.

Se consideraron los siguientes aspectos: Las preguntas abiertas se codificaron una vez conocidas todas las respuestas de los participantes a los cuales se les aplicaron, o al menos las principales tendencias de respuestas en una muestra de los cuestionarios aplicados.

El procedimiento consistió en encontrar y dar nombre a los patrones generales de respuesta (respuestas similares o comunes), listar estos patrones y después asignar un valor numérico o un símbolo a cada patrón. Así, un patrón constituyó una categoría de respuesta. Para cerrar las preguntas abiertas se consideró el siguiente procedimiento recomendado por Hernández Sampieri et al., 2014, (p.232):

1. Seleccionar determinado número de cuestionarios mediante un método adecuado de muestreo, que asegure la representatividad de los participantes investigados.
2. Observar la frecuencia con que aparece cada respuesta en las preguntas.
3. Elegir las respuestas que se presentan con mayor frecuencia (patrones generales de respuesta).

Los datos sociodemográficos fueron analizados directamente aplicando conceptos estadísticos: frecuencia absoluta y frecuencia porcentual.

Teniendo en cuenta que las preguntas abiertas con las que se indagaron cuáles fueron las emociones que manifestaron los estudiantes, de qué manera gestionan las emociones negativas, cuáles fueron las emociones identificadas en sus familiares cercanos y de qué manera el Programa Leones Educando les ayudó mediante el aprendizaje de habilidades socioemocionales a resolver situaciones que les generaron malestar, se organizaron las informaciones en categorías por conveniencia y afinidad de respuestas.

Los resultados presentados en las tablas describen en porcentajes y que m unidad muestral es superior a 50 estudiantes. Se detallan en las tablas las frecuencias por cada grupo de respuestas obtenidas y desglosadas a fin de visualizar las más repetidas sin llegar a generalizar.

CAPITULO 4

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Tabla 2

Datos sociodemográficos

Grado	Mujeres	Varones	Total	%
7°	5	11	16	30
8°	13	3	16	30
9°	11	11	22	40
Total	29 (54%)	25 (46%)	54	100

Fuente: Investigación directa

Nota: Esta tabla muestra los datos sociodemográficos de la muestra que participó en la investigación, la que estuvo conformada por 54 estudiantes del tercer ciclo. El 54 % fueron mujeres y el 46 %

varones. La cantidad de estudiantes por grado fue similar en el 7° y 8° (16) y levemente mayor en el 9°. (20).

Gráfico 2
Datos sociodemográficos



Fuente: Investigación directa

Tabla 3

Emociones predominantes en estudiantes del 3er Ciclo, Centro Educativo de las Américas (CELA), en el contexto de la pandemia de COVID-19, Paraguay 2021.

Tabla 3.1

Emoción: alegría –Descripción de un hecho hizo sentir feliz.

3.1 Emoción: alegría -Describe brevemente un hecho que te hizo sentir feliz.

	Frec.	%
Familia	22	41
Reencuentro con familiares, compartir, viajar.	9	41
Recuperación de la salud, madres que se recuperaron de COVID.	7	32
Recibir regalos de un familiar.	6	27
Amigos	10	19
Compartir, jugar, recibir mensajes, estar con amigos.	8	80
Ver a familiares y amigos alegres y sanos.	2	20
Mascotas	6	11
Recibir de regalo, adoptar un perrito.	4	67
Salvaron la vida de mi perrito/mascota después de un accidente /enfermedad.	2	33
Otros motivos	16	29
Sacar buenas notas por el esfuerzo.	5	31
Salir del confinamiento, volver a salir de la casa.	4	25
Volver a la normalidad, a las clases presenciales, a estadio para ver los partidos.	3	19
El anuncio de la vacuna contra el COVID.	1	6
Me informaron de un viaje a E.E.U.U.	1	6
Mi grupo favorito ganó un premio por sus nuevas canciones.	1	6

Recibir un regalo.

1

6

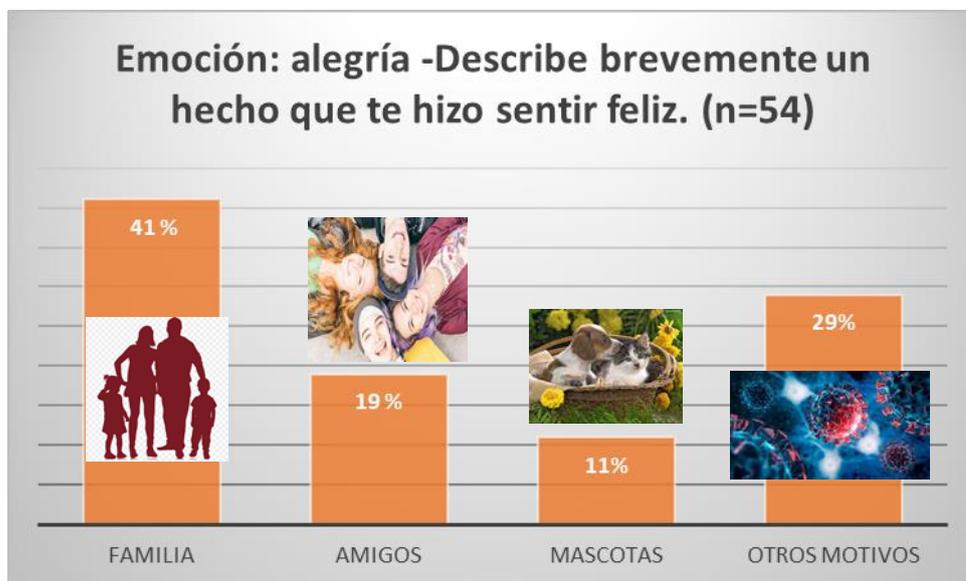
Fuente: Investigación directa

El 41 % de los estudiantes del Centro Educativo de las Américas (CELA) se sintieron felices de compartir con familiares, presenciar la recuperación de la salud principalmente a sus madres que se recuperaron de COVID. Otro motivo de alegría fue recibir regalos de sus familiares.

El 19 % mencionaron que les generó alegría compartir y jugar con los amigos, volverlos a ver después de mucho tiempo. El 11 % mencionaron a las mascotas como motivos de alegría. Fueron felices por recibir de regalo un perrito, o adoptarlos. Otros estudiantes mencionaron que lo más feliz que les sucedió fue recuperar a su mascota después de sufrir un accidente o padecer alguna enfermedad.

Gráfico 3

Motivos de alegría



Fuente:

Investigación directa

El 29 % de los consultados mencionaron otros motivos de alegría. Sacar buenas notas, salir del confinamiento, volver a salir de la casa, volver a la normalidad, a las clases presenciales, a los estadios para ver los partidos de fútbol.

Los estudiantes del 3er ciclo se sintieron felices por reunirse con sus familiares y amigos, terminar el tiempo de encierro, volver a la normalidad y asistir a las clases presenciales. El vínculo afectivo fue una fortaleza importante como red de apoyo social que sirvió para mitigar el impacto del COVID.

Tabla 2

Emoción: tristeza –Descripción de un hecho hizo sentir triste.

Emoción: tristeza -Describe brevemente un hecho que te hizo sentir triste	Frec.	%
Familia	23	42
Muerte de familiares a consecuencia de COVID: padre, madre, abuelos, tíos, primos, otros parientes.		
Madre enferma gravemente por varios meses.	12	53
Saber que el papá tiene una enfermedad grave.	1	4
Pensar en la muerte de mis padres.	1	4
La internación de mi hermana.	1	4
No poder ver a los abuelos por permanecer encerrados durante la pandemia.	1	4
No poder salir con los amigos, no compartir con familiares y amigos.	1	4
Padres enojados con el hijo. Discusiones familiares.	2	9
Cuando fue reprendido por su padre y su hermano sin motivo.	2	9
	1	4
Amigos	10	18
No salir con amigos, separarse de sus amigos que cambiaron de colegio, discutir con el mejor amigo.		
Ser discriminado por los amigos, los hacen sentir excluidos.	5	50
Que divulguen un secreto confiado a un amigo.	1	10
Cuando un amigo lo pasa mal y no lo puede ayudar.	2	20
	2	20
Mascotas	7	13
La muerte de perrito.	5	71
Extravío del perrito /enfermedad del perrito.	2	29
Otros motivos	14	30
La llegada de la pandemia a Paraguay. El encierro, la cuarentena.	6	43
Ver una película triste. El fallecimiento del actor principal.	3	21
Oleada del coronavirus, muchas personas infectadas y fallecidas.	2	14
Mudar de colegio y estar solo.	2	14
Intentar hacer algo lo mejor posible y fracasar.	1	7

Fuente: Investigación directa.

El 42% de los estudiantes mencionaron situaciones que les hizo sentir tristeza entre los que se destacan la muerte de familiares a consecuencia del COVID, incluyeron en la lista de fallecidos a sus padres, madres, abuelos, tíos, primos y otros parientes. En el mismo ámbito, se entristecieron al saber que sus progenitores padecían de alguna enfermedad grave, el no poder ver a sus abuelos, permanecer encerrados durante la pandemia, los conflictos, las discusiones en el entorno familiar o el enojo de los padres.

Otros aspectos indicados fueron en relación a los amigos. El 18 % se sintieron tristes al separarse de ellos, no poder reunirse, ser discriminados o que divulguen sus secretos perdiendo la confianza.

En cuanto a las mascotas, el 13% se entristecieron por la muerte o el extravío de sus perritos.

Otros motivos que generaron tristeza en el 30 % de los estudiantes fueron la llegada de la pandemia a Paraguay, el encierro, la cuarentena, la oleada de coronavirus, el fallecimiento de muchas personas. Un reducido número de estudiantes mencionaron que les generó tristeza mudarse de colegio y quedarse sólo.

La tristeza de los estudiantes estuvo directamente relacionada con el fallecimiento de sus seres queridos. Fueron afectados varios alumnos que perdieron a sus familiares.

Tabla 3.3.
Emoción: enojo –Descripción de un hecho hizo sentir enojo.

Emoción: Enojo -Describe brevemente un hecho que te hizo sentir enfado.	Frec.	%
Familia	11	20
Mal trato entre mis familiares.	3	27
El reto de mi madre, el enojo de mis padres conmigo.	2	7
No poder donar mi médula a mi papá y salvarle la vida.	1	9
Mi hermanito rompió mi alcancía, usó mis ahorros para comprar golosinas.	1	9
Mi primo rompió mis juguetes.	1	9
Perder un videojuego.	1	9

Le chocaron a mi tío y la persona huyó.	1	9
No poder ir a la casa de mis abuelos.	1	9
Amigos	10	19
Pelear con los amigos, sentirse traicionado, decepcionado.	4	40
Que rompieron mi remera, tocaron mis cosas sin permiso.	3	30
Que una persona mienta, perder la confianza.	2	20
La reacción injusta de algunas personas amigas.	1	10
Mascotas	2	4
Ver el maltrato a un animal indefenso.	1	50
Cuando mi perro mordió y destrozó mi champión	1	50
Otros motivos	31	57
Fútbol: Paraguay perdió, no gana ningún partido.	9	29
COVID: Incredulidad de la gente, descoordinación, incumplimiento del protocolo sanitario, que no aplicaron las medidas preventivas, estar encerrados por mucho tiempo sin poder salir de casa.	6	19
Distracciones: cuando las personas no me escuchan, hablan en clase, cuando estudio me interrumpen y dejan la puerta abierta.	4	13
No hacer bien las cosas, cometer errores ortográficos.	4	13
Perder un videojuego, el celular o algo.	4	13
Quedar injustamente en 2º lugar en una competencia.	2	6
Nada me enfada.	2	6
Levantarme temprano.	1	3

Fuente: Investigación directa.

Como motivo de enfado o enojo el 20 % mencionaron cuestiones familiares e hicieron referencias al maltrato, el enojo de los padres, el no poder donar su médula para salvar la vida de su padre. Otros motivos de enojos fueron por no visitar a los abuelos porque no podían salir de las casas.

El 19 % estuvieron enojados por estar peleados y distanciados de sus amigos, sintiéndose decepcionados al perder la confianza o descubrir una mentira.

En cuanto a las mascotas, el 4 % de los estudiantes se enfadaron al ver el maltrato a un animal indefenso, o cuando su perrito destrozó su champión (calzado deportivo).

La mayoría de los estudiantes mencionaron otros motivos de tristeza y al respecto el 57 % expresaron la incredulidad de la gente y el incumplimiento del protocolo sanitario, además de estar encerrados por mucho tiempo. Otros motivos fueron que el equipo de

Paraguay no gane ningún partido de fútbol, no hacer bien las cosas, perder unos videojuegos o el celular.

Tabla 3.4 – Emoción: miedo –Descripción de un hecho hizo sentir miedo.

Emoción: Miedo -Describe brevemente un hecho que te hizo sentir miedo.	Frec.	%
Familia	8	15
Perder a mis familiares, seres queridos, amigos.	4	50
Perder a mi mamá cuando enfermó gravemente en la fase más dura de la pandemia.	2	25
Enterarme que, si un tratamiento médico no funciona, le quedaría poco tiempo de vida a mi padre.	1	13
La internación de mi abuelo en un hospital durante la fase 0.	1	13
Mascotas	4	7
No volver a mis perros cuando se escaparon.	2	50
Cuando se perdió mi gato. Un gato cayó del techo, me dio miedo que se lastimara.	2	50
Otros motivos	42	78
Cuando se anunció que el COVID se estaba propagando por el mundo, miedo a infectarme con el virus, el gran número de contagiados al comienzo de la pandemia, la cantidad de fallecidos por COVID, que mueran las personas por no inyectarse la vacuna, volver a la situación de encierro.	16	38
Ver películas de terror.	8	17
Estar solo en la casa, que haya corte de luz, la noche oscura, las tormentas, escuchar ruidos molestos en la noche.	6	14
En la calle pensé que me iban a asaltar, cuando entraron a robar a mi casa, cuando un ladrón intentó robar en la casa, pero le pillaron y se escapó.	6	14
Olvidar la parte que me correspondía en el examen de danza, sacar malas notas, perder un juego.	3	7
Callejones oscuros, pasar de noche caminando cerca de varios delincuentes.	2	5
Incertidumbre. Me dicen que pasa algo, pero no dicen que es.	1	2

Fuente: Investigación directa.

En cuanto a la emoción de miedo, el 15 % de los estudiantes temieron perder a sus familiares y seres queridos, que la madre muera cuando enfermó gravemente en la fase más dura de la pandemia. El 7 % sintieron miedo de perder a sus mascotas. Otros motivos de miedo para el 78 % de los estudiantes fueron el anuncio de la propagación del COVID por el mundo, el temor a infectarse, el gran número de contagiados y fallecidos. En forma más general, los estudiantes expresaron que les genera miedo ver películas de terror, los cortes de energía eléctrica por las noches en tiempos de lluvias y tormentas, pasar por callejones

donde se reúnen personas que parecen delincuentes, haber sido víctimas de intentos de robos domiciliarios y en la vía pública.

TABLA 3.5**Emoción: vergüenza –Descripción de un hecho hizo sentir vergüenza.**

Emoción: Vergüenza -Describe brevemente un hecho que te hizo sentir vergüenza.	Frec.	%
Familia	8	15
Mi mamá me gritó en la calle, mi hermanito habló del sobrepeso de un desconocido y el señor lo escuchó.	3	38
Mi mamá mostró fotos mis fotos de cuando era chica, en la que estaba haciendo desastre, mi mamá mostró una foto mía bañándome cuando era chico.	3	38
Mis padres se dieron cuenta que saqué malas notas.	1	13
Mi familia cercana conversa y hablan de mí.	1	13
Amigos	5	9
Estar en una fiesta y no saber bailar.	1	20
Ofrecí ayuda a una persona y la rechazó.	1	20
Me caí frente a mis compañeros.	1	20
Cuando mis amigos me hincharon, me bajaron el pantalón en horas de clases.	2	40
Otros motivos	41	76
Equivocarme frente a mucha gente, decir algo erróneo en una exposición, equivocarme en público, pasar caminando frente a muchas personas, estar rodeados de mucha gente, exponerme y hablar en público, bailar en mi examen de danza.	16	39
Caerme frente a mucha gente, frente a mis compañeros, amigos, durante el recreo, en horas de clases, en la escalera del colegio, en el shopping, en el autobús.	12	29
Que se burlen de mí, cuando critican mi forma de vestir, cuando cuentan cosas que no deben.	7	17
Cuando me cantan cumpleaños feliz frente a mucha gente, cuando digo cosas que no debo decir, hablar con otras personas. Hacer una evaluación y contar lo que siento.	5	12
Cuando pequeña le pedí permiso a mi profesora para ir al baño. Me dijo que no y que hiciera por mí si tanto quería ir. Me hice pis en el grado y me sentí muy avergonzada.	1	2

Fuente: Investigación directa.

El 15 % de los estudiantes se sintieron avergonzados por razones familiares, cuando la madre le gritó estando en la calle, un hermanito habló del sobrepeso de un desconocido y el afectado lo escuchó, mostraron sus fotos de la infancia haciendo desastre y bañándose.

El 9 % se avergonzaron cuando sus amigos les hincharon o se cayeron frente a sus compañeros. Otra situación que les generó vergüenza fue ofrecer ayuda a una persona y ser rechazado.

El 76 % expresaron que les hizo sentir vergüenza equivocarse en público frente a muchas personas, caerse frente a los compañeros u otras personas en el colegio, en el shopping o en el autobús. También se sintieron avergonzados al ser criticados por su forma de vestir o cuando sus compañeros se burlan por eso.

Tabla 3.6

Emoción: sorpresa–Descripción de un hecho hizo sentir asombro.

Emoción: Sorpresa -Describe brevemente un hecho que te hizo sentir sorpresa	Frec.	%
Familia	14	26
Mi familia me preparó una fiesta sorpresa, me despertaron y felicitaron.	6	49
Recibir la visita de familiares a quienes no veía hace mucho tiempo. La noticia de que iba a tener un nuevo primito, cuando vi a un primito de un mes y era idéntico a su papá.	4	29
Mis padres me dejaron adoptar un gatito.	1	7
Enterarme que una de mis tías fue diagnosticada con COVID	1	7
Mis padres me dejaron ir de viaje con mis primos.	1	7
Saber que mi tía de 38 años tendría su primer bebé	1	7
Amigos	6	11
Mi mejor amiga me preparó una fiesta sorpresa.	4	67
La visita de mi mejor amigo por primera vez después de mucho tiempo de aislamiento. Momentos inesperados compartidos con amigos.	2	33
Otros motivos	31	57
Recibir regalos.	10	29
Mis familiares y amigos me prepararon una fiesta sorpresa.	9	24
Cuando me regalaron un play, un celular.	6	18
Cuando saco todo cinco, cuando me di cuenta de lo rápido que pasa el año.	3	13
El día que crearon las vacunas y dicen que fue efectiva. Que me obliguen a vacunarme.	2	5
Ver por primera vez una película en 3D	2	5
La visita de mis familiares.	1	3
Ver las luces artificiales de otros países.	1	3

Fuente: Investigación directa.

El 26 % de los estudiantes se sorprendieron al recibir una fiesta sorpresa organizada por sus familiares y seres queridos, recibir visitas de unos tíos después de mucho tiempo, que sus padres le permitieron viajar con los primos.

El 11 % fueron sorprendidos al recibir las visitas de sus mejores amigos, compartir con ellos y una fiesta sorpresa preparada por su mejor amigo.

Otros motivos mencionados por la mayoría de los estudiantes representados por el 57 %, fueron el recibir regalos, sacar todo cinco, ver luces artificiales de otros países, ver por primera vez películas en 3D, la creación de la vacuna y que los obliguen a vacunarse.

**Tabla 4 –
Destrezas desarrolladas para expresar y manejar emociones**

Manera como expresa habitualmente sus emociones	Frec.	%
N= 54		
Con palabras, de forma verbal, hablando con otras personas.	14	26
Feliz, riendo, alegre, de manera muy expresiva.	11	20
Expresiones corporales, de rostro, gestos físicos, sonidos.	6	11
Tristeza, llanto, cuando hay problemas.	6	11
No demuestro mucho.	5	9
Con carisma, confianza, cariñosamente.	5	9
De diferentes maneras, depende de cómo me sienta.		
Con mis actitudes, con mis acciones, dibujando.	4	7
De forma normal, pasivo, calmado.	3	6

Fuente: Investigación directa.

El 26 % de los estudiantes mencionaron que la destreza desarrollada para manejar adecuadamente sus emociones y expresarlas fueron mediante conversaciones mantenidas con las personas hablando con ellas. El 20 % manifestaron que son muy expresivas cuando se sienten felices, se ríen. El 11 % utilizaron expresiones corporales, lloran cuando se sienten tristes o hay algún problema.

El 9 % no demuestra mucho o lo demuestra de diferentes maneras dependiendo de cómo se sienta.

El 7 % y el 6 % expresan sus emociones a través de sus actitudes, sus acciones, dibujando, de forma normal, pasiva y complaciente.

Tabla 5 – Formas de manejar emociones negativas

Forma como maneja habitualmente sus emociones negativas	Frec.	%
N= 54		
Desahogándome con alguien de confianza. Pido consejos, me calmo, hablo con asertividad y empatía.	10	19
Tranquilizándome, dándome ánimo, pensando en cosas felices, hago otras cosas, cocino, busco cosas que me gusta hacer.	9	17
Hablando con mi familia, con mi madre, padre, hermanos, amigos.	8	15
Intento no pensar o pensar en otras cosas. Guardo y trato de distraerme en otras cosas. Fingiendo ser feliz, intento olvidar, no me estreso.	8	15
Analizo el problema, trato de resolver, reflexiono sobre lo sucedido.	6	11
Intento ignorar y estar bien, estar en soledad, me alejo de lo que me hace mal.	6	11
Me acuesto y me deshago sola, llorando.	5	9
Juego con mis amigos.	2	3

Fuente: Investigación directa.

El 19 % de los estudiantes resuelven o manejan sus emociones negativas desahogándose con alguien de confianza, hablando. El 17 % se tranquilizan haciendo otras cosas, pensando en cosas que le hicieron sentir felices.

El 15 % conversan con sus familiares, otros intentan no pensar en la situación que le genera. El 3 % eligen compartir con sus amigos.

Un grupo del 11 % respondieron que analizan el problema y tratan de resolverlo de manera positiva. En tanto que el mismo porcentaje del 11% afirmaron que intentan ignorar la situación, estar solos o alejarse de lo que le hace sentir mal.

Tabla 6 – Afrontamiento de situaciones que generan tristeza

Manera de afrontar situaciones que le genera tristeza	Frec.	%
N= 54		
Encerrarme en mi habitación, duermo, trato de distraerme, ver películas, mirar la tv, me distraigo, jugar con mi teléfono, jugar videos juegos, dibujar.	13	24
Hablar con una persona, pasar el rato con mis amigos, jugar con ellos, pensar en ellos.	10	19
Cocinar, tomar café, cantar, bailar, comer dulces, hacer cosas que me gustan.	10	19
Cuando muere un familiar, trato de no pensar, distraerme, llorar, pienso en hacer algo que me gusta. Dejar pasar, me desahogo llorando.	9	17
Paso tiempo con mi familia, conversar con mi mamá, imaginar la casa de mis abuelos, juego con mis primos, recordar momentos muy lindos y felices con familiares y amigos.	8	15
No hago nada.	2	4
Leer mirar comedias románticas.	2	4

Fuente: Investigación directa.

El 24 % afrontan situaciones que les generan tristezas distrayéndose, viendo televisión, jugando videojuegos, haciendo dibujos. El 19 % deciden hablar con una persona, compartir con amigos, cocinar, cantar, bailar, hacer cosas que les gustan.

El 17 % tratan de no pensar, dejan pasar o de desahogan llorando. El 15 % de los estudiantes pasan tiempo con sus familiares, conversa con la madre, recuerdan momentos felices compartidos con sus seres queridos. Sólo el 4% afirmaron que no hacen nada.

Tabla 7 – Afrontamiento de situaciones que generan enojo

Manera de afrontar situaciones que le genera enojo	Frec.	%
¿Qué haces cuando una persona importante para vos se enoja? N= 54		
Me alejo un rato, dejo que hablen primero, me preocupo por no ganar la discusión, reflexiono, espero que se me pase el enojo, intento calmarme y me guardo lo que me molesta.	18	33
Intento hablar con las personas, pido disculpas, trato de aclarar las cosas, dialogar y llegar a un acuerdo, llamo para conversar. Si es una persona importante para mí, le hablo hasta arreglar las diferencias. Trato de ponerme en su lugar. Busco la forma de arreglar.	10	19
Decirle que no me agradó lo que hizo, me alejo por un día.	8	15
Me tranquilizo me quedo callada. Escucho música, canto, bailo.	8	15
No suelo hacer nada. Intento no enojarme. Jamás me enojé.	6	11
No me importa. Soy orgullosa y no intento arreglar las cosas. Ignoro a las personas.	4	7

Fuente: Investigación directa.

El 33 % optan por alejarse cuando una situación les genera enojo, espera que se les pase, procuran ser tolerantes y no ganar la discusión. El 19 % intentan dialogar con las personas, piden disculpas si fallaron y tratan de llegar a un acuerdo. El 15 % optan por escuchar músicas, cantar, bailar, distanciarse temporalmente y expresan de manera asertiva que no les agradó lo que la persona hizo. El 11% no hace nada, intenta no enojarse, ignora a las personas, asumen que son orgullosas y no intentan arreglar las cosas.

Tabla 8 –

Impacto del Programa Leones Educando y el Aprendizaje Socioemocional.

Programa LEONES EDUCANDO y Aprendizaje Socio emocional.	Frec.	%
1- El Programa Leones Educando ayudó a desarrollar destrezas socioemocionales y establecer relaciones positivas con los compañeros. N= 54		
Si	45	83
No	9	17
2- ¿De qué forma ayudo a entender y manejar adecuadamente las emociones?		
Saber qué hacer en situaciones de enojo, desarrollar capacidades y valores, comprender mis emociones de manera sencilla y eficaz, desarrollarme de manera efectiva, reconocer varios aspectos personales y emocionales, gestionar adecuadamente mis emociones, responder adecuadamente ante algunas situaciones, aclarar mis pensamientos y actuar adecuadamente, antes me enojaba más fácilmente.	38	70
No mucho, no conozco tanto el programa aún, un poco.	7	13
No respondieron	9	17

Fuente: Investigación directa.

El 83 % de los estudiantes afirmaron que el Programa Leones Educando les ayudó a desarrollar destrezas socioemocionales, establecer relaciones positivas con los compañeros y los miembros de sus familias.

El 13 % desconocen el programa, son nuevos en la institución y consideran que no les ayudó mucho.

Tabla 9 –
Expresión de emociones observados en el plano familiar

Expresión de emociones en el plano familiar N= 54	Frec.	%
Familiares		
Hermanos	13	24
Madre	12	22
Madre y padre (ambos)	9	17
Abuelos	7	13
Primos y otros familiares	5	9
Padre	4	7
Tíos	4	7
Emociones observadas		
Alegría	26	48
Enojo, nerviosismo	17	32
Preocupación, estrés, frustración.	6	11
Tristeza	4	7
Temor	1	2

Fuente: Investigación directa.

En el entorno familiar, el 24 % de los estudiantes identificaron a sus hermanos como los más expresivos en sus emociones, el 22 % mencionaron a sus madres, el 17 % a ambos padres, el 13 % a sus abuelos, el 9 % a sus primos y otros familiares. El 7 % citaron a sus padres y tíos respectivamente.

El 48 % observaron expresiones de alegría, el 32 % enojo y nerviosismo, el 11 % preocupación, estrés, frustración, el 7 % tristeza y el 2 % temor.

CAPITULO 5

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En cuanto al Objetivo General: **Describir las emociones identificadas, expresadas y manejadas adecuadamente por los estudiantes del 3er ciclo del Centro Educativo de las Américas, en el contexto de la pandemia de COVID-19, Paraguay 2021.**

La respuesta de los estudiantes demostró que los mismos identificaron las seis emociones: alegría, tristeza, enojo, miedo, vergüenza, sorpresa. Las alegrías están relacionadas con situaciones como los reencuentros con familiares y amigos luego de una larga cuarentena, el temor a perder a los familiares y seres queridos. Les enojaron el maltrato entre familiares, pelear con sus amigos, la incredulidad de la gente, el incumplimiento del protocolo sanitario.

Se sintieron avergonzados al exponerse al público o caerse frente a extraños en lugares públicos como el colegio, el shopping, el autobús. Les asombran recibir regalos y que le prepararon sus familiares y amigos, una fiesta sorpresa.

En relación a los Objetivos Específicos:

1) Describir las características sociodemográficas de los estudiantes el 3er ciclo del Centro Educativo de las Américas año lectivo 2021.

La muestra seleccionada intencionalmente estuvo conformada por 29 mujeres y 25 varones, registrándose una leve mayoría del género femenino.

2) Indicar las seis emociones identificadas por los estudiantes del 3er ciclo del Centro Educativo de las Américas, en el contexto de la pandemia de COVID-19, Paraguay 2021

Los estudiantes identificaron de manera sencilla y breve las situaciones que les generó emociones agradables y desagradables. La mayoría valoró la posibilidad de volver a reunirse con sus seres queridos el mayor motivo de alegría, en tanto que la tristeza estuvo directamente relacionada con la muerte de familiares y seres queridos.

3) Describir las destrezas desarrolladas para manejar emociones negativas.

La mayoría de los adolescentes conversan con una persona de su confianza sobre las situaciones que les generan malestar, utilizan expresiones corporales, gestos físicos, llorando con sus actitudes.

Un grupo reducido de estudiantes no demuestran habitualmente sus emociones.

4) Identificar las formas de resolución o manejo de emociones negativas.

La mayoría de los estudiantes consultados acerca de la forma que habitualmente manejan sus emociones negativas, optan por pedir ayuda y consejos a personas de su confianza, plantean de manera analítica e intentan resolver con empatía y respeto conversando sobre el tema.

Un reducido número de estudiantes prefieren ignorar o no demostrar sus emociones si se sienten afectados.

En cuanto a la tristeza, prefieren aislarse en la habitación, realizar otras actividades, hablar con otras personas, distraerse o jugar con sus amigos.

5) Describir las formas en que gestionan las situaciones que les generan enojo.

Cuando se enojan, la mayoría optan por distanciarse temporalmente, reflexionan, esperan que se les pase y luego intentan hablar con la persona para solucionar el problema o pedir disculpas si asumen que son responsables de la situación. Un reducido número de estudiantes expresó que preferiría ignorar la situación y no intentaría arreglar las cosas.

6) Explicar como el Programa Leones Educando contribuye con el aprendizaje de actitudes y destrezas para entender y manejar las emociones, establecer relaciones positivas.

El programa Leones Educando ha demostrado ser de gran ayuda par a gestión adecuada de las emociones que generan malestar en los adolescentes.

Teniendo en cuenta que el programa es patrocinado por la LQ Internacional a nivel mundial, se aplica a algunas instituciones de la capital y del Departamento Central, no existen investigaciones precedentes para comparar los resultados. Sin embargo, permiten valorar que el aprendizaje de las destrezas y competencias de aprendizaje socioemocional a través del cual los adolescentes desarrollan habilidades para la vida, son fundamentales para establecer vínculos afectivos saludables, asumir responsabilidades y gestionar adecuadamente sus emociones principalmente las que generan malestar y proponen en riesgo su salud mental.

7) Describir emociones identificados en el plano familiar y los principales referentes.

Las emociones más identificadas en el plano familiar fueron registradas en los hermanos, la madre y ambos padres. La alegría, el enojo la preocupación y el estrés fueron los más predominantes.

Este trabajo sirvió para considerar la educación emocional como una prioridad para el ámbito escolar, teniendo en cuenta la situación de vulnerabilidad de muchos adolescentes

que siguen siendo víctimas de bullying, discriminación o abandono relacionado con el ausentismo de los padres que trabajan durante todo el día, no pudiendo brindar atención de calidad a sus hijos quienes a su vez se vuelcan hacia el consumo tecnológico llegando a las adicciones u otros problemas de salud mental, como la depresión, ansiedad, el suicidio generando un gran impacto social.

Los reportes de las investigaciones realizadas en el contexto de la pandemia del COVID-19, coinciden en la importancia de detectar las necesidades específicas de los adolescentes, (Moreno, Trejo Coello, 2022); atender a los miembros de las familias en conjunto mediante programas de intervención que mejoren los vínculos familiares y las estrategias de regulación emocional. (Trejo, et. al. 2020), considera que la pandemia pudo haber tenido un impacto significativo en la salud mental de los adolescentes (Vall-Roqué,2021) y además afirma Sánchez Boris (2021), que los problemas de salud mental no solo tienen que ver con el miedo a ser infectado por un virus invisible, sino también por el distanciamiento social, la incapacidad para desarrollar actividades cotidianas y participar en acciones gratificantes durante ese periodo, pudieron impactar negativamente en la capacidad para regular con éxito tanto el comportamiento como las emociones.

Es importante considerar como limitación de esta investigación que los resultados no pueden generalizarse a grupos de adolescentes de otros sectores o instituciones educativas ya que sólo corresponden a la muestra seleccionada intencionalmente.

Está visto que actualmente impera la necesidad de integrar la educación con la participación de todos los sectores para promover el desarrollo integral, la prevención del consumo de sustancias, las adicciones tecnológicas y otros factores de riesgos de los adolescentes

El Programa Leones Educando es un programa de desarrollo positivo, basado en la premisa central de que los jóvenes de todo el mundo tienen derecho innato y la capacidad de desarrollar todo su potencial como adultos responsables y solidarios. Leones Educando utiliza el aprendizaje socioemocional para crear espacios seguros donde los jóvenes

adquieren habilidades sociales y herramientas para controlar sus emociones y tomar decisiones saludables.

Por lo tanto, se concluye que los estudiantes del tercer ciclo del Centro Educativo de las Américas pudieron identificar, expresar las diferentes emociones durante el confinamiento y gestionaron adecuadamente aquellas que les generó malestar.

6. RECOMENDACIONES

Teniendo en cuenta la importancia de proponer y realizar acciones para promover y recuperar la salud socioemocional de los adolescentes, con el objetivo de reducir al mínimo posible los efectos nocivos de la pandemia en la salud mental se considera pertinente:

- Dar seguimiento a los estudiantes que permanecen en la institución, a los efectos de monitorear sus condiciones emocionales y brindar asistencia profesional en caso de encontrar personas en situación de duelo por pérdida de familiares y que no fue elaborado o debidamente tratado. Se realizarán talleres con los Padres de familia, seguimiento con las profes y la Psicóloga de la Institución.
- Utilizar los resultados de este trabajo para plantear nuevas líneas de investigación que consideren aspectos tales como las secuelas del COVID-19 en el contexto familiar, indagar procesos de duelos no elaborados y proponer programas de aprendizaje socio-emocional dirigidos sectores vulnerables.
- Abordar la problemática de salud mental en el contexto educativo, incluyendo a los miembros de las comunidades educativas como los docentes, estudiantes, familiares, promoviendo acciones que desarrollen destrezas y habilidades socioemocionales positivas.

7.REFERENCIAS

- Alvarenga, E. (2014). *Metodologia da Investigação Quantitativa e Qualitativa*. (Versão em português, Cesar Amarilhas). Asunción, Paraguay.
- Bisquerra, R. (2002). *La competencia emocional*. En M. Álvarez y R. Bisquerra, *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis. Bisquerra, R. (2012). *De la inteligencia emocional a la educación emocional*. En R. Bisquerra, E. Punset, F. Mora, E. García Y López-Cassà et al. (eds.), *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia* (pp. 24-35). Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.
- Bisquerra, R. Y Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Revista de Educación XXI, 10, 61-82.
- Borras Santisteban, T. (2014). *Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad*. CCM [online], vol.18, n.1, pp.05-07. ISSN 1560-4381.
- Campoy, A. T. (2019). *Metodología de la Investigación Científica. Manual para la elaboración de Tesis y trabajos de investigación*. MARBEN Editora & Gráfica S.A. pp.257-325.
- Damasio, AR (1994). *El error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano*. Nueva York: Libros Avon.
- Denham, S. (2010). *Emotion regulation: now you see it, now you don't*. Emotion review, 2,3, 297-299. (Dehan/Revés).
- Fernandez Abascal, E., Jiménez Sanchez, M. (2013). *Psicología de la emoción*. Ed. Centro de Estudios Ramón Areses S.A.
- Elfenbein H.A. & Ambady, N.A. (2002). "On the universality and cultural specificity of emotion recognition: A meta-analysis". *Psychological Bulletin*, 128, 203-235.
- Gonzalez Barrón, R. (2014). *Recursos para educar las emociones. De la teoría a la Acción*. Ed. Pirámide.
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M.J., Hidalgo Vicario, M.I. (2017). *Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales*. *Pediatra Integral*; XXI (4): 233 – 244.
- Hernández, N. (2012). *La empatía y su relación con el acoso escolar*. Revista de Estudios y Experiencias en Educación, 11(22), 35-54
- Hernández Sampieri, R. Fernández, C. Y Baptista, P. (2019). *Metodología de la investigación*. (5° Ed.). México. Mc Graw Hill.
- Laorden, C. (2005). *Educación emocional: un instrumento para trabajar el sentimiento de culpa*. *Pulso*, 28, 125-138.
- Matsumoto, D., Sung, H., López, R. Y Pérez-Nieto, M. A. (2013). *Lectura De La Expresión Facial De Las Emociones: Investigación Básica en la mejora del reconocimiento de emociones*. *Ansiedad y Estrés*, 19(2-3), 121-261.
- Mestre, M. V., Samper, P. Y Frías, M. D. (2002). *Procesos cognitivos y emocionales predictores de la conducta prosocial y agresiva: La empatía como factor modulador*. *Psicothema*, 14, 227-232.
- Mestre, J.M.; Guil, R. Martínez-Cabañas, F.; Larrán, C. & González, G.(2011). *Validación de una prueba para evaluar la capacidad de percibir, expresar y valorar emociones en niños de la etapa infantil*. REIFOP, 14 (3).
- Mestre, J.M. & R. Guil (2011). *Regulación de Emociones: Una Vía a la Adaptación*.

Madrid: Pirámide.

- Mestre, J.M., Núñez-Vázquez, I. & Guil, R. (2007). “*Aspectos psicoevolutivos, psicosociales y diferenciales de la inteligencia emocional*”. En J.M. Mestre & P. Fernández-Berrocal (eds.), *Manual de Inteligencia Emocional*. Madrid: Pirámide, 153-171.
- Mestre Navas, J. M., Guil Bozal, R., Martínez-Cabañas Rodríguez, F., Larrán Escandón, C., & González De La Torre Benítez, G. (2011). *Validación de una prueba para evaluar la capacidad de percibir, expresar y valorar emociones en niños de la etapa infantil*. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 14(3), 37-54.
- Moreno, D., Estévez, E., Murgui, S. Y Musitu, G. (2009). *Relación entre clima familiar y el clima escolar: el rol de la empatía, la actitud hacia la autoridad, y la conducta violenta en la adolescencia*. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9(1), 123-136.
- Moreno, S. V., Trejo, L. L., Coello, M. F., Puente, J. S. H., Orellana, Á. X. C., García, P. S., ... & Castilla, I. M. (2022). *Impacto emocional y resiliencia en adolescentes de España y Ecuador durante el COVID-19: Estudio transcultural*. *Revista de Psicología clínica con Niños y adolescentes*, 9(1), 2.
- Muñoz, M. (2009). *Emociones, Sentimientos Y Necesidades*. México.
- Organización Panamericana De La Salud (1990). *Las condiciones de salud de las Américas*. Washington: OPS.
- Pardo, P. Y Martín, B. (2002). *El desarrollo emocional*. En A. Corral y F. Gutiérrez (comps.), *Unidades Didácticas de Psicología Evolutiva* (vol. 1) (pp. 207-234). Madrid: UNED.
- Pérez González, R. (2017). *Abraza tus emociones: miedo, rabia, tristeza y alegría*. Amat. Ed. Barcelona.
- Perry-Parrish, C., Waasdorp, T. E. Y Bradshaw, C. P. (2012). *Peer nominations of emotional expressivity among urban children: social and psychological correlates*. *Social Development*, 21(1), 88-108.
- Peterle, C. F., Fonseca, C. L., Freitas, B. H. B. M. D., Gaíva, M. A. M., Diogo, P. M. J., & Bortolini, J. (2022). *Problemas emocionales y de comportamiento en adolescentes en el contexto de COVID-19: un estudio de método mixto*. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 30.
- Reeve, J. (2003). *Motivación y emoción*. México: McGraw-Hill.
- Rieffe, C., Villanueva, L., Adrián, J. E. Y Górriz, A. B. (2009). *Quejas somáticas, Estados de ánimo y conciencia emocional en adolescentes*. *Psicothema*, 21(3), 459-464.
- Salovey, P. (2008). “Foreword”. En R. Emmerling, V. Shanwal & M. Mandal (eds.), *Emotional intelligence: Theoretical and cultural perspectives*. San Francisco: Nova Science Publishers.
- Sánchez Boris, I. (2021). *Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes*. *MEDISAN*, vol. 25, núm. 1, pp. 123-141, 2021.
- Simmel, G. (1938). *Cultura Femenina*. Espasa-Calpe Argentina, Buenos Aires.
- Trejo, L. L., Moreno, S. V., Zegarra, S. P., Marín, M. P., & Castilla, I. M. (2020). *Ajuste familiar durante la pandemia de la COVID-19: un estudio de díadas*. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 66-72.
- Vall-Roqué, H., Andrés, A., & Saldaña, C. (2021). *El impacto de la pandemia*

por covid-19 y del confinamiento en las alteraciones alimentarias y el malestar emocional en adolescentes y jóvenes de España. Behavioral Psychology/Psicología Conductual, 29(2), 345-364.

Viaplana More, G. (2015). *Aprender a tolerar la frustración en el segundo ciclo De Educación Infantil*. TFG. Barcelona.

Vigotsky, L. (2004). *Teoría de las emociones*. Estudio histórico-psicológico, traducido por Judith Viaplana. Madrid. AKA. Revista: signos lingüísticos. Vol 2 Num. 04 (2006): julio – diciembre.

Zuckerman, M., Depaulo, B.M. & Rosenthal, R. (1986). “*Humans as deceivers and lie detectors*”. En Blanck, Buck & Rosenthal (eds.) *Nonverbal communication in the clinical context*. University Park, PA: Pennsylvania State University, 13–35.

Enlaces:

Ekman, P. (2005). Basic Emotions. In *Handbook of Cognition and Emotion*. <https://doi.org/10.1002/0470013494.ch3>

Ruse, M. (2010). Charles Darwin. In *The History of Western Philosophy of Religion: Volume 4 Nineteenth-Century Philosophy of Religion*. <https://doi.org/10.1017/UPO9781844654666.013>

Jack, R. E., Garrod, O. G., & Schyns, P. G. (2014). Dynamic facial expressions of emotion transmit an evolving hierarchy of signals over time. *Current biology*, 24(2), 187-192.

Referencial del Programa Lions Quets

1 Bridgeland, J. Bruce, M., & Hariharan, A. (2013). *The missing piece. A national teacher survey on how social and emotional learning can empower children and transform schools. Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y emocional*. Chicago. Consultada.

2 Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D. & Schellinger, K.B.(2011). *The impact of enhancing students’ social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions*. *Child Development*, 82 (1), 405 – 432. Doi:10.1111/j.1467 – 8624.2010.0564.x 3, 4 *Partnership for 21st Century Skills, Framework for 21st century learning*. www.P21.org, One Massachusetts Avenue NW, Suite 700, Washington, D.C. 20001. 202-312-6429. p 5, 6 *Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y emocional*,www.casel.org. 7 Elias, M.J., O’Brien, M.U., & Weissberg, R./P. (2006). *Transformative leadership for social-emotional learning*. *Principal Leadership*, 7 (4),10-13. 8 Patti, J., Senge, P., Madrazo, C., & Stern, R. *Developing socially, emotionally, and cognitively competent school leaders and learning communities*. IN J.A. Durlak, C.E. 9 Meyers, D. C., Gil, L., Cross, R., Keister, S., Domitrovich, C. E., & Weissberg, R. P. (2015). *CASEL guide for schoolwide social and emotional learning. Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y emocional: Chicago, IL*.

8. ANEXOS



Centro Educativo de las Américas

Entidad reconocida por el Ministerio de Educación y Ciencias Res. Nº 1626-2002

CARTA DE CONSENTIMIENTO

Mariano Roque Alonso, 10 de octubre de 2021.

Estimados/as Padres de Familia y Tutores:

Luego de saludarles cordialmente, les informo que actualmente estoy realizando una investigación educativa como parte del proceso para acceder al Título de Magíster en Ciencias de la Educación, en la Universidad Autónoma de Asunción (UAA). El objetivo del trabajo es identificar las emociones predominantes en estudiantes del 3er ciclo del Centro Educativo de las Américas, en el contexto de la pandemia de COVID-19, Paraguay 2021.

Por este medio solicito su autorización para que su hijo/a participe completando un cuestionario con preguntas relacionadas a las emociones y formas de gestionar adecuadamente para superar situaciones de la vida cotidiana.

La participación es voluntaria y las respuestas totalmente confidenciales. Desde ya muchas gracias, en espera de una respuesta favorable.

Atentamente.

Lic. Gladys Torres de Alfonso
Directora General

.....
Si autorizo a que mi hijo/a participar de la investigación. ()

No autorizo a que mi hijo/a participe de la investigación. ()

CUESTIONARIO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ASUNCIÓN- UAA

A continuación se presenta una guía de preguntas que tiene como objetivo identificar las emociones predominantes en estudiantes del 3er Ciclo del Centro Educativo de las Américas (CELA), en el contexto de la pandemia de COVID-19, Paraguay 2021. Los resultados de la investigación educativa serán presentados a la UAA, en la tesis realizada para obtener el título de Magister en Ciencias de la Educación. La participación es voluntaria y las respuestas serán de carácter confidencial. Muchas gracias. Lic. Gladys Torres de Alfonso.

Género: *

- Femenino
 Masculino

Grado: *

- 7º
 8º
 9º

Emoción: Alegría. Describe brevemente *
un hecho que te hizo sentir feliz.

Tu respuesta

Emoción: Tristeza. Describe *
brevemente un hecho que te hizo sentir
triste.

Tu respuesta

Emoción: Enojo. Describe brevemente *
un hecho que te hizo sentir
enojo, enfado, ira.

Tu respuesta

Emoción: Miedo. Describe brevemente *
un hecho que te hizo sentir temor.

Tu respuesta

Emoción: Vergüenza. Describe *
brevemente un hecho que te hizo sentir
avergonzado/a.

Tu respuesta

Emoción: Sorpresa. Describe *
brevemente un hecho que te hizo sentir
asombro.

Tu respuesta

¿De qué manera expresas
habitualmente tus emociones?

*

Tu respuesta

¿De qué forma expresas habitualmente
las emociones negativas?

*

Tu respuesta

¿De qué forma afrontas o resuelves
situaciones que te generan tristeza?

*

Tu respuesta

¿De qué forma afrontas o resuelves
situaciones que te generan enojo?

*

Tu respuesta

¿Cuáles son las emociones que observas en tu familia y en qué miembro de tu familia? *

Tu respuesta

¿Consideras que el Programa Leones Educando y el aprendizaje socioemocional te ayudó a fortalecer tus recursos y afrontar adecuadamente tus emociones? *

Tu respuesta

Enviar

Borrar formulario

Fuente: <https://forms.gle/2FYzFJak5UFN34qM9>

APÉNDICE

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE EXPERTOS

Título:

Identificación, expresión y manejo adecuado de emociones en estudiantes del 3er ciclo del Centro Educativo de las Américas, en el contexto de la pandemia de COVID-19, Paraguay 2021.

Objetivo General

Describir las emociones identificadas, expresadas y manejadas adecuadamente por los estudiantes del 3er ciclo del Centro Educativo de las Américas, en el contexto de la pandemia de COVID-19, Paraguay 2021.

Objetivos Específicos

Describir las características sociodemográficas de los estudiantes el 3er ciclo del Centro Educativo de las Américas año lectivo 2021.

Describir las seis emociones identificadas por los estudiantes del 3er ciclo del Centro Educativo de las Américas, en el contexto de la pandemia de COVID-19, Paraguay 2021

Mencionar las destrezas desarrolladas para manejar emociones negativas.

Identificar las formas de resolución o manejo de emociones negativas.

Describir las formas en que gestionan las situaciones que les generan enojo.

Mencionar como el Programa Leones Educando contribuye con el aprendizaje de actitudes y destrezas para entender y manejar las emociones, establecer relaciones positivas.

Describir emociones identificadas en el plano familiar y los principales referentes.

CUESTIONARIO	Claridad en la redacción		Mide lo que dice medir		Inducción a la Respuesta		Coherencia Interna (Item-dominio)		Observaciones
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
VALIDACIÓN DE ITEM									
1. Género: F-M									
2. Grado: 7°,8°,9°									
3. Identifica Alegría									
4. Identifica Tristeza									
5. Identifica Enfado									
6. Identifica Miedo									
7. Identifica Vergüenza									
8. Identifica sorpresa									
9. Forma de expresar emociones									
10. Forma de manejar emociones negativas									
11. Formas de afrontar situaciones que les enojan									
12. Emociones observadas en el plano familiar.									
13. Valoración del Programa Leones Educando									

CUESTIONARIO		
VALIDACIÓN DE ASPECTOS GENERALES	Si	No
1. El instrumento contiene instrucciones claras para responder el cuestionario.		
2. Los ítems permiten el logro de los objetivos de la investigación.		
3. Los Ítems están distribuidos en forma secuencial.		
4. El número de ítems es suficiente para recoger la información.		

PARTICIPANTE EN LA VALIDACIÓN	Titulación	Cargo que ocupa	Nivel de conocimiento		
			Alto	Medio	Bajo
1. María Del Rosario Noguera Hermosa	Magíster en Psicología Clínica Lic. En Psicología Educativa	Asesora Distrital M1 del Programa Leones Educando.			

NOTA DEL AUTOR

Este trabajo fue realizado con fines académicos y registrado en la Dirección de Postgrado de la Universidad Autónoma de Asunción – UAA, en cumplimiento a los aspectos legales como requisito para obtener el Título de Magister en Ciencias de la Educación.

No se registran conflictos de intereses, quedando a criterio de la UAA la publicación de los resultados como aporte a la comunidad científica, garantizando y resguardando la identidad de los participantes.

Para quienes desean ampliar la investigación y considerar como referencia esta tesis, pueden contactar con la autora a través de las siguientes referencias:

Lic. Gladys Torres de Alfonso – DIRECTORA GENERAL CELA – MRA

Teléfono: 0981 333 015

E-mail: torres_gladys_51@hotmail.com

CLUB DE LEONES DE MARIANO ROQUE ALONSO
NOTA RESPALDATORIA AL PROGRAMA LEONES EDUCANDO Y
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Mariano Roque Alonso, 10 de octubre de 2021

Lic. Gladys Torres de Alfonso
Directora General, CELA
E. S. D.

De mi mayor consideración:

Por este medio informo que la Comisión Directiva del Club de Leones de Mariano Roque Alonso, en fecha 2 de octubre del año en curso aprobó por unanimidad respaldar el Proyecto de Tesis de Maestría titulado IDENTIFICACIÓN. EXPRESIÓN Y MANEJO ADECUADO DE EMOCIONES EN ESTUDIANTES DEL 3ER CICLO DEL CENTRO EDUCATIVO DE LAS AMÉRICAS, EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE COVID-19, PARAGUAY 2021, que se encuentra realizando, teniendo en cuenta que su distinguida institución educativa es una de las pioneras del país que implementa de manera sostenida y exitosa el PROGRAMA LEONES EDUCANDO, de la Lions Internacional.

Además, felicitarla por la labor realizada con los niños y jóvenes mediante el desarrollo de habilidades para la vida, promoviendo el aprendizaje social y emocional, evitando que caigan en el consumo de drogas y otras conductas de riesgo.

Atentamente, saludos cordiales.

D.L. Edda de Alcaraz

Secretaria



CLUB DE LEONES MARIANO ROQUE ALONSO

Distrito "M1" Paraguay

Fundado el 12 de noviembre de 1993 - Carta Constitutiva 15 de diciembre de 1993

NOTA RESPALDATORIA AL PROGRAMA LEONES EDUCANDO Y PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Mariano Roque Alonso, 10 de octubre de 2021

Lic. Gladys Torres de Alfonso
Directora General, CELA
E. S. D.

De mi mayor consideración:

Por este medio informo que la Comisión Directiva del Club de Leones de Mariano Roque Alonso, en fecha 2 de octubre del año en curso aprobó por unanimidad respaldar el Proyecto de Tesis de Maestría titulado IDENTIFICACIÓN, EXPRESIÓN Y MANEJO ADECUADO DE EMOCIONES EN ESTUDIANTES DEL 3ER CICLO DEL CENTRO EDUCATIVO DE LAS AMÉRICAS, EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE COVID-19, PARAGUAY 2021, que se encuentra realizando; teniendo en cuenta que su distinguida institución educativa es una de las pioneras del país que implementa de manera sostenida y exitosa el PROGRAMA LEONES EDUCANDO, de la Lions Internacional.

Además, felicitarla por la labor realizada con los niños y jóvenes mediante el desarrollo de habilidades para la vida, promoviendo el aprendizaje social y emocional, evitando que caigan en el consumo de drogas y otras conductas de riesgo.

Atentamente, saludos cordiales.



D.L. Edna Fleitas de Alcaraz

Secretaria

Educación emocional, importante legado para bienestar de los hijos

Clarisa Enciso
@EncisoClarisa

“A veces, cuando se trata de personas cercanas, es más difícil saber cómo se sienten. No pasa nada, pues podemos hablar de ello”, dice una conocida frase sobre inteligencia emocional para niños, pero puede ser así de fácil gestionar las emociones de los más pequeños? La respuesta está a la vuelta de la esquina. La psicóloga infantil Belén Espinola, especialista en educación emocional en niños, conversó con Última Hora, donde manifestó que la mejor herencia que podemos dejarle a nuestros hijos es una buena educación emocional.

Señaló que a los niños, desde los dos años, podemos ayudarlos y enseñarles qué son las emociones y cómo funcionan. Resaltó que lo más importante es el ejemplo con el que se demuestra el interés al tema.

“La educación emocional es la mejor herencia que pueden dejarle a sus hijos. Estamos acostumbrados a dejar herencias materiales, pero no siempre nos enfocamos en lo que realmente es fundamental y lo que de verdad va a garantizar el éxito en la vida de los niños o personas adultas es la gestión de sus emociones”, indicó.

Señaló que si los padres dejan, por ejemplo, una empresa a sus hijos, pero si no saben manejar sus frustraciones o tristezas, los bienes materiales no serán suficientes y terminarán tirando todo a la basura.

“Ese dinero va a ser malgastado y va a terminarse en un abrir y cerrar de ojos a causa de una falta de gestión emocional. Entonces, hay que priorizar lo que realmente garantiza el éxito en la vida que son las emociones”, resaltó, a la par de recordar que lo mismo se aplica en las personas que no tienen nada material para dejar de herencia.

“Si les muestras cómo resolver conflictos, cómo hacer frente a las dificultades, les enseñas cómo gestionar la frustración, a saber esperar y entender que las cosas llevan



La periodista Clarisa Enciso y la psicóloga Belén Espinola.

tiempo, entonces esa persona crecerá con habilidades para poder cambiar su propia experiencia”, agregó.

EMOCIONES Y ALGO MÁS. Actualmente los más pequeños de la casa están iniciando las tan ansiadas vacaciones –para algunas no tan ansiadas–, donde la rutina educativa se deja de lado para empezar el día sin tantas responsabilidades.

Por este cambio de rutina tan repentina, la profesional indicó que es muy importante como padres prestar atención a las reacciones emocionales de sus hijos. “Tenemos que estar atentos y evaluar si es que son esperables para sus características, si generalmente suelen tener esas reacciones o en realidad no las tienen y va cambiando”, señaló.

En estos casos, recomendó

mantener ciertas rutinas en los niños durante las vacaciones, como ser la hora de levantarse, la hora del desayuno o el almuerzo, esto con el fin de poder mitigar de cierta forma el cambio de rutina y poder mantener una estructura que no detone un cambio emocional fuerte en los chicos.

Recomendó a los padres pasar tiempo con sus hijos y crear recuerdos lindos en estas vacaciones. Refirió que también debemos estar atentos a los cambios de humor de los más pequeños.

Indicó que los berrinches son algo normal en niños entre los dos y cuatro años, pero que si esa actitud se mantiene cuando llegan a los ocho o nueve años, debemos prestar atención a las señales. “Si esos berrinches se mantienen estamos fuera de contexto y ahí necesitamos buscar una ayuda, alguien que pue-

Laboratorio de Emociones para niños de cinco a diez años

Con el fin de explorar el fascinante mundo de las emociones, se viene la cuarta edición del Laboratorio de Emociones, de la mano de la psicóloga infantil Belén Espinola.

Del 11 al 15 de diciembre próximo se llevará a cabo el taller de educación emocional infantil, el cual tiene como objetivo enseñar a los niños qué son las emociones, cómo funcionan las emociones y cómo poder gestionarlas.

“Esto es para que justamente su vida pueda tener una plenitud significativa, para que pueda tener éxitos en su vida y aprendan a sortear las dificultades que la vida misma les da”, manifestó la profesional.

Asimismo, esta actividad también será para los padres, donde la profesional compartirá con ellos un momento especial, donde conectarán con los niños para aprender de ellos y los conocerán

desde una mirada mucho más profunda.

“Aparte los padres accederán a una plataforma virtual donde van a recibir una información supertallada, con materiales, charlas, herramientas para poder seguir fomentando esto, porque la educación emocional o la regulación de las emociones es una cuestión del día a día y para toda la vida”, agregó Espinola, a la par de resaltar que lo que harán en el Laboratorio es sembrar una semillita, la cual quedará posteriormente a cargo de los padres para regarla, abonarla, cuidarla con los materiales que les entregarán.

“Esto para que eso a la larga se convierta en un árbol frondoso de regulación emocional y garantice la felicidad y el éxito de sus hijos en la vida”, sentenció.

Para más información pueden contactar con la licenciada Belén Espinola, al (0982) 412-463.

da evaluar en qué condiciones está emocionalmente el niño”, aseguró.

En ese sentido, recomendó tener mucho cuidado a la hora de escoger a los profesionales con los que trabajará el niño ya que estos trabajarán con la vida del pequeño.

“El impacto que puede causar

un psicólogo en la vida del niño puede ser para bien o para mal, por eso es importante investigar sobre el profesional. Debe ser uno especializado solo en niños, porque no existe el psicólogo que trabaje con niños, jóvenes, adultos. El que mucho abarca, poco aprieta, el que trabaja con niños es solo uno”, sentenció.