

INSTITUTO PEDAGÓGICO NACIONAL MONTERRICO

Programa de Complementación Académica

Bachillerato en Educación



**EL AUTOCONTROL PARA MEJORAR LA CONVIVENCIA ESCOLAR
EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO
ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN**

ANAYA ROJAS, Leslie Carol

DURANTE SALDAÑA, Andrea Belisa

LOBE DÍAZ, Beatriz Karina

MEZARINA WONG, Eva Aracelli

RAISER BARREDO, Roxana Pamela Manuela

Lima – Perú

2020

RESUMEN

El presente trabajo de investigación titulado “El Autocontrol para mejorar la convivencia escolar en la Educación Primaria” da a conocer el desarrollo del autocontrol como un aspecto fundamental para favorecer el desarrollo de las competencias socioemocionales y así mejorar la convivencia escolar en la Educación Primaria.

Actualmente, no se cumple con el desarrollo esperado de las competencias socioemocionales para mantener entre los estudiantes una sana convivencia escolar, por lo que se ha convertido en una problemática manifestándose en las aulas, a través de conductas disruptivas, dificultades de comunicación y agresión, amenazas, insultos, interrupciones, irrespeto por las pertenencias, desacato a las normas, falta de práctica de valores, etc. originando en algunas ocasiones algún tipo de violencia.

Para abordar dicha problemática, se ha recurrido a diversas teorías, tales como la propuesta por Mayer y Salovey, Daniel Goleman y Rafael Bisquerra. Estos autores coinciden en que el desarrollo de la inteligencia emocional es fundamental para lograr el éxito de los seres humanos, ya que al tener dominio de las emociones se puede actuar con asertividad ante diferentes situaciones de la vida.

Uno de los pilares fundamentales, para estas teorías es el desarrollo del autocontrol o regulación emocional como lo llaman algunos autores, el cual es un componente imprescindible de la inteligencia emocional. Por ello, este trabajo enfatiza la importancia de esta competencia para lograr gestionar apropiadamente los impulsos generando un equilibrio tanto a nivel interno como externo y así mejorar las relaciones intrapersonales e interpersonales.

A partir de lo fundamentado, se han propuesto diversas estrategias que propician espacios de interacción y que favorecen el desarrollo del autocontrol, logrando así una convivencia escolar basada en el respeto y la tolerancia. Finalmente se presentan las conclusiones y recomendaciones.

ABSTRACT

This research work entitled "Self-control to improve school life in Primary Education" reveals the development of self-control as a fundamental aspect to favor the development of socio-emotional skills and thus improve school life in Primary Education.

Currently, the expected development of socio-emotional competencies to maintain a healthy school life among students is not fulfilled, so it has become a problem manifesting itself in classrooms through disruptive behaviors, communication and aggression difficulties, threats, insults, interruptions, disrespect for belongings, contempt of norms, lack of practice of values, etc., sometimes causing some kind of violence.

To address this problem, various theories have been used such as the proposal of Mayer and Salovey, Daniel Goleman and Rafael Bisquerra. These authors agree that the development of emotional intelligence is essential to achieve the success of human beings, since having mastery of emotions can act assertively in different situations of life.

One of the fundamental pillars, for these theories is the development of emotional self-control or regulation as some authors call it, which is an essential component of emotional intelligence. Therefore, this work emphasizes the importance of this competence to properly manage the impulses generating a balance both internally and externally and thus improve intrapersonal and interpersonal relationships.

From the ground up, various strategies have been proposed that foster interaction spaces and favor the development of self-control, thus achieving a school coexistence based on respect and tolerance. Finally, the conclusions and recommendations are presented.

DEDICATORIA

A nuestros queridos padres, esposos e hijos.

ÍNDICE

	Página
RESUMEN	ii
ABSTRACT	iii
DEDICATORIA.....	iv
ÍNDICE	v
INTRODUCCIÓN	vii
ANTECEDENTES	ix
CAPÍTULO I Convivencia escolar	15
1.1.Definición.....	15
1.2.Importancia de una adecuada convivencia	17
1.3.Factores que influyen	18
1.4.Soluciones para los problemas de convivencia.....	23
CAPÍTULO II Autocontrol	27
2.1.Antecedentes teóricos.....	27
2.1.1.Teoría de la inteligencia emocional según Mayer y Salovey.	27
2.1.2.Teoría de la inteligencia emocional Daniel Goleman.	28
2.1.3.Teoría de la inteligencia emocional según Rafael Bisquerra.	30
2.2.Definición.....	32
2.3.Desarrollo del autocontrol.....	33
2.4.Estadios del autocontrol	35
2.4.1.Autocontrol decisonal.	35
2.4.2.Autocontrol prolongado.	36
2.5.Factores del autocontrol	36
2.5.1.Factores externos.....	36
2.5.2.Factores internos.	38
2.6.El autocontrol como competencia socioemocional.....	40
2.7.Estrategias para mejorar el autocontrol en el aula	42

2.8.Influencia del autocontrol en la convivencia escolar.....	44
CONCLUSIONES.....	46
RECOMENDACIONES	47
REFERENCIAS.....	48

INTRODUCCIÓN

Durante los últimos años, se han evidenciado diferentes problemáticas con respecto a la convivencia escolar, lo cual ha llamado la atención de las instituciones educativas, debido a la influencia que ejerce en la vida de los estudiantes.

Entre las razones por las que se presentan dichos problemas en el nivel primaria de varias escuelas de Lima, es porque no se atiende el desarrollo de las habilidades socioemocionales, dando mayor relevancia al desarrollo intelectual y académico. Es así que los conflictos que se manifiestan en las aulas son el reflejo del inadecuado desarrollo de las competencias socioemocionales, sobre todo el autocontrol.

Para Rafael Bisquerra (2014) la educación emocional forma parte de la vida del ser humano. Por ello incluirlas en la educación, es vital para mejorar las interrelaciones entre los alumnos, sobre todo en los primeros años de la etapa escolar, ya que son claves para la formación del estudiante.

Del mismo modo, la formación del autocontrol es un factor fundamental para el desenvolvimiento del niño. Esto quiere decir que, poner en práctica el autocontrol le permite al estudiante hacer uso de sus habilidades emocionales y favorecer así la convivencia escolar dentro del aula.

La profundización teórica de este tema pretende empoderar a las investigadoras sobre teorías relacionadas con las habilidades socioemocional y sugerir estrategias para mejorar el autocontrol, competencia fundamental para el logro en el éxito de todo tipo de relaciones (familiares, sentimentales, laborales, etc.).

Por ello, en el primer capítulo se abordan temas sobre la importancia de la convivencia escolar, factores que afectan esta práctica en el aula y soluciones en la resolución de conflictos.

En el segundo capítulo se desarrolla el autocontrol como una competencia socioemocional, en donde se aborda antecedentes teóricos, desarrollo, estadios, estrategias para aplicar en el aula y su importancia en la convivencia escolar.

El trabajo concluye presentando conclusiones y recomendaciones para futuras investigaciones.

ANTECEDENTES

En el presente capítulo se presentan tres antecedentes nacionales y dos antecedentes internacionales, los cuales sirvieron de referencia para la investigación que se plantea.

El primer antecedente es de Copaja (2017), que lleva por título “Programa de habilidades socioemocionales para mejorar las relaciones interpersonales en el sexto grado de primaria en la Institución Educativa Don José de San Martín Tacna”, tesis para optar el grado académico de maestro en ciencias de la Educación con mención en administración de instituciones educativas y tics. Se trata de la elaboración de estrategias en el desarrollo de habilidades socioemocionales para mejorar las relaciones interpersonales en sus alumnos.

El objetivo general del trabajo fue proponer un programa de habilidades socioemocionales para mejorar las relaciones interpersonales en los estudiantes de sexto grado de educación primaria.

El objetivo específico fue organizar el sustento teórico de la propuesta mediante consulta de fuentes bibliográficas especializadas y el juicio de expertos con el fin de estructurar el programa de habilidades socioemocionales para mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes de sexto grado de educación primaria.

En la metodología se considera el diseño descriptivo propositivo, con el cual se midió la variable relaciones interpersonales en los estudiantes de la institución educativa. La técnica que se aplicó para medir la variable fue una escala tipo Likert, y el instrumento fue un cuestionario. Los métodos utilizados en la investigación fueron el deductivo, sistémico y modelación. Siendo los procedimientos el análisis y la síntesis.

De las conclusiones se destaca que, a partir del diagnóstico realizado, el nivel de las relaciones interpersonales en la institución educativa Don José De San Martín de Tacna, es baja, situación que se evidencia a través de la escasa empatía, ausencia de trabajo en equipo y agresiones físicas, verbales y psicológicas entre los estudiantes.

También se concluyó que, con el programa de habilidades socioemocionales propuesto, las relaciones interpersonales en los estudiantes de sexto Grado de la Institución Educativa Don José De San Martín de Tacna mejorarán significativamente.

Este trabajo es pertinente con la investigación que se plantea, ya que se abordan las habilidades socioemocionales en general como mejora de la convivencia escolar. Sin embargo, se diferencia de la presente investigación porque considera la variable de habilidades socioemocionales desde la teoría de las Relaciones Interpersonales de Carl Rogers y la teoría de Inteligencias múltiples de Howard Gardner; mientras que, en el presente trabajo se plantea la variable de autocontrol basada en las competencias socioemocionales de Rafael Bisquerra.

El segundo antecedente pertenece a Zavaleta (2016), el cual lleva por título “Aplicación de un Programa de Estrategias Didácticas, para desarrollar Habilidades Socioemocionales en los niños de tercer grado de Educación Primaria”, para optar la licenciatura en ciencias de la educación. Se trata de la elaboración de un Programa de Estrategias Didácticas para desarrollar Habilidades Socioemocionales cuya documentación se basó en dos teorías; Inteligencia Emocional de Daniel Goleman y, Socio cognitiva Humanista de Martiniano Román Pérez y Eloísa Díez López.

El objetivo general del trabajo fue estructurar un Programa de estrategias con adaptaciones curriculares basadas en las teorías antes mencionadas y fundamentado en las bases emocionales, sociales, pedagógicas y didácticas.

El objetivo específico fue diagnosticar la problemática relacionada a las habilidades socioemocionales para poder estructurar un programa de estrategias

didácticas que lleven a la ejecución del programa para finalmente recoger resultados y enfrentarlos sistemáticamente.

En la metodología se considera el diseño cuasi experimental, en el cual utilizaron dos técnicas de recolección de información: el cuestionario donde se encuentra el test de habilidades socioemocionales y el Alfa de Cronbach, ambos se aplicaron tanto al grupo experimental como de control del tercer grado de primaria de la Institución Educativa N°11023.

De las conclusiones se destaca que antes de la ejecución del Programa los estudiantes mostraban o mucha timidez para expresar sus ideas o cierta actitud siempre a la defensiva lo que generaba tensión en el grupo. Luego de la aplicación del Programa de estrategias didácticas se mostraron más activos, participativos y motivados logrando expresarse con mayor confianza.

Este trabajo es pertinente con la presente investigación porque se basa en la teoría de Inteligencia emocional de Daniel Goleman explicando de manera concreta las habilidades socioemocionales mediante la manifestación de conductas. Sin embargo, se diferencia con el antecedente porque se hace referencia a la teoría sociocognitivista de Román y Díez la cual se basa en el aprendizaje social; mientras que, el presente trabajo se basa en la teoría de Mayer y Salovey sobre el manejo de emociones centrándose en la regulación emocional.

El tercer antecedente pertenece a Fierro y Carbajal (2019) es un Artículo de investigación de la Revista Psicoperspectivas de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (Chile); lleva por título Convivencia Escolar: Una revisión del concepto.

El objetivo general del trabajo fue identificar los principales enfoques teóricos en la literatura de la convivencia escolar con el propósito de aportar elementos para su clarificación y, por lo tanto, contribuir a un lenguaje común en la región latinoamericana.

El objetivo específico fue analizar cuatro estudios enfocados a sistematizar los enfoques prevaletentes en el estudio de la Convivencia escolar.

En la metodología empleada fue del tipo documental con diseño exploratorio aplicando una técnica panorámica para identificar conceptos claves en un campo de investigación. Se recuperaron 30 artículos académicos utilizando cuatro bases de datos: Redalyc, SciELO, Ebsco y Dialnet. El período de tiempo considerado comprende 1990 hasta la fecha. Los resultados dan lugar a una clasificación de enfoques en el estudio de la convivencia escolar.

De las conclusiones se destaca que la necesidad de clarificar el concepto de convivencia escolar es para presentar alternativas de análisis que permitan construir soluciones al fracaso y la violencia escolar que prevalecen en muchas escuelas de Latinoamérica.

Este trabajo es pertinente con la presente investigación pues considera a la educación socioemocional como eje principal en el desarrollo de la convivencia escolar. Sin embargo, se diferencia porque este antecedente desarrolla y conceptualiza seis enfoques relacionados con la convivencia escolar bajo la perspectiva social en Latinoamérica; mientras que, el presente trabajo aborda la importancia de una educación socioemocional para el desarrollo de la buena convivencia escolar en las aulas del Perú.

El cuarto antecedente pertenece a Rendón (2015) es un artículo derivado de la investigación la Educación de la Competencia Socioemocional y estilos de enseñanza en la educación media del Municipio de Cauca, financiada por la convocatoria de investigación en regiones año 2011 de la Universidad de Antioquia (Colombia).

El objetivo general del trabajo fue analizar la relación entre la educación de la competencia socioemocional y los estilos de enseñanza de los docentes en la educación media del Municipio de Cauca.

Los objetivos específicos fueron la identificación de los estilos de enseñanza de los docentes de educación media del Municipio de Caucasia y el nivel de competencia socioemocional de los estudiantes, la caracterización de esta y la comparación de las características, con los estilos de enseñanza.

La metodología se considera el diseño descriptivo en la que se aplicaron instrumentos cualitativos como cuantitativos. La muestra fue de 50 docentes pertenecientes a 5 instituciones educativas y 955 estudiantes de la región. Se aplicaron varios instrumentos: una entrevista semiestructurada y una guía de observación.

De las conclusiones se destaca que las competencias socioemocionales actúan como factor transformador de comportamientos sociales, ya que ayuda a la instalación de otra clase de experiencias, relaciones e interacciones, para que se produzcan otras formas de comportarse.

Este trabajo es pertinente con la investigación porque considera la educación de la competencia socioemocional como una forma apropiada de promover una atmósfera de respeto que permita mejorar las relaciones interpersonales. Sin embargo, se diferencia de la presente investigación debido a que esta realza la importancia del papel del docente como formador socioemocional; mientras que el presente trabajo enfatiza la importancia del autocontrol como parte de las competencias socioemocionales.

El último antecedente pertenece a Sandoval (2016) el cual lleva por título “Programa de Autocontrol Emocional en la conducta agresiva en Pre-adolescentes del quinto grado de primaria de la Institución Educativa San Pedro – Huánuco”, tesis para optar el grado de Magister en Educación. Se trata de un programa “Autocontrol Emocional”, donde se les enseñó a los alumnos a manejar sus impulsos, controlar sus emociones y mejorar sus relaciones interpersonales.

El objetivo general del trabajo fue determinar el efecto del programa “Autocontrol Emocional” en la conducta agresiva de los preadolescentes de quinto grado de educación primaria.

El objetivo específico fue comparar los resultados obtenidos antes y después de la aplicación del programa “Autocontrol Emocional” en los preadolescentes del quinto grado de educación primaria.

La metodología empleada fue de diseño experimental en la que se aplicaron un pretest y posttest de un solo grupo. La muestra fue de 12 estudiantes que equivale el (100%) de alumnos preadolescentes. Se aplicaron instrumentos como el Cuestionario (CIA), cuestionario de cólera, ira, agresión, subtest de escala de 24 ítems (IESM “HD-HN” Lima).

De las conclusiones se destaca que después de la aplicación del programa, donde se concluye realizando la comparación entre el pretest y el posttest, las estrategias y técnicas empleadas ayudaron a la apertura del acercamiento por parte de los alumnos, por esto se cree en la eficacia del programa.

Este trabajo es pertinente con la investigación que se plantea puesto que se basa en la teoría de Goleman acerca de los efectos del Programa de autocontrol emocional, de controlar los impulsos y diferenciar entre sentimientos y emociones. Sin embargo, se diferencia de la presente investigación porque se plantea el trabajo de habilidades de conducta: No verbales para la mejora en la agresividad preadolescente.

CAPÍTULO I

Convivencia escolar

1.1. Definición

La convivencia escolar se ha convertido en un objetivo educativo de suma importancia para las instituciones educativas; ya que es un tema de mucha preocupación debido a la influencia que ejerce en la vida de los estudiantes, esta es compleja, pues es un proceso social y humano. Por ello es importante puntualizar lo que se entiende por este término.

La convivencia escolar es el conjunto de relaciones humanas que se dan en una escuela, se construyen de manera colectiva y cotidiana (...). La convivencia escolar democrática está determinada por el respeto a los derechos humanos, (...) promueve el desarrollo integral y logro de aprendizajes de las estudiantes y los estudiantes. (Decreto Supremo N.º 004 – 2018 MINUDE p.8)

De lo escrito anteriormente podemos decir que la convivencia escolar realmente es importante, porque posibilita el desarrollo de una convivencia colaborativa, participativa, de respeto y democrática, que busca el respeto a la inclusión entre todos los actores de la comunidad educativa. Además, vale mencionar que es un medio para optimizar los aprendizajes y las relaciones interpersonales; pues nos ayuda a tener herramientas para poder comunicarnos y tratarnos de forma asertiva.

En esta investigación se enfatiza la importancia del autocontrol como una habilidad socioemocional, ya que es uno de los elementos básicos e imprescindibles para que la convivencia escolar pueda ser armoniosa, contribuyendo a que todos los miembros de la comunidad educativa desarrollen entre sí la comprensión mutua y así dar frente al problema que se viene presentando en las escuelas sobre convivencia.

Durante muchos años en las escuelas se ha priorizado el desarrollo de competencias cognitivas y no se ha dado la debida importancia a las competencias sociales y emocionales. Sabiendo que la educación se basa en el desarrollo integral del niño, se debe abordar de forma comprometida el tema de la convivencia escolar. Carrasco (2009) afirma:

La convivencia escolar es una construcción colectiva y dinámica entre los diferentes miembros de un establecimiento educacional, que tiene incidencia significativa en el desarrollo ético, socio afectivo e intelectual de alumnos y alumnas. Esta concepción (...) es responsabilidad de todos los miembros y actores educativos sin excepción. (p. 261)

Si se toma en cuenta lo dicho por Carrasco (2009) podemos decir que es fundamental que todos los miembros de la comunidad educativa: estudiantes, docentes y padres de familia tomen en cuenta los temas relacionados con la convivencia escolar, accediendo a información teórica sobre estrategias que se pueden desarrollar dentro y fuera del aula.

La convivencia no solo abarca la interacción entre los estudiantes, sino que también intervienen otros agentes de toda la comunidad educativa. Fierro M. C. (2013) refiere que la convivencia escolar puede entenderse como un proceso interrelacional que contempla tanto una dimensión interpersonal, como colectiva.

La convivencia escolar es fundamental en la vida de los estudiantes, pues permite una formación integral, interviniendo en todos los ámbitos de la vida escolar. Del Rey, Ortega y Fera (2009) afirman:

La convivencia escolar implica un orden moral que está implícito o debería estarlo en todos los acontecimientos normativos y convencionales de la vida escolar. Pero más allá de lo normativo y pedagógico, la convivencia desde el punto de vista psicológico implica la formación para la competencia social, afectiva y emocional. (p.161)

Así como sostiene el autor se debe considerar que la convivencia escolar no solo forma parte del currículo sino que está presente en todas las interacciones de los estudiantes.

Desde esta perspectiva, la UNESCO, según el informe Delors, J. (1996), nos habla de los cuatro pilares de la educación que son “aprender a conocer”, “aprender a hacer”, “aprender a vivir juntos”, y “aprender a ser”.

El presente trabajo se enfocará en el pilar “Aprender a vivir juntos”, el cual, es un concepto difícil de comprender actualmente, ya que las personas son muy indiferentes a los demás, hay poca empatía y poco control de las emociones. Este pilar nos invita a formar una sociedad más justa, más pacífica, más solidaria y democrática, encerrando así la definición de una buena convivencia.

Se vive en un país donde se ve a diario mucha violencia y conflictos de poder. Por lo tanto, fortalecer la convivencia escolar es una labor loable y esto debe ser asumido por toda la comunidad educativa, pero de forma especial por los tutores en el aula, ya que es en la escuela el lugar donde se producen muchos espacios de interacción.

El presente trabajo analizará la importancia de valorar y conocer cómo se dan las relaciones interpersonales y cómo estas se pueden mejorar a través del desarrollo de las competencias socioemocionales, con el fin de lograr una convivencia armoniosa en el ámbito escolar.

1.2.Importancia de una adecuada convivencia

En los últimos años se ha dado mucha importancia al tema de convivencia escolar y su relación con el logro de aprendizajes, ya que una de las mayores preocupaciones de los docentes, es mantener el orden y la armonía en sus aulas para poder cumplir con los aprendizajes programados.

Por eso, se puede decir que la convivencia es una condición fundamental para el aprendizaje ya que influye en el quehacer educativo. Lanni (2003) afirma. “La convivencia escolar, alude, fundamentalmente, a uno de los temas básicos de la pedagogía: el aprendizaje, es decir, el proceso por el cual un sujeto adquiere o desarrolla una nueva conciencia y conocimiento, que le proporcionan nuevos significados” (p.22).

Por tal motivo es necesario, una buena convivencia entre todos los miembros de la comunidad educativa, la cual debe estar basada en los valores de tolerancia, respeto, el diálogo, empatía, etc. Lograr forjar estos valores en los estudiantes contribuirá a formar una sociedad mejor que pueda desarrollarse en todos los ámbitos.

Aprender a convivir con valores y normas aceptadas es muy importante, ya que favorecerá al logro de objetivos o metas comunes. Estos valores se deben de trabajar tanto en la escuela como en la familia para lograr un equilibrio. Cárdenas (2017) en su investigación afirma: “Un sistema de convivencia son elementos indispensables en todas las sociedades humanas para que éstas alcancen las metas que se han propuesto” (p.44).

Otro aspecto que le da relevancia a la convivencia escolar es que contribuye en el crecimiento personal de cada estudiante. En la escuela se produce muchas interacciones que pueden ayudar a formar la autoestima, la confianza y la seguridad en cada uno de ellos.

Lo afirma la Unesco (2013) cuando expresa que las escuelas son espacios de aprendizajes académicos y socioemocionales en los cuales se puede aprender a convivir de una manera adecuada.

Y convivir de manera adecuada en la escuela propiciará que los estudiantes deseen estar en su escuela, que se sientan cómodos, valorados y felices. De esta forma encontrarán el sentido a la vida y se desarrollarán como seres integrales.

1.3. Factores que influyen

La convivencia es muy importante para compartir la vida con los demás, de forma adecuada. Por ello, los docentes de muchas escuelas sienten gran preocupación por los problemas de convivencia que se dan en los centros educativos, ya que estos se

han incrementado por diferentes factores. A continuación, se considera los siguientes factores que afectan la convivencia escolar según el estudio que realiza Martínez (2005):

1.3.1. Personal: En cuanto a la personalidad, se toma en cuenta aspectos que afectan la convivencia como: cuando se autoriza la violencia para alcanzar las propias metas, cuando los estudiantes son muy impulsivos y tienen poca empatía, cuando tienen la tendencia de engañar y manipular a los demás, cuando hay baja autoestima y sus relaciones son triviales.

En la escuela se deben abordar temas referidos a la autoestima para que los estudiantes tengan herramientas para afrontar sus dificultades personales.

1.3.2. Familiar: Al recibir a los estudiantes en la escuela se espera, que en casa, se hayan educado en valores y que en la escuela estos se puedan fortalecer. Lamentablemente hoy en día las familias influyen mucho en las conductas antisociales de los estudiantes debido a:

- ❖ La desintegración del grupo familiar, ya que es muy común ver familias separadas donde los hijos viven con uno de los padres (familias monoparentales). Muchas veces en las interrelaciones familiares, los estudiantes perciben malos tratos, que luego ponen en práctica en el aula.

Además, se debe hacer hincapié a la falta de atención que hay en los hogares por parte de los padres, ya que llegan tarde del trabajo y no hay una supervisión a sus menores hijos o un espacio para compartir.

- ❖ Los maltratos y la utilización de la violencia, pues en muchas ocasiones los padres no saben cómo disciplinar de forma asertiva y lo hacen autoritariamente o con demasiada permisividad. Es así como los estudiantes aprenden a resolver sus problemas agresivamente, ya sea

verbal o físicamente, sin pensar que se hacen daño a sí mismos y a los que conviven a su alrededor.

- ❖ También se puede decir que la falta de afecto entre los cónyuges y de los padres hacia los hijos afecta muchísimo, ya que los estudiantes no saben expresar sus afectos, y en ocasiones no permiten recibirlos, les cuesta escuchar, auto controlarse y ponerse en el lugar del otro.
- ❖ Los problemas económicos de casa también afectan a los estudiantes, ya que estos generan inseguridad, tristeza e impotencia, lo cual se refleja en el trato que tienen en el aula con sus pares que en muchas ocasiones son de forma negativa.

A pesar de que la familia debe ser la primera escuela donde se debe educar en la sana convivencia, la realidad actual nos manifiesta lo contrario.

1.3.3. Relaciones interpersonales: Se sabe que las relaciones humanas son complejas, por ello se definirá los tipos de relaciones que pueden darse en el aula y que pueden afectar en la convivencia.

- ❖ Profesor- profesor: Cuando hay enfrentamientos entre grupos, falta de asentimiento sobre los estilos de enseñanza y normas de convivencia, la incapacidad por el trabajo en equipo, falta de respeto a la estimación personal y profesional de los compañeros, la poca identificación con el proyecto educativo o sentimientos de ser injustamente tratado por sus autoridades.
- ❖ Profesor – estudiante: Cuando los estudiantes no se sientan motivados o presentan fracaso escolar, conductas disruptivas, pobre comunicación, falta de atención por la metodología poca atractiva que presenta el docente, escasa sensibilidad hacia las necesidades de los estudiantes, inconvenientes para el manejo de un grupo.

❖ Estudiante – estudiante: Cuando hay rivalidades, pobre comunicación, el individualismo que existe en las aulas. Estas relaciones se manifiestan en:

- a. Las conductas disruptivas de algunos estudiantes que desean llamar la atención o molestan alterando el buen clima escolar, realizando chistes inadecuados, colocando sobrenombres a sus compañeros o participando de juegos inapropiados que son ajenos al proceso de enseñanza – aprendizaje.
- b. La indisciplina, que se manifiesta en el incumplimiento de los trabajos en el aula o los atrasos de alguna actividad con la finalidad de alterar el desarrollo de la clase.
- c. El maltrato entre los compañeros, que también se le conoce como bullying. A algunos estudiantes no han sido preparados para resolver conflictos y cuando son maltratados se dejan intimidar, guardando silencio ya que se sienten avergonzados o asustados afectando su rendimiento académico y su desarrollo emocional.

A lo largo de la vida de cada persona se establecen numerosas relaciones, ya que somos seres sociales por naturaleza. Por eso es importante desarrollar una buena comunicación con nuestros pares, puesto que a través de las relaciones interpersonales las personas obtienen importantes refuerzos sociales que favorecen su adaptación al entorno.

1.3.4. Medios de comunicación: Los medios de comunicación en general, y la televisión en particular, tiene una gran influencia en los escolares, pues cada día aparecen en las pantallas, desde dibujos infantiles hasta programas de competencias, que los alienta a ser personas agresivas, a tener poco

autocontrol de sus emociones, a perder de vista la comunicación asertiva y a complicarse en tomar decisiones o trabajar en equipo, etc.

Para ello los docentes estamos llamados a conversar y aconsejar a nuestros estudiantes y padres de familia sobre los tiempos frente a los celulares o la televisión, los cuales deben ser establecidos y limitados. Es necesario también incentivar a los padres de familia a ver los programas con sus hijos y estar atentos a ello para poder orientarlos en las diferentes problemáticas que se presenten.

1.3.5. Sociales: Las desigualdades sociales por la pobreza que nos aqueja, el desempleo y la discriminación fomentan un desequilibrio en nuestros estudiantes, lo cual genera conductas antisociales que afectan la convivencia escolar. A pesar de todo el esfuerzo que hace la escuela por neutralizar los efectos negativos de estos ambientes de exclusión es imposible trabajar de manera individual.

Por todo lo expuesto se necesita la ayuda y el compromiso de toda la comunidad educativa.

1.3.6. Escolar: Las escuelas deben promover una adecuada convivencia escolar, pero se observa que en algunas ocasiones, es ella la que influye negativamente en la vida escolar de los estudiantes, por diferentes motivos:

- ❖ La crisis y la variedad de valores de la propia institución educativa.
- ❖ Las exigencias de adaptación, debido a la burocracia y la jerarquización.
- ❖ Las disimilitudes en la distribución de los espacios y materiales.
- ❖ Organización de los tiempos, horarios y funciones.
- ❖ Desatención de los procesos educativos y de los estudiantes.

- ❖ Los métodos pedagógicos basados en comparaciones.
- ❖ La preocupación exclusiva por los resultados académicos de los estudiantes.
- ❖ El elevado número de estudiantes, que imposibilita la atención personalizada.

Es lamentable, pero muy cierto que muchas veces las mismas instituciones educativas son las que no contribuyen con la sana convivencia, ya que por su preocupación por ser una de las mejores instituciones y así obtener mejores ingresos financieros, olvidan que no solo se debe educar la parte cognitiva, sino que deben de atender uno de los aspectos fundamentales que es desarrollar las habilidades sociales y emocionales, las cuales son fundamentales para una buena convivencia escolar.

1.4. Soluciones para los problemas de convivencia

La resolución de conflictos no es algo sencillo de resolver, pues líneas anteriores hemos comprobado que son muchos los factores que afectan la convivencia escolar. Si deseamos que las escuelas, sean lugares idóneos para la convivencia, en las cuales se busque la reflexión, el desarrollo personal y social, debemos tomar en cuenta algunas soluciones que ayuden enfrentar los problemas que afectan la sana convivencia escolar.

Fernández (1999), señala que la convivencia se conquista cuando todos los agentes implicados en la educación del estudiante se involucran, además nos dice que para solucionar los conflictos de convivencia escolar es necesario:

- ❖ Una buena comunicación, la cual será un pilar fundamental.

- ❖ La concienciación, permitir unir esfuerzos de todos los agentes educativos. Debe nacer de la reflexión, del análisis de la situación y finalmente se proyecta en la creación de un ambiente armónico regido de normas.
- ❖ La aproximación curricular, la cual nos invita a que todas las instituciones educativas incluyan un proyecto para el desarrollo personal.
- ❖ La atención individualizada, no solo en la parte académica, sino en la particularidad de cada estudiante, es decir también abordar la dimensión socio-afectiva.
- ❖ La participación, se busca con esto que todos los miembros de la institución educativa participen en distintos acontecimientos que enriquezcan la convivencia como las actuaciones, visita de estudios, etc.

En definitiva, es de suma importancia la participación y la disponibilidad de los agentes educativos en las necesidades socio-afectivas de los estudiantes, utilizando el diálogo como medio para solucionar los conflictos cotidianos de la escuela.

Es importante analizar otras soluciones, que permiten afrontar los problemas de la convivencia escolar, Martínez (2001) nos menciona las siguientes soluciones:

- ❖ La disciplina, la cual se entiende como el conjunto de estrategias que se implantan en el aula para un adecuado funcionamiento del grupo. Por eso, se deben fortalecer las conductas adecuadas antes que castigar las inapropiadas y comprender que la disciplina es un proceso socializador, el cual garantiza el respeto interpersonal y facilita las interacciones entre todos los miembros de la escuela.
- ❖ Las normas desempeñan un papel primordial para vivir en un ambiente armónico, esta nos ayuda a fomentar la igualdad entre los miembros de la institución educativa.

- ❖ La mediación, este es un método alternativo y creativo que funciona muy bien cuando el docente o un tercero interviene y se compromete a buscar soluciones pertinentes.
- ❖ Fomento de las competencias sociales, referidas a los procesos cognitivos y afectivas, que ayudan a la adaptación y a la aceptación de los otros. Es una de las mejores vías para prevenir y resolver los conflictos que se dan en una institución educativa, pues ayudan en la mejora de las habilidades sociales, fomentan un aprendizaje cooperativo y un mejor manejo de la afectividad. Además, mejora la comunicación.

Esta propuesta ayudará a mejorar la convivencia escolar, puesto que las estrategias planteadas facilitarán el trabajo del docente, el cual debe buscar alternativas para afrontar las dificultades dadas en la institución educativa.

Además de todo lo mencionado, este trabajo desea resaltar la importancia de las competencias socioemocionales para dar solución a los problemas de la convivencia escolar, las cuales son necesarias para mejorar la convivencia y por ende las relaciones interpersonales en la escuela.

Fierro y Carbajal (2019) refiere que la educación socioemocional centra su evaluación en el desarrollo individual de habilidades para la autorregulación a partir de la identificación, el manejo y el control de las propias emociones, además nos hablan sobre la importancia de enseñar a los estudiantes a reconocer las fortalezas de sus pares, la importancia de la empatía y el trabajo cooperativo. Todo ello permitirá herramientas adecuadas para que los estudiantes y docentes puedan enfrentar de mejor manera los conflictos interpersonales inherentes a la vida escolar.

En la revista Paz y Conflictos de España, Caballero (2010) nos habla sobre el gran interés que está tomando el desarrollo de las habilidades socioemocionales, cobrando una importancia cada vez mayor, pues se ha demostrado que estas afectan

positivamente el desarrollo personal, académico e interpersonal de los estudiantes; lo cual ayuda a prevenir los comportamientos antisociales, que se observan en el aula.

Las habilidades socioemocionales como el saber escuchar, ponerse en el lugar de otra persona, colaborar, saber apreciar al otro y demostrárselo, solucionar conflictos, adaptarse a los cambios, tener una comunicación asertiva, cooperar, auto controlarse, etc., son habilidades que si no fueron enseñadas desde el hogar, los maestros con diferentes estrategias pueden hacer que los estudiantes las adquieran siempre y cuando sea trabajado de forma oportuna.

Todo esto lleva a pensar, que en el día a día, aún muchas escuelas no ponen en práctica estas habilidades socioemocionales, así que con este trabajo se espera que otros docentes se sumen a esta ardua, pero bella tarea.

CAPÍTULO II

Autocontrol

2.1. Antecedentes teóricos

En los últimos años, la inteligencia emocional es un tema de mucho interés orientando sus postulados y teorías a diversos ámbitos en el que se desarrolla la persona: escuela, familia, trabajo, etc. A continuación, revisaremos algunas teorías y aportes significativos que intentarán explicar la inteligencia emocional y su articulación en nuestra conducta y mente.

2.1.1. Teoría de la inteligencia emocional según Mayer y Salovey. Salovey y Mayer fueron los primeros autores en considerar el concepto de inteligencia emocional. La inteligencia emocional es la habilidad para procesar información sobre las emociones propias y de los demás. Incluye la capacidad de usar esta información como guía para el pensamiento y el comportamiento. Las personas que poseen esta inteligencia toman atención, entienden y gestionan estas emociones (Fundación Botín, 2009).

Luego de diversas aportaciones, definen y estructuran dichas formulaciones como un modelo de inteligencia emocional formado por cuatro ramas interrelacionadas (Dueñas, 2002).

a.- Percepción emocional: Conciben que las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas. Es decir, se refiere a sí mismo, a través del lenguaje, la conducta, etc. La persona debe ser capaz de comprender lo que está sintiendo, tanto en las emociones como en los pensamientos. Posteriormente, se adquiere la habilidad de hacer lo mismo, pero con estados ajenos.

b.- Facilitación emocional del pensamiento: Las personas orientan su pensamiento a la información más relevante. Luego, las emociones se perciben

con intensidad de tal forma que puedan ser identificadas. Esto permite, según su propuesta, ser capaces de utilizarlas para la toma de decisiones.

Asimismo, la persona tiene la facilidad de pasar de un estado emocional a otro, lo que la hace capaz de tener diversos puntos de vista sobre un tema. Finalmente, los sentimientos de la persona la llevarían a tomar decisiones más correctas.

c.- Comprensión emocional: Primero se adquiere la capacidad de distinguir una emoción básica de otra, y de usar las palabras correctas para describirlas. Luego la persona sitúa ese sentimiento en su estado emocional.

d.- Regulación emocional: Esta capacidad requiere la voluntad para no limitar el protagonismo que las emociones en realidad tienen, la persona sería capaz de gestionar las emociones propias y ajenas moderando las negativas y aumentando las positivas.

Este modelo propuesto por Salovey y Mayer, fue base para posteriores investigaciones, de acuerdo a la recopilación de información. Se ha observado que este origen ha sido reestructurado hasta lo que hoy conocemos por inteligencia emocional.

2.1.2. Teoría de la inteligencia emocional Daniel Goleman. Después de varias teorías durante décadas atrás, Daniel Goleman definió una teoría sobre la inteligencia emocional con la que podemos trabajar nuestras capacidades psicológicas. Es así que nos habla de la evaluación física y estructural.

El punto de vista de Goleman (1995) probablemente sea el que se haya difundido más. Para este autor, recogiendo las aportaciones de Salovey y Mayer, la teoría de inteligencia emocional está compuesta por cinco principios o elementos:

1. Autoconciencia emocional: Conocer las propias emociones, es decir, reconoce un sentimiento en el momento que ocurre. Gracias a este principio,

podemos identificar los estados emocionales concretos que vivimos para poder analizar el efecto que producen en el entorno.

2. Autorregulación emocional: Para Goleman, manejar las emociones es un elemento esencial de la inteligencia emocional, ya que la persona tiene la habilidad para controlar y expresar de forma correcta sus emociones, siendo esta habilidad pieza fundamental en las relaciones interpersonales.

3. Motivación: Una emoción tiende a impulsar una acción, por eso las emociones y la motivación están íntimamente relacionadas. La motivación es una capacidad para orientar nuestras energías hacia una meta u objetivo. Esta habilidad es esencial para recuperarnos fácilmente de los contratiempos y encontrar soluciones rápidamente.

4. Empatía: Reconocer las emociones de los demás permite sintonizar mejor con las señales que indican lo que los demás necesitan o desean, es una cualidad de entender y vivir como propios los estados emocionales de otras personas.

5. Habilidades sociales: El arte de establecer buenas relaciones con los demás es una gran habilidad para el manejo de emociones. Es la tendencia a dar siempre la respuesta más adecuada a las demandas sociales de nuestro entorno.

En resumen, podemos decir que la teoría de la inteligencia emocional de Daniel Goleman afirma que se requiere algo más allá del intelecto para que nos “vaya bien en la vida” y que la inteligencia emocional es la clave del éxito personal. Es por ello, que esta interesante propuesta es una de las teorías con mayor resonancia en las investigaciones.

2.1.3. Teoría de la inteligencia emocional según Rafael Bisquerra. Para este autor es fundamental incluir un programa de control de emociones en el currículo, ya que forman parte del día a día de los estudiantes y los beneficiará mejorando sus interrelaciones. Bisquerra (2014) afirma:

“La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (p.4)

Es así, que para el autor la finalidad de la educación emocional como el desarrollo de competencias emocionales o el conjunto de capacidades, habilidades, conocimientos y actitudes es para tomar conciencia, comprender, expresar y regular las emociones.

Las competencias emocionales son un aspecto importante de la sociedad activa, efectiva y responsable. El dominio de estas competencias favorece una mejor adaptación de la persona al contexto social y le brinda mejores estrategias para poder afrontar las situaciones cotidianas.

Entre los aspectos que se ven favorecidos por las competencias emocionales se encuentran los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la solución de problemas, la consecución y mantenimiento de un puesto de trabajo, etc.

Para Bisquerra (2007) estas competencias emocionales se dividen en cinco, a las cuales se le puede llamar pentágono de competencias emocionales.

- ❖ La conciencia emocional: Es la capacidad para tomar conciencia de nuestras propias emociones y de las emociones de otros. Además, desarrolla la habilidad para reconocer el clima emocional de un ambiente determinado. En este aspecto se pueden detallar, también las siguientes habilidades: toma de

conciencia, denominación y comprensión de las propias emociones y la de los demás.

- ❖ La regulación emocional: Es la capacidad para gestionar las emociones de forma correcta, tomando conciencia de la relación que existen entre la emoción, el comportamiento y la cognición. Tener buenas estrategias de afrontamiento, capacidad para autogenerar emociones positivas, entre otras. Se trata de una sensación de control interno para manejar nuestras propias reacciones ante diversas situaciones.
- ❖ La autonomía emocional: Se entiende como un conjunto de características y elementos propios de la persona como: la autoestima, la autoconfianza, la autoeficacia, la automotivación, la actitud positiva, la responsabilidad, la resiliencia, etc. Es un proceso en el que la persona adopta un rol activo y participativo en la toma de decisiones y además, las ejecuta por sí mismo.
- ❖ La competencia social: Es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas, lo que implica dominar las habilidades sociales básicas como: comunicación efectiva, respeto, asertividad, resolución de conflictos. En este concepto las habilidades sociales se encuentran relacionadas con el respeto por las ideas, creencias propias y de los demás.
- ❖ Las competencias para la vida y el bienestar: Es la capacidad para adoptar comportamientos responsables y apropiados, que permiten afrontar de forma exitosa los desafíos de la vida en diferentes áreas: profesional, familiar, social, etc.

Para Bisquerra (2014) la educación emocional se fundamenta en el trabajo con las emociones y el desarrollo de competencias emocionales. La práctica consiste en el diseño, aplicación y evaluación de programas de educación emocional, aplicados a cualquier nivel educativo y también a lo largo de toda la vida.

2.2. Definición

El autocontrol es definido como la habilidad para anular o cambiar las respuestas internas de uno mismo, así como para interrumpir las tendencias de comportamientos no deseadas, por ejemplo, los impulsos, y abstenerse de actuar según ellos (Huarcaya, 2016).

En definitiva, el autocontrol ayuda a regular las emociones, los sentimientos e impulsos. Todo esto con la finalidad de mantener una sana relación inter e intrapersonal, pues la buena relación con los demás nos permite mantener vínculos armoniosos. También es importante a nivel personal, ya que el autocontrol, ayudará a enfrentar situaciones de ira, estrés, frustración, etc.

El autocontrol requiere tomar conciencia de las emociones, comprenderlas y actuar para lograr gestionarlas y controlarlas. Por el contrario, cuando hablamos de represión de emociones, estamos haciendo referencia a ocultarlas, obviarlas, a no prestarles atención o a esperar a que desaparezcan como por arte de magia, cosa que probablemente no ocurrirá.

También podemos decir que es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, teniendo buenas estrategias de afrontamiento a situaciones estresantes, capacidad de autogenerarse emociones positivas. Además, es un componente esencial en la inteligencia emocional. Para Goleman (1995), la habilidad para hacer una pausa y no actuar por el primer impulso se ha vuelto un aprendizaje crucial en nuestros días, ya que el autocontrol implica reconocer nuestras emociones, mantener el equilibrio y ser positivos.

Finalmente, podemos decir que el autocontrol es la capacidad que tiene todo individuo para regularse frente a situaciones conflictivas, retrasar el impulso con el que se desea actuar y también aplazar la toma de decisiones. Todo esto a fin de asegurar un equilibrio a nivel individual y social.

2.3.Desarrollo del autocontrol

Entendiendo el autocontrol como un proceso que regula las conductas de las personas, se puede decir que, durante la infancia, esta conducta está completamente controlada por factores externos. Es así que con el pasar del tiempo y el desarrollo evolutivo de la persona este control de emociones se interioriza, produciendo un cambio, es decir, la regulación externa.

Arana (2014) en su investigación, explica que los pasos del desarrollo del autocontrol se inician desde el nacimiento y lo divide en las siguientes etapas:

- ❖ De 0 a 2 años: Autocontrol no consciente, esta etapa supone un autocontrol primitivo, sobre todo en los procesos biológicos involuntarios debido al control que tienen los adultos y el entorno. Poco a poco, esta conducta se vuelve intencional, se interioriza y se va haciendo consciente. Ejemplo: alegría, temor, disgusto, interés, etc.
- ❖ De 2 a 3 años: Autocontrol dependiente del control externo, en esta etapa se pueden observar diversas conductas voluntarias e intencionales, las cuales se presentan con la finalidad de obtener objetivos claros y propósitos que controlan los adultos. Estas se le brindan al niño por medio de actuaciones u órdenes claras de parte de las personas de su entorno inmediato.

Es aquí donde el niño o niña muestra los primeros signos de obediencia, al cumplir dichas indicaciones, iniciando así un “juego” que se da por atención o aprobación.

- ❖ De 3 a 4 años: Inicio del autocontrol, en esta etapa se presenta una negativa a las indicaciones. El niño actúa con mayor autonomía por lo que se niega a realizar alguna acción que le solicitan, expresando con claridad que desea hacerlo por sí mismo.

- ❖ A partir de los 4 años: Autocontrol elaborado, aquí se presentan cambios repentinos del autocontrol, las conductas son mucho más elaboradas y si el entorno lo promueve desarrolla estrategias para evitar castigos. La interiorización es mucho más profunda, ya que el niño reconoce las causas de la satisfacción e incluso se siente mejor al obtener nuevas recompensas.

El niño se hace mucho más responsable sobre sus acciones, además le da importancia a las acciones que realiza. Durante esta etapa se inicia el desarrollo de la moral, las normas sociales y los valores.

El autocontrol es una habilidad que se forja la mayor parte de sus cimientos en la infancia, lo que supone que influye positivamente en el desarrollo socioemocional del niño, transmitiendo disciplina y valores.

Shaffer y Kipp (2007) señalan que muchos han tratado de explicar el desarrollo del autocontrol, llegando a la conclusión que:

- ❖ El comportamiento de los niños en la infancia es controlado casi por completo por agentes del entorno como los padres, figuras significativas, profesores y medios de comunicación, etc.
- ❖ Con el paso del tiempo, el control es internalizado en forma gradual, a medida que los niños aprenden y adoptan las reglas y normas, lo que les permite desarrollar habilidades de autocontrol, y de esta manera poner en práctica las normas aprendidas.

Estas conductas de autorregulación se presentan durante el segundo año, ya que los infantes actúan con autonomía, aprendiendo así que toda conducta tiene una consecuencia que ellos deben de sobrellevar.

Asimismo, los autores consideran que una relación afectiva entre la madre y el niño promueve la sensibilidad hacia sus necesidades y establece expectativas razonables sobre su conducta, por lo que promueve la obediencia, el niño interioriza las reglas y las ejecuta de forma exitosa en su entorno.

Por lo tanto, se revela que los niños durante esta edad están propensos a obedecer a un padre sensible, cariñoso y que demuestre su disposición a cooperar con ellos. Esto puede promover y estimular la obediencia y el autocontrol incluso en niños con temperamento impulsivo.

2.4. Estadios del autocontrol

Polaino (2003) sostiene que autores como Mischel (2014) coinciden en que existen dos estadios de las conductas de control generadas a través del experimento de los marshmallows, donde se observó en los participantes su actitud en la espera del marshmallows y una vez cumplido su reto recibían como premio el doble de la porción.

Es a través de esta experiencia que Mischel (2014) distingue dos estadios del autocontrol.

2.4.1. Autocontrol decisional. Caracterizada por la presencia de un conflicto que requiere una respuesta y resolución inmediata, a través de la elección de una sola opción entre varias, que se verá afectado por la expectativa del sujeto a dicha obtención y el periodo de espera que debe soportar el sujeto para obtener el premio demorado.

Teniendo como resultado que cuanto mayor era el tiempo de espera para la obtención del premio demorado, menos atractivo lo encontraban los sujetos. Por lo tanto, el estado de ánimo es un factor determinante en la elección entre una recompensa inmediata o demorada también.

Los estudios realizados sobre autocontrol decisional con el paradigma de “Demora de la Gratificación” Mischel (2014) señala la importancia de algunas variables personales, cognitivas y situacionales en la decisión de demorar voluntariamente gratificaciones.

Así también, como la edad, el sexo, el nivel intelectual, socioeconómico y el grado de impulsividad.

2.4.2. Autocontrol prolongado. Basado en el tiempo de espera, donde se mantiene la respuesta controlada y que requiere una continua toma de decisiones para persistir en la conducta elegida.

Es importante separar las cualidades distractivas de las reforzantes. Para ello, Mischel (2014) resalta la importancia de la distracción como el cantar, jugar, etc. acciones que le permitan hacer agradable un momento de tensión empleando ideas de contenido positivo o divertido para prolongar la conducta elegida.

2.5. Factores del autocontrol

Como toda habilidad, el autocontrol requiere un proceso de aprendizaje que se ve influenciado de forma favorable o desfavorable por factores externos e internos.

2.5.1. Factores externos. Aquí veremos el contexto familiar y escolar:

- ❖ **Contexto familiar.** Según Brooks y Goldstein (2001) el papel que juegan los padres es muy importante, en cuanto a que el niño aprenda cuales son los límites de su comportamiento, ya que cuando el niño aprende a tomar decisiones y resolver problemas por sí mismo, sin perjudicar a nadie, puede desenvolverse en cualquier contexto.

Por otro lado, Kazdin (1998) considera que el autocontrol es el resultado de las conductas aprendidas por el niño bajo el control de agentes que son los padres, los que establecen los estándares que se reflejan en las distintas conductas que presenta el niño.

Por consiguiente, los niños presentan conductas desde los primeros meses de vida que los padres van interpretando para poder satisfacer sus necesidades. Sin embargo, estas conductas deberán ser moldeadas posteriormente para desarrollar algunas habilidades.

Así, desde muy pequeños los niños actúan por impulso, pero depende de los padres el establecer el límite hacia la conducta adecuada. De esta manera, se inicia el proceso para adquirir un buen autocontrol.

Es aquí, donde los padres descubren que deben establecer reglas y pautas para sus hijos, incluyendo el uso de premios o castigos que le permitan reflexionar sobre lo que hace y aprender que para conseguir algo tiene que actuar de la forma como sus padres lo demandan.

Existen otros casos en los que los padres no se involucran como deberían en la vida de sus hijos, pues creen que aprenderán por sí mismos o que necesitan poca intervención; así como hay quienes imponen de manera autoritaria y en otros casos simplemente no existe ninguna guía que los oriente sobre su actuar.

Por ello, es importante que exista un equilibrio donde los padres e hijos se sientan satisfechos con lo que se está realizando sin perder el papel y el objetivo que desempeña cada uno.

Finalmente, hay que destacar que el contexto familiar como factor externo es el primer escenario donde se establecen límites y reglas para los comportamientos que el niño presenta, pero no en todos los casos existe la participación de los padres. Por esta razón, se presentan en los niños diferentes soluciones o decisiones al enfrentarse con un problema y es ahí donde pueden poner en práctica su autocontrol.

- ❖ **Contexto escolar.** Es el segundo ambiente más importante donde el niño continúa desarrollando su autocontrol al enfrentar nuevas situaciones que debe sobrellevar de acuerdo con lo aprendido en casa y las aportaciones que le brinda la escuela.

Monjaras (2013) resaltan la importancia del profesor al desarrollar en los estudiantes los procesos cognitivos para equilibrar las opciones conductuales personales, formando alumnos capaces de reflexionar sobre las consecuencias

de sus actos. Entonces, la escuela mediante los acuerdos y reglas que se establecen para la convivencia dentro del aula, permite evitar situaciones conflictivas.

De esta manera, el rol del profesor en el desarrollo del autocontrol en los niños es muy importante, pues debe moldear un conjunto de conductas favorables o desfavorables que han aprendido en el contexto familiar y que afectan la convivencia.

Así, como lo mencionan Sastre y Moreno (2002) el profesor no tiene las técnicas específicas para enseñar cómo solucionar un conflicto, sino que debe desarrollar en los alumnos habilidades como el autocontrol para desenvolverse en las situaciones que surgen en el aula.

Además, el profesor debe ser congruente con su actuar en ciertas situaciones ya que es el modelo con patrones de conducta para sus alumnos.

Por consiguiente, el objetivo del profesor no solo es la transmisión de conocimientos escolares, sino a través de su ejemplo proporcionar al alumno las herramientas necesarias para poder enfrentarse a las situaciones que se le presenten.

2.5.2. Factores internos. Así como la familia y la escuela son ámbitos que ayudan al alumno a desarrollar y fortalecer su autocontrol, también debemos destacar la intervención de los factores internos. Estos son parte en el proceso de aprendizaje que realiza la persona al pensar, decir o tomar una decisión de acuerdo a lo que aprendieron y consideran la mejor opción, en consecuencia, si se aprende adecuadamente se tendrán mejores resultados.

Según Papalia y Olds (2002) los cambios que ocurren durante toda la vida se presentan de dos formas: cuantitativa y cualitativa. El primero tiene que ver con los cambios que se pueden notar como la estatura o el peso.

En cambio, la forma cualitativa se produce en aspectos relacionados con el carácter, la inteligencia, la manera como trabaja la mente, entre otros. Estos cambios suelen presentarse en las etapas del ser humano, forman parte del proceso de adquisición del autocontrol de forma integral, los mismos que conforman las áreas del desarrollo humano.

En cada una de las áreas se desarrollan habilidades que permiten distinguir como contribuyen al desarrollo del autocontrol; las cuales son las siguientes:

- ❖ El área cognitiva está relacionada con el proceso mental e interfiere de manera significativa al encontrarse con conductas que perjudican a los demás.

Stallard (2002) destaca las habilidades como la evaluación, observación, modificación y reflexión. El desarrollo de estas habilidades se aprecia en acciones como la interacción y la toma de decisiones.

- ❖ En el área socioemocional es importante el proceso de socialización al que haya estado expuesto el niño, pues este le servirá de modelo para relacionarse con los demás.

Por lo tanto, es importante conocer esta parte emocional y saber controlarla pues el ser humano es un ser social y aprende ciertos patrones de conducta. Si no ha desarrollado el autocontrol se puede distorsionar la forma en como expresen y comuniquen sus sentimientos.

De acuerdo con lo dicho, es necesario promover en los niños el reconocimiento de sus sentimientos y los de los demás para poder relacionarse y controlar sus respuestas ante ciertas emociones. Entonces el niño se mostrará más seguro de sí mismo, regulando sus comportamientos y siendo responsable de sus actos.

2.6.El autocontrol como competencia socioemocional

Las competencias socioemocionales son un requisito básico para una vida feliz y satisfactoria, éstas no son estáticas sino más bien dinámicas. Tienen que ver con el desarrollo integral y el manejo de habilidades. Por ello, los agentes educativos deben procurar que el niño aprenda a convivir y a subsistir en el mundo que lo rodea.

Las competencias socioemocionales contribuyen a que los estudiantes se adapten a su medio para que establezcan relaciones interpersonales más favorables. Bisquerra y Pérez (2007) afirman. “El conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (p. 8).

De esta manera se entiende como competente a una persona, si se encuentra en capacidad de transformar una situación empleando la información emocional que posee de manera activa; es decir que es construida y desarrollada según las estructuras mentales de cada individuo.

En este punto, hablar de las competencias socioemocionales permite integrar varias perspectivas teóricas. Por un lado, las explicaciones del enfoque cognitivista que separa la conducta socioemocional del individuo. Por ejemplo, Gardner (1994) cuando habla de la inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal, y Goleman (1996) cuando habla de inteligencia emocional e inteligencia social; y por otro lado, las perspectivas humanistas o de la psicología social que se refieren a las competencias para la vida.

Cada uno de estos enfoques de las competencias socioemocionales se relacionan con el desarrollo y la educación para la vida personal, así como con la capacidad para que el individuo aprenda en equipo y logre una adecuada y enriquecedora interacción con los otros y con el contexto social.

En la actualidad se pueden distinguir varios modelos que proponen componentes como habilidades socioemocionales para procesar la información emocional y desarrollar las competencias socioemocionales; esta investigación se referirá a los

componentes más relevantes como: las competencias personales y competencias sociales (Rendón 2015).

Dentro de las competencias personales encontramos el autocontrol emocional, también denominado “autodominio”, lo reconoce como el control sobre la propia actuación de la persona y las acciones que realiza acorde a su edad. Rendón (2015) afirma. “Se trata de una sensación de control interno que contempla la habilidad para moderar o manejar nuestra propia reacción emocional ante situaciones intensas, ya sean positivas o negativas. Implica una coherencia entre juicio y acción, pensamiento y conducta” (p. 23).

El autocontrol permite un adecuado manejo de emociones y esto hace que se logre alcanzar niveles satisfactorios de respuesta ante algunas situaciones del entorno que impliquen diferentes estados emocionales y afectivos en las cuales se utilicen recursos y estrategias para manejar sus reacciones con la finalidad de adaptarse al ambiente con éxito.

El objetivo principal del autocontrol es ser capaz de equilibrar las emociones en base a las necesidades personales que se presentan. Se trata de experimentar una emoción de manera adecuada y que implique coherencia con las circunstancias de manera que existan un control de las emociones y promueva un bienestar emocional óptimo.

Asimismo, esta regulación considera la capacidad de la persona para tolerar la frustración y el control de impulsos, lo que aumenta la confianza en sí mismo y permite enfrentar con mayor capacidad y éxito sus frustraciones.

En relación con todo lo dicho, el desarrollo del autocontrol como una competencia socioemocional favorece no solo el proceso de aprendizaje y el éxito académico de los estudiantes, sino que también la integración social de los mismos, disminuyendo el índice de expulsiones de clase y agresiones, mejorando las calificaciones y el bienestar en el aula.

2.7. Estrategias para mejorar el autocontrol en el aula

Como se sabe en el proceso de desarrollo y aprendizaje de cada estudiante se adquieren diferentes habilidades que le permiten un desempeño adecuado, una de ellas es el autocontrol. Rodríguez (2016) refiere que el autocontrol no sólo significa el control o la inhibición de conductas, sino que implica el control de todas las dimensiones personales, como el control cognitivo, emocional, de las relaciones interpersonales y conductuales.

Según lo mencionado anteriormente nos damos cuenta de que es muy importante desarrollar estrategias que permitan mejorar el autocontrol en el aula. Aquí se plantean algunas de ellas, bajo el estudio de la educadora en disciplina positiva Herrera (2015):

- ❖ Rueda de opciones para el control de la ira: Consiste en realizar junto al estudiante una lista que él mismo proponga de opciones que puede hacer para calmarse, cuando se sienta enojado o frustrado. Dicha rueda se dibuja en forma de un pastel, donde en cada rebanada se dibuje las opciones que el niño menciona para calmarse.
- ❖ Tiempo fuera positivo: Se trata de ambientar un lugar en el aula, donde haya alguna imagen u objetos que le permita al estudiante relajarse, para que él pueda recurrir en el momento que no tenga control de sus emociones.
- ❖ El semáforo: Esta estrategia es muy efectiva para autorregular en los estudiantes comportamientos impulsivos, arranques de ira o frustración. Para que sea efectiva se debe colocar un semáforo, el cual tenga algunas frases en cada color para que el alumno pueda reflexionar sobre lo que está sucediendo (rojo – alto, tranquilízate, detente / amarillo – piensa en lo que está sucediendo, busca soluciones y piensa en las consecuencias / verde- adelante, pon en práctica la mejor solución).

Esta estrategia se puede usar con toda el aula. La docente deberá mostrar el color para que los niños actúen según lo que se está indicando.

- ❖ Tocar agua o arena: Esta estrategia reside en tener un espacio del aula con frascos con agua y / o arena, donde los niños que presenten un episodio de ira o poco control de sus emociones puedan meter sus manos y así, se pueda ir calmando. A estos frascos se le puede colocar un poco de shampoo y también a través de la textura y el aroma, el niño pueda relajarse con mayor rapidez.
- ❖ Escuchar música instrumental: Antes de iniciar las labores se puede colocar una música relajante para disponer el lugar y este rodeado de calma. También, se puede colocar después que algún estudiante haya presentado alguna crisis de enojo.
- ❖ Meditación del globo: Consiste en enseñarle al niño a sentir su abdomen cuando realiza la respiración relajante, así podrá sentir como se infla y desinfla. Esto permitirá que el estudiante tenga calma mental.
- ❖ Fabricar una pelota antiestrés: Se puede elaborar con los niños sus propias pelotas antiestrés, las cuales se realizan con un globo relleno de arroz o harina. Se debe tomar en cuenta que el tamaño de la pelota sea igual a la palma de la mano de cada niño. Ésta estrategia ayudará a que el estudiante interiorice la importancia del autocontrol.
- ❖ El volcán: La docente realizará con los niños el experimento del volcán como ejemplo de autocontrol (la maqueta ya está lista, el volcán esta alrededor de casas y de un campo). Se les explica que cuando estamos calmados la lava no sale, pero si nos enojamos, nos frustramos o no controlamos nuestra ira el volcán se activará y la lava saldrá, causando muchas veces daño alrededor (en ese momento se hace el experimento para que el volcán erupcione).

Luego, se puede poner en un rincón por algunas semanas, las fotos que se registraron del experimento, para que los alumnos tomen conciencia de los efectos negativos al no lograr controlar sus emociones, sentimientos e impulsos.

También, se puede utilizar una técnica muy conocida llamada “La Tortuga” escrito en un manual por Schneider, Robín (1974), que es una técnica de modificación de conducta basada en el autocontrol.

Dicha técnica se utiliza mucho en el nivel inicial y los primeros ciclos del nivel primario. Consiste en enseñar al estudiante a responder a la palabra “Tortuga”, colocando la cabeza y los brazos pegados al cuerpo. Si este está sentado, se le indica que esconda la cabeza debajo de la mesa y que cruce los brazos pegados a su cuerpo.

Después de esto, se le enseña a respirar profundamente para relajarse. Por último, se le instruye en técnicas de resolución de problemas, para buscar alternativas de solución.

En definitiva, al aplicar estas estrategias se puede afirmar que el autocontrol mejorará la convivencia escolar, ya que los estudiantes manejarán sus emociones de forma adecuada.

Además, vale decir que estas estrategias también deben enseñarse a los padres de familia, ya que ellos no solo juegan un papel importante en el desarrollo académico de sus hijos, sino que también deben de estar involucrados en su desarrollo emocional y social.

2.8. Influencia del autocontrol en la convivencia escolar

La adaptación social en la escuela está relacionada estrechamente con las competencias socioemocionales. De esta relación depende que se puedan presentar en el aula diversos conflictos. Peña y Repetto (2010) afirman. “Es posible reconocer que los sujetos que mejor usan comprenden y manejan sus emociones son aquellos que presentan menos situaciones conflictivas y llamados de atención en el aula” (p. 34).

Esto quiere decir que poner en práctica el autocontrol le brinda al alumno la posibilidad de usar sus habilidades y favorecer la convivencia escolar dentro de un clima basado en el respeto.

La educación de esta competencia socioemocional y otras debe considerarse un proceso continuo y permanente, presente en el desarrollo académico y en la formación del estudiante. Por tal motivo los programas para desarrollar estas competencias deben estar inmersos dentro del currículo que sirvan de carácter educativo y preventivo.

También, se recomienda que sean aplicables a todos los niveles escolares, a la familia y al entorno social, de tal forma que permita actuar y resolver los problemas de forma oportuna, anticipándonos a eventos que puedan suscitarse en la convivencia escolar.

Se debe considerar la importancia del autocontrol como una forma de prevención y para la disminución de los niveles de agresividad en entornos educativos. Por ello, las instituciones educativas cumplen un papel importante, ya que tienen la tarea de modelar las actitudes de los estudiantes, promoviendo en el aula y fuera de ella un clima de respeto y confianza. Esto se puede desarrollar a través de acciones concretas, usando estrategias que permitan darle las herramientas para controlar impulsos y solucionar problemas de forma asertiva y eficaz.

En conclusión, podemos decir que existen amplias evidencias acerca de la importancia de la formación de competencias socioemocionales y la necesidad de adaptar, diseñar y aplicar programas relacionadas con dichas habilidades, los cuales deben ser permanentes en las instituciones educativas.

Además, se debe seguir promoviendo el manejo del autocontrol, porque permite a los estudiantes interiorizar y reflexionar sobre sus comportamientos, buscar soluciones ante los conflictos, utilizando una comunicación asertiva y mejorando la convivencia en el aula.

CONCLUSIONES

A partir de la investigación realizada se llega a las siguientes conclusiones:

- ❖ Aprender a convivir le permite al estudiante establecer relaciones interpersonales saludables, por ello potenciar la competencia socioemocional del autocontrol asegurará una mejora en la convivencia escolar.
- ❖ Mejorar los niveles de autocontrol provee al estudiante la capacidad de controlar sus emociones, de tal forma que responda de forma efectiva frente a situaciones que se puedan presentar en el aula.

RECOMENDACIONES

- ❖ Abordar dentro de los planes de tutoría temas relacionados al autocontrol y estrategias para mejorar la convivencia escolar.
- ❖ Considerar la inteligencia emocional como un eje transversal dentro de la malla curricular para los estudiantes de nivel primaria.
- ❖ Desarrollar programas de intervención en donde se desarrollan temas como el autocontrol e inteligencia emocional en la escuela para facilitar las relaciones saludables y solidarias que permitan fomentar una convivencia armoniosa.
- ❖ Capacitar a los docentes y demás colaboradores de la institución para adquirir herramientas para el manejo de emociones y conductas en los estudiantes de nivel primaria.
- ❖ Realizar talleres y escuelas para padres en donde se aborden temas como el desarrollo del autocontrol en el niño y estrategias para manejar las emociones.
- ❖ Considerar para una posterior investigación el autocontrol y su relación con otras variables como habilidades sociales, autoestima, entre otras.
- ❖ Elaborar un plan de acción con estrategias que desarrollen de manera positiva el autocontrol desde la infancia.

REFERENCIAS

- Arana, S. (2014). *Autocontrol y su relación con la autoestima*. (Tesis para obtener el grado de Licenciada). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Guatemala.
- Brooks, R. & Goldstein, S. (2001). *Cómo fortalecer el carácter de los niños*. Madrid, España; EDAF.
- Bisquerra, R. (2014). *Las competencias emocionales*. Revista Educación XXI, 10, 61-82. Recuperado de <http://espacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:Educapdf>
- Bisquerra, R. & Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Educación XXI, 10, 61-82. Recuperado de <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads>.
- Caballero, M. (2010). *Convivencia escolar. Un estudio sobre buenas prácticas*. Revista paz y Conflictos, 3, 123-139. Recuperado de <https://www.ugr.es/>
- Cárdenas, V. (2017). *Releyendo a Ferdinand de Saussure: El signo lingüístico*. Redalyc, 51, 27-38. Recuperado de <https://www.redalyc.org/123-pdf>
- Carrasco, A. (2009). *¿Cómo evaluar la convivencia escolar? La mirada desde los estudiantes*. Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa, 2(1), 259-290. Recuperado de <https://revistas.uam.es/index>.
- Copaja, Y. (2017). *Programa de habilidades socioemocionales para mejorar las relaciones interpersonales en el sexto grado de primaria en la Institución educativa Don José de San Martín*. (Tesis para optar el grado académico de Maestro en Ciencias de la Educación con mención en Administración de Instituciones Educativas y Tics). Universidad Pedro Ruiz Gallo, Lambayeque, Perú.
- Del Rey, R., Ortega, R. & Fera, I. (2009). *Convivencia escolar: fortaleza de la comunidad educativa y protección ante la conflictividad escolar*. Dialnet, 66(3), 159-180. Recuperado de <https://www.aufop.com/aufop/uploade>
- Delors, J. (1996). *“Los cuatro pilares de la educación” en La educación encierra un tesoro*. Informe a la UNESCO de la Comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI, Madrid, España. Edic. Santillana/UNESCO.
- Dueñas, B. (2002). *Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa*. Educación XXI, 5, 77 - 96. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/706/70600505.pdf>

- Fierro, M. & Carbajal, P. (2019). *Convivencia Escolar: Una revisión del concepto*. *Psicoperspectivas* 18(1), 23 - 72. doi.org/10.5027/psicoperspectivas.
- Fernández, I. (1999). *Prevención de la violencia y resolución de conflictos*. Madrid, España; Nancea.
- Fundación Botín. (2009). *IE2009Jhon Mayer Interview/ Entrevista a John Mayer IE 2009 [video]*. Disponible en: https://youtu.be/s_GILd3Rgv0
- Gardner, H. (1994). *Estructura de la mente. Teorías de las inteligencias múltiples*. México, México; Fondo de Cultura Económico.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. New York, Estados Unidos; Bantam Book.
- Herrera, C. (2015). *Pequeño gran humano crianza con amor y respeto*. Recuperado de <https://www.pequenogranhumano.org/limites>.
- Huarcaya, C. (2016). *Propuesta de orientaciones y estrategias didácticas en y desde el arte para fomentar el autocontrol en niñas y niños de 6 y 7 años*. (Tesis para optar el título de Licenciado en Educación con especialidad en Educación Primaria. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Kazdin, A. (1998). *Modificación de la conducta y sus aplicaciones prácticas*. México, México. El manual Moderno.
- Lanni, N. (2003). *La convivencia escolar: Una tarea necesaria, posible y compleja*, (2). Recuperado de <https://www.oei.es/historico/valores2/>
- Martínez, V & Pérez O. (2001). *Convivencia escolar: problemas soluciones*. *Revista Complutense de Educación*, 12(1), 295-318. Recuperado de <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/17762>
- Martínez, V & Pérez O. (2005). *Conflictividad escolar y fomento de la convivencia*. *Revista Iberoamericana de Educación*, 12 (1). doi: <https://doi.org/->
- Minedu. (2018). *Lineamientos para la gestión de la convivencia escolar, la prevención y la atención de la violencia contra niñas, niños y adolescentes, Decreto Supremo N.º 004-2018*. Repositorio Minedu.
- Mischel, W. (2014). *El test de la golosina*. Barcelona, España; PenguinRandomHouse.

- Monjaras, C. (2013). *Programa para promover el autocontrol en alumnos de segundo grado de primaria*. (Tesis para obtener el título de Licenciada en Psicología Educativa). Universidad Pedagógica Nacional Unidad Ajusco, México, México.
- Papalia, D. & Olds W. (2002). *Serie psicología del desarrollo humano*. México, México; McGraw-Hill.
- Peña, M. & Respetto, E. (2010). *Las competencias socioemocionales como factor de calidad de la educación*". Revista Iberoamericana sobre Eficacia, Calidad y Cambio en la Educación, 8(5), 82 – 95. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55119084006>
- Polaino, A. (2003). *En busca de la autoestima perdida*. Redalyc, 5(1), 235- 345. doi: <https://doi.org/>
-
- Rendón, A. (Ed.). (2015). *Las competencias socioemocionales en el contexto escolar*. Medellín, Colombia; Editorial Universidad de Antioquía.
- Rodriguez, C. (2016). *El autocontrol en niños y actividades para mejorar el autocontrol*. Recuperado de <https://www.escuelaenlanube.com/juego-educativo-autocontrol/>
- Sandoval, F. (2016). *Programa de Autocontrol emocional en la conducta agresiva en pre-adolescentes del quinto grado de Primaria de la Institución Educativa San Pedro*. (Tesis para optar el grado académico de Magíster en Educación). Universidad Hermilio Valdizán, Huánuco, Perú.
- Sastre, G. & Moreno, M. (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional*. Barcelona, España; Gedisa.
- Shaffer, D. & Kipp, K. (2010). *Childhood and adolescence*. Belmont, Estados Unidos; Language and Learning.
- Schneider, M. & Robin, A. (1974). *The Turtle Technique*. Washington, Estados Unidos; Stony Brook.
- Stallard, P. (2002). *Pensar bien – Sentirse bien*. Bilbao, España; Desclée De Brouwer.
- UNESCO. (2013). *Análisis del clima escolar: Poderoso factor que explica el aprendizaje en América Latina y el Caribe* Santiago, Chile. Cooperación Española y Edit. Santillana.

Zavaleta, D. (2016). *Aplicación de un programa de estrategias didácticas para desarrollar habilidades socioemocionales, en los niños del tercer grado de educación primaria de la Institución Educativa N° 11023 Abraham Valdelomar*. Universidad Pedro Ruiz Gallo, Lambayeque, Perú.