



**Trabajo Final para obtener el Grado de Magíster Profesional en  
Educación Mención Gestión de Calidad**

**ORIGEN Y EFECTOS DE LAS INTERFERENTES EMOCIONALES QUE  
AFECTAN EL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN  
ESTUDIANTES DE DIVERSOS NIVELES DE ESCOLARIDAD**

**Nombre del candidato/a a magíster: Verónica Cea Sánchez**

**Nombre del tutor guía: Amely Vivas**

**Nombre tutor metodológico: Francisco Calderón**

**Mayo, 2022**

## INDICE

<b>RESUMEN</b> .....	4
<b>MARCO JUSTIFICATIVO</b> .....	7
<b>1. Problematicación y justificación de la Investigación</b> .....	7
<b>2. Pregunta de investigación:</b> .....	10
<b>3. Objetivo general de la investigación</b> .....	10
<b>MARCO METODOLÓGICO</b> .....	11
<b>1. Enfoque y Diseño de la Investigación</b> .....	11
1.1 El tipo de investigación seleccionada es Argumentativa o del tipo exploratoria.....	11
1.2 Criterios utilizados para la selección de material.....	11
<b>2. Procedimientos de recolección de datos.</b> .....	12
2.1 Técnicas de investigación documental.....	12
2.2 Tipos de documentos que fueron revisados.....	13
<b>3. Criterios de Calidad de la Investigación</b> .....	13
<b>MARCO TEÓRICO</b> .....	14
<b>1. Antecedentes Generales</b> .....	14
<b>2. Las Emociones</b> .....	15
2.1 ¿Qué son las Emociones? .....	16
2.2 Emociones Básicas, Primarias y Universales. (Síntesis de la revisión bibliográfica) .....	20
2.3 La influencia de las emociones en el aprendizaje.....	26
<b>3. Acerca del efecto de Interferencia</b> .....	27
3.1 Dimensión temporal .....	27
3.2 Perspectiva formal.....	29
<b>4. Factores ambientales que provocan emociones primarias interferentes         en el estudiantado</b> .....	31
4.1 Violencia.....	31
4.2 Problemas de Trastornos de la Salud Mental .....	37
4.3 Distrés Escolar: .....	39
4.4 Videojuegos y Rendimiento Escolar:.....	41
<b>ANALISIS DE RESULTADOS</b> .....	44
<b>1. Comparación de Resultados (del tipo abarcador)</b> .....	44
<b>2. Resultados Concordantes con la Literatura Previa</b> .....	47
<b>3. Evaluación del Método Utilizado</b> .....	47
<b>4. Verificación de Hipótesis de Investigación</b> .....	47
<b>5. Respuesta a la Pregunta de Investigación</b> .....	49
<b>MARCO CONCLUSIVO</b> .....	51
<b>1. Discusión</b> .....	51
<b>2. Conclusiones</b> .....	52
<b>3. Derivación a Propuestas de Mejora</b> .....	53
3.1 Asociadas a los establecimientos educacionales.....	53
3.2 Asociadas a familias.....	54
<b>4. Limitaciones y Proyecciones para el Estudio</b> .....	56

<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	57
<b>ANEXOS</b> .....	59
<b>ANEXO 1</b> .....	59
<b>ANEXO 2</b> .....	62

## RESUMEN

El tema de las interferencias emocionales, en el proceso escolar, es poco estudiado hasta hoy, razón por la que, existe muy poca bibliografía que permita a pedagogos, y pedagogas, reconocer que existen elementos que afectan la vida emocional de sus estudiantes, y de cómo éstos, pueden bloquear la relación estímulo-respuesta esperada. Sin embargo, por medio de este trabajo de investigación, se pudo elaborar un constructo teórico, basado en diferentes contenidos asociados, y que, al enfocarlos en el centro de este estudio, fueron fundamentándolo y dándole cuerpo al trabajo. Entendemos, por tanto, que las interferentes son efectos mentales a causa de estímulos distractores, los cuales, afectan la red de saliencia y provocan disminución en la capacidad de realizar trabajo eficiente, en diferentes áreas de la vida, incluso en aquellas en que hay ausencia de éstos. Existen componentes ambientales, que causan la aparición de dichos factores distractores, los que, quedan anclados en la mente de los alumnos, y de esta manera, los llevan a su sala de clases o lugar de estudio, aún, existiendo un medio propicio para el proceso enseñanza-aprendizaje en esos lugares. Entonces, este trabajo, permite explorar los contenidos básicos de las emociones, desde una concepción pedagógica, detectando algunas de las concomitantes ambientales que provocan efectos sobre áreas cerebrales que activan emociones, primarias y secundarias, en el estudiantado, y de este modo, establecer la relación entre el producto de éstas, a nivel fisiológico, psicológico y cognitivo, y el proceso de enseñanza aprendizaje, al actuar como interferencia.

**Palabras clave:** Interferencia, emociones, factores ambientales.

## INTRODUCCIÓN

La experiencia docente, se desarrolla de manera dinámica y variable, debido a que, cada estudiante es diferente, y cada uno, llega al proceso de enseñanza aprendizaje con una carga emotiva significativa. Son diversos los factores emocionales, que actúan de manera favorable, o de manera perjudicial, influyendo en el desarrollo de los procesos cognitivos de cada individuo. Por esta razón, es fundamental, conocer la relación entre emociones y desarrollo educativo.

Entonces, en este estudio, podremos comprender, con un lenguaje pedagógico: ¿Qué son las emociones? y ¿Por qué es importante estudiarlas en el ámbito de la educación? ¿Qué son las interferentes?, ¿Cuáles son los factores ambientales que influyen en la estimulación de emociones interferentes? Se estableció una hipótesis, relacionada con el tema y la problemática seleccionada.

Se usaron variables claras y precisas, estableciendo una relación lógica entre ellas, evitando confusiones y formulándola de manera comprensiva, de carácter específico, evitando generalidades inalcanzables. Es de carácter comprobable, por medio de la documentación recopilada al respecto, evitando subjetividades, lo que, permitió establecer una confirmación o un rechazo, cosa que, se dará a conocer en las conclusiones. Dicha hipótesis es la siguiente: “Las principales interferentes emocionales son originadas en el medio circundante de los alumnos y alumnas, de diferentes niveles de escolaridad”.

Detectar, cuáles son las emociones y sentimientos que provocan interferencia entre el centro neurálgico de las conductas y la acción que corresponde a un individuo, demanda una tarea relevante, en cuanto, es necesario identificarlas para establecer las remediales propicias, y de este modo, potenciar al máximo las aptitudes, habilidades y competencias de los y las educandos.

Traigo a memoria el reportaje de televisión, denominado “Chile: cementerio de talentos” (Informe Especial, 2013); que alude a las diferencias en el desarrollo humano de los escolares chilenos, dependiendo de varios factores internos y externos que, se asocian al éxito o fracaso de niños, niñas y jóvenes con grandes talentos, dependientes fundamentalmente de la realidad social, cultural y económica a la que pertenecen. Por otra parte, en tres temporadas, se expuso el programa de UCV televisión “Mentes Brillantes” (2011-2017), el cual, da a conocer las experiencias de grandes científicos chilenos, provenientes de diversas realidades, y quienes, pudieron lograr un buen desarrollo y éxito en las áreas que escogieron sobrellevando y/o sobrepasando las adversidades. En ambos reportajes, se da a conocer la influencia de concomitantes ambientales, esenciales que influyeron positiva o negativamente en el desenlace de las distintas realidades.

Al estudiar diversos autores, podemos inducir una idea sobre las **emociones**; entendiéndolas, como un puente entre el pensamiento y la acción, en todas las áreas de la vida, ya que, las acciones establecen los resultados que configuran la vida personal, escolar y social.

La adaptación y la administración de las emociones provocan respuestas orgánicas, que, dependiendo de la intensidad, se pueden transformar en **interferentes** entre el pensamiento y la acción esperada a cometer. También debemos considerar los factores ambientales y experienciales, como expresa Goleman (2018) "Estas predisposiciones biológicas a la acción son modeladas posteriormente por nuestras experiencias vitales y por el medio cultural en que nos ha tocado vivir"(Pág.18).

Por esta razón, este trabajo pretende motivar a los sistemas escolares, para que le otorguen un lugar prioritario al desarrollo del área emocional de las personas que participan de dichos sistemas, activando mayores y mejores voluntades, para la puesta en práctica de dispositivos y herramientas que permitan el manejo y gestión de las emociones. De este modo, se entrega a docentes y a equipos directivos, una información fundamentada y ordenada, como resultado de una búsqueda temática, en la que, se ha podido recopilar una batería de material disperso en la red de información, contribuyendo a la comprensión de la relación existente entre los efectos fisiológicos, psicológicos y cognitivos de las emociones y la variación en el ritmo de respuesta de la conducta cognitiva, procedimental o actitudinal en alumnos y alumnas de diferentes niveles de escolaridad. Serán introducidos, a la vez, en el conocimiento de cuáles son algunos de los orígenes y los efectos de las interferentes emocionales que afectan, el proceso enseñanza-aprendizaje en estudiantes de diversos niveles de escolaridad..

En esta investigación documental, se realizó una revisión de material existente entre los años 2018 y 2022. No obstante, la carencia de estudios y la falta de actualización, obligaron ampliar el rango de años de investigación, en el que, tampoco se encontró una bibliografía rica en argumentos. En general, se recurrió a estudios en la red de internet, en Google académico o scholar, en bibliotecas universitarias on line, públicas y privadas, en sitios de libros, en ensayos y artículos, en circulares y en seminarios, en revistas y en documentos gubernamentales, en reportajes y en videos. Las herramientas utilizadas en la recolección de este material se utilizó la indagación, la interpretación, la reflexión y el análisis para obtener bases necesarias en el desarrollo de este estudio. Se revisaron más de 300 fuentes de información, sin embargo, no todas estaban enfocadas en el tema central, o se apartaban de éste; otras, fueron consideradas no válidas, baja calidad de estudio, el autor no cumplía con el perfil, o simplemente, muy desactualizadas. También, en algunos estudios recientes, se siguen tomando como fuente a autores que han sido referentes en décadas pasadas. Por esta razón, hubo que construir el estudio, considerando diversos temas asociados, los que, al unirlos, formaron un todo, para dar la respuesta a la pregunta de investigación planteada.

# MARCO JUSTIFICATIVO

## 1. Problematicación y justificación de la Investigación

Reconocemos que, el ejercicio de la docencia es una labor compleja, en cuanto, trabaja apoyando la formación de personas. En un amplio espectro, la investigación presentada por Mungarro, Chacón, Navarrete (2017) expone que:

La docencia es una profesión de alto sentido social. Su esencia es el servicio y la colaboración en la construcción de las sociedades, mediante la formación y promoción de los futuros ciudadanos. En la actualidad, esta no es una tarea sencilla; implica el cumplimiento de acciones no sólo curriculares, sino administrativas y socioculturales. Al ser una profesión de interés para todos, es también una labor muy observada (Pág. 1).

Dicha formación diaria de ciudadanos, implica abordar también, la identificación y contención de sus emociones, y las respectivas interferencias que éstas provocan en sus alumnos o alumnas. Comprender el término interferencia, permite entender una de las razones del por qué la diferencia entre los ritmos o tiempos de aprendizajes, Así lo exponen Zamora, Introzzi, Del Valle, Richard's (2020-2021):

El término interferencia se refiere a un efecto experimental clásico causado por información distractora que se manifiesta a través del incremento en el Tiempo de Respuesta (TR) respecto a una línea de base previa que implica la ausencia de información distractora.(Pág.24)

Ciertamente, una persona que está expuesta a más de un estímulo a la vez, tendrá un tiempo de respuesta más tardío que cuando está concentrada en una sola información. En su exposición, Zamora, Introzzi, Del Valle, Richard's (2020-2021), citan a varios autores que permiten clarificar este concepto:

Según McLeod (2007) el término interferencia debe reservarse para explicar el fenómeno empírico por el que disminuye el rendimiento, y considerar que en sí misma la interferencia no requiere supresión de contenidos ni de procesos cognitivos. En otras palabras, la interferencia también puede definirse como la competencia cognitiva entre estímulos, procesos o respuestas que dan lugar a un deterioro en la ejecución de una actividad (Harnishfeger, 1995). De este modo, la interferencia afecta a la rapidez con que se realiza el procesamiento cognitivo, ya que produce un embotellamiento de información durante el cual se debe decidir qué información será procesada y qué respuesta será ejecutada. La interferencia y la resistencia a la interferencia son procesos multifacéticos, indicando que la funcionalidad de la interferencia varía a lo largo de dos dimensiones principales: la dimensión temporal y la dimensión formal (Dempster, 1993). (Pág.24)

Vale decir que, las interferencias, retardan los procesos cognitivos requeridos para cada situación o tarea escolar a resolver.

Entre los principales factores que estimulan procesos emocionales, que provocan interferencia, se encuentran los siguientes:

1.1.-Violencia intrafamiliar. Como lo confirman Domínguez y Narváez (1997), “provoca trastornos y retrasos en el desarrollo en el ámbito cognitivo, afectivo-social y del lenguaje Trastornos y síntomas emocionales: retraimiento, menor asertividad, apatía, y aislamiento social, estados depresivos. Trastornos psicopatológicos: miedo, hostilidad, sentimientos de culpa, agresividad” (Pág. 23). Es decir que, el daño generalizado, también, involucra el ámbito escolar. Datos cuantitativos representan cierta realidad en nuestro país. La UNICEF (2019) da a conocer los siguientes datos: “En Chile, el 73,6% de los niños y niñas sufre violencia física o psicológica de parte de sus padres o parientes. El 53,9% recibe castigos físicos y un 19,7% violencia psicológica” (Pág. 1). De este modo, la Violencia Intrafamiliar en Chile, se evidencia con cifras contundentes, tal como, lo da a conocer la UNICEF (2020), en su estudio más reciente:

El 32,5% de los cuidadores principales reconocen haber utilizado métodos de agresión física en la crianza de niños, niñas y adolescentes; 31,7% de los cuidadores principales reconocen haber utilizado sólo métodos de disciplina no violenta en la crianza de niños, niñas y adolescentes. 56,9% de los cuidadores principales reconocen haber utilizado métodos de agresión psicológica en la crianza de niños, niñas y adolescentes, y el 49,7% de los hogares con niños, niñas y adolescentes declaran haber presenciado o vivido en el último mes situaciones de violencia (Pág. 4)

De esta manera, el panorama estadístico da cuenta de la gravedad de las afectaciones en los derechos de la niñez y adolescencia, las que, se evidencian en la salud mental y física derivadas del maltrato tal como, lo da a conocer Mash, Wolf , 2010, citado por MINSAL, Chile (2013):

Existe evidencia del impacto diferenciado en la salud mental y el comportamiento de los niños, niñas y adolescentes, tanto a corto como a largo plazo, según los distintos tipos de maltrato sufridos. Las niñas maltratadas tienden a mostrar más signos de malestar interno (vergüenza y culpa) y los niños son más agresivos física y verbalmente. Los niños y niñas que han sido expuestos a conductas negligentes tienen más problemas emocionales y sociales que aquellos que no lo han sido (Pág. 20).

1.2.- Videojuegos. El uso de videojuegos estimula una serie de efectos a nivel emocional. Se entiende que ciertos cambios en las emociones, llevan a crear conductas de riesgo ya sean adicciones, trastornos, sintomatología o ideas irracionales. Así lo da a conocer Osa (2018-2019):

La mayoría de estudios concluyen que las emociones negativas que aparecen al usar videojuegos son por dos razones: una de ellas es tener una participación obsesiva al jugar en la que interfiera con nuestros estilos de vida, y la otra razón es el uso de videojuegos violentos o de azar (Pág. 5)

Entendemos entonces que, este recurso tecnológico puede perjudicar la salud mental de quienes lo ejercitan; dependiendo de la forma y el tipo de videojuego que se manipula.

1.3.-Bullying. Este fenómeno se está haciendo parte de la cotidianidad de la población escolar. Un estudio de la UNICEF (2020) da a conocer que:

El 22,3% de los estudiantes dicen haber sido agredidos en su establecimiento educativo 2 o más veces en el año; 20,2% de los estudiantes dicen haber sido agredidos físicamente en su establecimiento educativo una o más veces en el mes; 24,1% de los estudiantes dicen haber agredido a alguien en su establecimiento educativo 2 o más veces al año; 9,7% de los estudiantes dicen haber agredido físicamente a alguien en su establecimiento educativo una o más veces al mes (Pág. 4)

Es decir que, la participación como agredido, o como agresor, en el bullying, representa cifras dignas de ser consideradas. Sin embargo, una mirada esperanzadora se obtiene al leer al compilador Carrozo (2013):

El aprendizaje de la convivencia conlleva necesariamente, como cualquier otra acción humana, un contenido emocional que debe formar parte de la competencia del alumno para relacionarse con los demás. Estas relaciones provocan afectos positivos y negativos (emociones, sentimientos y estados de ánimo) que los alumnos deben aprender a regular. Nos estamos refiriendo a mostrarse empático, a saber identificar sus emociones y sentimientos y los de los demás, aumentar su comprensión emocional y regular reflexivamente las emociones negativas como la ira/enfado/miedo y otros estados de ánimo negativos (odio, desprecio, animadversión, celos...) que suelen estar presente en la conflictividad que se genera en el centro escolar. Este aprendizaje emocional es un reto importante para el profesorado y demanda de la puesta en práctica de una alfabetización emocional que complemente o se integre en los contenidos de la educación para la convivencia escolar (Pág. 35)

1.4.-Distrés Escolar: Existe una infinidad de factores estresantes que afectan el desarrollo escolar Arturo Barraza Macías, citado por Toribio y Franco (2016):

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; cuando estos estresores

provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico. . (Pág. 8)

Vale decir que, la incapacidad de adaptarse a una serie de estímulos sistemáticos del proceso escolar, provoca síntomas, a los cuales, padres, apoderados y profesores deben estar atentos. Así lo demuestra Witkin (2002), citado por Martínez y Díaz (2007), quien:

Realizó una investigación acerca del estrés infantil y encontró que la escuela es un estresor importante en términos de competitividad, no sólo en calificaciones, sino también, en rivalidades entre compañeros, participación en clases, realización de exámenes, desarrollo de tareas, aceptación del grupo, miedo al fracaso y decepciones de los padres, entre otros. (Pág 13).

Entonces podemos extrapolar la idea, no menor que, el proceso escolar, desde los primeros años, hasta el término en el último curso, inserta a los y las estudiantes, a diferentes situaciones estresantes que, pueden afectar su desarrollo emocional.

## **2. Pregunta de investigación:**

Este estudio se ha realizado con el fin de responder la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son algunos de los orígenes y algunos de los efectos de las interferentes emocionales que afectan, el proceso enseñanza-aprendizaje en estudiantes de diversos niveles de escolaridad? Para esto, se indagó en relación a alteraciones en la funcionalidad cerebral, tales como interferentes, inhibidores, la red de saliencia; posibles causantes emocionales de fracaso escolar

## **3. Objetivo general de la investigación**

Contribuir en la comprensión de la relación existente entre los efectos fisiológicos, psicológicos y cognitivos de las emociones y la variación en el ritmo de respuesta de la conducta cognitiva, procedimental o actitudinal en alumnos y alumnas de diferentes niveles de escolaridad

# MARCO METODOLÓGICO

## 1. Enfoque y Diseño de la Investigación

En este trabajo investigativo se consideraron diversos criterios explícitos, en la confección de cada fase. Consistente en la revisión de documentos para conocer el estado en que se encuentra el tema seleccionado a investigar, en relación a su actualización y pertinencia principalmente. El proceso de investigación consistió en la recolección, selección, análisis, síntesis, deducción y presentación de los resultados; Involucra procesos cognitivos simples y complejos, tales como, la indagación, la interpretación, la reflexión y evaluación. Fue realizada de manera ordenada y con objetivos precisos. Su finalidad es la construcción de nuevos conocimientos y no representa un resumen de contenidos, por el contrario, pretende ser un aporte en el ámbito escolar, evitando la realización de conclusiones de estudios ya explorados.

### 1.1 El tipo de investigación seleccionada es Argumentativa o del tipo exploratoria

Previa hipótesis inicial, por medio de la investigación documental, se pretende demostrar si ésta es correcta o no. Considera causas, consecuencias y soluciones posibles que llevarán a una conclusión del tipo crítica.

### 1.2 Criterios utilizados para la selección de material

- Este trabajo, se ha realizado apoyado en la capacidad de análisis y síntesis de ideas de la investigadora, para poder presentar un trabajo fluido y coherente. Se utilizaron una serie de criterios para seleccionar el material documental:

#### a) **Pertinencia:**

Las fuentes son consonantes con el tema seleccionado, así como, con sus objetivos, fundamentando la investigación. Se realizó prelectura, contextualizando para hacerse una idea general de dicha pertinencia.

- b) **Exhaustividad:** Todas las referencias elegidas son necesarias, suficientes y posibles de acceder. Todas consideradas importantes sin excluir ninguna. Revisadas varias veces, para establecer su relación con los objetivos, desde diferentes perspectivas.

- c) **Actualidad:** Se tomaron en cuenta las fuentes referidas a los últimos 5 años. Sin embargo, la falta de referencias recientes, en algunos puntos específicos, la investigación consideró algunas no tan actualizadas, pero icónicas en la fundamentación del tema general.

## 2. Procedimientos de recolección de datos.

### 2.1 Técnicas de investigación documental.

- Se determinó el tema a investigar, el cual, fue coherente con las posibilidades de la investigadora, encuadrado en un tiempo prudente con mirada de futuro y con una clara relación con el área de estudio. Luego, se realizó un plan de trabajo utilizado como guía para la correcta selección de bibliografía. Dentro de la complejidad del proceso de recolección de datos, información y documentos, se siguieron los siguientes pasos:
  - a) **Acumulación de las referencias**

Se realizó la revisión de referencias asociadas a diferentes tipos de documentos, tanto, escritos como audiovisuales, considerados esenciales para fundamentar el trabajo de investigación. Entre ellas, distintas fuentes primarias, académicas, fichas bibliográficas, consideradas fuentes fiables contrastadas como fuentes especialistas y estadísticas.
  - b) **Seleccionar las referencias**

Se exploró la literatura existente y se escogió el material que, bajo ciertos parámetros, respetaban los estándares de calidad y de actualidad. Determinando las fuentes buenas y confiables corroborando fechas y autor, perfil académico, si es calificado, que estudió, su perfil y que estudió o consultó. Se consultó páginas Webs, bases de datos, Google académico, Google libros, Bibliotecas institucionales digitales; universitarias y gubernamentales, de Chile y el extranjero. Además, material de la biblioteca personal, como libros, guías y revistas (Consideradas, o no, pertinentes). Fueron desechadas las fuentes anónimas, puesto que, no son confiables y no sirven.
  - c) **Incorporar elementos en el plan de trabajo**

Se organizaron los documentos escogidos en orden alfabético.
  - d) **Fichar**

Se realizó el vaciado de la información básica del material recolectado, recogiendo la cita a utilizar, el resumen y el comentario realizado por el investigador.
  - e) **Redactar**

Se determinaron los datos específicos y se redactaron los contenidos esenciales, que fueron considerados como aporte al trabajo de investigación. Citando a todos los autores correspondiente y no adjudicando la autoría de otros, con el fin de provocar nuevos conocimientos
  - f) **Confrontar y verificar**

Se determinó si, ciertamente, la hipótesis planteada por la autora es válida, con base en la información recabada.
  - g) **Corregir y hacer las revisiones finales**

Se realizaron los últimos ajustes, hechos a la forma y fondo de la investigación. Se realizó una indagación “por capas”, vale decir, por cada área del contenido, explorando hasta llegar al verdadero núcleo, descubriendo lo verdaderamente esencial del interior.

## 2.2 Tipos de documentos que fueron revisados

- Libros y monografías: manuales, textos, actas, antologías.
- Publicaciones periódicas: revistas, diarios, avances, artículos páginas web.
- Publicaciones referenciales: índices, bases de datos, bibliografías.
- Material de referencia: enciclopedias, diccionarios, videos, películas.

### 3. Criterios de Calidad de la Investigación

Según diversos autores, la estructura metodológica, y la disciplina con que se realice, determinan la calidad de un estudio documental. Existe diferencia entre los criterios de calidad de estudios cualitativos y cuantitativos. Algunos de éstos, son conocidos y refrendados por un importante número de estudios. Sin embargo, establecer los criterios de estudios bibliográficos implica mayor esfuerzo y rigurosidad. Algunos de los aspectos considerados en este trabajo de investigación documental fueron: la cantidad de información, calidad de la información, conclusiones e ideas clave y presentación.

ASPECTOS	4 EXCELENTE	3 SATISFACTORIO	2 MEJORABLE	1 INSUFICIENTE
<b>CANTIDAD DE INFORMACIÓN</b>	Recopila y utiliza como fuentes numerosas y diversas referencias de información (bibliografía, webgrafía, audiovisos, entrevistas...) enfocadas específicamente en el tema	Recopila y utiliza como fuentes suficientes referencias de información (bibliografía, webgrafía, audiovisos, entrevistas...). Algunas fuentes, están centradas no sólo en el tema de investigación.	Recopila y utiliza como fuente escasas fuentes, aunque, enfocadas específicamente en el tema de investigación.	Presenta escasas fuentes de información, algunas, aportan de manera inespecífica, y otras, no están relacionadas con el tema.
<b>CALIDAD DE LA INFORMACIÓN</b>	Cada una de las fuentes son de alta calidad, fiables y actualizadas, con aportes contundentes (incluye imágenes, mapas conceptuales, gráficos, dibujos, otras referencias...) que entregan mayor información y riqueza al texto.	Algunas de las fuentes de información son de calidad, fiables y están actualizadas. Con información Gráfica .	Se encuentran fuentes de información que no son fiables y/o no están actualizadas. Las herramientas complementarias (imagen, gráfico, dibujo) no son un real aporte a la investigación.	Un alto porcentaje de las fuentes de información consultadas no son fiables y/o no están actualizadas. Las herramientas complementarias (imagen, gráfico, dibujo) no representan un aporte, o éstos, no enriquecen la investigación con información relevante.
<b>CONCLUSIONES E IDEAS CLAVE</b>	La respuesta a la pregunta planteada es coherente y bien fundamentada, aportando un nuevo conocimiento. Expone y enuncia las ideas clave del tema investigado, utilizando un vocabulario específico y presenta nuevas interrogantes.	La respuesta a la pregunta planteada está bien fundamentada, realizando nuevos aportes. Las ideas clave son expuestas de manera sencilla y clara	A pesar que, la respuesta a la pregunta de investigación está bien fundamentada, las conclusiones son incoherentes y/o son imprecisas.	La respuesta a la pregunta planteada carece de fundamento y es incoherente. Las ideas clave son débiles y cuesta identificarlas.
<b>PRESENTACIÓN</b>	La información es presentada de manera ordenada (ajustada a guía), bien organizada; la redacción utiliza recursos académicos, sin errores gramaticales, ortográficos ni de puntuación; se identifican las ideas principales y utiliza herramientas que favorecen la comprensión del tema.	La información es presentada de manera ordenada (ajustada a guía) y bien organizada. Los recursos gramaticales, ortográficos y de puntuación son presentados de manera correcta.	La información está ordenada y organizada, sin embargo, existen algunos errores gramaticales, ortográficos y de puntuación.	La información desordenada y desorganizada. En su redacción, se identifican errores gramaticales, ortográficos y de puntuación.

## MARCO TEÓRICO

### Categorías de Análisis emergentes

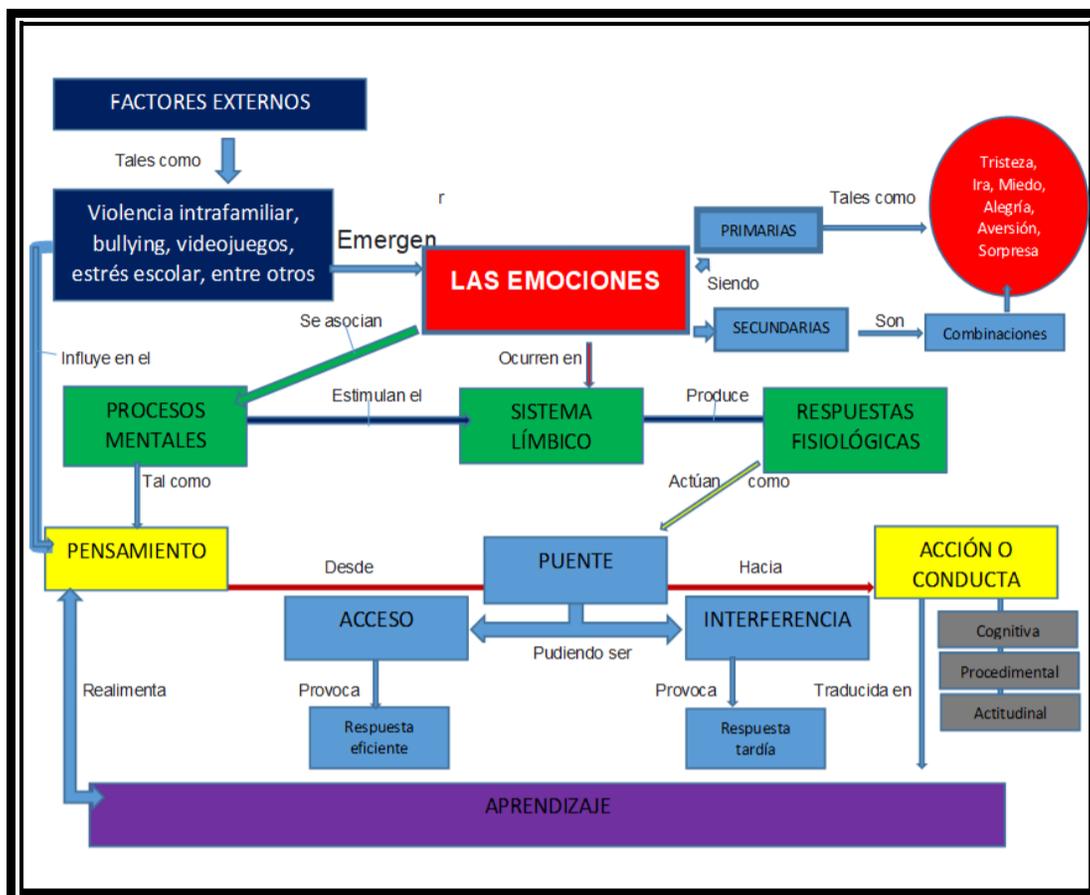
En esta etapa del estudio documental, se van a analizar las características del tema de investigación. Serán identificadas las variables a usar, para que den cuenta del problema que se ha definido, intentando comprobar la hipótesis inicial y dando respuesta a las preguntas de investigación.

#### **1. Antecedentes Generales**

Desde principios de la especie humana, y del cerebro primitivo, han existido conectores esenciales para su supervivencia y su evolución, los cuales, conocemos como emociones; desde entonces, nos han permitido soslayar peligros posibles, de manera casi espontánea, innata e involuntaria, rememorando estímulos provenientes del medio ambiente y, también, por la experiencia, así como, nos han permitido activar procesos sanguíneos y respiratorios en situaciones de miedo o violencia y lograr sentir paz y satisfacción en momentos de la labor bien cumplida, entre otras. El ser humano ha ido generando adaptaciones orgánico-fisiológicas durante toda su existencia, hasta nuestros tiempos. Los procesos adaptativos, implican consumo de energía, principalmente cuando una persona no ha desarrollado esta capacidad. Las Emociones han sido respuestas, más o menos eficientes, dependiendo de las circunstancias, que activan estas adaptaciones involuntarias. El estudiantado, de diferentes niveles de escolaridad, está compuesto por personas que están insertas en ambientes socioculturales de diversa índole, y no están ajenos a las influencias que este medio genera en cada uno de ellos, y de ellas. De esta manera, cuando un docente recibe un conjunto de alumnos y alumnas, debe considerar una serie de variables que van a influir ciertamente en su rendimiento. Cada día, es y puede ser diferente. En esta sección, se entregan los antecedentes básicos, generales y específicos, que se deben conocer, en relación a este tema, para acompañar los diferentes procesos de enseñanza-aprendizaje.

## 2. Las Emociones

Figura 1 Mapa Conceptual (Elaborado por la investigadora)



Glosario: (Corresponden a una síntesis, de los documentos revisados)

- Respuestas fisiológicas:** Corresponden a la serie de reacciones orgánicas funcionales que, ocurren dentro del organismo de una persona, la cual, ha recibido un estímulo externo o recuerda una situación vivida.
- Procesos Mentales:** Cuando los sentidos aportan información al cerebro, para que pueda ser utilizada, según necesidad, ocurren distintos procesos en que, la mente recoge, almacena, elabora y reproduce los datos obtenidos.
- Sistema límbico:** Conjunto de estructuras del cerebro que, están interconectadas. Su función, se asocia a las respuestas fisiológicas de los estados emocionales. Esta red de neuronas, es la base estructural y funcional de la alegría, la ira, el miedo, así como, otras emociones. Generan respuestas, que, en su origen, no tienen control voluntario, por eso, se relacionan con lo instintivo y lo irracional.
- Interferentes:** Los efectos de lo que ocurre en el sistema límbico, influyen en los procesos que se asocian con el área emotiva de las personas y con procesos cognitivos básicos del aprendizaje, tales como, la atención, concentración, retención y memorización.
- Puente:** Este vocablo se utiliza metafóricamente para representar la unión entre las partes, creando conexiones entre dos o más terminales,

en el ámbito de la comunicación y en el intercambio externo o interno, siendo el primero, canal representado por dos o más puntos de interconexión entre individuos, y el segundo, todos los conductos de unión entre el pensamiento y la acción.

- f) **Pensamiento:** Podemos entenderlo como capacidad humana o como parte del ser humano; las personas pueden formar ideas y caracteres de la realidad en su mente y también pueden acopiar ideas formadas por la mente.
- g) **Acción:** Corresponde al acto de representar con hechos lo que es guiado por el pensamiento, lo que implica generalmente, actividad, movimiento o cambio de estado o situación, influyendo en el sujeto que lo comete. Se asocia a la conducta resultante (Procedimental, actitudinal y cognitiva). Es contraria a la quietud.
- h) **Aprendizaje:** Según Shuell, (1986), citado por Schunk, (2012): No existe una definición de aprendizaje aceptada por todos los teóricos, investigadores y profesionales (Pág 3). Esta afirmación coincide con este estudio realizado y, es el mismo Schunk (2012) que intenta aunar un solo concepto, expresado de la siguiente manera: "El aprendizaje es un cambio perdurable en la conducta o en la capacidad de comportarse de cierta manera, el cual es resultado de la práctica o de otras formas de experiencia" (Pág 3). De esta manera, podemos entender que, el aprendizaje, es un cambio conductual que se lleva a cabo en distintas circunstancias, diferentes momentos y en distintos lugares. Podemos agregar que, puede ser casual, o inducido, que se produce y emerge desde la dimensión biológica con actividad sináptica en el cerebro..

## 2.1 ¿Qué son las Emociones?

Genéricamente se entienden como el conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, un objeto, o un lugar, entre otros ("Emoción". En: Significados.com. Disponible en: <https://www.significados.com/emocion/> Consultado: 1 de abril de 2022, 02:41 pm.)

Etimológicamente proviene del latín 'emōtīo' (impulso), forma sustantiva abstracta de 'emōtus', que quiere decir removido, participio pasivo de 'emovēre' o remover. Una emoción es un movimiento del alma o del ánimo, algo que nos sacude o nos 'con-mueve' (Definición y Etimología. [definiciona.com](http://definiciona.com) › [emocion](http://definiciona.com/emocion). Consultado 1 de Abril de 2022: 02:55.pm)

Son expresiones que involucran las dimensiones neurofisiológicas, psicológicas y cognitivas, y que, se manifiestan como resultado de un estímulo

del medio íntimo, o circundante, de una persona. En este sentido Bisquerra (2001) explica que una emoción es “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p. 61). Vale decir, que son respuestas predispuestas, como resultado del desencadenamiento de un estado de estimulación o alteración.

Las emociones como agentes protectores, cumplen un rol preponderante, puesto que, Goleman (2020), da a conocer que, éstas son:

las que nos permiten afrontar situaciones demasiado difíciles —el riesgo, las pérdidas irreparables, la persistencia en el logro de un objetivo a pesar de las frustraciones, la relación de pareja, la creación de una familia, etcétera— como para ser resueltas exclusivamente con el intelecto. Cada emoción nos predispone de un modo diferente a la acción; cada una de ellas nos señala una dirección que, en el pasado, permitió resolver adecuadamente los innumerables desafíos a que se ha visto sometida la existencia humana. En este sentido, nuestro bagaje emocional tiene un extraordinario valor de supervivencia y esta importancia se ve confirmada por el hecho de que las emociones han terminado integrándose en el sistema nervioso en forma de tendencias innatas y automáticas de nuestro corazón. (Pág. 10)

Simplificando la concepción de este tema, podemos decir que, las emociones surgen del Sistema Nervioso autónomo, el cual, desde sus tiempos primitivos, permite la supervivencia de un ser humano, quien, respondía, de manera impulsiva y automática, frente a diversos estímulos del medio, sin necesariamente elaborar y reflexionar, en relación a dichas respuestas. El conocimiento consciente, no participa cuando en el cerebro se desencadenan las emociones, sino que, más bien, participan de manera independiente de éste, puesto que, al provenir del Sistema Nervioso Autónomo; se realiza de forma automática. Inicialmente, no existía una noción o recuerdo de lo vivenciado. Por eso, Goleman (2020) expresa que:

La evolución del sistema límbico puso a punto dos poderosas herramientas: el aprendizaje y la memoria, dos avances realmente revolucionarios que permitieron ir más allá de las reacciones automáticas predeterminadas y afinar las respuestas para adaptarlas a las cambiantes exigencias del medio, favoreciendo así una toma de decisiones mucho más inteligente para la supervivencia. (Pág. 18)

De esta premisa, podemos extraer que, desde el desarrollo del encéfalo, las personas, pueden conectarse con sus emociones; descubriendo en qué

situaciones emergen, cuáles son las expresiones del comportamiento y, definiendo una estimación sobre sus efectos, de manera global y específica. Por esta razón, el proceso de valoración puede tener varias fases. Según Lazarus (1991b):

hay una valoración primaria sobre la relevancia del evento: ¿es positivo o negativo para el logro de nuestros objetivos? En una evaluación secundaria se consideran los recursos personales para poder afrontarlo: ¿estoy en condiciones de hacer frente a esta situación?

Es importante distinguir entre reacciones emocionales innatas y acciones emocionales voluntarias. Las primeras, se refieren a las respuestas en un momento determinado, cuyo sentir, puede pasar rápidamente. Las segundas, representan los sentimientos, y pueden provocar sentir mantenido durante días, semanas o años.

Figura 2 Flujo Emocional (Elaborado por la investigadora)

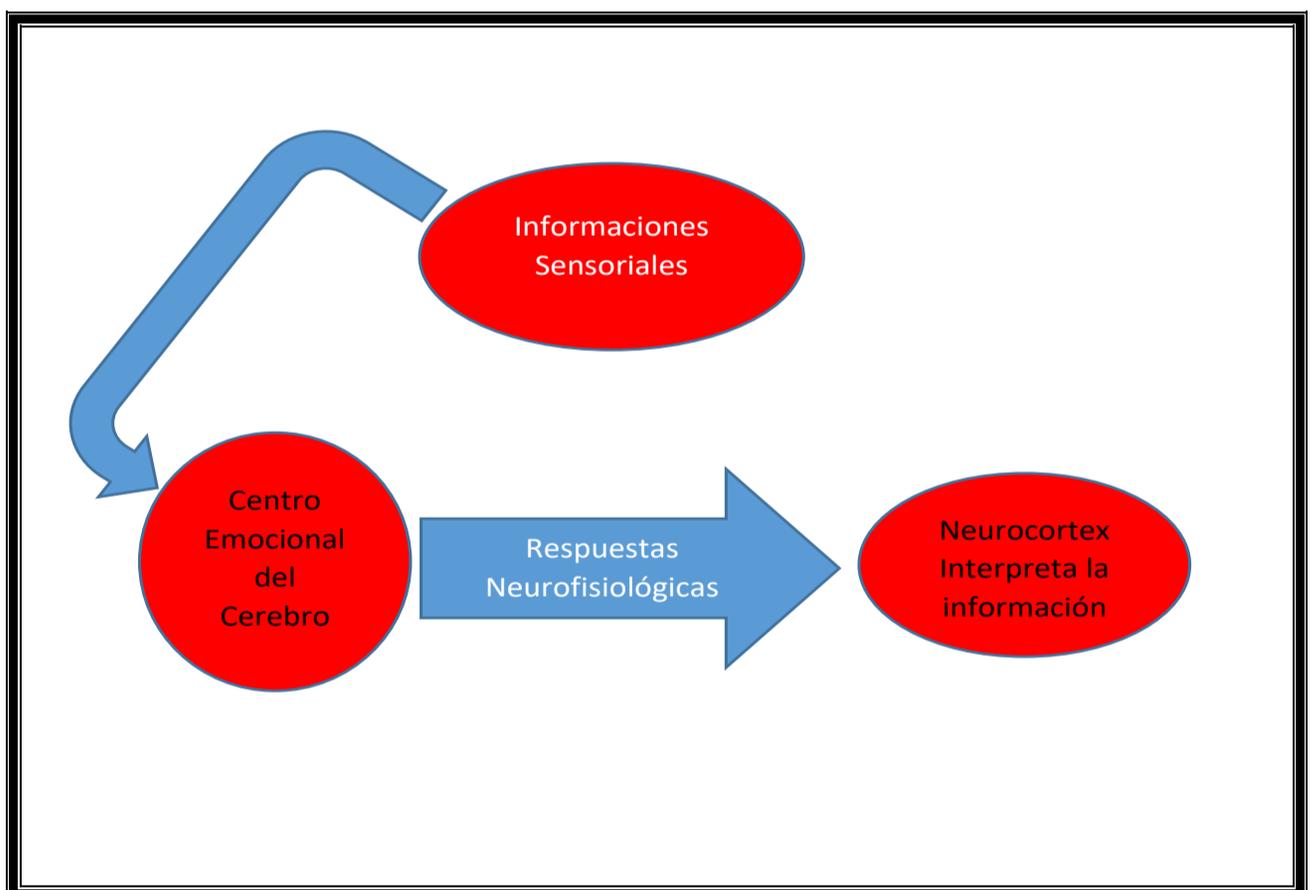
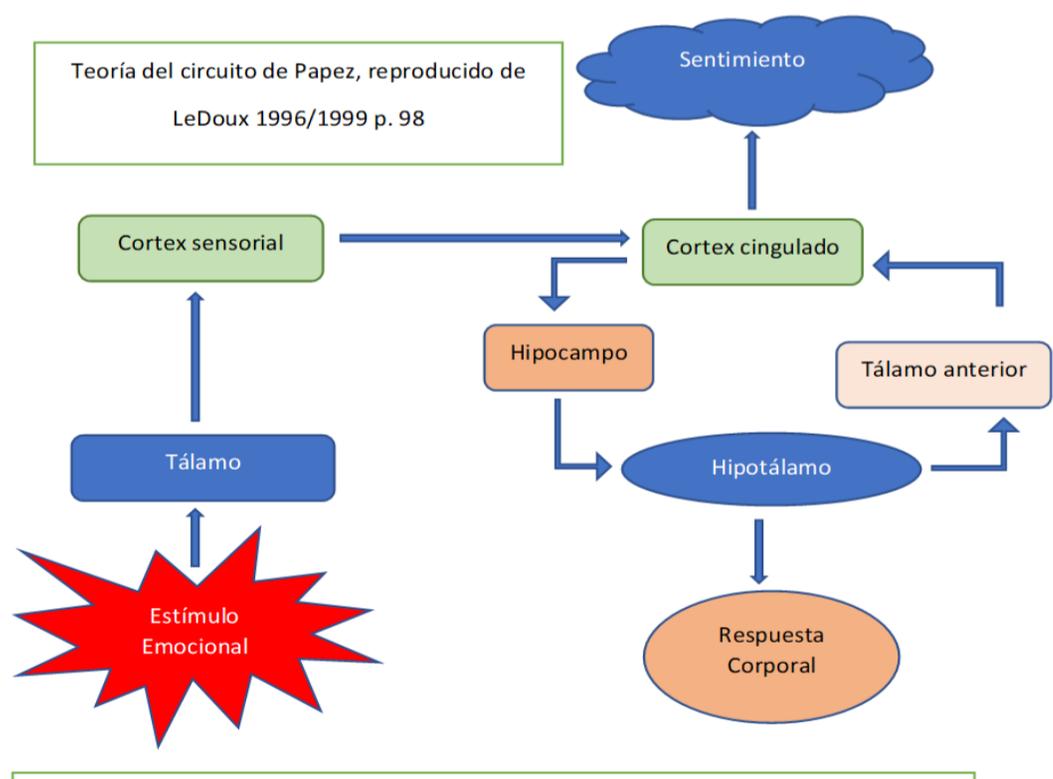


Figura 3 Anatomía del Cerebro



Figura 4 Cerebro y Emoción

Según Fernández-Abascal y Jiménez (Pág. 49), en Psicología de la Emoción



La información emocional que llega al tálamo se dirige al córtex (canal del pensamiento) y al hipotálamo (canal del sentimiento). Existen una serie de conexiones del hipotálamo al tálamo (1) y del tálamo al córtex cingulado (2). La experiencia emocional emerge cuando el córtex cingulado integra estas señales del hipotálamo con la información procedente de córtex sensorial. La información del córtex cingulado llega al hipocampo (3) y de éste al hipotálamo (4) que organiza el control de la respuesta emocional.

## 2.2 Emociones Básicas, Primarias y Universales. (Síntesis de la revisión bibliográfica)

**MIEDO:** Estado emocional que surge como respuesta adaptativa frente una posible situación de peligro. Se asocia a la desconfianza frente a personas o situaciones que se asumen como negativas. Se desencadena como producto de uno varios estímulos basados en ideas asociadas a situaciones negativas o perjudiciales; pueden ser basadas en experiencias anteriores o por desconocimiento; por razones imaginarias o con fundamento racional; pueden ser de causa conocida o desconocida y, se asocia a situaciones que provocan ansiedad e inseguridad.

- La respuesta física, movida por los proceso fisiológicos, psicológicos y cognitivos, es normalmente, el enfrentar la situación o huir de ésta.
- Como en toda emoción, puede causar que el cerebro se active involuntariamente, produciendo desencadenamiento de una serie de reacciones químicas propias del miedo, el que, como proceso mental, se puede transformar en patológico. Esto ocurre, cuando afecta diferentes dimensiones del desarrollo humano. Profesionales de la salud pueden diagnosticar algún tipo de fobia; la persona puede dejar de dimensionar la verdadera magnitud de la realidad y puede llegar a perder el control de sí misma.

- **BENEFICIOS:** Los estudios en psicología expresan que, el miedo mantiene a las personas a la defensiva, alejadas del peligro, asegurando su supervivencia, siendo utilizado, involuntariamente, como un mecanismo de defensa, de carácter tanto fisiológico como psicológico. Se puede concebir al miedo como necesario e incluso positivo, preparando al cerebro para que pueda reaccionar frente a eventos que demandan mayor actividad neuronal.

- Flujo del miedo: los sentidos reciben el estímulo amenazador del medio, reconociendo el peligro, las redes aferentes llevan la información al cerebro Para que sea interpretado, luego pasa al sistema límbico, centro regulador de las emociones. Activándose la amígdala, liberando el miedo, provocando ciertas reacciones, tales como: Aumento cardíaco, Aumento de la glucosa en la sangre, Aumento de la velocidad en el metabolismo, Aumento de la adrenalina, Aceleración de la respiración, Contracción muscular, Dilatación de la pupila. Los estudiantes activan estas respuestas ante situaciones propias del proceso escolar y frente a personas que participan de éste, provocándola. (Profesores, inspectores, compañeros, etc)

**SORPRESA :** Es la emoción que se produce por el descubrimiento de algo inesperado o se encuentra desprevenido. Deriva de la palabra latina superprehensus que significa “cosa inesperada”, “pillar a alguien desprevenido” y “dejar a alguien en estupor”. El cerebro no alcanza a adelantarse a lo que está en lo oculto, o en lo secreto. Es sinónimo de asombro, estupefacción, estupor, arrobamiento, admiración, inesperado, desprevenido o atónito, de carácter transitorio y repentino, que nos permite una aproximación cognitiva para estar al corriente de qué está ocurriendo frente algo novedoso o extraño. Dependiendo si es agradable o desagradable, las respuestas

físicas probables son: quedar paralizados, salir corriendo, abrir la boca y los ojos, levantar las cejas, pálidos, según la magnitud del hecho y la subjetividad misma.

- Esta emoción se clasifica como neutra o ambigua, puesto que nunca es negativa ni positiva. Sin embargo, las respuestas vivibles, también son inesperadas, y su contexto positivo o negativo, van a depender de los efectos de éstas.

Es de corta duración, pues, se transforma en otra emoción, dependiendo de las circunstancias que la causaron, y de cómo fue interpretada. Por eso, se dice que antecede a otras emociones. (Sorpresa/alegría; sorpresa/rabia; sorpresa/miedo; sorpresa/enojo, etc). Si se prolonga en el tiempo, produce desorientación, siendo disfuncional.

**BENEFICIOS:** Nos ayuda a orientarnos, a saber, qué hacer, ante una situación nueva, facilitando, la curiosidad y el aprendizaje, así como, el surgimiento de la conducta apropiada ante situaciones inesperadas. Al ser una emoción inicial, se convierte en una base muy importante, puesto que, permite focalizar la atención hacia los estímulos que captamos y a aquellos que están por presentarse. Pudiendo discriminar, en situaciones favorables, entre lo importante y lo que no lo es, rápidamente (Genera expectación).

Al igual que en las otras emociones se activa el sistema nervioso autónomo, controlando la frecuencia cardíaca, la temperatura corporal, la sudoración, la dilatación de nuestras pupilas, entre otros procesos más. Algunos procesos psicológicos que siguen a la estimulación de esta reacción, pueden tener consecuencias en la atención y la memoria, siendo este impacto muy breve, por su corta duración. Al presentarse la situación de sorpresa, la persona tiene una capacidad baja de control, asimismo, una baja capacidad para la predicción y una alta necesidad de afrontar la situación de manera inmediata.

**AVERSIÓN:** Esta palabra, procede del latín *aversio*, -ōnis. Algunos sinónimos de la palabra 'aversión' son: asco, antipatía, manía, tirria, animadversión y repulsión. Por eso, la entendemos como un rechazo o repugnancia hacia algo a alguien. En la expresión más exacerbada, se manifiesta como miedo, pánico o fobia. En psicología, se entiende como una reacción subjetiva de repulsión y asco ante un estímulo externo que provoca, al igual que todas las emociones, cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos), como respuesta innata y espontánea y, en otros casos, también influidos por las vivencias (puede ser por asociación, la relacionamos con alguien o algo, por su vestir, sus características, su olor, etc). Existen personas que tienen aversión al riesgo, y les cuesta adaptarse a los cambios o asumir nuevos desafíos; se refiere al rechazo a abandonar la zona de confort, de ahí que, los alumnos se resistan a los cambios de casa, lugar, colegio, etc., puesto que, la ruptura de la rutina y el hecho de enfrentarse a tareas y situaciones nuevas puede conducir al conservadurismo. Se pierde la capacidad de tener

una mente abierta y flexible. El asco, según el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (RAE) se trata de “una impresión desagradable que es causada por algo que nos repugna”.

Existen dos leyes que entran en juego cuando algo nos causa esta emoción: Ley de similitud o por asociación. Las cosas que son similares, o a las que podemos asociar algún aspecto, nos producen la misma animadversión. Esto ocurre con personas (voz, rostro, vestimenta, perfume, etc.) o con situaciones y cosas (color, ambiente, temperatura, sonidos, intensidad de la luz, etc); Ley de contagio. Ante la existencia de un agente que nos dé aversión, vamos a evitar que otras cosas o personas se mezclen o estén en contacto con éste.

**BENEFICIOS:** La aversión tiene una función básica de protección ante algo que se entiende como negativo, perjudicial o peligroso, ya que, incita a la persona, a rechazar y alejarse del estímulo que puede ser peligroso y que puede comprometer su salud; La falta de higiene en personas o ambientes, nos indica que podemos contagiarnos con diferentes gérmenes, un mal olor, nos advierte que algo puede estar en mal estado, los fluidos corporales pueden dar a conocer que existen agentes de contagio de enfermedades. A pesar de su carácter universal (Todas las especies), en el ser humano, también, la condiciona una concomitante cultural.

- a) Consecuencias Físicas. Puede producir malestar gastrointestinal (en forma de náuseas o arcadas); se activa el sistema nervioso parasimpático, se produce tensión muscular, aumento de la respiración, etc.
- b) Consecuencias Psicológicas. Puede producir ansiedad, necesidad de escapar o de huir, repugnancia, incomodidad inconsciente (La persona no sabe qué hay en el lugar que le provoca asco).
- c) Puede ser que los y las estudiantes, no sean capaces de verbalizar lo que les produce rechazo en el colegio; a veces cosas ambientales, personas desaseadas, baños sucios, salas oscuras y desarregladas, entre otras. Todas estas cosas van afectando el proceso escolar, porque actúan como factores distractores, pudiendo provocar un conjunto de otras emociones con resultados negativos.

**IRA:** es una emoción que varía en intensidad, desde una irritación leve hasta una ira intensa. En condiciones normales, siempre es provocada por estímulos externos y las personas están sometidas a situaciones que producen reacciones fisiológicas y biológicas que se expresan o exteriorizan corporalmente. El sentirse airoso produce que la persona, centre la atención en el objeto o persona que inspiró a este sentimiento, y se activa el sistema de defensa.

Existen cuatro tipos comunes de enojo: Enojo justificable (asociado a justificación moral), Enojo por molestia (asociado a la frustración y la internalización de palabras o acciones adversas), Enojo agresivo (Se asocia al control sobre otro) y Berrinches (se asocia a necesidades egoístas insatisfechas).

- Esta emoción acompaña a las personas a lo largo de su vida. Por eso, siempre está presente en situaciones de conflictos, internos o externos. Una gestión irracional de la ira, puede provocar efectos catastróficos, para quien la recibe y para el que la ejerce, provocando situaciones lamentables. Puesto que, desorganiza la forma de pensar y también las acciones orientadas por la sana convivencia. Se cometen acciones impulsivas y no se logra dimensionar el resultado de los actos. La persona, está en permanente estado de defensa
  - La ira suele ser respuesta al orgullo dañado y al encubrimiento de la vulnerabilidad en que se encuentra la persona. De este modo, actúa como encubridora de las verdaderas emociones (frustración, tristeza, miedo, etc) .
- a) La salud física, emocional y psicológica se ven afectadas. La ira habitual, puede desarrollar enfermedades orgánicas generalizadas y específicas, tales como, cardiovasculares y hepáticas. En lo social, trasmite una impresión negativa a los demás, provocando aislamiento. El comportamiento airado, puede ser influido por un factor sociocultural, aprendido del medio circundante. En la ira, participan el hipocampo derecho, la amígdala, ambos lados de la corteza prefrontal y la corteza insular.

**BENEFICIOS:** Frente a situaciones de ataque, ofensa, desprecio e incluso abandono, la emoción prepara al organismo para reaccionar en defensa. Como respuesta adaptativa estimula a gestionar cosas para resolver un problema o provocar cambios frente a situaciones difíciles. Expresándola de manera positiva, puede generar muchos beneficios: Promueve acciones de protección de daños posibles, así como, su componente de agresividad, en lo positivo, sirve para ejercer actividades deportivas.

- 3 tipos de respuestas:

- a) Corporal: el cuerpo se activa para la defensa o el ataque. El ritmo cardiaco aumenta, la respiración se acelera, aumenta la irrigación sanguínea en los músculos de piernas y brazos principalmente, preparando para actuar ante una amenaza percibida. Al hacerse recurrente o permanente, existe una mayor predisposición a realizar actos agresivos e impulsivos.
- b) Cognitiva: esta reacción depende de la interpretación que se realice de la situación, la cual depende de la valoración que cada individuo haga de ésta, basada en los pensamientos, emitiendo juicios basados en experiencias previas o en argumentos aprendidos. La prolongación de estos pensamientos dependen de la salud mental de la personas y del impacto de recurrencia que provoque el estímulo recibido.
- c) Gestión conductual: se trata de sacar del camino lo que se interpone al buen término de la meta trazada. La gestión emocional depende de los aprendizajes, tanto en el hogar como en el colegio, u otra organización social influyente. Además, hay conductas gestionadas asociadas a la resolución de

problemas y no sólo a sacarlos de en medio. La ira proporciona energía, proveyendo de fuerza para realizar tareas difíciles. Ayuda a promover, defender y hacer valer los derechos de las personas, dando a conocer la forma de pensar frente a la sociedad.

- Los sentimiento negativos se disipan, cuando la ira es bien administrada y gestionada. Ayudando a buscar planes alternativos.

**ALEGRÍA:** Son diferentes y múltiples los factores que activan esta emoción, la cual emerge, de fuentes reales y de fuentes imaginarias; de un sentimiento platónico o de uno correspondido, etc. Tiene diferentes niveles de intensidad y de expresión, dependiendo del estímulo que la condiciona, e incluso como resultado de una sorpresa agradable. Puesto que, lo inesperado del acontecimiento, puede generar mayores o menores niveles de esta emoción; cuanto menos esperemos este hecho más alegría sentiremos.

Producirán alegría aquellas cosas, situaciones o personas que eviten sentir malestar y sufrimiento. La alegría hilarante o divertida es aquella que genera manifestaciones, tales como, risas y carcajadas, como resultado de escuchar chistes, anécdotas graciosas, sentir cosquillas, ver situaciones interpretadas como chistosas, etc.

- Existen algunos factores que modulan la intensidad de la alegría:
- 1. Algunas sustancias ingeribles; desde, medicamentos hasta drogas, pasando por bebidas energéticas y tradicionales.
- 2. La personalidad (Carácter y temperamento): Es más fácil ver expresiones de alegría en personas comunicativas y extrovertidas que, en personas depresivas, serias o malhumoradas.
- 3. La cultura: Establecida por una sociedad organizada, o aquella correspondiente al ambiente más cercano. Las reglas sociales, religiosas, escolares, etc., crean una acercamiento o distanciamiento al ejercicio de esta emoción.
- La alegría se asocia a la sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión. Esta emoción favorece los procesos adaptativos con optimismo y una visión positiva, aún en la adversidad.

**BENEFICIOS:** Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien). Los beneficios de la alegría a nivel de la salud, se asocian a la producción de neurotransmisores que contrarrestan los efectos del distres, como por ejemplo la serotonina, La creatividad aumenta, en todos los ámbitos de la vida y no sólo en lo artístico. El ejercer esta emoción, favorece los actos comunicativos y la integración social. El sistema inmunológico se ve favorecido y se potencia, mejorando la protección del organismo. Al igual que en las otras emociones, se desencadenan reacciones fisiológicas que aumentan la frecuencia cardiaca, aumento de la presión sanguínea, y sudoración que limpia el organismo.

- La alegría produce apertura, goce y relación. Vale decir, tres variables que ayudan en el proceso escolar, en cuanto, la apertura se produce en diferentes ámbitos; cognitiva, psicológica, emocional, social y hacia sí mismo. El goce permite estar con una disposición favorable hacia el estudio, las reglas y normativas. La alegría predispone hacia el establecimiento de relaciones humanas positivas, con todo el sistema escolar (compañeros, profesores, personal aseo, etc). Un estudiante que cultiva la alegría, fortalece su carácter favorablemente, pudiendo abordar los desafíos escolares con mayor entereza.
- Variados estudios han determinado que desarrollar el componente actitudinal positivo, por medio de la felicidad y la educación de valores, es tan importante como el desarrollo de los aspectos cognitivos. Le dan la misma importancia. Es sabido que, en la parte alta de la escala de necesidades de Maslow, se encuentra la autorrealización, antecedida por el reconocimiento. Ambos aspectos, promueven plenitud y alegría. Es en el colegio, donde el estudiantado, debe sentirse reconocido y autorrealizado para seguir motivado.

**TRISTEZA:** Esta emoción, en sí misma, no es negativa, puesto que, activa el proceso psicológico que produce adaptación frente a pérdidas, frustraciones, impotencia u otras situaciones que no se pueden controlar y promueven dolor emocional, expresándose como pena, soledad, pesimismo. Y este proceso, permite superar el factor causante de dicho dolor.

- La tristeza se manifiesta en tres dimensiones:
  - a) A nivel físico: la principal manifestación es el llanto (una reacción de la glándula lagrimal, producto de esta motivación psíquica, luego, participan los nervios sensitivos informando al cerebro de esta sensación de agresión, producto del cambio de ph), aletargamiento muscular, rostro abatido, cambios en el apetito, alteración en el sueño.
  - b) A nivel mental: existe una idea recurrente y se produce persistencia atencional en la situación que causó el problema, existiendo serias dificultades de concentración, debido a pensamientos repentinos e involuntarios asociados al agente que activó la emoción.
  - c) A nivel conductual: la desmotivación predomina en el inicio y concreción de las tareas cotidianas y actividades de integración social, adquiriendo una actitud replegada y aislada, cosa que, es necesaria para gestionar la tristeza, para poder administrar los pensamientos, de modo tal que, la experiencia pueda ser incorporada en el bagaje historial, adaptándose a la nueva realidad, con nuevos dispositivos que preparan para abordar nuevas situaciones.
- La tristeza, provoca bloqueo mental confusión, ansiedad y desespero, sintiendo que los pensamientos recurrentes superan el equilibrio emocional. Al sentirse

sobrepasada la persona, puede presentar problemas gástricos, alergias y alteración de su sistema inmune. Ser conscientes de la emoción, reconociéndola, y no encubriéndola, permite elaborarla positivamente, evitando que pase a estados depresivos. Dependiendo de la sociedad que oriente, o influya, en el manejo de las emociones, será la mayor o menor capacidad de asumirla.

- En el caso que, el problema originante tiene una posible solución, la apertura al diálogo y a la comunicación, puede ayudar a abordar, o confrontar, la causa que produjo la tristeza. Y, en el caso que, este problema no tiene solución, dicha apertura hacia otras personas que pueden proporcionar palabras de consuelo o de empatía, logra ayudar a llevar mejor la emoción o a superarla.

Practicar actividades que ayuden a compensar emocional, fisiológica y biológicamente a la persona, como por ejemplo ejercicio físico y rutinas de relajación, favorecerá una recuperación pronta y oportuna. Al igual que realizar actividades agradables para la persona.

**BENEFICIOS:** La tristeza cumple una función, que consiste en pedir ayuda, y se deriva hacia una nueva forma de ver el escenario, reorganizando la vida, superando los eventos traumáticos, provocando reintegración personal. Por eso, es necesaria y adaptativa, porque es resultante de un proceso natural. Se entiende que es útil, en cuanto, es el punto de partida de la aceptación, producto de etapas de impacto, retraimiento, reflexión, apertura, consuelo y reintegración.

- Provoca distancia entre el agente originante y la persona que sufre el dolor, permitiendo que emerja la introspección, la interiorización, cicatrización y sanidad del dolor generado por dicho agente. Ayuda a convertir a personas, en seres más empáticos con la realidad de otros, que pasan o pasarán por la misma situación. Gestionando un entretejido social de apoyo y desahogo. Cosa que, ocurre habitualmente en los colegios.
- La tristeza permite mitigar el nivel funcional de la persona, centralizar la atención en un mismo, provocar la búsqueda de apoyo social y promover la empatía por parte del entorno e inducir a la introspección y el análisis constructivo de la situación que ha generado el conflicto.

### **2.3 La influencia de las emociones en el aprendizaje**

Fisiológicamente, el aprendizaje depende principalmente de dos regiones cerebrales, una de ellas es la Amígdala, y la otra, el Hipocampo. Ambas, permiten definir características de las respuestas, frente a la información que viene del medio, la cual, puede ser positiva o negativa.

Varios estudios presentan de manera conclusiva que, el aprendizaje se ve favorecido a causa de las emociones positivas, puesto que, favorecen la estimulación de la actividad neuronal al reforzar las conexiones sinápticas. De este modo, cuando

participan las emociones de manera positiva, el aprendizaje se consolida. Por esta razón, cuando el entorno en el que se desenvuelve, el o la estudiante, es positivo, principalmente en el aula, los conocimientos, y modificaciones conductuales, se producen con mayor facilidad, debido a que, el cerebro emocional es estimulado de manera significativa, haciendo más expedita la vía entre el pensamiento y la acción; promoviendo aprendizajes que perduran en el tiempo.

Al inverso, cuando las emociones son negativas, influyen desfavorablemente en el aprendizaje. La frustración, la rabia, el miedo, el rechazo, entre otras, actúan interfiriendo en las funciones ejecutivas provocando distracción, fragmentación y desorganización. Obteniendo como resultado, un retraso en el tiempo de respuesta, afectando todo el proceso de Enseñanza-Aprendizaje y del desarrollo personal de los y las educandos.

### **3. Acerca del efecto de Interferencia**

El estudio presentado por Escritos de Psicología Vo. 13 N°1 Málaga ene/jun 2020 cita a McLeod (2007), expresa que, “el término interferencia debe reservarse para explicar el fenómeno empírico por el que disminuye el rendimiento, y considerar que en sí misma, la interferencia no requiere supresión de contenidos ni de procesos cognitivos”. Además, en otras palabras, según (Harnishfeger, 1995):

Facilitando la comprensión de este concepto, diremos que, cuando una persona es sujeta a situaciones de carácter cognitivo se produce una pugna entre: los diferentes estímulos, distintos procesos o diversas respuestas que originan una perturbación en el desarrollo de las tareas propuestas. De esta manera, dicha competencia, entre factores, interfiere, afectando a la rapidez de ejecución de los procesos cognitivos, debido a que, produce obstrucción de información, la que, debe definirse, en cuanto, cuál será elaborada y qué respuesta será llevada a cabo.

Entonces, entendemos que la interferencia produce disminución del rendimiento, deteriorando la ejecución y afectando la velocidad de respuestas de un individuo frente a una actividad. Por esta razón, (Dempster, 1993), expresa: “La interferencia y la resistencia a la interferencia son procesos multifacéticos, indicando que la funcionalidad de la interferencia varía a lo largo de dos dimensiones principales: la dimensión temporal y la dimensión formal”

#### **3.1 Dimensión temporal:**

Su nombre, proviene de la posibilidad de discriminar entre la interferencia proveniente de información originada en un momento previo, e interferencia generada por información irrelevante presente. En esta dimensión encontramos tres tipos de interferencia, tales como, la Interferencia Proactiva

(IP), la Interferencia Retroactiva (IR) y la Interferencia Coactiva (o concurrente, IC):

- a) **Interferencia Proactiva (IP):** Se observa cuando información aprendida más tarde es interferida por la aprendida previamente. Para (Underwood, 1957) “En contextos de laboratorio se ha encontrado que la IP varía en función de la cantidad de información presentada previamente, y además por su similitud gramatical, visual o semántica” Se ha señalado que la IP “puede ocurrir principalmente por dos motivos: debido a problemas en la recuperación de la respuesta correcta (discriminabilidad), o por la fuerza de activación de la respuesta incorrecta aprendida inicialmente” (Jacoby, Debner y Hay, 2001).

Por lo tanto, la IP puede producirse porque la respuesta correcta es muy débil o porque la respuesta incorrecta es muy fuerte. Por esta razón, cuando existen aprendizajes influidos por factores externos, que hacen emerger emociones básicas o primarias con respuestas negativas, de manera previa a otro aprendizaje, actúan interfiriendo en este último (produce desconcentración).

- b) **La Interferencia Retroactiva (IR):** “Se genera cuando la información nueva provoca dificultades para recordar información previamente aprendida” (Klein, 1964). “En otras palabras, el conocimiento posterior podría contribuir al olvido y ocurriría principalmente cuando la información previa no se ha puesto en práctica o recordado durante algún periodo variable de tiempo” (Edwards, 2010).

Es lo que se observa, cuando una persona ha estudiado, aprendiendo, y al momento de llegar a un examen, ha experimentado una segunda vivencia de aprendizaje, que interfiere en la primera (maltrato, videojuegos, etc.). Cabe destacar, la línea de trabajo de Mark Bouton (1993, 2018), que, señala que “la IR no contribuye directamente al olvido, sino que la información presentada previamente se hace contexto-dependiente”. Según el autor, “cuando los participantes experimentan IR, su atención empieza a trasladarse, no sólo a los propios estímulos, sino también al contexto en el que estos estímulos aparecen, dificultando la recuperación”. Ciertamente, este tipo de interferencia es integral, puesto que, no existe el recurso olvido, sino, integración de aprendizajes previos y posteriores. Asimismo, se ha encontrado que, “cuanto mayor sea la similitud entre el nuevo aprendizaje y el recuerdo de la información previamente adquirida, mayor es el efecto de la IR” (McGeogh y McDonald, 1931).

- c) **Interferencia Coactiva (o concurrente, IC):** Ésta, se produce cuando, al momento de ejecutar la actividad principal, la información irrelevante se encuentra presente, es decir que, esta interferencia tiene lugar cuando dos o más eventos contiguos compiten entre sí; por ejemplo, encontrar un

objeto específico entre un conjunto variado de objetos con características similares. La IC, no involucra contenidos previamente aprendidos, sino que, la información que genera interferencia está presente en el momento en que la actividad es ejecutada, provocando confusión (gritos mientras estudias, recuerdos amenazantes, música, estímulos de videojuegos, etc.)

**3.2 Perspectiva formal:** En este caso, la interferencia se clasifica en función de las etapas de procesamiento de la información;” Perceptiva, lingüística (o representacional) y motora” (Dempster, 1993; van der Molen, 2000).

- a) Interferencia Perceptiva En primer lugar, “se refiere al efecto de interferencia generado por estímulos externos e irrelevantes para resolver la tarea que se está llevando a cabo y que pueden producir una disminución en el desempeño” (Mishra, Anguera, Ziegler y Gazzaley, 2013). Evidentemente, estímulos vagos o información innecesaria disminuye la eficiencia en el desempeño de una tarea, perdiendo eficiencia. “Una tarea clásica para medir este tipo de interferencia es la tarea de Flancos” (Eriksen y Eriksen, 1974) donde el participante debe intentar ignorar los distractores y responder solamente al estímulo target.
- b) Interferencia Lingüística: “opera sobre las representaciones que han sido previamente activadas en la memoria de trabajo y que compiten con otras representaciones para la consecución de un objetivo” (Casey, 2000). Si bien Dempster (1993) se refiere a este tipo de interferencia lingüística exclusivamente, “las perspectivas sobre el formato de las representaciones mentales aluden a que las mismas pueden tener un formato lingüístico (o proposicional) o visuo-espacial”. Por eso, decimos que, esta interferencia, puede producirse en forma de pensamientos, ideas, significados ambiguos o inapropiados al contexto, irrelevantes de acuerdo al objetivo o tarea planteado. En este caso, al cambiar el objetivo, las representaciones son irrelevantes para el objetivo actual.
- c) Interferencia Motora, o entre respuestas motoras: En ésta, se da cuenta de la competencia entre respuestas, que da lugar a un deterioro en la ejecución. Lo habitual es que, se presenta un conflicto entre una dimensión relevante y otra irrelevante: mientras que, la dimensión relevante requiere una respuesta específica, la dimensión irrelevante requiere de una respuesta inadecuada o incluso opuesta a la requerida por la dimensión relevante. Por ejemplo, en tareas con efecto Simon (Simon y Berbaum, 1990), “las respuestas del sujeto son más rápidas cuando el estímulo aparece del mismo lado del que debe emitirse la respuesta (respuesta ipsilateral al estímulo), que cuando lo hace del lado opuesto (respuesta contralateral al estímulo)”. “La interferencia aparece cuando se debe dar una respuesta contralateral al estímulo, en

donde el TR aumenta debido al conflicto entre dos respuestas motoras” (Jones, Cho, Nystrom, Cohen, y Braver, 2002). Entendemos entonces que, se interfiere la eficacia, puesto que, el logro del objetivo planteado, o la cualidad para lograr, obrar o conseguir algún resultado en particular, se ve disminuido.

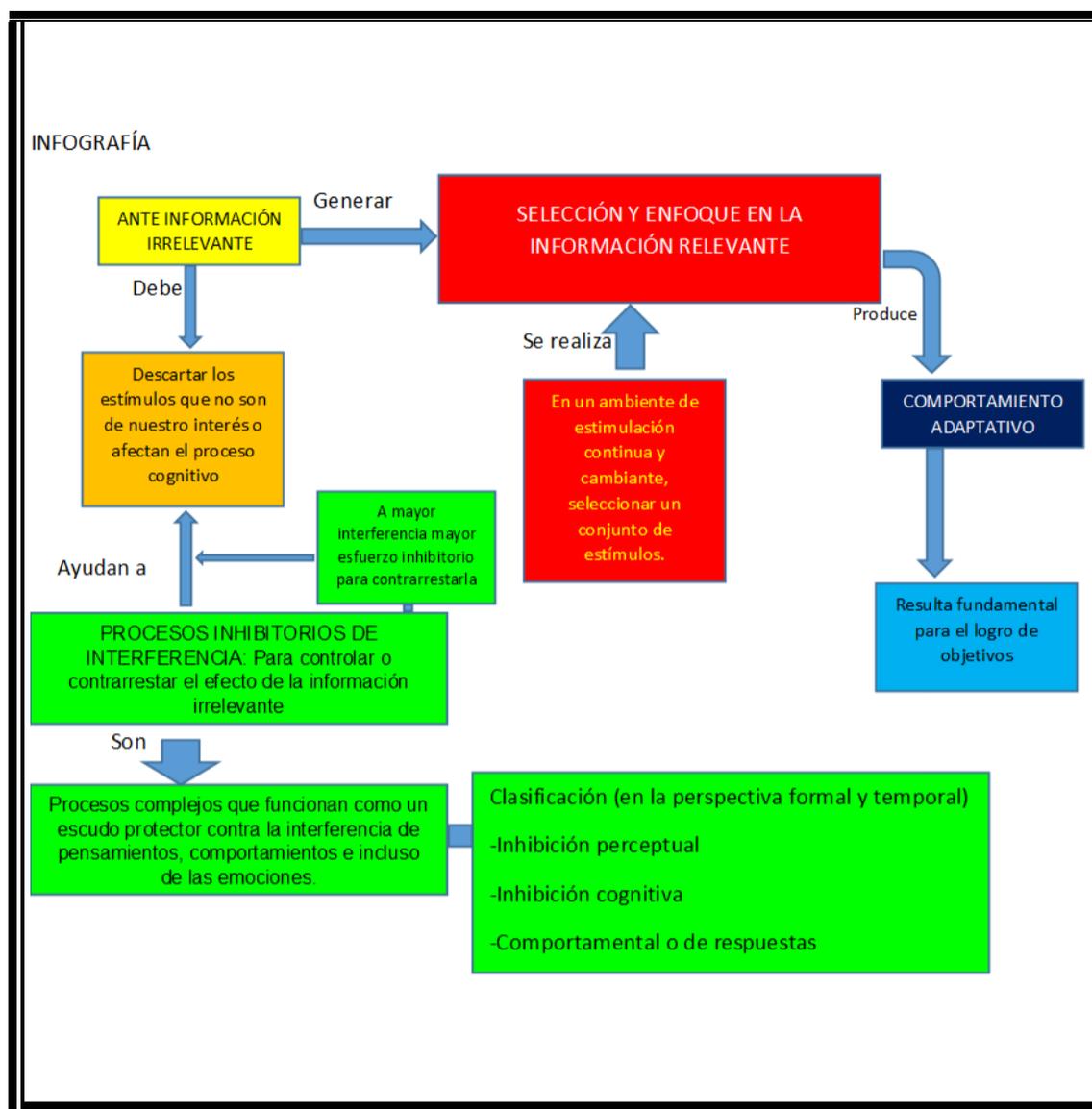
Las interferencias influyen en el rendimiento escolar, en cuanto, disminuye la eficiencia y la eficacia en la ejecución de las tareas o actividades encomendadas. Esto, nos lo aclaran Ziegler, Janowich, y Gazzaley (2018) cuando dicen:

Actualmente suele considerarse que la interferencia puede provenir tanto del ambiente externo como interno (en forma de pensamientos intrusivos, emociones e impulsos), o como una interacción compleja entre estas dos fuentes, por ejemplo, cuando un estímulo externo (e.g., un estímulo amenazante) provoca una emoción (), incluso ha sido denominada interferencia emocional o producida en contextos emocionalmente salientes.

Entonces, si consideramos estas afirmaciones, podemos comprender que, existen interferentes, en cuanto, existen estímulos internos y externos que están influyendo en la vida de alumnos y alumnas, produciendo efectos sobre sus rendimientos.

**La Red de Saliencia Emocional** (SN) es una de las tres redes neuronales a gran escala en el cerebro vinculadas a la atención y otros procesos cognitivos. Su función es determinar la importancia de estímulos internos y externos (salientes) relacionados al contexto individual, orientando a un individuo hacia la actividad interna o al medio ambiente según la tarea propuesta, mediando así la interocepción, el procesamiento cognitivo y emocional.

Figura 5 (Elaborada por la investigadora)



Nota: A pesar de que el efecto de interferencia y el funcionamiento inhibitorio se han evaluado prioritariamente en contextos neutrales, son escasas las investigaciones que abordan su análisis en contextos emocionalmente salientes.

#### 4. Factores ambientales que provocan emociones primarias interferentes en el estudiantado

##### 4.1 Violencia

La violencia, es la práctica de maltrato, eventual o permanente en el tiempo, que ejerce un ser humano sobre otro ser vivo. Su fin último tiene varias aristas, desde utilizarla como un medio formativo, hasta poner término a la vida de este último.

##### 4.1.1 Violencia intrafamiliar

- Diferentes artículos periodísticos, capítulos en páginas de UNICEF y otros del área de la salud, denotan que, en Chile, la práctica de la violencia hacia niños, niñas y adolescentes, es frecuente en los hogares de diferentes estratos

sociales, siendo más recurrentes en hogares con altos índices de pobreza. Lamentablemente, existen casos de alta connotación pública, sólo cuando representan hechos alarmantes, con desenlaces fatales. Esto, permite comprender lo arraigadas y validadas que están en nuestra realidad sociocultural, tanto, la violencia física como la psicológica, puesto que, estas manifestaciones frecuentes no se convierten en alarma social.

- Según el producto del Ministerio de Desarrollo Social, “Informe de Niñez y Adolescencia 2019”:
  - a). En cuanto a la Dinámica Familiar, en particular, según UNICEF, el educar a los niños, niñas y adolescentes para que se autocontrolen y comporten adecuadamente es una parte integral de la disciplina en todas las culturas.
  - b). Sus padres, como sus cuidadores, deben guiarlos para que sepan cómo manejar sus emociones y conflictos de manera que favorezca la sensatez, la responsabilidad y el respeto de las normas. En ese contexto, la exposición a castigos violentos, además de no tener los efectos deseados en el comportamiento, puede provocar un impacto negativo en el desarrollo infantil, aumentar la probabilidad de generar problemas de salud mental y física, e inclusive el deterioro del sistema inmune.
- La primera infancia, representa una de las etapas más importantes en el desarrollo de la vida humana, puesto que, es en ésta, cuando se absorbe la mayor cantidad de información del medio, sin discriminación de origen, ni efecto posible. Por eso, en el Marco Regional de UNICEF para América Latina y el Caribe, “La violencia en la Primera Infancia”, expone:
  - a). El hecho de garantizar el derecho de los niños a la salud, la seguridad y el bienestar durante los primeros años de vida es una condición previa, no sólo para su protección en la primera infancia, sino además **para asegurar su crecimiento sano y desarrollo futuro.**
  - b). Los niños que reciben cuidados inadecuados, especialmente durante el primer año de vida y generalmente de madres que a su vez fueron abandonadas o maltratadas, son más sensibles a los efectos del estrés y muestran más problemas de comportamiento que los niños que reciben cuidados adecuados.
  - c). Aunque invisible en gran medida a los ojos de la sociedad, la violencia en la primera infancia puede generar **problemas de salud física y mental durante toda la vida.** Los estudios documentan, el incremento en patrones negativos del comportamiento incluyendo la deserción escolar, el abuso de estupefacientes, la depresión, el suicidio, la futura victimización o su vinculación con la violencia y la delincuencia
  - d). En los países de la región, existen evidencias sólidas sobre los efectos negativos de la violencia en el desarrollo de la primera infancia (DPI), las habilidades socio-emocionales y el comportamiento. Los datos de MICS

revelan que el porcentaje de niños entre 36 y 59 meses de edad cuyo desarrollo es adecuado, es sistemáticamente más bajo entre los niños que han sufrido métodos disciplinarios violentos.

- e). Los niños que sufren castigos corporales en el hogar, tienen mayores probabilidades de practicar conductas agresivas contra otros niños y adultos. Se refiere a todas las formas de abuso que ocurren en las relaciones entre los miembros de una familia. Esto, incluye toda conducta que - por acción u omisión - dañe física o psicológicamente a otro miembro de la familia. Estas expresiones de violencia pueden ser el maltrato infantil, la violencia en la pareja (en contra de la mujer, del hombre)
- f). Entre otros tipos de violencia, la violencia emocional o psicológica y ser testigos de la violencia: Incluye la restricción de los movimientos de un niño, la denigración, la ridiculización, las amenazas y la intimidación, la discriminación, el rechazo y otras formas no físicas de tratamiento hostil. Ser testigo de la violencia, puede implicar forzar a un niño a observar actos de violencia, o presenciar violencia incidental entre dos o más personas.
- g). La disciplina violenta: Está relacionada al maltrato infantil que incluye tanto la agresión psicológica como el castigo físico por parte de los padres, cuidadores y otras figuras de autoridad y se puede producir en el hogar, en la escuela y en otros entornos.
- h). Los derechos humanos y el enfoque basado en la evidencia Además de los principios de los derechos del niño de crecer en un entorno seguro, libre de violencia y maltrato, como lo afirman numerosos documentos sobre derechos humanos tales como CDN, CEDAW, CDPD, este marco contempla las más recientes investigaciones de la neurociencia. La evidencia demuestra que los factores de riesgo son acumulativos, están relacionados entre sí y su impacto es mayor en los primeros años con consecuencias a largo plazo. Por lo tanto, debe invertirse temprano y de forma continua. En ese caso, las intervenciones preventivas a tiempo serán más eficientes y producirán resultados más favorables que la rehabilitación en etapas posteriores de la vida. En ese caso, las intervenciones preventivas a tiempo serán más eficientes y producirán resultados más favorables que la rehabilitación en etapas posteriores de la vida.
- La experiencia docente, permite conocer de cerca la realidad de los alumnos y alumnas, pudiendo establecer la relación existente entre violencia intrafamiliar y expresiones conductuales motivadas por emociones con resultados dolorosos. Variados estudios a nivel mundial, refrendado en revistas, videos, libros y otras manifestaciones escritas, indican que las experiencias violentas se asocian directamente con estados de depresión, una combinación de miedo y rabia contenida. Este factor, incide en la eficiencia de las respuestas cognitivas, en los

procesos de memoria, puesto que, afecta el pensamiento, con ideas recurrentes e irrelevantes para el adecuado aprendizaje

<b>ESTUDIO: “NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES EN CHILE” UNICEF 2020</b>		
62,5% de los cuidadores principales reconocen el uso de métodos de disciplina violentos en la crianza* de niños, niñas y adolescentes. Fuente: ELPI, 2017.	32,5% de los cuidadores principales reconocen haber utilizado métodos de agresión física en la crianza de niños, niñas*. Fuente: ELPI, 2017.	56,9% de los cuidadores principales reconocen haber utilizado métodos de agresión psicológica en la crianza de niños, niñas*. Fuente: ELPI, 2017.
46% de los estudiantes entre 7° básico y 3° medio declaran haber sufrido un acto de violencia constitutivo de delito**. Fuente: Encuesta Nacional de Polivictimización, 2017.	49,7% de los hogares con niños, niñas y adolescentes declaran haber presenciado o vivido en el último mes situaciones de violencia*** en su entorno residencial. Fuente: CASEN, 2017	31,7% de los cuidadores principales reconocen haber utilizado sólo métodos de disciplina <b>no violenta</b> en la crianza de niños, niñas*. Fuente: ELPI, 2017

- ❖ Los antecedentes, que a continuación se exponen, fueron recopilados del estudio denominado, **ACTUALIZACIÓN SITUACIÓN DE SALUD DE ADOLESCENTES PROGRAMA NACIONAL DE SALUD INTEGRAL DE ADOLESCENTES Y JÓVENES, Enero 2019** (Subsecretaría de Salud Pública División de Prevención y Control de Enfermedades Subsecretaría de Redes Asistenciales División de Atención Primaria)

#### **4.1.2 Violencia Escolar (Bullyng)**

- a). Comportamiento que pretende dañar física o emocionalmente a algún miembro de la comunidad educativa o al establecimiento educacional.
- b). La Agencia de Calidad de la Educación realiza una medición respecto al clima de convivencia escolar, construyendo un índice de percepción de conductas agresivas y un índice de acoso escolar. Del total de los establecimientos encuestados en el Sistema Nacional de Evaluación de Resultados de Aprendizaje (SIMCE) de II medio en 2012, se observa que un

21,3% de ellos presenta una alta frecuencia de percepción de conductas agresivas recurrentes, esto significa que un número importante de estudiantes de esos establecimientos reporta una ocurrencia repetida “varias veces a la semana” y “todos los días” de más de una de las conductas de agresión preguntadas en el cuestionario.

- c). Uno de los componentes más relevantes de la convivencia escolar es la violencia que se produce al interior de los establecimientos. Al respecto, según un estudio de la Fundación Todo Mejora, un 33,1% de los estudiantes considera que los problemas de bullying son “algo graves” o “muy graves” y un 13,5% se siente “no muy seguro” o “nada seguro” en la escuela, siendo los principales motivos la apariencia física (62,6%), la expresión de género (38,3%) y porque “son” o “creen que son” lesbianas, gay, transexual o bisexual (LGTBI) (31,4%). Al respecto, el 70,3% de los estudiantes LGTBI reportan sentirse inseguros en la escuela debido a su orientación sexual, teniendo también altos niveles de victimización, clima escolar hostil y depresión.
- d) En el ámbito educativo, la Encuesta Nacional de Prevención, Agresión y Acoso Escolar, 8° básico SIMCE del año 2011, aplicada a una población de 228.883 estudiantes de 5.855 establecimientos educacionales, reveló que un 9% de los estudiantes reporta haber sido víctima de acoso escolar y sentirse afectado por esta situación, lo que equivale a aproximadamente a 20.500 adolescentes. Además, en dicha encuesta se señala que los estudiantes refieren haber sido víctimas de “insultos y burlas” frecuentes, en el 69% de los casos; “peleas” frecuentes, en el 50% de los casos; y “rumores mal intencionados”, en el 47% de los casos, entre otros.
- e). Particularmente alarmante, resulta el antecedente referido a las “agresiones con armas blancas” y “agresiones con arma de fuego”, estando presentes en un 5% y 4% de los casos declarados, respectivamente. Una mirada general a los resultados obtenidos en la Primera Encuesta de Desarrollo Humano en niños, niñas y adolescentes, realizada por Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) y el Consejo de la Infancia, durante el año 2017, donde participaron 3.073 adolescentes de 12 a 17 años, en 272 Establecimientos Educativos a nivel nacional, muestra que las situaciones de violencia observada son una realidad muy frecuente entre los y las encuestados/as.
- f) En términos de la violencia física (golpes, empujones, entre otros) y verbal (burlas, amenazas, entre otras) en la escuela, alrededor del 72% y 88% de los y las estudiantes declaran que han ocurrido este tipo de situaciones entre sus compañeros, los hombres declaran significativamente más violencia física y verbal que las mujeres.
- g) El acoso sexual callejero, tanto verbal y físico, es experimentado y conocido significativamente más por las mujeres que los hombres. En

específico, estos resultados develan una amplia diferencia entre mujeres y hombres respecto al acoso sexual verbal: 6 de cada 10 estudiantes mujeres ha sido víctima de este tipo de acoso en los últimos 12 meses, alcanzando un 73% en aquellas de educación media.

- h). Finalmente, con respecto a la violencia en redes sociales, entendido como situaciones de ofensas, insultos o amenazas en redes sociales y/o chats entre cercanos, se devela que existe una situación más transversal de violencia entre hombres y mujeres, equiparándose las diferencias.

<b>ESTUDIO “NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES EN CHILE” UNICEF 2020</b>	
22,3% de los estudiantes dicen haber sido agredidos en su establecimiento educativo 2 o más veces en el año. Fuente: ENVAE, 2014.	20,2% de los estudiantes dicen haber sido agredidos físicamente en su establecimiento educativo una o más veces en el mes. Fuente: ENVAE, 2014.
24,1% de los estudiantes dicen haber agredido a alguien en su establecimiento educativo 2 o más veces al año. Fuente: ENVAE, 2014	9,7% de los estudiantes dicen haber agredido físicamente a alguien en su establecimiento educativo una o más veces al mes. Fuente: ENVAE, 2014

#### **4.1.3 Violencia Sexual**

- a). Durante el primer trimestre 2017 se registró un aumento del 8,7% en los delitos sexuales, alcanzando 4.868 denuncias. En esta categoría, el delito de violación aumentó un 5,2% y el delito de abuso sexual un 10%. Destaca el delito de abuso sexual de menor de 14 años, que alcanzó las 1.366 denuncias, siendo el ilícito de mayor peso dentro de la categoría.
- b). El balance trimestral también da cuenta de que el 74% de las víctimas de esta categoría de delitos corresponden a menores de 18 años y el 85% son mujeres. De acuerdo a datos del SENAME, en 2014 del total de ingresos por distintas causales a Programas del Departamento de Protección de Derechos, estableció que mayoritariamente fue por la causal de abuso y/o maltrato (38,8%), cuya frecuencia la aproxima a casi a 2/5 del total de las razones de ingreso

#### **Resumen:**

Diversos estudios, de distintos autores, dan a conocer que, niñas, niños y jóvenes frente a la experiencia de ser sujetos de violencia, en cualquiera de sus manifestaciones, sufren efectos en el ámbito escolar, los que, se relacionan con trastornos y retrasos en el desarrollo en el **ámbito cognitivo**, afectivo-social y del lenguaje; trastornos y **síntomas emocionales**: retraimiento, menor asertividad, apatía, y aislamiento social, estados depresivos; trastornos **psicopatológicos**:

miedo, hostilidad, sentimientos de culpa, agresividad. En adolescentes: conductas delictivas, alcoholismo, drogadicción. Estos trastornos emocionales afectan un eficiente aprendizaje y provocan retraso en el desarrollo general, pudiendo desencadenar en la toma de medidas extremas, tales como, suicidios, homicidios, o quedar con secuelas de estrés postraumático, lo que, puede traer repercusión en el desarrollo de la vida adulta

#### 4.2 Problemas de Trastornos de la Salud Mental

Las enfermedades o **trastornos mentales** son afecciones que impactan su pensamiento, sentimientos, estado de ánimo y comportamiento. Pueden ser ocasionales o duraderas (crónicas). Pueden afectar su capacidad de relacionarse con los demás y funcionar cada día. (<https://medlineplus.gov/spanish/mentaldisorders.html>)

- De acuerdo al último estudio de prevalencia publicado en Chile, se estima que un 16,5% de los adolescentes entre 12 y 18 años presenta algún trastorno mental. Los resultados de éste, señalan como el diagnóstico con más prevalencia los trastornos disruptivos (8.0%), seguido por los trastornos ansiosos (7.4%) y los afectivos (7.0%). Los trastornos por uso de sustancias en adolescentes tienen una prevalencia de 2.6%

##### 4.2.1 Depresión

- La depresión es un trastorno del humor y del estado de ánimo que se manifiesta a partir de una serie de síntomas que incluyen cambios bruscos del equilibrio emocional, irritabilidad, falta de entusiasmo y una sensación de congoja o angustia, trascendiendo a lo que se considera como normal.
- Puede implicar la pérdida de interés en actividades hasta entonces queridas, así como cambios cognitivos, como pensar ineficiente y elevada auto-crítica.
- La prevalencia de síntomas de depresión en el último año en el tramo de 15 a 24 años, según datos de la Encuesta Nacional de Salud Chile (ENS 2009-2010), fue de 14.4%, al segregarla por sexo, 7.6% corresponde a hombres y 21.7% a mujeres.

#### RESUMEN PRINCIPALES SÍNTOMAS ASOCIADOS A DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES CHILENOS

EMOCIONALES	SOMÁTICAS	RELACIONALES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ánimo bajo</li> <li>- Ansiedad, angustia</li> <li>- Perdida del interés o del placer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alteraciones en la alimentación y en el sueño</li> <li>- Quejas somáticas o físicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dificultades en la relación con las familias y con los pares</li> <li>- Aislamiento</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Variaciones en el estado emocional</li> <li>- Tristeza</li> <li>- Ideación, amenazas e intentos suicidas</li> <li>- <b>Baja del rendimiento escolar y la concentración en clases.</b></li> <li>- Rechazo escolar</li> <li>- Irritabilidad, mal humor</li> <li>- Fobias aisladas</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Labilidad emocional</li> <li>- Pensamiento suicida</li> </ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------

**4.2.2 Antecedentes Estadísticos Plan Nacional de Salud Mental 2017-2025 (chile):**

- a). Nuestro país, ha logrado importantes avances en la incorporación de políticas de salud mental en la agenda pública y en la implementación del Plan, extendiendo una amplia red de servicios integrada a la red general de salud, aun cuando persisten significativas brechas e inconsistencias en su aplicación. Pese a los avances registrados en la pesquisa, acceso y calidad de los servicios de salud mental, la población chilena mantiene altas prevalencias de trastornos ansiosos, abuso y dependencia de sustancias, y depresión. Por su parte, las tasas de suicidio han descendido después de un ascenso preocupante, pero se mantienen en un número elevado y las licencias médicas por trastornos mentales ocupan el primer lugar como causa de reposo médico.
- b). Nuestro país está en un proceso de transición demográfica y en el grupo de países con mayores índices de desigualdad del mundo.
- c). En la medida que los países avanzan hacia el desarrollo, en el actual sistema se profundiza la distancia entre pobres y ricos, siendo los habitantes de estratos socioeconómicos bajos quienes presentan mayores tasas de trastornos mentales y mayor severidad de los mismos.
- d). Se trastocan los valores, se tensionan las relaciones entre clases, grupos y personas, siendo la desigualdad social uno de los fenómenos que mayormente produce trastornos y afecta la conducta de muchas personas.
- e). La desigualdad afecta principalmente la salud mental de los niños y niñas, quienes ostentan las mayores cifras de pobreza y tienen menos acceso a atención especializada.
- f). La desigualdad se manifiesta también en el acceso a los servicios de salud mental. En su estudio de 2006, Araya y cols. concluyen que “las reformas de salud que han alentado el crecimiento del sector de la salud privada en Chile

también han aumentado la segmentación de riesgos dentro del Sistema de Salud, lo que acentúa las desigualdades en la prestación de asistencia sanitaria”. Por otro lado, hay desigualdad de acceso para las personas residentes en localidades apartadas y quienes habitan en las grandes urbes.

g). La depresión durante la gestación y el periodo post parto, está asociada con problemas en los niños y niñas en distintos aspectos del desarrollo, tales como dificultades en el desarrollo del lenguaje, psicomotricidad, cognición, apego, aspectos emocionales, funcionamiento interpersonal, problemas conductuales, anomalías en el electroencefalograma, de malnutrición y neuroendocrinas

h). El estudio de prevalencia de trastornos psiquiátricos en población infantil chilena, ha encontrado una mayor prevalencia de trastornos afectivos en niños y niñas con historia de abuso sexual, psicopatología familiar, vivir con un solo progenitor o con otras personas en comparación con el grupo sin estos antecedentes. Así mismo, el maltrato, los antecedentes de abuso sexual, vivir con un solo padre o con otras personas, aumentaron el riesgo de padecer trastornos disruptivos.

i) Vivir bajo la línea de la pobreza y la deserción escolar se relacionaron con mayor prevalencia de trastornos por consumo de sustancias. El grupo de 4 a 11 años presentó mayor prevalencia de cualquier trastorno mental en comparación con el grupo de 12 a 18 años (27.8% versus 16.5%), determinado principalmente por el Trastorno por Déficit atencional/hiperactividad, el cual presenta una prevalencia de 15.5% en este grupo etario.

j) La pobreza infantil es un factor de riesgo para enfermedades mentales a lo largo de la vida y en Chile la pobreza infantil en el grupo comprendido entre los 0 y 18 años alcanza al 22,4%, en comparación con el 12.7% de las personas entre los 18 y 59 años.

k) Entre el grupo de adolescentes de 12 a 18 años la prevalencia de cualquier trastorno llega a 16,5%, siendo los más frecuentes los trastornos disruptivos (8%), los trastornos ansiosos (7,4%) y los trastornos depresivos (7%).

#### **4.3 Distrés Escolar:**

“El distrés, hace referencia a una respuesta negativa o exagerada de los factores estresores ya sea en el plano biológico, físico o psicológico y no se puede consumir el exceso de energía desarrollado”. Flores Canales VH. citado por Gallego, Gil, Sepúlveda (2018)

Los alumnos y alumnas, de diferentes niveles de escolaridad, están sujetos a diversos niveles de carga de estudio y, además, expuestos a diversos estímulos que demandan respuestas adaptativas que, dependiendo de la intensidad y repetición,

pueden afectar su salud emocional. De esta manera, según Adams J., citado por Gallego, Gil, Sepúlveda (2018):

El estrés no se puede evitar porque es la respuesta de adaptación del cuerpo a cualquier demanda que se le haga. Por tanto, por sí mismo no es malo, en tanto facilita la disposición para enfrentarse a las demandas del medio y sobrevivir. Sin embargo, si persiste esta sensación, afecta la salud, el bienestar personal, laboral y social.

Entendemos que, el estrés es un proceso que es inherente al ser humano, sin embargo, tiene una expresión fisiológica, mental y psicológica que produce detrimento orgánico y reducción en la energía necesaria para el rendimiento o desempeño de tareas, según Paolasso A., citado por Gallego, Gil, Sepúlveda (2018), el distrés es identificado como el: “estrés que debe combatirse o evitarse porque generalmente, se encuentra unido a esfuerzos excesivos de todo tipo, tanto corporales como intelectuales o psíquicos de larga duración, contrariedades, frustraciones y estados de tensión que parecen irremediables”.

Esto, demanda una comprensión específica y minuciosa de parte de los adultos que acompañan a los escolares en su proceso, puesto que, las manifestaciones conductuales son claramente identificables, para buscar remediales a tiempo. Por esta razón, debemos acercarnos a la comprensión de qué es el estrés escolar. Toribio, Franco (2016), cita a Arturo Barraza Macías quien, expresa:

El estrés académico, es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

Los procesos adaptativos, llegarán a término exitoso, dependiendo de varios factores intrínsecos y extrínsecos, tales como, la personalidad del individuo (temperamento/carácter), la salud física y mental, la disponibilidad de ejercer herramientas de dominio propio, así como, el ambiente circundante (familiar y escolar), metodología académica y cuerpo docente. Los ritmos de aprendizajes impuestos, no siempre son acordes a la capacidad adaptativa de cada persona, razón por la que, la falta de adaptación se convierte en uno de los principales factores estresores en la escuela. En relación a este punto, Toribio, Franco (2016), citando varios estudios, expresan que:

Para una institución educativa resulta importante conocer los principales estresores académicos en sus estudiantes, dado que el estrés se ha asociado a las enfermedades crónicas, enfermedades

cardiacas, fallas en el sistema inmune, ansiedad, dolores de cabeza, enojo, trastornos metabólicos y hormonales, depresión, tristeza; irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, hasta con asma, alteraciones de la memoria y la concentración, afectando tanto a la salud como al rendimiento académico de los alumnos.

De este modo, niñas, niños y jóvenes, quienes, teniendo habilidades, competencias y capacidades, cognitivas, procedimentales y actitudinales, muchas veces, no alcanzan a adaptarse a los cambios permanentes que demanda el proceso escolar y esto, trae consecuencias que afectan la funcionalidad general de alumnos y alumnas.

Reflexión:

El llamado de atención, en relación a esta tabla, es que, se pueden identificar tanto, los factores estresores, así como, las diferentes reacciones que se manifiestan en una persona sujeta a un proceso escolar, pudiendo, a la vez, identificar las estrategias compensatorias a dichas reacciones. Y de no tenerlas, es menester del centro educativo proporcionar, estimular y desarrollar su uso.

#### **4.4 Videojuegos y Rendimiento Escolar:**

Un **videojuego** es una aplicación interactiva orientada al entretenimiento **que**, a través de ciertos mandos o controles, permite simular experiencias en la pantalla de un televisor, una computadora u otro dispositivo electrónico.  
<https://blogs.ceibal.edu.uy/formacion/faqs/que-es-un-videojuego/>

- Revisiones de diferentes estudios dejan en exposición que los videojuegos, producen efectos sobre las emociones, tanto favorables como desfavorables, entre estos, PADES (2019), expresa que:

El uso de videojuegos por parte de la población adolescente provoca una serie de efectos a nivel emocional tanto negativos como positivos. Estos cambios en las emociones llevan a crear conductas de riesgo o a evitarlas, ya sean adicciones, trastornos, sintomatología o ideas irracionales... Los resultados obtenidos indican que los videojuegos violentos o de azar y el uso prolongado de los videojuegos provocan emociones como ira, hostilidad, frustración... y estos llevar a trastornos como la depresión, la ansiedad o la alexitimia e incluso trastornos como la adicción a ellos o a sustancias.

Vale decir que, a causa de la alta exposición a estos juegos, o al tipo de contenido que éste posee, el pensamiento se ve afectado y, por tanto, también, las habilidades cognitivas, al momento de abordar una tarea o trabajo escolar.

- McCarthy (2020) intentando responder algunas preguntas, en el artículo “Cuando los videojuegos causan problemas de salud: lo que los padres pueden hacer para prevenirlos”, presenta los siguientes argumentos:

¿Cuándo los videojuegos causan problemas de salud?

R1 Los investigadores están estudiando estos casos y aprendiendo más sobre quiénes corren riesgo y porqué. Durante un estudio de 6 años, se determinó que cerca de un 10 % de adolescentes tenían síntomas de pasar cantidades insanas de tiempo con los videojuegos y que empeoraban con el tiempo.

Estos niños parecen tener ciertas cosas en común.

- Es más probable que sean varones.
- Juegan videojuegos a costa de tareas escolares, sueño, ejercicio y relaciones con la familia y amigos.
- Pueden sufrir de depresión, ansiedad, timidez, agresión y problemas con el uso excesivo de los teléfonos celulares. Los niños con el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) pueden ser particularmente vulnerables.
- Esto se debe a que los videojuegos, como los juegos de azar/apuestas, pueden activar el sistema de recompensa del cerebro, según lo sugieren los estudios de investigación. Las compañías con frecuencia contratan psicólogos para ayudar a diseñar los juegos que hagan que los jugadores quieran seguir jugando.

R2 No existe un diagnóstico oficial para determinar un trastorno de salud por videojuegos en los Estados Unidos, pero es probable que haya uno pronto. Los síntomas de problemas con videojuegos de internet se enumeran en un libro de referencias que usan los médicos de la salud mental. A continuación, las cosas que puede notar si su niño tiene hábitos malsanos con los videojuegos.

- Está obsesionado con los videojuegos, se pone triste, irascible o ansioso cuando no se le permite jugar.
- Desea jugar más y más y no puede jugar menos o dejar de hacerlo.
- Ya no está interesado en otras actividades que solía disfrutar.
- Miente sobre la cantidad de tiempo que pasa jugando videojuegos.
- Usa los videojuegos para aliviar el mal humor.

Este es un problema que también se presenta en otras partes del mundo. La Organización Mundial de la Salud reconoce el "trastorno por videojuegos" como una afección oficial. Y en países como Corea del Sur y China, existen programas de tratamiento para ayudar a las personas adictas a los videojuegos.

¿Cómo pueden las familias prevenir la adicción a los videojuegos?

- Hay algunas cosas que los padres pueden hacer para prevenir que los hábitos malsanos con los videojuegos sucedan. Mantenerse alerta del tiempo

que los niños pasan con todo tipo de medios de comunicación puede ayudar. Aquí le decimos cómo.

- Ponga en práctica un Plan para el Consumo de los Medios. Use nuestra herramienta para el consumo mediático para ayudarlo a determinar el tiempo que su niño pasa frente a una pantalla. Piense cuidadosamente qué actividades pueden estar siendo desplazadas por los videojuegos. Cerciórese de que los medios de comunicación, incluyendo a los videojuegos, no están desplazando a otras actividades como las tareas escolares, ejercicio o sueño.
- Tenga presencia mental de cómo su niño usa los dispositivos electrónicos y los videojuegos y qué juegos y aplicaciones está bajando su niño. Cerciórese de que entiendan que los juegos de internet con frecuencia contienen mensajes ocultos y anuncios. También puede que recolecten información personal/privada sobre su niño.
- Mantenga los videojuegos en áreas de uso común. Esto, por supuesto, no siempre es posible. Los adolescentes llevan sus teléfonos a sus habitaciones y hacen sus tareas escolares en sus computadores portátiles. Es casi imposible no perder de vista todo lo que hacen. Sin embargo, en la medida de lo posible, trate de mantener la actividad en un lugar donde todos puedan ver.
- Jugar videojuegos juntos les da un buen ejemplo. No solo le ayuda a ver lo que están haciendo y cómo lo hacen, sino que también ayuda a poner ciertos límites al tiempo que pasan con los videojuegos.
- Enfóquese en juegos de la vida real con los niños más pequeños. Los niños pequeños aprenden mucho cuando están en contacto con otras personas. Anímelos a jugar con juguetes, a leer libros y pintar con crayolas.
- De un buen ejemplo y pida ayuda si la necesita. Los padres que son adictos a los videojuegos pueden ser más propensos a la depresión. Los padres distraídos no se dan cuenta de que sus niños necesitan atención y responden bruscamente.

- La relación entre videojuegos y emociones, se asocia a las imágenes, las cuales, producen estimulación en el sistema nervioso autónomo, como lo representa Torras, (2014) con esta afirmación:

Así, un videojuego es capaz de funcionar perfectamente haciendo emerger emociones básicas, en especial la alegría, la sorpresa, el interés y un punto de miedo. Estas emociones básicas son las que provocan el acercamiento al objeto de la emoción, es decir, al videojuego.

- Existen diversas discusiones en relación a los beneficios y los perjuicios que implica la exposición a los juegos de videos, sin embargo, la OMS (2021), clasifica la adicción a los Videojuegos como una Enfermedad Mental.

## ANALISIS DE RESULTADOS

### Generalidades

Las fuentes, fueron seleccionadas después de una prelectura de más de 300 documentos diferentes, estableciendo la relación temática pertinente al tema seleccionado para el estudio. Cada una, fue revisada varias veces para incorporarla a la ruta conducente hacia la investigación delineada; se consideraron las que tenían una data no superior a 5 años a la fecha, encontrando que algunas de éstas citaban a autores de décadas pasadas. La ausencia o falta de documentos actualizados, coligados al tema central, demandó ampliar el rango de búsqueda en el margen de años, encontrando estudios no tan profundos, pero, con bastante información estadística orientadora para la fundamentación del estudio.

<b>1. Comparación de Resultados (del tipo abarcador)</b>	
<b>TEMA</b>	<b>RESULTADOS COMPARATIVOS</b>
¿Qué son las Emociones?	Los textos revisados, comparativamente, difirieron en definiciones, o en la forma de tratar el tema de las emociones: desde una perspectiva biológica, hasta una netamente psicológica. Y los puntos de encuentro, estuvieron asociados a la relación pensamiento y comportamiento, presentando a las emociones como unidades innatas, involuntarias, primitivas; en que, las podemos encontrar primarias, secundarias y universales.
Emociones Básicas, Primaria y Universales.	En la documentación revisada y seleccionada para la elaboración del este estudio, se encontraron textos que se referían a este tema como aquellas emociones que son la base para la aparición de otras más complejas; diferentes en tiempo de duración. Se las relaciona con aquellas que, resultaban como producto de asociaciones innatas provenientes del cerebro primitivo, previo al desarrollo del encéfalo, por eso, se conocen como universales, puesto que, son reacciones biológicas frente a estímulos del medio, que están presente no sólo en el ser humano, sino en otras especies animales.
La influencia de las emociones en el aprendizaje	La carencia de estudios cuantitativos y cualitativos, favorecen la aparición de escritos que, invocan, precisamente a la falta de referencias, para concluir que, las emociones no juegan un rol importante en el proceso de aprendizaje, o que, la falta de información, no les permite establecerlo como una verdad. Sin embargo, en el área de la educación, es más frecuente encontrar artículos, tesis, tesinas, documentos gubernamentales que, dan mayor importancia a la relación gestión de las emociones y mejora

	en el rendimiento escolar. Apuntando, preferentemente al tema del desarrollo de la Inteligencia emocional.
Acerca del efecto de Interferencia	En general, no se encuentra una buena dotación de documentación relacionada con las Interferencia en los procesos cognitivos, procedimentales y actitudinales, en el desarrollo escolar. No obstante, una revisión más exhaustiva, permite recoger información desde una perspectiva biológica, generalizada, no específicamente desde las emociones. Por esta razón, el análisis, implicó realizar concordancia de temas relacionados. Causas distractoras, efectos interferentes, consecuencias relacionadas con el retardo en las respuestas esperadas.
Factores ambientales que provocan emociones primarias interferentes en el estudiantado	Los estudios considerados en este tema, se recopilaban por separado, pues, ninguno de éstos, estaba enfocado específicamente en efectos sobre las emociones primarias. Hubo que, ir asociando cada factor ambiental, en el cómo influyen en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
Violencia	Este es un tema que cuenta con un alto número de documentos que lo refieren, desde diferentes perspectivas; desde el ámbito familiar (base de la sociedad), hasta las expresiones de estallidos sociales a nivel mundial, como fenómeno interrelacionado. Difieren principalmente en el enfoque central de cada tema, y del cómo informarlo. Unos, son de carácter cuantitativo, y otros, de carácter cualitativos, o una combinación de ambos.
Violencia intrafamiliar	Los estudios revisados, implicaban realidades diferentes, puesto que, pertenecían a culturas y naciones muy distintas, sin embargo, en todas se da a conocer el ejercicio de poder de personas más fuertes, sobre las más débiles. Provocando daños, muchas veces irreversibles. Otra característica común, es que, las cifras de violencia intrafamiliar van en aumento, por diferentes causas, generando efectos cada vez más catastróficos.
Violencia escolar (Bullyng)	La documentación sobre este tema, es cada vez más actualizada, y pone en la palestra a los establecimientos educacionales como uno de los principales escenarios, pero también, le asignan la responsabilidad en los hechos que están acaeciendo con mayor frecuencia. Los textos, videos y recursos revisados, difieren en porcentajes, medias, modas y proyecciones a futuro. Algunos de éstos, expresan su relación con las respuestas emocionales de manera clara y directa, mientras que otros, sólo lo mencionan
Violencia sexual	La revisión de diversos archivos relacionados con este tema, demuestran diferentes niveles de conocimientos, dependiendo de

	<p>la realidad, a la cual, la persona víctima de esta situación haya vivido. Se ordenan por grupos etarios, por género, ocupación y diferencia socioeconómica. No presentan muchas diferencias de enfoque y marcos legales que la condenan. Todos los estudios revisados, hablan de los graves efectos emocionales que provocan en el tiempo.</p>
<p>Problemas de trastornos de la Salud Mental</p>	<p>La salud mental, es un tema transversal y a nivel mundial. Por esta razón, es uno de los textos con mucha documentación dando vueltas en las redes de información. Varían principalmente en las bases epistemológicas, debido a riqueza y enfoque de los estudios. En relación al tema de las emociones, se relacionan, principalmente, con aquellas, que conducen a la depresión, y a sus efectos sobre la salud mental de niños, niñas y jóvenes.</p>
<p>Depresión</p>	<p>Es una larga data y almacenamiento de datos asociados a la depresión en el mundo, en Chile y en la comunidad escolar. Varios de éstos buscan dar a conocer las causas y efectos sobre personas de diferentes características personales, grupales o sociales. Sus puntos de encuentro, se asocian los orígenes de la depresión (diferentes causas), y los diversos efectos posibles, y de cómo afectan la salud de cada vez mayor número de personas en nuestro país y en el mundo. Y, de cómo cada vez más niños de primera infancia son diagnosticados con esta calificación en diferentes niveles de graduación.</p>
<p>Videojuegos :</p>	<p>Los diferentes estudios, en general, intentan dar a conocer que, los videojuegos, tienen una implicancia positiva, y una negativa, en las niñas, niños y jóvenes que los juegan. Técnicamente, tratan de empatar los efectos que hay sobre las mentes de ellos y ellas. Sin embargo, los últimos estudios de la O.M.S., son concluyentes, en cuanto que, estos juegos provocan problemas a la salud mental de quienes los practican de manera viciosa. Respalando, de alguna manera,</p>
<p>Distrés</p>	<p>Existe abundante información sobre qué es el estrés y sus efectos fisiológicos, cognitivos, psicológicos y sociales, sobre las personas que lo experimentan. Un número reducido de artículos encontrados, marca la diferencia entre estrés y distrés. Además, en menor cantidad se refieren al efecto del distrés en la escuela. Sin embargo, existen artículos o documentos, que asocian los efectos negativos del distrés sobre niños, niñas y adolescentes, que están en el proceso escolar, desde la perspectiva emocional.</p>

## 2. Resultados Concordantes con la Literatura Previa

- En la indagación, de esta investigación documental, no se encontraron estudios relacionados directamente con el factor emocional como interferente en los procesos de desarrollo cognitivo, actitudinal o procedimental. No obstante, diversos antecedentes documentados, permitieron realizar la relación entre éstos. Por esta razón, hubo que recolectar una gran cantidad de datos, en diferentes fuentes, analizando y sintetizando los contenidos para entregar un trabajo fluido y coherente, para establecer la pertinencia de la hipótesis planteada y la respuesta a la pregunta de investigación, estableciendo conclusiones críticas que promovieron propuestas remediales para marcos ideales.
- Las razones analizadas de por qué hubo que construir la base de resultados, dio como producto que, los principales estudios encontrados, asociados a las emociones en la escuela, se presentan con un enfoque relacionado con la gestión y administración de éstas, vale decir, desde las remediales, pero, no desde las causas u orígenes.

## 3. Evaluación del Método Utilizado

- La metodología de investigación, estuvo asociada a la estructura propia de una investigación documental: acumulación de referencias, selección de referencias, incorporación en el plan de trabajo, fichaje, redacción, control y verificación, correcciones y revisiones finales.
- Sin embargo, la recolección de información básica, careció de mayores recursos literarios en cada sitio, bibliotecas, u otras.
- La pertenencia a regiones geográficas, alejadas de la zona central, limita el acceso a instituciones que puedan proveer mayor y mejor información, limitándose a la búsqueda en centros de estudios zonales y a las fuentes que provee la internet.
- Aún habiendo utilizado una estructura metodológica de base, faltó consultar mayor cantidad de fuentes, quizás, más especializadas en neurología, psiquiatría y psicología. (Se revisaron, pero, faltó)

## 4. Verificación de Hipótesis de Investigación

“Las principales interferentes emocionales son originadas en el medio circundante de los alumnos y alumnas, de diferentes niveles de escolaridad”.

- Cuando hablamos de medio circundante, nos referimos al espacio que ocupan personas, situaciones, experiencias y recursos, relacionadas con los alumnos y alumnas, de diferentes niveles de escolaridad; sea en el hogar, en el establecimiento educacional, en los espacios públicos, en los lugares de recreación y esparcimiento, en los lugares de desarrollo cultural y espiritual, etc. En todos éstos, las personas son sujetas de experimentar vivencias que pueden,

o no, marcar en sus vidas momentos, que pueden producir la estimulación de emociones, las cuales, pierden su condición de transitorias, para transformarse en permanentes, estableciéndose como interferentes, entre el pensamiento, y la respuesta cognitiva, procedimental o actitudinal esperada, produciendo que, el tiempo de eficiencia se vea reducido, principalmente en el colegio.

- Estudios revisados, demuestran que, diversos temas de violencia, marcan un antes y un después en el cerebro emocional de una persona. Muchas veces sin importar el grado de violencia, lo que aún no se puede medir es el grado de afectación, sin embargo, demuestran que, produce daño psicológico y emocional; pudiendo variar de un simple desgano, hasta la muerte inclusive. Por tanto, podemos inferir que, una persona con desgano, o pensamiento suicida, al ser víctima de cualquiera de los tipos de violencia, baja considerablemente su rendimiento escolar, en todas las áreas esperadas.
- Los archivos de estudios relacionados con los problemas de trastornos de la salud mental, expresan que, en Chile, han ido en crecimiento, en diferentes niveles de escolaridad. Los efectos de estímulos sobre niños en su primera infancia, marcan su comportamiento y aprendizajes futuros. La Salud mental es la clave para los estados emocionales de alegría y entusiasmo, dos herramientas fundamentales para la creación de ambientes ideales para el aprendizaje.
- La depresión, tiene diferentes orígenes y manifestaciones. Muchos de los factores ambientales aquí mencionados, son causantes de este problema de Salud Mental, que cada vez, afecta a más personas, de distintas edades. Provocando desde, decaimiento y ensimismamiento, hasta provocar la autoeliminación, por desesperación. Una niña, un niño, o un (a) adolescente con depresión, tienen menor capacidad de activar y desarrollar sus habilidades cognitivas, afectando su desarrollo escolar. Sus pensamientos, habitualmente recurrentes, producen efecto interferente entre el estímulo entregado y la respuesta de aprendizaje.
- El distrés, como respuesta desadaptativa, que produce efectos fisiológicos, biológicos, psicológicos, cognitivos y emocionales, afecta el rendimiento físico y mental, impidiendo la gestión y administración de las emociones en el abordaje de

	<p>situaciones de alta estimulación, así como es, el sostener las tareas escolares, provenientes de diferentes áreas del conocimiento, y que, demandan respuestas efectivas, aplicando diversas habilidades y competencias. Los estudios recopilados dan a conocer la influencia del distrés en el detrimento del ejercicio que implica el proceso enseñanza-aprendizaje.</p>
Resumen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se planteó una hipótesis, fue revisada y se evaluó el cumplimiento, o no de ésta. Conforme a la documentación y recursos revisados, se entiende que, la predicción fue correctamente informada por los antecedentes recopilados.</li> <li>• Quedan varios desafíos pendientes, en cuanto, a la profundización de cada uno de los temas, desde una perspectiva más exhaustiva en estudios neurológicos, psicológicos y psiquiátricos. Para que puedan ser aplicados a las ciencias de la educación.</li> </ul>

<b>5. Respuesta a la Pregunta de Investigación</b>	
<p>¿Cuáles son algunos de los orígenes y algunos de los efectos de las interferentes emocionales, que afectan, el proceso enseñanza-aprendizaje en estudiantes de diversos niveles de escolaridad?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ R1.- Según los documentos recopilados y seleccionados para este estudio, los orígenes de las interferentes emocionales, son provenientes del medio circundante, en el que, están insertos los alumnos y alumnas, de diferentes niveles de escolaridad. Las vivencias, en diversos espacios, en los que comparten sus experiencias; desde la perspectiva emocional, desde el vientre materno, hasta que egresan del sistema escolar, influyen en sus procesos de aprendizaje.</li> <li>➤ R2.- Los antecedentes recopilados y revisados, dan a conocer que, los efectos de las interferentes emocionales son: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Variación en el tiempo de respuesta cognitiva, procedimental y actitudinal; retrasándola, en el proceso académico.</li> <li>2. Afectación sobre el desarrollo de habilidades cognitivas aplicables en el sistema escolar y de la vida diaria.</li> </ol> </li> </ul>

	<p>3. Imposibilidad de diferenciar la información esencial, de la que no lo es. Provocando atención hacia el agente distractor.</p> <p>➤ Este estudio dio respuestas, de manera pedagógica a las preguntas: ¿Qué son las emociones?, ¿Por qué es importante estudiarlas en el ámbito de la educación?, ¿Qué son las interferentes?, ¿Cuáles son los factores ambientales que influyen en la estimulación de emociones interferentes?</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## MARCO CONCLUSIVO

### 1. **Discusión** (Debate planteado respecto a los resultados obtenidos)

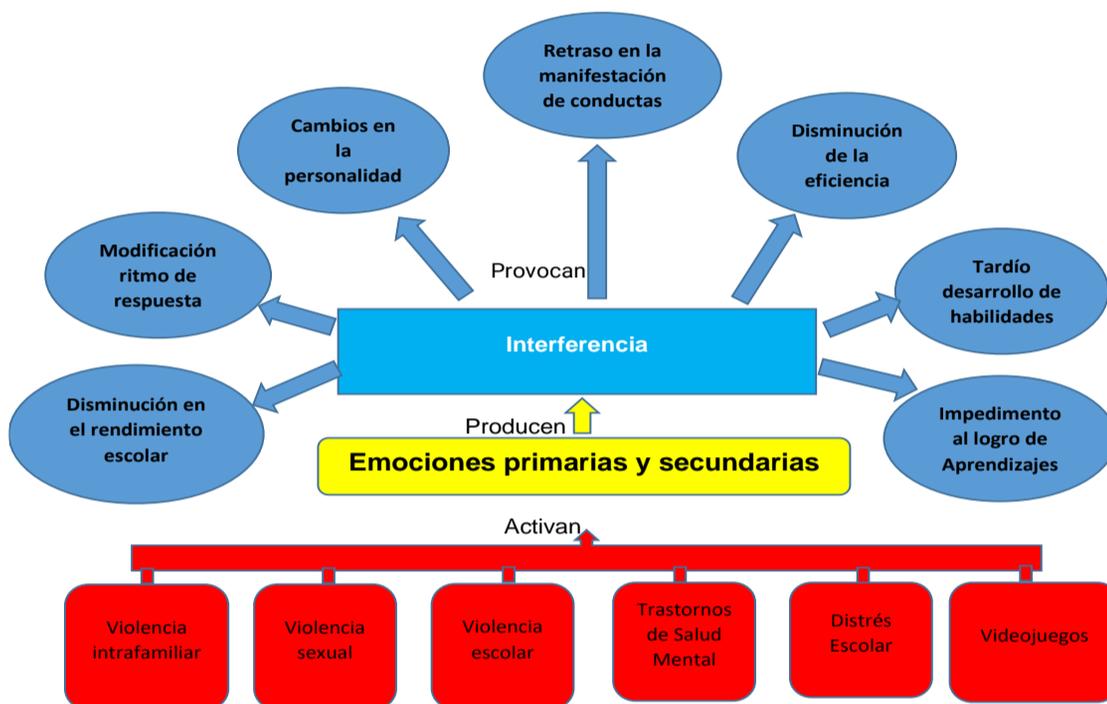
- Los resultados documentados presentaron variedad de información; unos que, al concordarlos en argumentos y derivaciones, permiten dar respuesta a la pregunta de investigación y confirmar la hipótesis planteada, y que, a la vez, sustenta los objetivos de esta tesis. No obstante, existen otros que, por falta de antecedentes, aun intentando elaborar una asociación argumentativa, no se logra dar base fundamentada a los planteamientos iniciales.
- Se trabajó, también en base a antecedentes gráficos y audiovisuales que dan a conocer que, las emociones no siempre influyen negativamente, como interferente, en los procesos académicos, sino que más bien lo potencian, impulsando al estudiantado a esforzarse, superar frustraciones y administrarlas de manera favorable.
- La falta de estudios conclusivos, que den una respuesta clarificadora, a la pregunta de investigación, pone en duda la efectividad del estudio como argumento válido para la orientación de docentes y apoderados que quieran tener conocimiento sobre la relación entre factores ambientales, factores emocionales y rendimiento académico.
- Sin embargo, las capacidad reflexiva, de análisis y de realizar concordancias, entre temas relacionados, de la investigadora, permitieron alcanzar conclusiones fundamentadas, sobre la base de argumentos teóricos, los cuales, diseñaron y dieron forma a un constructo, que permitió sostener la hipótesis inicial, dar respuesta a la pregunta de investigación y proyectar el objetivo general, hacia la elaboración de una herramienta útil para ser consultada, pues abre puertas hacia nuevos conocimientos.

## 2. Conclusiones (Integración del marco teórico y aplicativo)

- Se entiende, que las emociones son respuestas adaptativas, innatas e involuntarias, provenientes del sistema nervioso central (Sistema límbico), frente a estímulos del medio externo, representados en situaciones que sacan a la persona de su zona de confort, o status quo.
- Cuando el impacto es positivo, o negativo, dependiendo de la emoción básica presente, el organismo reacciona activando, de manera involuntaria, el sistema fisiológico, para generar la adaptación requerida, con sentido de supervivencia inherente, o en su defecto, provocar respuestas conductuales asociadas al estímulo recibido.
- Cuando no se alcanza la gestión de las emociones, por sobrestimulación, incapacidad personal, nivel de impacto sobre la mente, se provocan respuestas fisiológicas, biológicas, cognitivas y psicológicas, para las cuales, el ser humano tiene cierta capacidad de administrar. Al no lograrlo, se habla que las emociones juegan un rol de interferencia.
- Las interferencias son perturbaciones que ocurren en el ritmo y desarrollo de las labores a realizar, producto de la pugna entre diferentes estímulos del medio, distintos procesos psíquicos, o diversas respuestas fisiológicas, a los que, está sujeta una persona expuesta a situaciones de orden cognitivo.
- La competencia, entre los diferentes estímulos, procesos y/o respuestas, actúa como interferente, influyendo en la velocidad con la que, se producirá la activación de los procesos cognitivos requeridos para el cumplimiento de la tarea solicitada.
- La obstrucción de la información, entre el pensamiento y la conducta esperada, se produce cuando el cerebro debe discriminar entre los diferentes estímulos, seleccionar los importantes, de los que no lo son, y definir cuál será producida y cuál será la respuesta definitiva que será ejecutada.
- Los estímulos del medio circundante, influyen en el desarrollo de los procesos cognitivos, procedimentales y actitudinales que se necesitan para sostener un rendimiento escolar eficiente, efectivo y eficaz. Las experiencias y vivencias, asociadas a los diferentes tipos de violencia, a los videojuegos, a problemas de salud mental, al distrés provocado por la carga escolar, así como otros, no profundizados en este estudio (Imágenes de alto contenido sexual y de violencia explícita; de vivencias personales; necesidades, desafíos, enamoramientos, autoimagen, problemas familiares, entre otras), producen emociones básicas que, luego, se transforman en secundarias, pudiendo ser permanentes, cuyos productos, de las respuestas adaptativas, actúan como interferentes, incluso, en individuos con un alto potencial, en cualquiera de las áreas del intelecto humano.

- Para finalizar, cito a Saturnino de la Torre: “Educar las emociones y sentimientos es posible incluso con temas tan fríos como la ciencia, la matemática o la física. Es cuestión de “estrategia”.

**Figura 6 Árbol de Problemas** (Elaborada por la investigadora)



### 3. Derivación a Propuestas de Mejora.

Sin el afán de entregar fórmulas, por muchos, conocidas, en esta tesis, se propone una batería de remediales asociadas a los fundamentos investigados y a las presentaciones argumentativas presentadas en este estudio.

#### 3.1 Asociadas a los establecimientos educacionales

- Creación de proyectos educativos centrados en el desarrollo personalizado de alumnos y alumnas, que involucren, la creación de estamentos de diagnóstico, seguimiento y evaluación del desarrollo emocional y valórico de los educandos.
- Creación de instancias en que se prime el desarrollo de ambientes gratos y amigables a favor de los y las estudiantes. Promoviendo emociones desde una concepción positiva, que faciliten el aprendizaje significativo, favoreciendo el agrado por participar en el proceso de enseñanza aprendizaje. Por ejemplo, llegando al colegio, puedan jugar un deporte a elección de manera recreativa, escuchar música, bailar,

meditar, orar, ver videos que alienten el ánimo, rueda de conversaciones (puesta en común), entre otras. Aunque esto implique quitarle una hora a alguna clase. La ganancia será mayor. Todo esto, acompañado de reglas y normativas claras y aplicables desde una perspectiva constructiva, evitando activar las personalidades oposicionistas y antisociales propias de personas que ya han sido lo suficientemente dañados por la sociedad de base, que es la familia.

- Capacitar a profesores en el tema de las emociones (experticia), entregándoles herramientas para el manejo y gestión de éstas. Erradicando conductas atemorizantes, violentas o frustrantes para los alumnos y alumnas. Evitando experiencias en ambientes de miedo, discriminación, desasertividad y frustración impuesta por el docente. Cosa que, debiera ser evaluada y retroalimentada. Esto, va dirigido a los profesores, a los que, les satisface sembrar terror entre los estudiantes, aflorando sus propios problemas de salud mental, o aquellos que simplemente por el gusto de demostrar su autoridad y superioridad cognitiva afectan la autoestima de sus educandos. Por esta razón, debiesen ser erradicados del sistema escolar o someterse a tratamiento psicológico y/o psiquiátrico.
- Establecer horarios, en diferentes etapas de la jornada escolar, en que los alumnos y alumnas, practiquen técnicas de relajación, armonía, espiritualidad y desarrollo del carácter.
- Aumentar la dotación de profesionales del área de la salud mental que, puedan asumir rol activo en el diagnóstico, seguimiento y evaluación de niños, niñas y jóvenes que estén sujetos a situaciones eventuales, o permanentes que afecten su salud emocional e integral (Clínica personalizada )
- Activación de todos los dispositivos legales que permitan la protección de derechos de niñas, niños y jóvenes. Además, de protección a las víctimas de cualquier hecho de violencia, creando estamentos comprometidos y de exclusivo desempeño para esta tarea (además de inspectoría), dando respuestas eficientes y efectivas.
- Mejorar los planes de educación de las emociones en las escuelas, abordando a todos los miembros del sistema escolar, entregándoles herramientas prácticas y practicables dentro y fuera del establecimiento (Técnicas de PNL. PMA., etc).
- Creación de un buzón anónimo, donde los y las estudiantes puedan expresar sus emociones, de diferentes maneras. Esto producirá un efecto de desahogo que, causará atenuar los efectos de los productos de las emociones contenidas.
- Creación de comités escolares de apoyo a sus pares, en temas emocionales, compartiendo experiencias, abordando temas sensibles; manejables y moderados por un adulto preparado para ello.

### **3.2 Asociadas a familias**

- Creación de clínicas psicológicas y emocionales, de acompañamiento para madres, padres y apoderados:

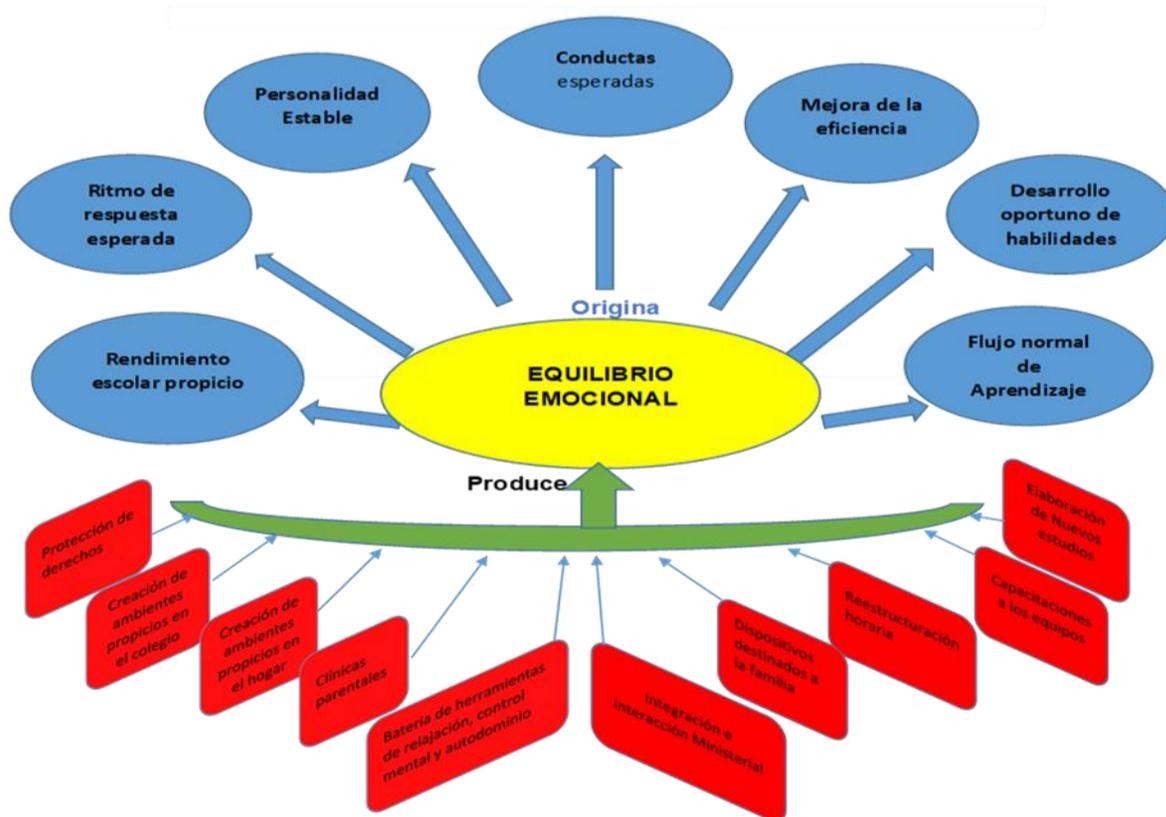
- Disponer de profesionales de la salud mental para atenciones regulares individuales.
- Desarrollo de reuniones de apoyo a madres, padres y apoderados maltratadores (métodos alcohólicos anónimos).
- Escuelas legales, en la que se dé a conocer a las madres, padres y apoderados, el marco legal vigente sobre maltrato, consumo de drogas y estupefacientes prostitución infantil, abuso sexual y otros, incluyendo los protocolos establecidos en el colegio (amparados por la ley) para hacer efectivas las denuncias y sanciones a las que se podrían ver expuestos.

Desde un marco reflexivo, se propone el fortalecimiento de la red de apoyo entre Ministerios de salud y Ministerio de justicia, con el Ministerio de Educación. De modo tal que, la visión tripartita vaya en directo beneficios de niñas, niños y adolescentes de nuestro país, protegiendo sus derechos.

Las remediales propuestas, postulan a disminuir los efectos de los productos fisiológicos, psicológicos y cognitivos de las emociones, proporcionando a estudiantes y docentes, herramientas para su mejor gestión y obtener un favorable desarrollo en el proceso enseñanza aprendizaje de cada alumno y alumna en los establecimientos escolares de nuestro país. Con resultados personales exitosos, independientes de los parámetros culturales y sociales que demanda el sistema escolar en los tiempos actuales.

El cultivo de emociones, y la toma de conciencia de ellas, es la prioridad en sistemas modernos de educación, para formar holísticamente buenos y buenas estudiantes.

Figura 7. Árbol de Soluciones



#### 4. Limitaciones y Proyecciones para el Estudio

<b>Limitaciones</b>	<b>Proyecciones</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Baja cantidad de material disponible en la red de información, asociada al tema planteado en la hipótesis.</li><li>➤ Desactualización de documentación con información estadística.</li><li>➤ Desconocimiento de parte de la investigadora de técnicas de investigación documental.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Este estudio puede ser la base para investigaciones cualitativas y cuantitativas aplicadas en colegios de diferentes regiones del país.</li><li>➤ A partir de este estudio de base, se puede elaborar un manual con herramientas de control y programación mental, asociada al manejo del estrés y como apoyo a los paliativos utilizados en el manejo de la Salud Mental.</li><li>➤ A partir de este estudio, se pueden generar otros, que se enfoquen en los diferentes factores ambientales que producen emociones, cuyas respuestas adaptativas actúan como interferentes.</li><li>➤ Al tomar este estudio como base, se propone una investigación, en relación, a cómo paliar los efectos de las emociones sobre el organismo. Puesto que, sobre el manejo y la gestión de emociones, actualmente existe bastante material. (cuando controlamos o manejamos una emoción, no significa que las respuestas fisiológicas, psicológicas y cognitivas, no fueron activadas)</li></ul>

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Carrozo, J. (2013): <i>Bullying: Opiniones Reunidas</i> . Recuperado de <a href="https://www.alfepsi.org/bullying-opiniones-reunidas">https:// www.alfepsi.org › bullying-opiniones-reunidas</a>
Colegio Miguel de Cervantes Saavedra i.e.d. <i>Manejo y Control de la Emociones</i> . Recuperado de <a href="http://Orientacion-y-Etica-cervantina.webnode.com.co">Orientacion-y-Etica-cervantina.webnode.com.co</a> › autorregulacion. cita a bisquerra (2001)
De la Torre, S. (2001) <i>Educación Emocional</i> . Recuperado de <a href="http://www.ub.edu/sentipensar/pdf/saturnino/educacion_emocional.pdf">http://www.ub.edu/sentipensar/pdf/saturnino/educacion_emocional.pdf</a>
Definiciona. <i>Definición y Etimología</i> . <a href="https://www.definiciona.com">https://www.definiciona.com</a> › emocion
Gallego, Y. Gil, S. Sepúlveda, M. (2018). <i>Revisión de Euestrés y Distrés Definidos como Reacción hacia los Factores de Riesgo Psicosocial y su Relación con las Estrategias de Afrontamiento</i> . <a href="https://repository.ces.edu.co/handle/10946/4229">https://repository.ces.edu.co/handle/10946/4229</a>
Goleman, D. (2018) <i>Teoría de la Inteligencia Emocional</i>
Goleman, D. (2020) <i>Inteligencia Emocional</i>
Irarrázaval, M. Hasen, F. (1997) "Manual de apoyo técnico para las acciones de salud en Violencia Intrafamiliar" (p. 23). Recuperado <a href="https://www.minsal.cl">https:// www.minsal.cl</a> › portal › url
Mc. Carthy, C. (2020) "Cuando los Videojuegos Causan Problemas de Salud: Lo que los Padres Pueden Hacer Para Prevenirlos". Recuperado de <a href="https://healthychildren.org/spanish/family-life/media/paginas/unhealthy-video-gaming.aspx">https://healthychildren.org/spanish/family-life/media/paginas/unhealthy-video-gaming.aspx</a>
Martínez, E. y Díaz, D. (2007), <i>Una Aproximación Psicosocial al Estrés Escolar</i> . educ.educ. vol.10 no.2 chia july/dec. 2007. Recuperado <a href="https://www.scielo.org.co">https:// www.scielo.org.co</a> › scielo
Ministerio de Desarrollo Social, (2019) "Informe de Niñez y Adolescencia 2019": Recuperado de <a href="http://www.desarrollosocialyfamilia.gob.cl">www.desarrollosocialyfamilia.gob.cl</a> ›
Minsal (2013) <i>Guía Clínica: Detección y Primera Respuesta a Niños, Niñas y Adolescentes Víctimas de Maltrato por parte de Familiares o Cuidadores</i> . Recuperado <a href="https://www.minsal.cl">https:// www.minsal.cl</a> › sites › default.
Minsal (2015). <i>Plan Nacional de Salud Mental 2017-2025</i> (chile), <a href="http://www.repositoriodigital.minsal.cl/handle/2015/889">http://www.repositoriodigital.minsal.cl/handle/2015/889</a>
Moncada, J. Chacón, Y. (2012) <i>El efecto de los videojuegos en variables sociales, psicológicas y fisiológicas en niños y adolescentes</i> RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, núm. 21, enero-junio, 2012, pp. 43-49 Federación Española de Docentes de Educación Física Murcia, España
Mungarr, C. Chacón, Y. Navarrete, G. (2017) <i>Malestar Docente y su Impacto Emocional en Profesores de Educación Primaria</i> . Recuperado de <a href="https://www.comie.org.mx">https:// www.comie.org.mx</a> › congreso › memoria electrónica (p.1)
Osa, N. (2018-2019): <i>Efectos de los Videojuegos en Adolescentes a nivel Emocional</i> . Recuperado <a href="https://www.calameo.com">https:// www.calameo.com</a> › books ›
Psicología Solidaria. (2012). <i>Qué es la Emoción</i> . Recuperado de <a href="http://psicologia-solidaria.blogspot.com">psicologia-solidaria.blogspot.com</a> › 2012 › cita a Lazarus (1991b)
Real Academia de la Lengua Española (RAE, 2021). Recuperado de <a href="https://dle.rae.es/contenido/actualizaci%C3%B3n-2021">https://dle.rae.es/contenido/actualizaci%C3%B3n-2021</a>
Significados. <a href="https://www.significados.com/emocion/">https://www.significados.com/emocion/</a> consultado: 1 de abril de 2022, 02:41 pm.)
Schunk, D. (2012) <i>El Aprendizaje</i> . 1library.co › article › aprendizaje-creación-material-didáctico-reforzar-valores
Subsecretaría de Salud Pública División de Prevención y Control de Enfermedades, Subsecretaría de Redes Asistenciales División de Atención Primaria, (2019). <i>Actualización Situación de Salud de Adolescentes Programa Nacional de Salud Integral de Adolescentes y Jóvenes</i> . Recuperado de <a href="https://diprece.minsal.cl/wp-content/uploads/2021/06/">https://diprece.minsal.cl/wp-content/uploads/2021/06/</a> .pdf
Toribio, C. y Franco, S. (2016): <i>Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante</i> . Recuperado <a href="https://www.unsis.edu.mx">https:// www.unsis.edu.mx</a> › revista › doc
TVN (2013). "Chile: Cementerio de Talentos" (Programa Informe Especial). <a href="https://www.24horas.cl/programas/informe-especial/chile-cementerio-de-talentos-890978">https://www.24horas.cl/programas/informe-especial/chile-cementerio-de-talentos-890978</a>
UCV. Televisión (2011-2017). <i>Programa Mentes Brillantes</i> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=INRi-Aq4ebg">https://www.youtube.com/watch?v=INRi-Aq4ebg</a>
UNICEF (2019). <i>Estado Mundial de la Infancia 2019</i> . Recuperado <a href="https://www.unicef.org/media">https:// www.unicef.org</a> › media › 61091

UNICEF (2020). *(Violencia Intrafamiliar) Niños, Niñas y Adolescentes en Chile 2020*. Recuperado [https:// www.unicef.org › chile › informes](https://www.unicef.org/chile/informes)

UNICEF (2020) *Bulliyng Niños, Niñas y Adolescentes en Chile 2020*. Recuperado [https:// www.unicef.org › chile › informes](https://www.unicef.org/chile/informes)

Zamora, E. Introzzi, I. Del Valle, M. Richard's, M. (2020-2021): *Marco Teórico del Efecto de Interferencia en Contextos Neutrales y Emocionales*. *Escritos de Psicología* (internet). Versión on-line issn 1989-3809 versión impresa issn 1138-2635 *Escritos de Psicología* vol.13 no.1 Málaga ene./jun. 2020 epub 20-sep-2021. Recuperado de [https://www.redalyc.org › journal › 2710](https://www.redalyc.org/journal/2710)

## ANEXOS

### ANEXO 1

ENCUESTA:

**1. En qué curso estás**

- I
- II
- III
- IV

**2. ¿Sabes, qué es una emoción?**

- Sí
- No

**3. ¿Eres capaz de reconocer las emociones que dominan tu conducta?**

- Sí
- No

**4. ¿Qué emociones experimentas durante la jornada escolar?**

<input type="radio"/> Alegría	<input type="radio"/> Tristeza
<input type="radio"/> Cariño	<input type="radio"/> Inseguridad
<input type="radio"/> Perdón	<input type="radio"/> Miedo
<input type="radio"/> Tranquilidad	<input type="radio"/> Resentimiento
<input type="radio"/> Seguridad	<input type="radio"/> Rabia
<input type="radio"/> Amor	<input type="radio"/> Soledad
<input type="radio"/> Paz	<input type="radio"/> Desadaptación
<input type="radio"/> Autodominio	<input type="radio"/> Desinterés
<input type="radio"/> Adaptación	<input type="radio"/> Incertidumbre
<input type="radio"/> Interés	<input type="radio"/> Preocupación excesiva
<input type="radio"/> Entusiasmo	<input type="radio"/> Ansiedad
<input type="radio"/> Serenidad	<input type="radio"/> Sumisión
<input type="radio"/> Confianza	<input type="radio"/> Indecisión
<input type="radio"/> Paciencia	<input type="radio"/> Descontrol
<input type="radio"/> Comprensión	<input type="radio"/> Depresión
<input type="radio"/> Amabilidad	<input type="radio"/> Vergüenza
<input type="radio"/> Paciencia	<input type="radio"/> Impaciencia
<input type="radio"/> Ánimo	<input type="radio"/> Desesperación
<input type="radio"/> Optimismo	<input type="radio"/> Desánimo
<input type="radio"/> Extroversión	<input type="radio"/> Desesperanza
<input type="radio"/> Control	<input type="radio"/> Celos
<input type="radio"/> Equilibrio	<input type="radio"/> Pereza
<input type="radio"/> Integración	<input type="radio"/> Timidez
<input type="radio"/> Esperanza	<input type="radio"/> Culpa

<input type="radio"/> Decisión. <b>Otra</b> _____	<input type="radio"/> Pánico-fobias <input type="radio"/> Inestabilidad <input type="radio"/> Descontrol <input type="radio"/> Angustia <input type="radio"/> Aislamiento <input type="radio"/> Duda <input type="radio"/> Apatía <input type="radio"/> Agresividad  <b>Otra</b> _____
------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**5. ¿Qué emociones experimentas en tu casa?**

<input type="radio"/> Alegría <input type="radio"/> Cariño <input type="radio"/> Perdón <input type="radio"/> Tranquilidad <input type="radio"/> Seguridad <input type="radio"/> Amor <input type="radio"/> Paz <input type="radio"/> Autodominio <input type="radio"/> Adaptación <input type="radio"/> Interés <input type="radio"/> Entusiasmo <input type="radio"/> Serenidad <input type="radio"/> Confianza <input type="radio"/> Paciencia <input type="radio"/> Comprensión <input type="radio"/> Amabilidad <input type="radio"/> Paciencia <input type="radio"/> Ánimo <input type="radio"/> Optimismo <input type="radio"/> Extroversión <input type="radio"/> Control <input type="radio"/> Equilibrio <input type="radio"/> Integración <input type="radio"/> Esperanza <input type="radio"/> Decisión.  <b>Otra</b> _____	<input type="radio"/> Tristeza <input type="radio"/> Inseguridad <input type="radio"/> Miedo <input type="radio"/> Resentimiento <input type="radio"/> Rabia <input type="radio"/> Soledad <input type="radio"/> Desadaptación <input type="radio"/> Desinterés <input type="radio"/> Incertidumbre <input type="radio"/> Preocupación excesiva <input type="radio"/> Ansiedad <input type="radio"/> Sumisión <input type="radio"/> Indecisión <input type="radio"/> Descontrol <input type="radio"/> Depresión <input type="radio"/> Vergüenza <input type="radio"/> Impaciencia <input type="radio"/> Desesperación <input type="radio"/> Desánimo <input type="radio"/> Desesperanza <input type="radio"/> Celos <input type="radio"/> Pereza <input type="radio"/> Timidez <input type="radio"/> Culpa <input type="radio"/> Pánico-fobias <input type="radio"/> Inestabilidad <input type="radio"/> Descontrol <input type="radio"/> Angustia <input type="radio"/> Aislamiento <input type="radio"/> Duda
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<input type="radio"/> Apatía <input type="radio"/> Agresividad <b>Otra</b> _____
--	----------------------------------------------------------------------------------------

**6. Cuando estás en clases, ¿Qué condiciones te ayudan a estar concentrado?**

- Alegría
- Tranquilidad
- Seguridad
- Comprensión
- Armonía
- Interés
- Otra \_\_\_\_\_
- 

**7. ¿Aplicas alguna herramienta para controlar tus emociones?**

- Control respiratorio
- Imaginación positiva
- Contar de manera ascendente o descendente
- Apretar los puños
- Morder los labios
- Otra \_\_\_\_\_

**8. Cuando estás estudiando, o estás en clases, ¿Qué factores te distraen?**

- Recuerdo de Problemas familiares
- Recuerdo de Violencia intrafamiliar
- Recuerdo de Maltrato o acoso escolar (Bullying)
- Enamoramiento
- Atención en Juegos de videos
- Recuerdo de Imágenes de contenido sexual
- Recuerdo de Imágenes de contenido violento
- Otra \_\_\_\_\_

**9. ¿Qué factores externos, favorecen actualmente, tu proceso como estudiante?**

- Recompensa positiva (premios)
- Ambiente de tranquilidad
- Condiciones de seguridad en la casa
- Condiciones de seguridad en el colegio
- Amor en el hogar
- Satisfacción de mis necesidades de alimento y abrigo

- Buen trato
  - Reconocimiento de tus logros
  - Otra \_\_\_\_\_
10. Tu promedio general de notas es entre
- 3.0 y 4.0
  - 4.0 y 5.0
  - 5.0 y 6.0
  - 6.0 y 7.0
11. Has sido víctima de bullying escolar
- Sí
  - No
12. Has sufrido algún tipo de maltrato.
- Sí
  - No

## ANEXO 2

En la siguiente tabla se dan a conocer algunos de los indicadores de los estresores, y temas asociados, al Inventario SISCO del Estrés Académico, tomado de Arturo Barraza, cuyas respuestas alternativas son Nunca, Rara vez, Algunas veces, Casi siempre, Siempre:

Tabla Resumen1

Indicadores Estresores	Reacciones Físicas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. La competencia con los compañeros del grupo</li> <li>• 2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares</li> <li>• 3. La personalidad y el carácter del profesor</li> <li>• 4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)</li> <li>• 5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)</li> <li>• 6. No entender los temas que se abordan en la clase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)</li> <li>• 2. Fatiga crónica (cansancio permanente)</li> <li>• 3. Dolores de cabeza o migrañas</li> <li>• 4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea</li> <li>• 5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.</li> <li>• 6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)</li> <li>• 8. Tiempo limitado para hacer el trabajo</li> </ul>	
<b>Reacciones Psicológicas</b>	<b>Reacciones comportamentales</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)</li> <li>• 2. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)</li> <li>• 3. Ansiedad, angustia o desesperación.</li> <li>• 4. Problemas de concentración</li> <li>• 5. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir</li> <li>• 2. Aislamiento de los demás</li> <li>• 3. Desgano para realizar las labores escolares</li> <li>• 4. Aumento o reducción del consumo de alimentos</li> </ul>
<b>Estrategias para enfrentar la situación que preocupa</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>•             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)</li> <li>2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas</li> <li>3. Elogios a sí mismo</li> <li>4. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)</li> <li>5. Búsqueda de información sobre la situación</li> <li>6. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)</li> </ol> </li> </ul>	