Las competencias emocionales de dos estudiantes de secundaria con alta dotación

Tesis presentada en la
División de Educación para el Trabajo
Centro de Investigación y Docencia en Educación
Universidad Nacional

Para optar al grado de Licenciatura en
Orientación

María Monserrath Navarro Hernández

Mayo, 2021

Las competencias emocionales de dos estudiantes de secundaria con alta dotación

Tesis presentada en la
División de Educación para el Trabajo
Centro de Investigación y Docencia en Educación
Universidad Nacional

Para optar al grado de Licenciatura en
Orientación

María Monserrath Navarro Hernández

Mayo, 2021

Las competencias emocionales de dos estudiantes de secundaria con alta dotación

María Monserrath Navarro Hernández

APROBADO POR:

Tutora del Trabajo Final de Graduación	M.Ed. Cindy Artavia Aguilar
Lectora	Licda. Lidia Hernández Gómez
Lector	M.Ed. German González Sandoval
Representación del Decanato	VICTOR JULIO VILLALOBOS BENAVIDES (FIRMA) Firmado digitalmente por VICTOR JULIO VILLALOBOS BENAVIDES (FIRMA) Fecha: 2021.05.20 10:58:09 -06'00' M.Sc. Víctor Villalobos Benavides
Representante Dirección de Unidad Académica	Ph.D. Manuel Arturo Fallas Vargas

Nota: Dadas las condiciones de excepcionalidad generadas en atención al Decreto Ejecutivo 42227-MP.S emitido el 16 de marzo, por la Presidencia de la República y el Ministerio de Salud y con base en los siguientes comunicados generados por la gestión universitaria, la hoja de firmas contiene únicamente la firma digital de la persona directora de la Unidad Académica, con base en el acuerdo UNA-CO-CIDE-ACUE- 214-2020.

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mi familia, que me apoyado de forma incondicional durante toda mi vida, especialmente a mi mamá María Eugenia Hernández Fernández por ser mi ejemplo de constancia, dedicación y entrega en todo lo que hago.

A la población con alta dotación, que iluminen el mundo con su forma de ser; de manera especial a estos dos adolescentes que me permitieron entrar en una parte de su vida y me enseñaron tanto de forma personal como profesional.

Agradecimientos

En primer lugar quiero agradecer a Dios y a la vida por permitir culminar con esta etapa profesional tan importante para mí. A mi familia que de diversas formas han contribuido a mi formación desde el kínder hasta la universidad. A mi mamá que desde niña me ha impulsado a ser una mujer libre y feliz; que ha dado todo para que yo salga adelante y me ha dado su amor de forma incondicional. A Isaac Jiménez por su apoyo, su paciencia y brindarme tanta paz.

A la profe Cindy Artavia por ayudarme en todo este proceso, no pude tener mejor guía. A mis lectores Lidia Hernández y German González, dos personas que admiro mucho y enriquecieron este trabajo con sus aportes. A mis amigos y amigas que me acompañaron y apoyaron en este proceso.

A la Unidad con alta dotación, creatividad y talentos por darme su apoyo desde el primer encuentro que tuvimos; y tener tanta disposición para brindarme la ayuda necesaria en la realización de este trabajo.

Resumen

Navarro, M. M. *Las competencias emocionales de dos estudiantes de secundaria con alta dotación.*

La presente investigación tiene como objetivo analizar las competencias emocionales que poseen dos adolescentes con alta dotación, tomando en cuenta el reconocimiento, la regulación y la expresión emocional. El diseño de este trabajo es fenomenológico, enfocándonos en su experiencia personal del área emocional. El enfoque utilizado es el fenomenográfico, con el cual se pudo percibir como es la experiencia emocional de estos adolescentes; específicamente en el reconocimiento, manejo y expresión de sus emociones.; La población principal fueron los dos adolescentes; pero también se tomaron en cuenta a los padres de familia y a los docentes que han sido significativos en la vida del adolescente. La triangulación empleada fue de datos, puesto que la investigación se realizó con diversas personas participantes, para tener varios puntos de vista. Los instrumentos aplicados fueron de elaboración propia, tomando en cuenta la teoría y el contexto costarricense. Algunos de los resultados son, la poca comprensión de las emociones propias por parte de los adolescentes. De igual manera, se descubrió que el manejo emocional que se da por parte de estos adolescentes se enfoca en la evitación. La expresión emocional es muy limitada; en los casos que se da es de manera inconsciente.

Palabras clave: competencias emocionales, adolescentes con alta dotación, reconocimiento emocional, regulación emocional, expresión emocional.

Tabla de contenido

Página de firmas

Dedicatoria

Agradecimientos

Resumen v

Tabla de contenido vi

Índice de tablas x

Índice de figuras xi

Capítulo I 1

Introducción 1

Justificación 1

Antecedentes 4

Planteamiento y formulación del problema 16

Propósitos 18

Propósito General. 18

Propósitos Específicos. 18

Capítulo II 19

Marco Referencial 19

Adolescencia 19

La educación pública en Costa Rica 21

Población con alta dotación 23

Características de la alta dotación 25

Inteligencia emocional 28

Educación Emocional 29

Las competencias emocionales 30
Reconocimiento emocional. 32
Regulación emocional. 40
Expresión emocional 45
Aporte de la disciplina de Orientación 47
Capítulo III 50
Ruta Metodológica 50
Paradigma 50
Enfoque 52
Diseño 53
Personas participantes 54
Criterios de inclusión. 54
Características de las personas participantes. 55
Delimitación del contexto. 55
Descripción del contexto. 56
Ingreso al campo. 56
Consentimiento de las personas participantes 57
Técnicas de recolección de información 57
Temas a explorar 58
Tratamiento de la información 60
Método de análisis 60
Triangulación 61
Consideraciones éticas 62
Capítulo IV 63
Análisis e interpretación de los resultados 63

Percepción del concepto de emociones 63
Reconocimiento emocional 64
Conciencia emocional. 64
Dar nombre a las emociones 68
Comprensión de las emociones de otros. 70
Regulación emocional 72
Regulación de sentimientos y emociones. 73
Habilidades de afrontamiento. 76
Generación de emociones positivas 78
Expresión emocional 81
Comunicación verbal. 83
Comunicación no verbal. 85
Educación emocional 88
Dificultades en el área emocional 91
Importancia de las emociones 92
Emociones y alta dotación 93
Análisis general 95
Capítulo V 104
Conclusiones y Recomendaciones 104
Conclusiones 104
Primer propósito 104
Segundo propósito 104
Tercer propósito 105
Propósito general. 105
Recomendaciones 106

Primer propósito. 106

Segundo propósito 106

Tercer propósito. 107

Otras recomendaciones 107

Referencias 109

Apéndices 128

Apéndice A 128

Apéndice B 130

Apéndice C 131

Apéndice D 132

Apéndice E 134

Apéndice F 136

Apéndice G 137

Índice de tablas

Tabla 1

Características de los adolescentes con alta dotación 55

Tabla 2

Características de padres de familia y docentes 55

Tabla 3

Regulación de emociones básicas 73

Tabla 4

Elementos para expresar sus emociones 86

Índice de figuras

Figura 1. Las emociones básicas 35

Figura 2. Las emociones 69

Capítulo I

Introducción

Justificación

Cuando se ve el ser humano desde una visión integral se considera que está constituido por diversas dimensiones tal como lo plantea el Círculo de bienestar integral, el cual considera a la persona de una forma holística compuesto por diversas áreas las cuales se incluye el área física, emocional, ética, vocacional y social (Pereira, 2012). Todas las dimensiones aportan a la forma de ser de cada persona; es decir conforman su personalidad. Además, poseen influencia una de la otra, por lo que el desarrollo de una va a tener repercusiones en otra. Ante esto se considera que el área emocional debe ser investigada en la población con alta dotación, ya que a las necesidades que presentan, podrían influyen en las otras áreas por ejemplo la social.

La atención del área emocional conforma algunas de las intervenciones que realiza la persona profesional en Orientación, donde se busca que el ser humano posea un manejo adecuado de sus emociones, para que así logre vivirlas de una manera adecuada y sin afectar a quienes lo rodean. En el caso de las personas con alta dotación, es importante conocer el desarrollo de esta área porque como se muestra más adelante en los antecedentes se poseen pocos conocimientos en ella.

Por otro lado, la disciplina de Orientación posee cuatro principios, el primero es el autoconocimiento, que es donde la persona logra tener un conocimiento de sí mismo. A través del trabajo que se va a realizar, la población podrá tener un conocimiento de sus emociones, del manejo y la de expresión de estas, por medio de los resultados obtenidos se busca que detecten sus necesidades y así fortalecer su proceso de autoconocimiento. Asimismo, el proceso de conocer las emociones es el principal para tener una educación emocional; por lo que la persona profesional en Orientación puede crear diversas estrategias de intervención en su campo de trabajo a partir de los resultados obtenidos por esta investigación, para que la persona orientada identifique y experimente sus emociones de una manera adecuada.

Igualmente, se considera que es importante investigar en la población con alta dotación el área emocional, ya que según Patti, Brackett, Ferrándiz y Ferrando; (2011) y

Vargas, (2010) debe ser conocida y fortalecida por las presuntas dificultades que se presentan como la poca expresión de sus emociones y la hipersensibilidad de estas. Además, que la mayoría de las veces la atención a esta población va enfocada en la ámbito cognitivo y académico. Según Bisquerra (2016)

> La educación ha puesto énfasis en el desarrollo cognitivo (saber), ignorando, en gran medida, el desarrollo emocional. La educación emocional surge a mediados de los noventa con la intención de contribuir a dar respuesta a las necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en las materias académicas ordinarias. (p.20)

Esto muestra que se ha puesto un énfasis en el saber en las personas en general, ahora en el caso de la población con alta dotación es mucho más grande la atención que se pone en esta área; ya que la familia trata de explorar la gran capacidad que posee la persona para que destaque y tenga un máximo desarrollo cognitivo; y no solamente la familia sino las personas profesionales que de una u otra manera los atienden.

Es por esta razón que no se cuenta con suficiente respaldo teórico acerca de la dimensión emocional de las personas con alta dotación y si las hay no se pueden generalizar, debido a que aplican para un lugar en específico y que el mundo emocional es muy distinto en cada persona. Esto complica el desarrollo de esta área en los diversos espacios en los que se desenvuelve.

Ante la necesidad emocional que posee la población con alta dotación se evidencia la importancia de que se construya un proceso de investigación que se ajuste a sus características y necesidades específicas, y que a partir de este se obtengan resultados importantes específicos de la población.

Las personas con alta dotación a través de este trabajo obtendrían diversos beneficios. Primero, porque existiría una teoría que explicaría el área emocional en adolescentes con esta condición, esto ayudaría a las personas que los atienden, por ejemplo, profesores para tomarlo en cuenta en su currículo. Segundo, se tomaría en cuenta a los padres y madres de familia, para observar desde su perspectiva como considera que su hijo o hija reconoce, maneja y expresa sus emociones; asimismo se conocería como es la educación emocional que es brindada por la familia.

Por otra parte, la población no solo tendría conocimientos en el área emocional sino también en otras áreas (social, educativa), por ejemplo, se dice que la inteligencia emocional es una destreza que influye en el rendimiento académico a través de la motivación y de la comunicación. De la misma manera se expresa que la inteligencia emocional beneficia la salud mental, y produce satisfacción y bienestar. (Extremera y Fernández, 2015)

Igualmente, Extremera y Fernández (2015, p.58) mencionan que la inteligencia emocional beneficia a las relaciones interpersonales y enfatizan lo siguiente para la etapa educativa

> En la etapa educativa, las relaciones interpersonales y las amistades se van conformando a través de comportamientos de acercamiento, entendimiento, apego, simpatía, bondad o sensibilidad. Todas estas respuestas requieren de unas destrezas emocionales básicas que influirán en el tipo de relación social mantenida, en su calidad y en la duración de la misma.

Esto resalta la forma en que las relaciones interpersonales necesitan de las destrezas emocionales. Ahora bien, la población posee cierta dificultad para relacionarse con sus pares; por medio de la realización de esta investigación la parte social tendría beneficios, puesto que se darían a conocer las necesidades del área emocional que influyen en el desarrollo de las relaciones sociales.

Por otra parte, la Ley Fundamental de la Educación N° 2160 (1957) menciona que la educación secundaria tiene como finalidad contribuir al desarrollo de la personalidad del o la adolescente. (La Gaceta, 1957) A partir de esto el presente estudio puede ayudar para que se realice un reconocimiento del área emocional de las personas con alta dotación contribuyendo a la formación de su personalidad.

Es importante mencionar que la disciplina de Orientación va a tener un beneficio, ya que se crea un nuevo conocimiento que en nuestra disciplina que se ha desarrollado muy poco. Se iniciaría con un conocimiento teórico; ya que se nos explicará cómo son las competencias emocionales de las personas adolescentes con alta dotación. Además, que se expondrá desde la disciplina como se comprende y se desarrolla las competencias emocionales en la población.

De la misma forma se brindaría un aporte metodológico, ya que se evidencia en los documentos revisados que, a nivel nacional, no se ha explorado entorno a la temática una investigación desde la disciplina de Orientación. Por lo que no solo se genera nuevos conocimientos, sino también nuevos instrumentos y aportes actuales de la población con alta dotación para la disciplina.

La persona profesional en Orientación cumple varias funciones cuando se presenta un caso con alta dotación en el centro educativo en el que se encuentren, entre ellas sería contribuir al proceso de flexibilización curricular, la cual consiste en proponer estrategias de acuerdo con sus necesidades educativas. Por eso es importante, que produzca información relacionada con la población acerca de las diferentes áreas del círculo de bienestar, para crear estrategias de intervención que sean adecuadas.

Cabe recalcar que para la presente investigación se trabajará con un mínimo de dos estudiantes de secundaria, que previamente fueron identificados con condición de alta dotación por el centro educativo donde se encuentra matriculado, con la capacitación de la Unidad de alta dotación, creatividad y talento del Ministerio de Educación Pública y que se encuentran cursando el nivel de secundaria académica. Se escoge a la etapa de la adolescencia, puesto que la mayoría de los estudios se han realizado en la etapa de la niñez, por lo que es importante investigar los diversos grupos etarios que poseen la condición de alta dotación.

Antecedentes

La disciplina de Orientación se estableció en Costa Rica hace más de 50 años, por lo que se ha desarrollado y desenvuelto en diversos escenarios, tales como el Ministerio de Educación Pública, Ministerio de Justicia y Paz, universidades, ONG's entre otras. Esto se debe a que desde la disciplina se puede intervenir en diversas áreas; entre las que se destaca el área emocional que según Pereira (2012, p.201)

> Se enfatiza el desarrollo de la autoestima, el reconocimiento y la expresión de las propias emociones el disfrute y la aceptación de la alegría, de la tristeza, de la amistad, del amor a los demás y a la naturaleza y de la espiritualidad. Se promueven también,

la apreciación y la producción artística, el uso adecuado del tiempo libre y la sana recreación.

Parte de las intervenciones realizadas por las personas profesionales en Orientación van dirigidas a esta área; esto debido a que en algunos casos los seres humanos poseen dificultad para gestionar la experiencia emocional de la relación consigo mismo y con las demás personas de su ambiente familiar y social.

Por otra parte, a partir del estado del arte del área personal-social, que fue realizado por Brenes, Villalobos, Vanegas, Mora y Miranda (2019) se conocen los temas investigados del área emocional, los cuales fueron los siguientes: sentido de vida, conductas prosociales, autocuidado y problemas emocionales y de conducta dentro del aula.

En la disciplina de la Orientación son escasos los trabajos realizados que contemplen la dimensión emocional, concretamente cuatro investigaciones, esta situación refleja la necesidad de indagar acerca del aspecto emocional del ser humano.

Las poblaciones que han sido investigadas son adultos mayores, profesionales en Orientación y docentes; se evidencia la necesidad de realizar investigaciones del área emocional con poblaciones diversas; como por ejemplo personas con diversidad sexual, migraciones o necesidades educativas.

Las investigaciones que se han realizado con personas con alta dotación desde la disciplina de Orientación han sido solamente dos, estas van dirigidas al trabajo de profesionales en docencia y al apoyo familiar; por lo que se evidencia que no se ha realizado investigaciones que trabajen directamente con la población con alta dotación.

Una de las principales características de las personas con condición de alta dotación es la inteligencia. A lo largo del tiempo, han existido personas que se han enfocado en estudiar la inteligencia, por lo que es importante realizar un repaso de las etapas en las que se ha el desarrollo este término. La primera etapa es las teorías legas, donde se realizan los primeros estudios en relación a la mente. La segunda etapa son los estudios psicométricos, aquí se empieza a clasificar a las personas de acuerdo con sus atributos físicos e intelectuales. La tercera etapa es el enfoque psicométrico donde surgen el desarrollo de técnicas de clasificación de las personas en función de su coeficiente intelectual. La cuarta etapa es la jerarquización, que considera que la inteligencia es la capacidad general que poseen las

personas, para crear conceptos y resolver problemas. La quinta etapa es la plurización, aquí se consideran que existen varios factores o componentes de la inteligencia. La sexta etapa es la contextualización, consideran que la inteligencia está conformada por la sensibilidad que tiene el ser humano para a las diversas situaciones que lo rodean. La última etapa es la distribución, tomando en cuenta la relación de la persona con los objetos y el ambiente inmediato. En esta etapa surge el término de inteligencias múltiples de Gardner, que es la base para la inteligencia emocional. (Trujillo y Rivas, 2005)

El término alta dotación ha estado en constante evolución; se le ha llamado coeficiente intelectual superior, superdotación, y sobredotación. Sin embargo, en la actualidad el término no solamente se enfoca en que el coeficiente intelectual sea superior a la media, sino también a las capacidades o habilidades que poseen las personas estudiantes los hacen destacar en diversas áreas; por lo que se acompaña de términos como creatividad y talento.

Estos términos son propuestos en el Reglamento para la promoción de la alta dotación, talentos y creatividad en el sistema educativo costarricense (La Gaceta, 2015; p.2) y los definen de la siguiente manera.

> Alta dotación: habilidad intelectual significativamente superior a la esperada para su edad, aptitud para la actividad intelectual; superioridad en el área cognitiva (intelectual), en creatividad y en motivación, todas combinadas y en magnitudes suficientes como para colocar al estudiantado más allá de la generalidad.
>
> Talento: capacidad de un rendimiento superior en cualquier área observada en habilidades especiales, aptitudes o logros en un campo específico socialmente valioso. Puede mostrarse como: talento artístico, académico, matemático, verbal, musical, motriz y social, o desde su capacidad creativa.
>
> Creatividad: capacidad de crear, innovar, generar ideas nuevas, conceptos, nuevas asociaciones entre ideas y conceptos conocidos, que normalmente llevan a conclusiones nuevas, resolver problemas y producir soluciones originales y valiosas. Esta capacidad se visualiza mediante acciones y medidas de fluidez, flexibilidad, originalidad y elaboración de respuestas, así como del pensamiento divergente.

Estos conceptos contribuyen a dimensionar lo que incluye la alta dotación, y no solo quedarse con la idea del coeficiente intelectual superior sino, tomar en cuenta las distintas habilidades en las que las personas pueden destacar. De la misma forma es importante mencionar la creatividad y el talento; estos se destacan por las aptitudes que se poseen, la originalidad y la creatividad.

A continuación, se presentará algunas investigaciones internacionales como nacionales que se han realizado alrededor del tema de alta dotación desde hace 10 años hasta la actualidad. Esto permite ver la realidad del tema, asimismo conocer las necesidades de investigación que se tiene. Se comenzará con los estudios a nivel internacional y luego a nivel nacional.

El tema de alta dotación en algunas partes del mundo está muy desarrollado, por lo que esta indagación permite un enriquecimiento para la intervención de esta población en nuestro país. Los estudios que se muestran son realizados en países como España, Francia, Holanda, Estados Unidos, Brasil, Turquía y México; y aportan conocimientos desde distintas perspectivas, y sirven como ejemplo a los avances que se realizan del tema en el país en este tema.

Las emociones son un aspecto que puede cambiar dependiendo del tipo de persona y de las condiciones que se tiene, en el caso de personas con alta dotación solo se encontró un estudio realizado en Estado Unidos; los principales hallazgos acerca de este, es que el estudiantado con alta dotación poseen hipersensibilidad; esto quiere decir que sienten con gran intensidad sus emociones y sentimientos, también se hace referencia a que poseen las mismas necesidades emocionales de la etapa de la niñez, lo que varía es la intensidad. Por último, se identifica una gran necesidad de atender el área emocional. (Patti, Brackett, Ferrándiz y Ferrando; 2011)

Es importante conocer algunas características de la población con alta dotación; acerca de este tema se han realizado tres investigaciones cuantitativas y una cualitativa, estas corresponden a la disciplina de Psicología.

El ámbito social en personas con alta dotación se considera que siempre ha sido estereotipado y mencionan que poseen características con problemas para relacionarse y soledad; por lo que se evalúa el programa de resolución de conflictos de problemas interpersonales, el cual brinda herramientas para solucionar conflictos a los niños y las niñas

participantes; y se encontró que la población podría adquirir nuevas habilidades con la participación en estos programas. (Gómez, Mata, García, Calero, Molinero y Bonete; 2014)

Se ha encontrado que la población con alta dotación que se encuentran en preescolar posee dificultades en el área emocional, especialmente en la expresión de emociones; se menciona que sí saben identificarlas. Sin embargo, no se descarta que las dificultades del área social y de comportamiento aparezcan más adelante. (Peyre, Ramus, Melchior, Forhan y Gauvrit, 2015)

Además, al investigar acerca de inteligencia y talento se pudo conocer que hay diversidad en estos dos aspectos; no se puede generalizar dado que, son únicos y específicos en cada persona; de la misma manera esto puede cambiar dependiendo del ambiente en el que se encuentre la persona. (Ferrando, Ferrandiz, Llor y Sainz, 2016)

Al explorar la heterogeneidad y diferencias de niños y niñas superdotados se encontró en primera instancia que la superdotación no debe centrarse solo en la capacidad académica; sino, hay diversos elementos que la construyen, como lo es las habilidades, la creatividad y las aptitudes que destacan en la persona. Otro hallazgo es que la superdotación no posee características homogéneas; sino que es distinta en cada uno de los casos; pero que esta heterogeneidad enriquece a la superdotación. (Pereira y Lubart; 2016)

Uno de los procesos más representativos de esta población es la identificación de la alta dotación, creatividad y talento, ante esto se consultaron tres investigaciones de la disciplina de Psicología, de tipo cuantitativo que comentan acerca de este proceso. Se determinó que el comportamiento creativo en la niñez se debe evaluar considerando la personalidad, el proceso de pensamiento y el entorno; se toma en cuenta el entorno dado que la creatividad se ve influida por este. Igualmente se hace énfasis que para realizar evaluaciones de las personas que se encuentran esta etapa se debe tener conocimientos relacionados con el tema. (Borgstede y Hoogeveen; 2014)

Por otra parte, se menciona que la identificación temprana de la alta dotación ayuda a que se logre un máximo rendimiento en cada individuo. Asimismo, la estabilidad del coeficiente intelectual puede tener cambios en algunas personas. (Calero y García; 2014)

En relación con los retos de la identificación del estudiantado con super dotación se ha demostrado que hay falta de preparación por parte de las personas profesionales para atender a esta población.

Otro aspecto es que se necesita más que las pruebas de coeficiente intelectual para determinar la superdotación (Almeida, Araújo, Sainz y Prieto; 2016) esto se reafirma, ya que se ha ido tomando en cuenta la creatividad y talento.

Uno de los espacios donde se visualizan más las personas con alta dotación es en el sistema educativo. Por lo que se han realizado varias investigaciones dentro de este ambiente, para este estudio fueron consultadas ocho investigaciones, de las cuales cinco son cualitativas y tres cuantitativas. Las disciplinas de las investigaciones son Educación, Psicología, Educación Especial y Psicopedagogía.

En la realización de un estudio comparativo entre personas superdotadas y personas superdotadas con bajo rendimiento se comprendió que hay diversas poblaciones dentro de la superdotación, es decir las características son diversas; como lo es las que poseen un bajo rendimiento, pero son superdotadas. Asimismo, se vuelve a afirmar que las características de las personas con alta dotación no pueden ser generalizadas. (Alves y Souza, 2014)

Al investigar acerca de la atención educativa especializada para personas con alta dotación se encontró la necesidad que la persona profesional en educación tome un rol de facilitador, es decir es un mediador en el proceso de formación de los conocimientos y no de poseedor de conocimiento teniendo un rol superior que el estudiantado, asimismo para que la atención especializada sea efectiva se necesita un papel activo del estudiante y el apoyo del profesional en docencia. (Rondini y Pereira; 2016)

A lo largo del mundo existen diversos programas para la atención de la población; uno de estos es el Programa para estudiantes superdotados y talentosos (EPTS por sus siglas en inglés) este fue analizado y se halló que es un modelo universal, especifico, útil y flexible; además, se ajusta al desarrollo de distintas habilidades y a la normativa nacional de Turquía. (Sak, 2016)

Otros programas van dirigidos a población de preescolar con alta dotación y se ha mostrado que los y las participantes mejoran su rendimiento académico. Pero el estudio busca analizar las dificultades y beneficios de estos, por lo que se encontró que la participación de la población en un programa de desarrollo mejora el rendimiento académico y beneficia a la construcción de la autoestima. (Kettler, Oveross y Bishop; 2017)

Los que dirigen el proceso educativo son las personas docentes, por lo que es importante conocer su posición con la población con alta dotación; Roa (2017) encontró que

hay docentes conocen acerca del tema de la alta dotación. Sin embargo, en la intervención en el aula no se visualizan estos conocimientos y no se realiza nada especializado para la atención de la población.

Por otra parte, en la intervención educativa con la población con alta dotación se necesita un currículo abierto y flexible. Además, se muestra la importancia de la implicación de la familia en el ámbito educativo. (Higueras, 2017)

Se muestra que México realiza un análisis de la agenda política en relación con el estudiantado con superdotación y hallaron la necesidad de ir refrescando las políticas educativas ante las nuevas necesidades para la atención en el ámbito educativo del estudiantado con superdotación; pero para esto se debe tomar en cuenta la realidad del país y las particularidades de cada centro educativo. (Enríquez y Arredondo; 2018)

La población adulta con superdotación es muy poco estudiada, por lo que se revisó una investigación de la disciplina de Psicología. Los principales hallazgos son que la edad adulta es el período cuando la educación que ha recibido en su infancia da sus frutos. Igualmente, que la superdotación se mantiene en la etapa adulta; y que esta población ha sido poco estudiada. (Rinn y Bishop; 2015)

Los y las profesionales que poseen más contacto con la población son los de docencia; relacionados a estos se encontró un estudio cuantitativo de la disciplina de Psicología. Se analiza la percepción del o la docente en los cursos de formación acerca la alta dotación y se descubrió que existe una necesidad en la preparación de estos profesionales en el tema de alta dotación. (Muglia y Tonete; 2016)

Respecto a la perspectiva teórica utilizada en los estudios se puede analizar que la mayoría va dirigida al ámbito educativo, donde se habla de la persona estudiante con alta dotación en el centro educativo y la poca capacitación para asistir en el área educativa de esta población. Asimismo, la metodología utilizada 10 fueron cuantitativas y 7 cualitativas.

Al contrario que otros países, en Costa Rica la alta dotación se encuentra en desarrollo; por lo que es importante conocer cómo está establecido actualmente el tema en nuestro país. Ante esto se revisaron once investigaciones en su mayoría trabajos finales de graduación.

La familia la mayoría de las veces tiene influencia en la vida de las personas (Suarez, Moreno; en el caso de la población con alta dotación hay una fuerte relación; a partir de esto

se encontraron dos investigaciones, una cualitativa y otra cuantitativa que corresponde a la disciplina de Orientación.

El desarrollo de potencialidades en la niñez siempre ha sido un tema importante, pero al investigar acerca de este tema en población con alta dotación se pudo determinar que hay apoyo por parte de la familia y que se estimula su manera de pensar. Sin embargo, no hay una comunicación entre familia y centro educativo para que así puedan realizar un trabajo en conjunto. (Agüero, Solano y Valdivia, 2002)

Igualmente, se vincula el apoyo familiar con el estímulo de las habilidades sociales; por lo que se afirma que la familia es la base para este desarrollo; asimismo se determina que el apoyo familiar es vital para que logren el establecimiento de relaciones interpersonales sanas. (Álvarez, Bolaños y Murillo; 2010)

La labor de la persona profesional en docencia con población con alta dotación cumple un papel relevante es el proceso de aprendizaje, ante esto se revisaron cuatro estudios; uno de ellos cuantitativo, uno mixto y los restantes cualitativos de las disciplinas de Psicología, Educación Especial y Educación Básica.

Si bien es cierto como se mostró a nivel internacional que las personas profesionales en docencia tienen necesidades para la atención de la población con alta dotación en nuestro país no es la excepción; al revisar el estudio se encontró que estos profesionales no reciben la capacitación adecuada en materia de alta dotación, es decir no se prepara desde la formación universitaria; asimismo por parte el Ministerio de Educación Pública (MEP) las personas profesionales en docencia no reciben preparación y el currículo no se ajusta a la población. (León y Mata, 2008)

Con respecto a la pedagogía se menciona que algunos docentes consideran necesario el desarrollo programas educativos diferenciados para la población con alta dotación, en otros países se ha tenido grandes logros, por ejemplo, que el niño o la niña trasmita sus conocimientos a sus compañeros y compañeras. Por otro lado, estos profesionales expresan que no se encuentran capacitados para la atención adecuada a la población. (Morales, 2009)

Al analizar los métodos y técnicas utilizados para el acompañamiento educativo del estudiantado con alta dotación se encontró que hay desconocimiento en el tema de constructivismo, por lo que suelen ser actividades pocas atractivas para la población con esta condición; además no se aplican adecuaciones curriculares. (Arias, 2011)

Por otro lado, en la Escuela de Orosí, del cantón de Paraíso, provincia Cartago; se realizó una investigación acerca del mejoramiento académico, las personas profesionales en docencia consideraron que poseen una gran dificultad entre los conocimientos que adquiridos durante su formación y lograr aplicar estos para la atención de las personas con alta dotación. (Hernández, 2013)

Respecto al área emocional solo se encontró una investigación cualitativa de la disciplina de Psicopedagogía. Se investigó sobre como el desarrollo de inteligencia emocional aporta a una formación integral; se encontró que es importante el desarrollo de competencias emocionales; para que la formación no se base solamente en adquirir conocimientos académicos sino para la vida. Esto debido a las dificultades que poseen la población en esta área. (Vargas, 2010)

Otra de los temas investigados que se presenta tanto a nivel internacional como nacional es la identificación de estudiantes con alta dotación. Se realizó una investigación acción por parte de la disciplina de Educación Especial; se halló que esta población posee estereotipos como lo son que lo saben todo, que brillan académicamente, que quieren enseñar lo aprendido, que tienen un futuro prometedor, y que son amigos de todas las personas; por lo que estos estereotipos contribuyen a poseer un juicio erróneo. Por otro lado, se afirma que se necesita un papel activo por parte de las personas profesionales en docencia para el proceso de identificación de esta condición. (Richmond, 2018)

En Costa Rica poseemos un sistema de educación con altos niveles de calidad, sin embargo, está abriendo paso en el tema de la alta dotación, ante esto se revisaron 3 investigaciones, de las cuales dos son cualitativas y una mixta; las disciplinas a las que corresponden son Administración Educativa y Educación Especial.

Al explorar el manejo del talento en la gran área metropolitana se presentó como hallazgo que el MEP posee deficiencias en la atención del estudiantado con alta dotación; si bien es cierto existe la ley no se hace la debida aplicación de esta. Se considera que la alta dotación dentro el sistema educativo se deberán hacer grandes cambios; incluso formar a las personas profesionales en Educación de una manera distinta a lo establecido. (Rodríguez y Solís, 2010)

Otro estudio está relacionado con la escuela inclusiva, donde se muestra los principales hallazgos que destacan es que la población con alta dotación puede sobresalir en

varias áreas, por ejemplo, en el área musical, de teatro o de tecnología. Además, que se puede dar un cambio de las características de una persona a otra por lo que se afirma que la alta dotación no es específica. (Céspedes, 2013)

Por último, al realizar un análisis de la gestión educativa se conoció que no se han implementado la Ley de alta dotación y su reglamento de una manera formal; esto muestra la desigualdad a la atención de las necesidades educativas. Por otro lado, desde la dirección de los centros educativos no poseen conocimientos relacionados con el tema de alta dotación.

Es importante analizar cuál ha sido la labor que se ha realizado con la población de alta dotación desde la disciplina de Orientación, según Carballo (2019) se ha enfocado en los elementos administrativos, donde recibe capacitaciones del tema para luego transmitir esos conocimientos a las personas profesionales en docencia de su centro educativo o a nivel regional. Asimismo, brinda un apoyo técnico a los centros educativos que se encuentran en proceso de identificación.

Los avances en el tema de alta dotación en Costa Rica han dejado leyes e instituciones para la atención de la población; por lo que es importante conocer los pasos que se han dado en este tema.

En el país hay una ley que respalda a la población con alta dotación es la ley 8899 su objetivo es el siguiente:

> La presente Ley tiene por objeto la promoción de la alta dotación, talentos y creatividad de los educandos con capacidades extraordinarias en el Sistema Educativo Costarricense. Estos estudiantes serán objeto de una atención temprana, individualizada, completa y oportuna por parte del Ministerio de Educación Pública. (La Gaceta, 2010; p.1)

Esta Ley estipula la atención educativa especializada, la flexibilización curricular, capacitación del personal docente y el seguimiento de atención a la población con alta dotación, esto rige en todos los centros educativos del país sean públicos o privados. Luego de 5 años se publicó el Reglamento para la promoción de la alta dotación, talentos y creatividad en el sistema educativo costarricense, el cual explica las normas y procedimientos

que deben aplicar los centros educativos en caso tener un caso de alta dotación, asimismo, comenta acerca de la aplicación de los artículos de la ley 8899.

Por otro lado, el Ministerio de Educación Pública es una de las instituciones que atienden en el ámbito educativo a esta población. Dentro de este se encontraba la Comisión Nacional de alta dotación, la cual inició su labor en el 2015 conformado por el Despacho del Viceministro Académico, el objetivo de ese equipo de trabajo era implementar la Ley N° 8899 y el Reglamento para la promoción de la alta dotación, creatividad y talento. Esta Comisión en el 2017 inicio el proceso para crear la Unidad de alta dotación, creatividad y talento, la cual se estableció en el 2018 su principal función es velar que las personas con esta condición reciban una atención adecuada. (Murillo, 2019)

Unida a esta se encuentran varios programas que suelen atender a la población como lo es Fundatalentos, Fundación Monge, Edunamica y otras instituciones que buscan apoyar a la población. La mayoría busca desarrollar diversos talleres que sean de interés que potencialicen sus capacidades de las personas con alta dotación.

Por otro lado, en el 2016 se creó un documento que se llama “Orientaciones técnicas y administrativas para la aplicación de la ley N 8899- MEP y su reglamento” y está dirigido para las personas profesionales en educación acerca del proceder ante un posible caso de una persona con condición de alta dotación.

Con todos estos estudios se puede llegar a analizar que el ámbito educativo es el más investigado; dado que las personas suelen pensar que esta debe ser un área muy fortalecida por las capacidades que tienen las personas con alta dotación.

A partir de toda la exploración en relación con el área educativa, también se trabajó con el personal docente ante esto se visualizó la necesidad de brindar diversas capacitaciones en el tema de alta dotación a la persona profesional en docencia; ya que se mostró una gran debilidad en la atención a la población. Se puede analizar que la necesidad de capacitación es debido a que en su formación no ha cursado o conocido acerca del tema de altas capacidades, ya que en los planes de estudio no se toma en cuenta esta temática

Además, se muestra una necesidad que el MEP realice algunos cambios en el sistema educativo enfocados al proceso de aprendizaje, donde se tome en cuenta a la población con alta dotación; dado que, si bien es cierto la Ley creada en el 2010 y Reglamento 38808 publicado en el 2015 que ampara a la población, no se hace la debida aplicación de esta.

Incluso podrían valorar realizar algún tipo de ajuste del sistema para la población. De la misma forma, este órgano debe capacitar al personal en docencia según se estipula en la Ley.

Sin embargo, se muestra que esta entidad ha buscado la forma de ir apoyando a esta población por medio de la creación de la Unidad de alta dotación, creatividad y talento; la cual acoge a la población; su creación es muy reciente lo cual podría limitar a nivel nacional el desarrollo de adaptación y aprovechamiento de las capacidades de la población.

Es importante observar que a nivel país no se ha realizado un desarrollo del tema de alta dotación ya sea a nivel práctico y teórico. Esto podría deberse al mito que esta población no tiene necesidades, sino que todo lo saben; cuando podría no ser así. El poco desarrollo a nivel social y educativo limita brindar una atención adecuada.

Por otro lado, se visualiza una necesidad de atención en el área social; ya que esta población podría no contar con esta área estimulada de una forma adecuada; (Soriano, 2008) por lo que presentan dificultades para interactuar con otras personas. Esto podría tener beneficios a las instituciones educativas dado que se comparten y se enriquecen con todas sus capacidades a las otras dimensiones del estudiantado; asimismo la persona con alta dotación sería enriquecida también.

Estas dificultades en el área social podrían tener repercusiones en su desarrollo durante la adolescencia; ya que se considera importante que se tengan adecuadas relaciones interpersonales. Asimismo, en esta etapa se encuentran en el colegio, y establecer relaciones interpersonales favorece el desarrollo de las habilidades sociales.

A partir de estos estudios revisados se puede establecer que la alta dotación posee características distintas en cada persona, esto nos muestra la diversidad que existe en esta población. Además, se refleja la necesidad que las personas profesionales del ámbito educativo conozcan estas características, así como que posea algunos conocimientos acerca de la alta dotación.

Por otra parte, se muestra que la parte emocional no es tan estudiada; que se presenta una gran necesidad de atender esta área, ya que se poseen pocas investigaciones que nos explique cómo se desarrolla esta área en la población, esto se debe a que la atención se centra en el área intelectual. De la misma forma, el área emocional es necesaria, ya que esta población no expresa lo que siente; esto se podría vincular con sus dificultades para socializar.

Si bien es cierto se podría decir que muchas veces la familia se podría enfocar en el desarrollo intelectual y no tanto el emocional esto por diversas razones, pero es importante recalcar que lo ideal es tener un desarrollo integral que contemplen diversas áreas que conforman al ser humano. En muchos de los casos es que las personas no recibimos una educación emocional adecuada, por lo que no sabemos cómo manejar nuestras emociones, y mucho menos transmitir estos conocimientos.

A partir de toda esta indagación se muestra la importancia de investigar acerca la población con alta dotación. Se puede observar que un vacío investigativo es la parte emocional; dado por los pocos estudios sobre este tema; por lo que a partir de esto se plantea el siguiente tema:

• Las competencias emocionales de dos estudiantes de secundaria con condición alta dotación.

Planteamiento y formulación del problema

En Costa Rica el Ministerio de Educación Pública ha implementado acciones para brindar atención a la población con alta dotación. En el año 2018 se creó la Unidad de alta dotación, creatividad y talento, la cual se encuentra adscrita a la Dirección de Desarrollo Curricular; esta posee como principal función velar de monitorear la atención que le brindan a la población con alta dotación, esto incluye específicamente establecer las estrategias para la identificación, el diagnóstico y el seguimiento del estudiantado con alta dotación de todos los niveles y modalidades del sistema educativo. Actualmente la Unidad se encuentra en la divulgación de la ley N° 8899 “Ley para la promoción de la alta dotación, talentos y creatividad en el sistema educativo costarricense” y del Reglamento para la promoción de la alta dotación, talentos y creatividad en el sistema educativo costarricense; esto con el fin que el personal en docencia conozca la ley y estén capacitados para su debida aplicación.

Por otro lado se ha evidenciado que la población con alta dotación posee una disincronía (Garnica, 2018) esto debido a que se tiene una inteligencia intelectual muy desarrollada y por el contrario la inteligencia emocional no, por lo que es necesario brindar una educación emocional, ya sea de manera informal o formal.

Asimismo, se ha demostrado que la inteligencia emocional es aprendida (Garnica, 2017), por lo que es importante que las personas reciban procesos de donde se desarrollen habilidades enfocadas en esta inteligencia.

Se menciona que la inteligencia emocional es un tema actual para algunas personas y que por lo tanto no se poseen el conocimiento de cómo enseñarla, (Garnica, 2017) es decir existe un desconocimiento acerca del aprendizaje de la inteligencia emocional, por lo que sus padres y madres no han podido brindar las herramientas necesarias para el área emocional. Situación preocupante al ser la familia el grupo de interacción social primario. Es fundamental el autoconocimiento como base de la inteligencia emocional y sobre todo, la herramienta para modelar con los miembros con alta dotación

Igualmente, la atención que le brinda la familia y la escuela a esta población se enfoca en el área cognitiva esto debido a que se busca potenciar el área de acuerdo con sus características. Por lo que se deja de lado áreas como la vocacional, la emocional y la física, por esto la persona puede tener dificultades en estas, tales como la expresión emocional lo que limita la experiencia de sus emociones. (Kettler, Oveross y Bishop; 2017)

Por otra parte, la población con alta dotación posee una característica relacionada con sus emociones la cual es la hipersensibilidad, esta es causada por la disincronía, (Garnica, 2017) se distingue puesto que hace que la persona sienta emociones con gran intensidad, lo que podría causar una baja tolerancia a las injusticias y tener una forma distinta de analizar el mundo en comparación a otras personas de su mismo grupo etario.

Otra situación que se presenta en la actualidad es que las personas profesionales en docencia no se encuentran totalmente capacitados para la atención de la población con alta dotación; Morales en el año 2009 indica que las personas profesionales en docencia en su formación profesional no contaban en ese momento con ningún curso o contenido acorde a la alta dotación; por lo que esto podría causar dificultades dentro del aula. Por lo que en la actualidad se ha visualizado que hay una necesidad de capacitación y actualización donde se considera la educación integral para esta población, tomando en cuenta el área emocional.

Según lo conversado con A. Murillo (comunicación personal, 22 de abril, 2019) la familia presenta la necesidad de acompañamiento, debido a que la alta dotación es un tema nuevo, por lo cual no se encuentran preparados para brindarle apoyo necesario y adecuado a personas con esta condición. Gutiérrez y García (2015) mencionan que la educación

emocional que brinde la familia en los primeros años de vida va a tener una influencia positiva en el desarrollo de la inteligencia emocional. Igualmente, en el área emocional se necesita que la familia se capacite y comprenda como sus hijos e hijas se desarrollan en esta área y como la familia puede contribuir a este desarrollo.

Asimismo, al tener tan pocos estudios del área emocional de las personas con alta dotación evidencia que se ha dejado de lado estos temas para crear contenido fidedigno; enfocándose la mayoría de ocasiones en lo cognitivo, sin considerar que las personas somos seres emocionales y experimentamos muchas emociones día con día.

Todos estos aportes evidencian la necesidad de indagar como es la situación de la población con alta dotación en el sistema educativo, careciendo en la comunidad nacional docente y profesional relacionados de herramientas teóricas y metodologías aplicables al contexto costarricense.

La situación descrita permite visualizar una gran necesidad de dar a conocer cómo es que se desarrolla el área emocional en las personas con alta dotación. Por lo que se plantea la siguiente pregunta de investigación:

• ¿Cuáles son las competencias emocionales en estudiantes de secundaria con condición de alta dotación?

Propósitos

Propósito General.

- Analizo las competencias emocionales de dos estudiantes de secundaria con condición de alta dotación.

Propósitos Específicos.

- Distingo el reconocimiento de las emociones en estudiantes de secundaria con condición de alta dotación.
- Identifico el manejo de las emociones en estudiantes de secundaria con condición de alta dotación.
- Reconozco la expresión emocional en estudiantes de secundaria con condición de alta dotación.

Capítulo II

Marco Referencial

Adolescencia

El desarrollo evolutivo está constituido por una serie de etapas, dentro de ellas se encuentra la adolescencia, la cual es considerada una de las más difíciles e importantes para el ser humano. Para Piñeda y Aliño (2002) se define de la siguiente manera

> La adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, pero esencialmente positivos. (p. 16)

Esta es una etapa que se caracteriza por ser un proceso de descubrimiento para la persona, donde se dan una serie de cambios que a la vez producen crisis, todo esto favoreciendo la transición de la niñez a la vida adulta.

La adolescencia tiene una serie de subetapas que poseen aspectos característicos, estas se conforman de la siguiente manera; de los 11 a 12 años se da el inicio de la pubertad y se producen una serie de cambios temperamentales. De los 13 a los 15 años se da un proceso de aislamiento o establecimiento de grupo de pares. De los 16 a los 18 años es la adolescencia tardía. (Fernández, 2014)

Como se mencionó, se dan una serie de cambios en diferentes áreas dentro de ellas están la física, cognoscitivos y psicoafectivas. A continuación, se detallará acerca de cada uno. Los cambios físicos están asociados a la pubertad, se distinguen de acuerdo con el sexo de la persona, estos no son problemas en sí, sino que generan un proceso de adaptación. (Fernández, 2014)

Respecto a los cambios cognoscitivos, el más importante es el desarrollo del pensamiento abstracto en este se empieza a razonar. Asimismo, surge el pensamiento de independencia y ante esto se da el inicio del planeamiento de su futuro. (Fernández, 2014)

Por otro lado, dentro de los cambios psicoafectivos Fernández (2014) menciona que las emociones están muy presenten en la vida de la persona, entre ellas se pueden destacar la

ira, la tristeza, enojo, miedo etc. Ante eso se dan cambios de humor repentino. Fernández dice que las personas adolescentes son temperamentales y suelen intensificar la vivencia de la emoción, sin embargo, no son congruentes con esto.

Durante esta etapa se suele plantear una pregunta y es ¿quién soy yo?, esto se define como la búsqueda del yo, en esta se comienza a definir la personalidad incluidos aspectos que hacen única a la persona (Jaramillo, s.f.) Este proceso constituye lo que es la persona y suele provocar una crisis ya que, puede ser complicado descubrir sus intereses, gustos y demás aspectos que conforman la personalidad. La búsqueda del yo es el proceso más significativo de la adolescencia.

Por otro parte, la UNICEF considera que esta es una etapa de oportunidades, donde se menciona la importancia de apostar a la educación y la capacitación, de la misma manera brindar espacios para desarrollar la participación y la ciudadanía (Fernández, 2014). Por lo que no se debe ver esta etapa como un gran problema sino un espacio donde surgen oportunidades que hacen crecer a la persona.

Otro aspecto de las personas adolescentes es que se produce una separación de los padres; esto quiere decir que se da un alejamiento físico y la comunicación es complicada, pero el significado que se le da a esta es rechazar el mundo de la adultez. A raíz de esto se crean grupos de pares para lograr afrontar este proceso. Los pares van a reemplazar el papel que cumplía la familia en la vida del adolescente (Fernández, 2014). Es importante mencionar que los pares poseen una gran influencia en la persona, por lo que tienen poder en las decisiones que se toman.

Se debe rescatar que la adolescencia se desarrolla de maneras distintas de acuerdo con la sociedad en la que se desenvuelve. En algunas se hacen ritos de iniciación donde se realiza un periodo de transición de la niñez a la adultez, sin embargo, no se les prepara para esto (Lillo, 2004). Esto nos demuestra que la adolescencia se da de forma diferente en cada caso, independientemente de la sociedad cada persona lleva este proceso con los recursos que posean.

Como es una etapa tan diferente se ha creado una serie de mitos respecto a su vivencia, estos son descritos por Güemes, Ceñal e Hidalgo (2017) de la siguiente manera:

- El desarrollo del adolescente normal es turbulento: esto no lo ha confirmado ningún tipo de estudio fidedigno, asimismo el desarrollo de esta etapa es único en cada persona.
- La adolescencia es un periodo de gran emotividad: si bien hay muchas emociones durante esta etapa, no se ha comprobado que así sea en todas las personas.
- El pensamiento de los adolescentes es irracional e infantil: esto es un mito, debido a que en esta etapa se da el desarrollo del pensamiento abstracto.

La adolescencia es única y forma a la persona para desenvolverse durante la adultez. Constituye una serie de retos para la persona como la formación de su identidad; por lo que es tan importante y relevante en la vida del ser humano. La vivencia de esta se da en congruencia a los recursos económicos, sociales y personales que se tengan.

Es importante mencionar algunas características propias de las personas adolescentes con condición de alta dotación, especialmente en el establecimiento de relaciones interpersonales. Según Albes, Aretxaga, Etxebarria, Galende, Santamaria, Uriarte y Vigo (2013) se prefiere establecer relaciones con personas que posean la misma capacidad independientemente de su edad; sin embargo, cuando se relacionan con sus compañeros y compañeras en el centro educativo no hay dificultades por los puntos que no se posee en común, puesto que influyen otros aspectos en el vínculo.

De la misma forma, se mencionan una serie de indicadores relacionados con el ámbito social y emocional de adolescentes con condición de alta dotación, entre los cuales se destacan que se puede presentar comportamientos de rebeldía y resistencia a la autoridad; se muestra una posición crítica consigo mismo y con las demás personas, se presenta sensibilidad a los problemas sociales y se crean vínculos íntimos. (Albes, Aretxaga, Etxebarria, Galende, Santamaria, Uriarte y Vigo, 2013)

La educación pública en Costa Rica

La educación en Costa Rica es pública, gratuita y obligatoria para todas las personas que habitan en el país. El ente encargado de la educación es el Ministerio de Educación Pública está encargado de asegurar una educación de calidad. De la misma forma debe administrar todos los aspectos que esta contempla, y velar por el cumplimiento de las disposiciones de la Ley Fundamental de la Educación. (Poder Ejecutivo, 2009) Este

ministerio está conformado por diversas direcciones y departamentos (ver apéndice A). Uno de ellos es la Dirección de Desarrollo Curricular el cual

> es el órgano técnico responsable de analizar, estudiar, formular, planificar, asesorar, investigar, evaluar y divulgar todos los aspectos relacionados con el currículo, de conformidad con los planes de estudio autorizados por el Consejo Superior de Educación (CSE) en todos los ciclos y ofertas educativas autorizadas. (MEP, 2018; p.1)

Está conformada por 10 departamentos, todas dirigidas al ajuste del currículo de acuerdo a las necesidades de cada población. Uno de ellos es la Unidad de alta dotación, talentos y creatividad.

La creación de esta Unidad se da formalmente en el año 2018 a raíz de esfuerzos de la Comisión Nacional de alta dotación con el fin que existiera una entidad constante que defienda los derechos de las personas con alta dotación, a la cual "le compete definir directrices y establecer las estrategias para la identificación, el diagnóstico, la atención y el seguimiento del estudiantado, quien cursa los diferentes ciclos, niveles y modalidades del sistema educativo." (MEP, 2018; p.1)

Una de las funciones principales de esta Unidad es divulgar la ley 8899 "Ley para la promoción de la alta dotación, talentos y creatividad en el sistema educativo costarricense" la cual detalla cómo debe ser la atención que se le brinda a esta población. Por lo que aunado a esto la Unidad está encargada de brindar las capacitaciones correspondientes al personal docente y administrativo del Ministerio de Educación Pública. (Herrera, Rodríguez; 2019)

La organización de la Unidad de alta dotación, talentos y creatividad se da en 3 niveles: nacional, regional y centro educativos. A nivel nacional desde la Unidad, gestionando las capacitaciones y velando por el bienestar de la población de una forma general. A nivel regional creando equipos circuitales para la identificación de posibles estudiantes con alta dotación. En los centros educativos brindando acompañamiento para la atención adecuada de la población con alta dotación. (Carballo, 2019)

Por otro lado, un documento que es importante mencionar es el Reglamento para la promoción de la alta dotación, talentos y creatividad en el sistema educativo costarricense.

El cual está de acuerdo con la ley, solo que permite profundizar en las acciones a realizar con la población. Esta consta de 6 capítulos los cuales son: disposiciones generales, disposiciones operativas, identificación de la población estudiantil con alta dotación, talentos y creatividad, atención educativa y flexibilización curricular, seguimiento y capacitación, formación docente y recursos didácticos. (La Gaceta, 2015)

Población con alta dotación

A lo largo de la historia los sistemas de enseñanza han tenido una serie de casos que se salen de la forma tradicional de aprendizaje; ante esto se vieron obligados de investigar sus características para crear las estrategias necesarias y así brindar los distintos conocimientos. Cuando una persona posee estos rasgos en el aprendizaje se le dice que posee necesidades educativas. Granados (2010, p.8) las define de la siguiente forma

> Se refiere a niños y niñas que presentan dificultades mayores que el resto del grupo, para acceder a los aprendizajes que les corresponden por edad, o porque presentan desfases con relación al plan de estudio, servicio de apoyos especiales, adecuaciones en el contexto educativo o en la organización del aula.

Existen muchas necesidades educativas, en este caso vamos a detallar a la población con alta dotación; si bien es cierto no suelen ser visibilizados dentro de este grupo puesto que, se piensa que poseer un área donde destacan no es necesario realizar ajustes para su proceso de aprendizaje, pero es todo lo contrario.

Desde la disciplina de Orientación llamamos a esta población personas con condición de alta dotación; esto debido a que se considera que la persona tiene una serie de características propias y específicas, en este caso sería la alta dotación o el área en la que destacan. Por lo que no se considera como un padecimiento o enfermedad.

En el contexto costarricense se define al estudiantado con alta dotación según la Gaceta (2015, p.2) de la siguiente manera

> Se refiere a la población estudiantil, que muestra respuestas notablemente elevadas o potencial necesario para alcanzarlas, en comparación con sus pares etarios, con

experiencias y entornos comunes. Poseen altos niveles de capacidad en las áreas cognitivas, creativas y/o artísticas, demuestran una capacidad excepcional de liderazgo o destacan en asignaturas académicas específicas.

Dentro de este concepto es importante indicar una serie de aspectos que son mencionados por el Reglamento para la promoción de la alta dotación, talentos y creatividad en el sistema educativo costarricense en la Gaceta (2015)

a) Alta dotación: son las habilidades intelectuales que posee una persona y que superan el nivel esperado para su edad; esto quiere decir que poseen superioridad en el área cognitiva.
b) Talento: se refiere a las habilidades o aptitudes donde la persona tiene una capacidad de rendimiento superior a las otras personas.
c) Creatividad: es la capacidad que posee la persona para crear e innovar en distintas áreas.

La alta dotación ya no solo involucra al área cognitiva, sino que desde una forma integral se toma en cuenta las habilidades de pensamiento y las del área artística. Esto se debe a Renzilli y Reis los cuales han estudiado a profundidad a la población con alta dotación, llegan a la conclusión que existen dos tipos de alta capacidad, las cuales son alta capacidad cognitiva y alta capacidad productivo-creativa.

Díaz (2017) retoma lo propuesto por estos autores y nos explica las definiciones de estos conceptos. La alta capacidad cognitiva es conocida también como alta rendimiento y se compone por la alta capacidad que posee la persona y que se ve reflejado en los resultados académicos. Se menciona que este es más fácil de identificar, puesto que se puede medir el coeficiente intelectual mediante una serie de pruebas. Este tipo de capacidad va enfocada al área cognitiva.

Por otro lado, se encuentra la alta capacidad productiva-creativa donde la persona crea un producto original o el desarrollo de un producto intencionado, pero con un efecto propio, es decir original. (Díaz, 2017) Implica creatividad, habilidades artísticas o de pensamiento, talento en diversas áreas. Se considera como un producto original algo que no se haya hecho antes o que recibe una modifica que mejora su funcionamiento.

Características de la alta dotación. La población con alta dotación posee una serie de características aparte de destacar en un área. Estas son importantes para que cuando la persona tenga un caso como este se logre identificarlos con mucha más facilidad. Sin embargo, como mencionan Herrera y Rodríguez (2019) esta población es un grupo muy heterogéneo, debido a que existe mucha diversidad entre ellos.

Albes, Aretxaga, Etxebarria, Galende, Santamaría, Uriarte y Vigo (2013) mencionan una serie de características que posee la población, las cuales serán nombradas a continuación

- Poseen gran curiosidad por aprender a una temprana edad.
- Nivel de racionamiento alto.
- Disincronía en diferentes áreas.
- Poseen memoria a largo plazo.
- Presencia de un pensamiento simbólico.
- Rápida capacidad de aprendizaje.
- Hipersensibilidad.
- Alta creatividad.
- Rapidez para solucionar problemas o crear ideas.
- Preocupación temprana por problemas sociales
- Capacidad de pensamiento crítico.

Todas estas características no siempre se presentan en las personas que poseen esta condición; muchas veces solo pueden ser algunas.

Por otro lado, es importante profundizar en dos características que son muy relevantes para la presente investigación, las cuales son las disincronías y la hipersensibilidad; a continuación, se detallarán.

***Disincronías*.** La población presenta una serie de disincronías, este concepto es definido por Albes, Aretxaga, Etxebarria, Galende, Santamaría, Uriarte y Vigo (2013) de la siguiente manera "Esta característica hace referencia a un desarrollo no homogéneo o desequilibrado de las áreas: social, cognitiva, psicomotora y afectiva y a menudo está presente en el alumnado con altas capacidades." (p. 22) En resumen las disincronías nos explican que las personas con alta dotación tienen un área que está potenciada, en la que destacan, pero otras en las que no. Lo que se produce con esto es que las personas desarrollen

unas áreas más que las otras. Estas se encuentran divididas en disincronía interna y disincronía social, las cuales a su vez se subdividen.

*Disincronía interna***.** Este tipo de disincronía hace alusión a los desajustes que son experimentados solamente por la persona, es decir son personales e íntimos. Este tipo de disincronía se enfoca en el área psicomotriz, lenguaje, razonamiento y emocional. (Garnica, 2016) Esta puede llegar a afectar el desarrollo personal, puesto que afecta aspectos íntimos de la vida; por lo que es muy importante identificar el área donde posee la disincronía. A continuación, se explicarán los tipos de disincronía interna.

- Inteligencia- psicomotricidad: presentan alto desarrollo cognitivo y baja destreza motriz.
- Lenguaje-razonamiento: poseen un vocabulario muy amplio y los razonamientos que realicen son profundos, pero les cuesta expresarlo.
- Inteligencia-afectividad: presentan una alta capacidad intelectual pero muy poco desarrollo emocional. (Garnica, 2016)

Se presume que este tipo de disincronía permite explicar por qué algunas personas con alta dotación poseen dificultades en el área emocional. Asimismo, es importante mencionar que no es que todas se presentan en esta población, pueden ser algunas o ninguna.

Disincronía social. Esta hace referencia a las discrepancias que posee la persona con alta dotación y las personas que lo rodean en diversos espacios. Entre ellas se encuentran centro educativo, familia y amigos. (Garnica, 2016) Va enfocada a la parte de las relaciones interpersonales y el desenvolvimiento de las personas en diversos espacios. Hay que recordar que los seres humanos somos un ser social porque tenemos necesidad de compartir con otras personas; en este caso la población con alta dotación que presenta este tipo de disincronía podría tener problemas para relacionarse. Por lo que a continuación se menciona los tipos de disincronía social.

- En el centro educativo: al tener una capacidad intelectual superior al resto de la clase se puede llegar a aburrir en las lecciones, por lo que no va a desarrollar las estrategias necesarias en un estudiante.

- En la familia: al tener una mayor madurez que la esperada para su edad preguntarán cosas que muchas veces el padre o la madre no sabrán responder.
- Con los amigos: se tiene dificultades para establecer lazos de socialización debido a que los intereses no son los mismos debido a que capacidad intelectual.

Estas disincronías van a tener posibles repercusiones en la vida de la persona con alta dotación, por lo que es significativo que se realicen intervenciones desde diversas disciplinas que ayuden al desarrollo de estas áreas.

Hipersensibilidad. La población con alta dotación posee como característica la hipersensibilidad, esto quiere decir que sienten con gran intensidad sus emociones. Díaz (2016) menciona que son amplificadores emocionales, el cual es interesante y explica muy bien este rasgo, puesto que tienen su emoción y la llevan a un nivel mucho mayor, por ejemplo, se puede encontrar un niño llorando desconsolado por la pobreza del mundo.

La hipersensibilidad es parte de su personalidad, por lo que no es aleatorio que la persona sienta con intensidad una emoción, de la misma forma, esto no se puede dejar de lado, ya que va a influir en la forma de la persona se comporte de acuerdo a la emoción que experimente. (Díaz, 2016) Al momento de realizar cualquier intervención es necesario recordar este aspecto, porque algunas situaciones pueden parecer insignificantes para algunos, pero para esta población puede que no sea de esa manera.

Debido a este aspecto Kazimierz Dabrowski citado por Díaz (2016) mencionan que la población posee una capacidad para desarrollar vínculos muy fuertes con personas, o lugares. Asimismo, estas personas desarrollan un nivel de empatía mucho más elevado.

Al experimentar las emociones con gran intensidad poseen una necesidad de sentirse comprendido por una persona cercana, sea un familiar o docente. Muchas veces se sienten avergonzados por ser tan sensibles, por lo que es importante que una persona cercana valide sus sentimientos. (Díaz, 2016)

Para efectos de esta investigación, se les presta mucha atención a las disincronías y la hipersensibilidad puesto que al tener un área como la emocional se pueden presentar desajustes, pero también con la hipersensibilidad surge la pregunta de cómo es la experiencia emocional que se tiene posee una persona con alta dotación.

Inteligencia emocional

La inteligencia emocional posee algunas décadas de desarrollo teórico, por esta razón existen diversas visiones al respecto, entre las personas que más han tratado de interpretar este término son Goleman, Bar-On y Salovey y Mayer, los criterios convergen en la idea que la inteligencia emocional es una capacidad del ser humano para manejar sus emociones. Salovey y Mayer son citados en Extremera y Fernández (2015, p. 25) que mencionan el siguiente concepto de la inteligencia emocional como "Una parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de controlar nuestras emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestro pensamiento y nuestros comportamientos", también esta definición de inteligencia emocional confirma que las emociones van relacionadas con los pensamientos y los comportamientos, así como el componente social que posee la inteligencia emocional. Por lo que la inteligencia emocional explica cómo es la capacidad que poseen las personas para el manejo de sus propias emociones, así como las de otras personas y su interacción social. (Vásquez, 2016)

Se dice que el desarrollo de la inteligencia emocional en personas con necesidades educativas es de suma relevancia (Fernández citado por Vásquez 2016) esto se debe a que es una habilidad para relacionarse con otras personas. Asimismo, se puede desarrollar porque es una conducta aprendida y transmitida por alguna persona cercana.

Ahora bien, la inteligencia emocional no solo se compone por las emociones que experimentamos, sino existe una serie de aspectos que la componen, estos son mencionados por Goleman citado por Nieto (2012) los cuales son los siguientes

- Autoconocimiento emocional: implica reconocer las emociones que se experimentan, así como conocer la respuesta que tenemos cuando se vivencian. Además, se toma en cuenta expresar las emociones de una forma adecuada.
- Autocontrol emocional: se compone de manejo que se les da a las emociones de una forma apropiada.
- Automotivación: son las emociones que impulsan independientemente de la situación por la que se está pasando.
- Empatía: consiste en lograr comprender las emociones que experimenta otra persona.

- Relaciones interpersonales: facilidad para establecer relaciones afectivas con otras personas, compartiendo un estado de bienestar.

La inteligencia emocional se compone desde lo más básico que es el autoconocimiento hasta lo más complejo que es establecer relaciones afectivas de una forma adecuada. Estos componentes nos demuestran la importancia de este tipo de inteligencia; puesto que no solo nos ayuda de forma personal y para beneficio propio; sino que no permite generar diversas acciones que nos ayudan para vivir una vida de forma más plena.

Educación Emocional

Un aspecto que se encuentra de la mano con la inteligencia emocional es la educación emocional la cual se define según Bisquerra citado por Vivas (2003, p.3) como "Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral." Dentro de este concepto se menciona el desarrollo emocional desde una versión integral, es decir con todo lo que conlleva experimentar una emoción.

Por lo que la educación emocional es un proceso de aprendizaje, en el que la persona logra conocer el mundo de las emociones y lo que implica a nivel social. Dentro de esta educación emocional se encuentran las competencias emocionales; las cuales son clave para el desarrollo del ser humano. Añadiendo que esta educación emocional nos permite tener una mejor interacción social, por ende, mejores relaciones interpersonales.

Se puede decir que este tipo de educación es importante dado que, permite formar personas responsables; esto se debe a que la vida no está estructurada por la lógica; sino que el mundo es en mayor parte emocional (Freshwater y Stickley, citados por Fernández y Montero, 2016), esto representa un reto porque, aunque estamos en un mundo emocional muchas veces no se sabe cómo actuar de la mejor manera.

Podemos decir que en la actualidad las personas le ponen más énfasis a la cognición que a la emoción, sin reconocer que estos poseen una fuerte relación, esto se visualiza ya que las emociones potencian la inteligencia. Se ha determinado que las personas que se encuentran en el área educativa, que poseen un alto nivel de inteligencia emocional suelen presentar menores niveles de agotamiento, mayor éxito académico y bajas niveles de estrés

(Extremera, Durán y Rey citados por Fernández y Montero; 2016). Por lo que se puede determinar que poseer una inteligencia emocional desarrollada por medio de una educación emocional favorece al rendimiento académico de la persona.

Ante este panorama es importante realizar un desarrollo integral de la persona tomando en cuenta aspectos como lo cognitivo, moral, emocional y social; esto debido a que cuando no se fortalece alguna área puede que no llegue a madurar y lograr su desarrollo pleno (Díaz, 2017), ante esto es importante propiciar espacios diversos de fortalecimiento desde una visión holística del ser humano. Si bien esto representa un reto que no es imposible, lo importante es tener claro que se debe tener una visión amplia acerca de lo que es la persona y como se constituye para que de esa forma se logre capturar su mundo exterior e interior. (García, 2012)

Por otro lado, es importante hacer una relación entre estos dos conceptos; es decir de la inteligencia y educación emocional; dado que una lleva a la otra. No se puede tener inteligencia emocional sin antes no haber recibido una educación emocional, y esta puede haber sido de informal (por parte de personas cercanas) o formal (por parte del centro educativo u otra instancia); por lo que es muy importante que los primeros agentes socializadores (familia) y el personal de los centros educativos posean conocimientos y destrezas relacionadas con la inteligencia emocional. Esto debido que los niños y las niñas adquieren conocimientos de estas dos partes. (Fernández y Montero; 2016)

El desarrollo del área emocional tiene una gran relevancia y aunque muchos mencionan a la inteligencia emocional en los espacios de socialización y aprendizaje no se le presta la atención que se debería tenerle (Fernández y Montero; 2016) sin embargo, es momento que principalmente el sector educativo le dé la debida atención a esta área; ya que muchos adolescentes no saben qué hacer con lo que sienten y nunca nadie le ha dado educación emocional.

Las competencias emocionales

Las competencias emocionales también han sido definidas por distintos autores, como lo hace Bisquerra y Pérez (2007, p.8), los cuales las exponen como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.” (p.8)

Por otro lado, Saarni que es citada por Fragroso (2015, p.119) las expone de la siguiente manera “un conjunto articulado de capacidades y habilidades que un individuo necesita para desenvolverse en un ambiente cambiante y surgir como una persona diferenciada, mejor adaptada, eficiente y con mayor confianza en sí misma”.

Ante estas dos definiciones se crea un concepto del cual se partirá en la presente investigación. Se considera que las competencias emocionales son un conjunto de habilidades que posee la persona para conocer, expresar y regular sus emociones; ante las diversas situaciones que se le presenten.

Estos tres elementos son muy importantes, por lo que se va a describir de una forma simple sus definiciones, el reconocimiento emocional como la capacidad que posee la persona para identificar sus propias emociones y las de los demás. Por otro lado, se define la expresión emocional como la forma en que el individuo comunica sus emociones. Y por último la regulación emocional es la capacidad que posee la persona para afrontar sus emociones.

A partir de esto se puede interpretar que las competencias emocionales son una herramienta de la educación emocional; en la que la persona logra tener las destrezas necesarias para lograr manejar sus emociones, a través del reconocimiento, la expresión y la regulación emocional. El desarrollo de estas competencias no solo favorece al individuo que las adquiere sino también a sus relaciones sociales al interactuar, puesto que sabrá identificar lo que siente, como manejarlo y expresarlo; asimismo ayuda a la resolución adecuada de los conflictos.

Las competencias emocionales se dividen en dos bloques “a) capacidades de autorreflexión (inteligencia intrapersonal): identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada; b) habilidad de reconocer lo que los demás están pensando y sintiendo (inteligencia interpersonal): habilidades sociales, empatía, captar la comunicación no verbal, etc.” (Bisquerra, 2003; p.22) Por lo que se muestra que las competencias tienen una doble intención, primero un desarrollo el área personal, a través del autoconocimiento de las emociones las formas cómo afectan el cuerpo, el pensamiento y la influencia sobre las conductas. La segunda en el área social donde la persona logra identificar las emociones de los demás, ayudando a encontrar formas de gestión emocional personales, por lo tanto, beneficia su forma de interactuar.

Este tipo de competencias ha tenido un gran impacto en diferentes poblaciones, pero especialmente en la estudiantil, esto debido a que se cree que la escuela o el colegio pueden ser un espacio adecuado para el desarrollo de las mismas. Igualmente, se considera que son habilidades para la vida necesarias para la formación de una personalidad integral; e incluso forman un complemento indispensable con la cognición. (Garcés, s.f.)

Por otro lado, se habla que con el desarrollo de las competencias emocionales se obtienen múltiples beneficios los cuales son mencionados por Garcés (s.f.; p.2) "Adquirir competencias emocionales favorece las relaciones sociales e interpersonales, facilita la resolución positiva de conflictos, favorece la salud física y mental, y además contribuye a mejorar el rendimiento académico." Ante esto se muestra la relevancia que poseen estas competencias en nuestras vidas.

Aunado a esto, se puede decir que un objetivo que posee las competencias emocionales es brindar recursos en el área emocional para así tener un mejor desenvolvimiento en diferentes escenarios de la vida. (Oriola, 2017) Permitiendo construir una vida más plena y de disfrute para sí mismo y para las personas que lo rodean.

Reconocimiento emocional. El primer aspecto de las competencias emocionales es el reconocimiento de las emociones; como bien la palabra lo dice es saber identificar la emoción que la persona está experimentando en un momento determinado. En este proceso un determinante es el autoconocimiento emocional que se define como "la capacidad de ser conscientes de las emociones propias y a la habilidad para conocerlas y entenderlas" (Santoya, Garcés y Tezón, 2018; p. 170). Es un proceso en el que la persona llega a identificar e interpretar las emociones. Básicamente se podría decir que el reconocimiento y el autoconocimiento emocionales poseen una misma función, sin embargo, el proceso de autoconocimiento es más profundo.

Ahora bien, identificar las emociones básicas es un proceso mucho más fácil, estas son definidas como (Bisquerra, 2010, p.82)

> Un conjunto de emociones que tienen una base biológica y se transmiten a través de los genes a lo largo de la filogénesis. La expresión facial es una forma de identificarlas. Son emociones universales en el sentido de que están presentes desde el nacimiento y en todas las culturas, a lo largo del tiempo.

Se puede decir que las emociones básicas son las que más comúnmente se experimentan, entre ellas están miedo, alegría, tristeza, sorpresa, aversión e ira. Estas emociones son las que suelen identificarse con más facilidad; es por esto se presume que los niños y las niñas son las primeras que logran distinguir.

Otro tema que forma parte del reconocimiento emocional es la conciencia emocional, Perera (2017, p.15) la define como "la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado". Se muestra cómo por medio de la conciencia emocional se brinda un conocimiento de las emociones y se genera una reflexión más profunda de estas; esto también aplica para comprender las emociones de otras personas.

Dentro de la conciencia emocional hay una serie de aspectos que se toman en cuenta para que esto realmente se desarrolle de una manera afectiva; entre estos está la toma de conciencia de las propias emociones, dar nombre a las emociones, comprensión de las emociones de los demás y tomar conciencia entre emoción, cognición y comportamiento. (GROP que son citados por Perera, 2017)

Toma de conciencia de las propias emociones. El aspecto más básico del reconocimiento emocional es tomar conciencia de las propias emociones, sin embargo, puede ser difícil para algunas personas. Tener una conciencia lleva un nivel más elevado que solamente identificarlas. GROP que son citados por Perera (2017) define este concepto de la siguiente manera.

> Es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Contempla la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de tomar consciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes. (p.15)

Esto se entendería que la persona logra distinguir la emoción que experimenta y que de esta manera logre etiquetarla, es decir comprende lo que está experimentando. Además, posee la capacidad de sentir muchas emociones en un momento específico. Tomar conciencia es básicamente identificar y vivenciar lo que se siente.

Dentro de este aspecto hay considerar todo lo que esta conlleva como lo es el proceso de diferenciación de las emociones, identificar de dónde proviene la emoción. Asimismo, la persona logra conocer cómo se presenta físicamente la emoción. (Camodeca y Rieffe citados en Ordoñez, González, Montoya y Schoeps; 2014) Por lo que se considera complejo, porque las emociones tienen una serie de representaciones tanto físicas como mentales en el ser humano; ante esto resulta importante que es lo que se está sintiendo en determinado momento.

Uno de los beneficios de tener una conciencia sobre las emociones que la persona experimenta es que le permite estar más presente en cómo se siente en los diversos ambientes en los que se desenvuelve, asimismo brinda habilidades para adaptarse a distintas situaciones con las emociones que esta conllevan. (Ordoñez, González y Montoya, 2016) Ante esto se adquieren diferentes habilidades para sobrellevar todo tipos de situaciones.

Otro beneficio es que al tener esta sub-competencia la persona puede realizar un análisis de la situación y de la emoción que experimenta esto lo que permite es que la persona no se fije con la que está sucediendo sino con lo que experimenta (Recio, 1999) lo que lleva a identificar su emoción y haciéndose responsable de la misma.

Dar nombre a las emociones. Otro de los aspectos del reconocimiento emocional es dar nombre a las emociones el cual se define por GROP citado por Perera (2017) “Es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y utilizar las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales.” (p. 15)

Esto se visualizaría cuando la persona tenga la capacidad de nombrar las emociones que está experimentado. Sin embargo, esto debe darse con un lenguaje adecuado que se ajuste al contexto donde la persona se desenvuelve. Poseer un vocabulario emocional que corresponda a lo que está experimentando va a mejorar la comunicación con otras personas.

Figura 1. Las emociones básicas. Tomado de Google Imágenes (2019)

Si bien es cierto hay miles de emociones que una persona podría mencionar, pero aquí se parte de las básicas que son el miedo, sorpresa, ira, alegría, aversión y tristezas; estas 6 emociones son propuestas por Salovey y Mayer como básicas (Merino, 2017) y se refieren con este términos a emociones que son no necesariamente han sido aprendidas, puesto que son innatas y universales es decir que el ser humano de una u otra forma ha experimentado estas emociones, se les considera como básicas porque a partir de estas se derivan otras. Sin embargo, se van a definir las emociones básicas para así lograr comprender el uso del vocabulario emocional.

Sorpresa*:* esta emoción surge ante una situación desconocida, por lo que puede ser una sensación agradable o desagradable. Sin embargo, tiene una duración muy corta para dar paso a otra emoción. (Vigo, 2014) La sorpresa nos prepara para afrontar las nuevas situaciones.

Esta emoción tiene varias razones por las que surge entre las cuales está por una situación novedosa, por acontecimientos inesperados, por la interrupción de alguna actividad que se está llevando a cabo o por aumentos de adrenalina. (Vigo, 2014) Se puede decir que la sorpresa es respuesta adaptativa ante situaciones distintas o que nos saquen de nuestra estabilidad.

Aversión*:* también se le conoce como asco o desagrado; esta emoción surge como una reacción de una impresión desagradable acerca de algo. (Vigo, 2014) el asco lo que puede

producir en la persona es un distanciamiento de lo que le generó la emoción o una respuesta fisiológica como lo es las náuseas.

La consecuencia final de esta emoción es el rechazo. Su función principal es promover y mantener nuestra salud, por lo que causa una alteración cardíaca; ya sea con una elevación o bajándola. (Vigo, 2014) Por lo es muy importante tener un manejo de la aversión, puesto que tiene manifestaciones físicas muy fuertes.

Miedo: según Vigo (2014, p. 20) “Su misión es conducir a todo ser humano a distanciarse de los peligros y a promover la sumisión más débil al miembro dominante del grupo” Esta emoción es una respuesta ante situaciones de amenaza, por lo que genera es la necesidad de huir.

El miedo nos puede provocar inmovilidad o una acción defensiva como una respuesta a la necesidad de huida. (Vigo, 2014) Cuando causa inmovilidad el miedo puede llegar a aumentar puesto que no se tiene escapatoria o por lo menos eso suele pensar la persona. Además, es importante conocer que físicamente el miedo se representa por medio de la respiración, la cual se ve agitada.

Alegría: esta emoción produce un estado de bienestar, surge cuando el individuo muestra aprobación por un objeto o una situación. (Vigo, 2014) La alegría es la emoción más fácil de reconocer, debido a que nos mantiene en nuestra zona de confort y nos da diversas sensaciones positivas.

Esta emoción no da una serie de beneficios, entre ellos están una flexibilidad cognitiva, surgen ideas creativas, apertura para experimentar nuevas situaciones y facilidad para tomar decisiones. (Vigo, 2014) Por lo que es ideal estar alegres ante los diversos contextos, sin embargo, esto nos lleva a que se normaliza el siempre estar feliz es lo adecuado, por lo que se deja de experimentar otras emociones con tal de cumplir con la norma.

Tristeza: según Fernández citado por Vigo (2014)

> es el sentimiento negativo, caracterizado por un decaimiento en el estado de ánimo habitual de la persona, que se acompaña de una reducción significativa en su nivel de cognitiva y conductual, y cuya experiencia subjetiva oscila entre la congoja leve y la pena intensa propia del duelo o de la depresión. (pp. 27-28)

La tristeza produce un estado de ánimo donde se reduce el impulso por realizar sus acciones habituales. Se puede producir por diversas razones, todo depende de la subjetividad de la persona y lo que les genera tristeza, por ejemplo, para algunos puede ser la muerte o para otros la pobreza. Con esta emoción la persona puede perder interés en los diferentes ámbitos de su vida.

Es importante mencionar que la tristeza nos puede llevar a la depresión, el cual es un trastorno de estado de ánimo caracterizado por una tristeza profunda. (Botto, Acuña y Jiménez; 2014) Ante esto se debe prestar atención a la presencia constante de esta emoción, dado que puede ser depresión y de ser así se necesita ayuda profesional para afrontarlo.

Ira*:* surge cuando el individuo esta ante situaciones que le causan frustración. (Vigo, 2014) Esta emoción produce un desequilibrio, por lo que se presenta de diversas formas; lo importante es saber manejarla puesto que puede tener consecuencias muy graves, porque cuando estamos experimentándola somos más impulsivos y no reflexionamos nuestras acciones.

Todas estas emociones la mayoría de las personas las han experimentado, no hay malas o buenas todo depende como se reaccione ante ellas. Lo importante es dar nombre a cada una para así lograr reconocerlas con un nivel de conciencia más elevado. Sin embargo, se debe rescatar que estas pueden variar de acuerdo con la interpretación que se le da en diversos contextos.

Comprensión de las emociones de los demás. La comprensión de las emociones de los demás, es una capacidad que la persona desarrolla con la cual logra percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás. Esto implica tener una posición de comprensión de la experiencia emocional del otro. (GROP citado por Perera, 2017)

Se entiende que la comprensión de las emociones es más una habilidad de empatía; donde la persona entiende lo que ella siente y lo que sienten los demás. También, logra descifrar mensajes emocionales por medio de la comunicación, sea verbal o no verbal. Este aspecto, lleva a un nivel más elevado que solo identificar la emoción, sino se realiza una reflexión para comprenderla.

Sin embargo, esto no se puede lograr sin primero tener conciencia de las emociones propias, por lo que es necesario realizar esa introspección antes de tratar de comprender las

emociones de los demás. (Recio, 1999) Como se puede ver el reconocimiento emocional es un proceso donde la persona toma conciencia de que experimenta una emoción, la identifica con su nombre; y por otro lado logra identificar las emociones de otros.

Esto va de la mano con la empatía por lo que es necesario entender que es, según Rivero (2019) "Significa ir más allá de la focalización con uno mismo, significa salir del propio yo para abrirse a los demás. Esta capacidad predispone no solo asentir el sufrimiento sino compartir también la dicha y participar de la alegría de otra persona" (p.2), la empatía nos permite expandir nuestras capacidades y llevarlas a comprender a los otros. Se nos da la oportunidad de mostrar nuestro lado más humano.

Balart (2013) menciona que la empatía se logra con tres puntos: la escucha activa a nivel intelectual, la comprensión a nivel emocional y la asertividad a nivel conductual. Esto visualiza que es un proceso de pensamientos, emociones y conducta; por lo que se debe desarrollar en conjunto. A continuación, se detallará cada uno de estos.

- La escucha activa

Implica escuchar lo que dice la otra persona, ya sea de forma verbal y no verbal. Para esto se debe tener una atención exclusiva en la otra persona. Se debe agudizar los sentidos, ya que algunas acciones nos pueden estar diciendo varios mensajes importantes. (Balart, 2013)

Este es un proceso intelectual debido a que utilizamos la mente y de cierta manera la controlamos, ya que buscamos no distraernos en el momento que nos encontramos con la persona, por esto es importante desarrollar la capacidad de atención.

- Comprensión

Según Balar (2013, p. 87) "es la actitud que surge de prestar atención plena e implica estar abiertos a explorar el mundo del otro para entender sus sentimientos y necesidades fundamentales." Comprender es entender o que la persona siente o piensa sin emitir ningún tipo de juicio personal.

Esto no significa que siempre se esté de acuerdo con la persona, sino que se debe asumir como propia la experiencia, esto lo que permite es comprender en la totalidad y así respetar lo que le sucede a la persona.

- Asertividad

Es la capacidad para transmitir un comentario o una opinión sin incomodar o agredir a la otra persona. (Balar, 2013) Es decir expresar mi mensaje sin hacer sentir amenazado a la otra persona, ya sea a nivel de sus pensamientos o emociones.

Si bien es cierto pueden existir perspectivas distintas entre las personas que se encuentren en la conversación esto no debe poner en riesgo a alguna de ellas. Ante esto se debe buscar formas asertivas para comunicar este tipo de mensajes.

***Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento*.** Dentro del reconocimiento emocional se toma en cuenta la interacción que existe entre la emoción, cognición y comportamiento, y como la persona logra tener un reconocimiento de esto. GROP citados por Perera (2017) mencionan lo siguiente.

> Los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia). Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua, de tal forma que resulta difícil discernir que es primero. Muchas veces pensamos y nos comportamos en función del estado emocional. (p. 16)

Este aspecto es muy importante; porque la persona logra distinguir la relación que existe entre emoción, cognición y comportamiento. Se dice que la emoción influye en la parte cognitiva y comportamental del individuo y es cierto; pensamos y actuamos según lo que sentimos. Poseer claridad en esta relación permitiría que la persona logre profundizar sobre lo que siente y piensa para actuar, y no hacerlo con impulsividad. Sin embargo, para efectos de esta investigación este no se contempla.

Se puede evidenciar que para conseguir tener un reconocimiento emocional se logra por medio de un proceso, donde se toma en cuenta la capacidad de identificar sus emociones y de esta manera darles un nombre que se logra a través de un vocabulario emocional, es decir, dar un nombre a la emoción de acuerdo con la situación que se está viviendo. Ahora bien, la comprensión emocional lleva a un estado superior de reflexión para entender sus propias emociones. Al llegar a esto la persona va a reconocer sus emociones de una forma integral.

Este sería el punto más básico para vivenciar de una manera placentera las emociones, por lo que el estudiantado con alta dotación tomando en cuenta su hipersensibilidad, podrán identificar cual es la emoción que están experimentando de una forma intensa.

Regulación emocional. Según Perera (2017, p.16) se define como "la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc." La regulación emocional se logra sí primero se tiene una conciencia emocional, para luego identificar qué estrategias son las ideales para manejar las emociones.

Por otro lado, se menciona que no solamente es manejar la emoción, sino que la regulación implica manejar los procesos fisiológicos que produce la emoción, respecto a la intensidad o duración que esta tiene. (Vargas y Muñoz, 2013) Es decir nuestra emoción tiene repercusiones mentales, afectivas y fisiológicas, solamente que estas cambian en la persona que se dan.

Respecto los procesos de regulación se mencionan 3 en específico: a) regulación de la emoción, es decir de lo que se está sintiendo. b) regulación del contexto, que se comprende en el espacio donde emerge la emoción y c) regulación de la conducta que es producida por esta. (Vargas y Muñoz, 2013) Aunque muchas veces se dice que lo que se tiene que regular es la emoción y no los demás aspectos, pero esto no es así; ya que todo va enlazado y dependiendo de estos factores va a variar en la forma en que se vivencie la emoción.

Es de suma relevancia mencionar porque se debe tener una regulación emocional adecuada, se dice que promueve el funcionamiento del individuo en los diversos contextos sociales (Vargas y Muñoz, 2013) y sí es cierto, ya que un individuo que regula sus emociones puede establecer relaciones basadas en el respeto. Asimismo, esta competencia "se asocia con el bienestar, la salud, el desarrollo psicológico y el desempeño tanto académico como laboral de los individuos." (Gómez y Calleja, 2016, p.97) Esto se debe a que las emociones de una u otra forma tienen repercusiones mentales o fisiológicas, por eso cuando se salen de control pueden tener consecuencias negativas en estos sistemas.

A la regulación emocional lo conforman una serie de indicadores que fueron propuestos por GROP que Perera (2017) los menciona, entre ellos se encuentra la expresión

emocional apropiada, regulación de emociones y sentimientos, habilidad de afrontamiento y competencia para autogenerar emociones positivas. A continuación, estas serán desarrolladas

Expresión emocional apropiada. La expresión emocional apropiada es definida por GROP citado por Perera (2017) de la siguiente manera

> Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Esto se refiere tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, supone la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento, puedan tener en otras personas. También incluye el hábito para tener esto en cuenta en el momento de relacionarse con otras personas. (p.16)

Aunque, para efectos de esta investigación esta no será tomada en cuenta, se debe mencionar que la expresión emocional se muestra por medio de la comunicación de las emociones de una forma adecuada, por lo que es necesario poseer un vocabulario emocional. Además, se menciona que cuando se posee una mayor madurez se comprende que esa expresión afecta el comportamiento y a las otras personas; por lo que es necesario lograr distinguir en la forma y el momento adecuado de expresar las emociones para que no tenga un impacto negativo.

Regulación de emociones y sentimientos. En la experiencia emocional se toma en cuenta las emociones y sentimientos que se vivencien, sin embargo, es importante cómo regularlos, por lo que GROP citado por Perera (2017) menciona lo siguiente

> Es la regulación emocional propiamente dicha. Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades;

capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo pero de orden superior, etc. (p.16)

Esto se evidencia por medio de la aceptación que las emociones deben ser reguladas para tener un manejo adecuado de estas. La regulación la mayoría de las veces va dirigida a emociones como la ira, la sorpresa, la aversión y la tristeza. Al poseer esto la persona va a tener un control de sus emociones en momentos de dificultad, y lo cual beneficiaría a la persona en la resolución del conflicto y la interacción con otras personas.

Este aspecto de la regulación toma en cuenta el área cognitiva, la cual tiene mucha relevancia en toda la experiencia emocional, esto se debe a que muchas de las ocasiones que experimentamos una emoción es debido a que tenemos un pensamiento asociado al evento que estamos presenciando y en función de esto aparecerá la emoción.

Ante esto se toma en cuenta el cambio cognitivo, esto quiere decir que se le da una reinterpretación cognitiva; dando diversos significados a diferentes situaciones. (Hervas y Moral, 2017) Lo que permite tener una respuesta emocional distinta e incluso una conducta.

Sin embargo, cuando esto no se realiza no quiere decir que está mal, sino que la persona debe realizar un proceso para enfrentar los pensamientos que generan emociones o sentimientos que alteran el bienestar de la persona. Una de las terapias que trabaja esto, es la terapia racional emotiva; la cual propone que se presenta un evento, que nos produce un pensamiento y una emoción.

Es muy importante comprender que la regulación de emociones y sentimientos es un proceso individual, que cada persona construye a partir de su personalidad, de las situaciones y de cómo reacciona ante sus emociones. Por lo que esto no es una estrategia homogénea que aplica para todas las personas.

Por otro lado, no es recomendable estrategias de regulación como la evitación, la supresión, o la represión emocional (Dongil y Cano, 2014) puesto que estos lo que buscan es reprimir la emoción; sin embargo, la regulación tiene como objetivo adaptarnos a la situación de una forma adecuada.

Habilidades de afrontamiento. También se incluye las habilidades de afrontamiento que GROP citados por Perera (2017) las define como “Habilidad para afrontar retos y

situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales." (p.17)

Por medio de estas habilidades, se logra la autorregulación, es decir, el manejo adecuado de las emociones, donde se experimentan las emociones de una forma adecuada sin que estas afecten a otras personas. Es importante que al identificar cual es la habilidad que se va a utilizar para enfrentar la emoción, se ponga a prueba para ver qué tan eficaz es para la persona.

Esta serie de habilidades se dan de una forma individual que a su vez promueven la dimensión social del ser humano, puesto que reconoce que el afrontamiento de estas situaciones y emociones se da entre una interacción de las mismas y de la rutina que se tiene; y lo que esta genera es una toma de decisión. (Macías, Madariaga, Valle y Zambrano; 2013)

Las habilidades que posea la persona van a llevar a plantear una serie de estrategias que le ayuden a afrontar las situaciones. Pérez y Rodríguez (2011) clasifican las estrategias de afrontamiento en dos formas: una que va dirigida al problema en la que se busca modificar la situación hacia otra que no se considera amenaza para la persona, y la segunda está orientada a la emoción y hacia la respuesta negativa que la situación puede provocar. Estas son complementarias, es decir influyen una de la otra; por lo que se busca hacer la modificación en conjunto.

Por otro lado, Lodoño es citado por Pérez y Rodríguez (2011) propone una serie de estrategias de afrontamiento que son las siguientes:

> (a) búsqueda de alternativas, (b) conformismo, (c) control emocional, (d) evitación emocional, (e) evitación comportamental, (f) evitación cognitiva, (g) reacción agresiva, (h) expresión emocional abierta, (i) reevaluación positiva, (j) búsqueda de apoyo social, (k) búsqueda de apoyo profesional, (l) religión, (m) refrenar el afrontamiento (p. 21)

Todas estas estrategias funcionan para afrontar nuestras experiencias emocionales; sin embargo, no todas son recomendadas; dado que puede tener consecuencias a largo plazo. Un ejemplo de esto es que la evitación a un tiempo considerable podría generar un acumulo de emociones sin expresar, lo cual muy posiblemente podría desencadenar agresividad.

Es importante que, en este proceso, la persona identifique cuales son las habilidades que posee para así establecer las estrategias que pueden ser utilizadas en diferentes circunstancias.

Competencia para autogenerar emociones positivas. Esta competencia es definida por GROP citados por Perera (2017) de la siguiente manera. "Es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para auto-gestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida." (p.17)

Esto se muestra por medio de la capacidad de generar emociones positivas, se aporta al bienestar de la persona. Las emociones positivas se identifican por brindar paz, armonía y tranquilidad a la persona.

Ante esto es importante mencionar la definición de emociones positivas, las cuales según Pérez (2014) "es el resultado de una evaluación favorable respecto al logro de los objetivos o acercarse a ellos. El afrontamiento consiste en el disfrute y bienestar que proporciona la emoción." (p. 9) Las emociones positivas permiten a la persona un estado de bienestar y de disfrute pleno de la situación que las ha generado. Se suelen asociar con el cumplimiento de metas o de grandes resultados.

Por otro lado, es importante identificar cuáles son los beneficios que se obtienen generando emociones positivas, Blanc, Boada, Garrosa y Moreno (2010) menciona que las emociones positivas tienen una influencia positiva en las emociones de otras personas, además que estas se contagian. Por lo que el ambiente se puede volver tranquilo y que aporte bienestar para todos los que están presentes.

Asimismo, estas influyen en la motivación, creatividad y el rendimiento. (Blanc, Boada, Garrosa y Moreno, 2010) En este caso se puede decir que son necesarias para el estudiantado con condición de alta dotación en su desempeño educativo. También se menciona que estas favorecen el crecimiento de la persona; y esto se debe a que se produce un estado de bienestar el cual puede promover que eso suceda.

A nivel social, esta competencia nos permite establecer nuevas relaciones sociales (Fernández, s.f.) Esto tiene implicaciones en el ser humano dado que es un ser social; el cual necesita rodearse y crear diversos tipos de relaciones con otras personas. A partir de esto se

desarrollan una serie de habilidades en el individuo enfocadas a la generosidad, trabajo en equipo y la cooperación (Fernández, s.f.) que a su vez fortalece su interacción con los demás.

El proceso de regulación emocional lleva a la persona a un nivel reflexivo por lo que cuando ya se tiene identificada la emoción se debe prestar atención a su manejo para que sea de disfrute pleno. Teniendo en cuenta que esto incluye un espacio de conocimiento para escoger las estrategias adecuadas para el manejo de las emociones. Asimismo, la capacidad de crear emociones que aporten al bienestar de la persona.

La regulación de las emociones es un aspecto complejo de la vivencia de estas; por lo que se debe aprender a controlar lo que se siente, especialmente las emociones negativas. En cuanto a las personas con alta dotación es importante poner atención en este aspecto por la hipersensibilidad que poseen, puesto que al sentir con gran intensidad puede llegar a ser mucho más complejo el manejo de las emociones.

Expresión emocional. La tercera parte de las competencias emocionales es la expresión emocional, que también es llamada como comunicación emocional esta la define Etchevers que es citado por Bellido (2015, p.14) y lo hace la siguiente manera

> es aquella capacidad y habilidad que tiene cada sujeto para comprender sus estados emocionales y los de los demás, así como para transmitirlos a través de una correcta expresión verbal (oral, escrita o simbólica) y no verbal (expresiones faciales, gestos, movimientos, posturas, etc) con el fin de relacionarse apropiada y eficazmente con los demás y consigo mismo.

La comunicación emocional se puede dar de forma verbal, es decir por medio de palabras, ya sea oral o escrita; la otra forma es no verbal donde es por medio de gestos o posturas.

La comunicación no verbal es la más común para expresar las emociones, por lo que es importante tener una capacidad para interpretar gestos o posturas. Bellido (2015, p10) afirma

> Las expresiones faciales y el tono de voz son los canales principales para su expresión, quedando en un segundo plano la comunicación oral de las mismas. La postura corporal también es una vía para la comunicación emocional, si bien esa suele tener lugar de una manera más inconsciente que otros tipos de expresiones.

Se puede interpretar que muchas veces la expresión emocional verbal es menos común por la dificultad que implica aceptar lo que la persona está sintiendo. Además, en algunos momentos es muy difícil expresar con una palabra todo lo que se siente. Por esto es más común la comunicación no verbal; solo que ante esto pueden existir malos entiendos en la interpretación que la otra persona realiza de la postura o gesto.

Según Sánchez y Díaz (2009) se consideran indispensable la expresión emocional, ya que solo así otras personas podrán identificar las emociones. Asimismo, esta competencia forma parte de la interacción social. Ante esto se muestra la importancia de desarrollar las habilidades que permitan comunicar las emociones.

Por otro lado, se menciona que la comunicación de emociones se produce bajo la contextualización del entorno en la que se encuentre la persona. Por lo que para algunos un gesto o una palabra puede tener un significado, pero para otras personas puede ser completamente distinto.

Todo esto conforma las competencias emocionales, por lo que su desarrollo debe hacerse como un proceso. Además, se debe considerar que estas forman a la educación emocional, por lo que es muy importante que se visualice como un proceso de aprendizaje; donde las características personales van a influir para ver el progreso de este.

Por otro lado, es importante mencionar que la inteligencia emocional es como una gran sombrilla que toma en cuenta todos estos aspectos. Lo que esta busca que la persona posea un conocimiento y manejo de sus emociones.

Todas estas competencias tienen una repercusión personal y social. De manera personal se posee la capacidad de reconocer las emociones, expresarlas, crear habilidades de afrontamiento y la capacidad de interpretar la comunicación no verbal. Por otro lado, a nivel social, la persona se comunica por medio de sus emociones e identifica las emociones de las personas con las que comparte.

Aporte de la disciplina de Orientación. La disciplina de Orientación se basa en un proceso de facilitación, donde la persona es capaz de tomar sus propias decisiones durante el transcurso de su vida; tomando este el papel principal durante la intervención. Según Ureña y Robles (2015) definen a esta disciplina de la siguiente forma

> Se concibe como una actividad esencial del proceso educativo que se interesa por el desarrollo integral de la persona tanto a nivel individual como social y que tiene como finalidad ayudar al estudiantado a enfrentar las dificultades que le surgen en el medio escolar y a encontrarle una solución satisfactoria, mediante el desarrollo de diferentes procesos de autoconocimiento, de conocimiento del medio y de toma decisiones, entre otros (p.2)

Por lo que la Orientación tiene una visión del ser humano integral que se desenvuelve de forma personal y social. Asimismo, busca el desarrollo de potencialidades, y el afrontamiento de situaciones difíciles. El proceso de intervención se basa en el autoconocimiento, conocimiento del medio y la toma de decisiones.

Relacionándolo con la presente investigación se puede decir que esta disciplina puede brindar un proceso de facilitación a las personas con alta dotación donde estas logren desarrollar diversas habilidades en diversas áreas de su vida. Sin embargo, desde aquí se generan los resultados en el área emocional de esta población para crear intervenciones.

Por otro lado, desde la visión integral que se tiene es importante mencionar un enfoque muy importante en la disciplina el cual es el Círculo de Bienestar Integral, este se implementa en los programas del Ministerio de Educación Pública. A partir de esto Pereira (2012) expresa lo siguiente

> El enfoque circulo de bienestar es global, integral y evolutivo. Es global porque incluye todos los componentes y elementos del fenómeno. Es integral, porque toma en cuenta las dimensiones humanas, física, social, emocional, ética y vocacional (y, de acuerdo con el enfoque emergente podríamos agregar espiritual). Es evolutivo, porque se fundamenta en un enfoque formativo secuencial, a través de los años de

escolaridad (y, ahora se puede decir, a través de la vida, en que se da el aprendizaje) (p.200)

En este enfoque se afirma la visión del ser humano que posee la disciplina, por lo que se detalla en las áreas que componen esta integralidad. De la misma forma, se visualiza como este puede aplicar para cualquier persona independientemente de su edad, solo que a partir de esta se presentan una serie de características propias.

Por otra parte, este enfoque tiene una serie de fundamentos de los cuales los siguientes serán tomados en cuenta para esta investigación:

- Las acciones educativas se sustentan en el fortalecimiento de los valores, actitudes y comportamientos, que mejoran la calidad de vida individual y social.
- Se enfatiza en la responsabilidad de las personas y el compromiso consigo mismas y con la sociedad y en el esfuerzo por alcanzar metas de mejoramiento personal, tanto en el aspecto físico, como en los aspectos emocional, social, ético y vocacional.
- Se prioriza la formación integral sobre la información. Esta última, es una estrategia educativa que debe utilizarse, de acuerdo con las necesidades de los destinarios y con la situación en que se da, y no de forma indiscriminada (Pereira, 2012; p.200)

Bajo estos fundamentos, se visualiza como el Ministerio de Educación Pública debe crear una serie de estrategias enfocadas al fortalecimiento de aspectos que mejoren la calidad humana, por esta razón se realiza esta investigación, ya que muestra datos relevantes respecto al área emocional de personas con alta dotación; y así con estos se creen diversas estrategias enfocadas en el mejoramiento de la dimensión emocional de esta población. Asimismo, se toma en cuenta la responsabilidad y el compromiso de las personas, dentro de un proceso interactivo y de autoconocimiento.

Algunas de las dimensiones de este enfoque son mencionadas por Pereira (2012) y se retomaran algunas ideas de estas.

- Dimensión física: dentro de esta se toman en cuenta diversos factores de la persona que constituyen una buena condición física.

- Dimensión emocional: se enfoca en aspectos como la autoestima y la experiencia emocional (reconocimiento, manejo y expresión de las emociones).
- Dimensión social: relacionado con los aspectos propios de las interacciones y relaciones sociales como la solidaridad, cooperación, trabajo en equipo entre otros.
- Dimensión ética: se toma en cuenta los valores personales, familiares y universales.
- Dimensión vocacional: retoma el valor del trabajo como un derecho, como una fuente de satisfacción y de realización personal; asimismo como una responsabilidad con la sociedad.

Todas las personas poseen estas dimensiones, por lo que es importante fortalecerlas, ya que estas influyen una de otra. Como se ha mencionado con anterioridad, las personas con alta dotación tienen dificultades en el área emocional, por lo que es importante conocer cómo se desarrolla esta, especialmente dentro del contexto costarricense. Para que así se formulen las estrategias necesarias para el fortalecimiento de esta área.

La importancia de intervenir esta área es que las personas tomen consciencia acerca de sus emociones y de los que estas implican, asimismo que asuman la responsabilidad sobre ellas. Esto le brindaría a la persona bienestar emocional y un disfrute pleno de su vida.

Otro de las funciones de la disciplina de la Orientación es la preventiva, donde se busca evitar algunas situaciones que podrían tener implicaciones en nuestra vida, siempre cuando la persona orientada sea la encargada de guiar su proceso. En este caso, se evitarían algunas implicaciones emocionales que se podrían presentar, por lo que resulta muy importante crear contenido teórico para así tener una base con la que se pueda crear acciones concretas para el bienestar de la población.

Capítulo III

Ruta Metodológica

Paradigma

Este trabajo de investigación se fundamenta bajo un paradigma naturalista. El cual se define según Ramírez, Arcilla, Varitica y Castrillón (2004, p. 17) como un "paradigma de investigación que intenta comprender, interpretar o conocer la calidad, el carácter o las diferentes particularidades de un fenómeno." Por lo que se busca desde este paradigma comprender las competencias en la población con alta dotación, teniendo en cuenta cómo se reconocen, se manejan y se expresan.

Es importante estudiar al fenómeno desde todas sus pautas; visualizando al objeto de estudio de una manera holística no fragmentado, y de esta manera lo hace este paradigma. Además, esta investigación se caracteriza por ser flexible por lo que se puede ajustar a los emergentes que surjan; y se posee adaptabilidad ante las situaciones que se presenten en el proceso. Esto es relevante para la investigación dado que tiene una visión de las competencias emocionales de una manera integral; esto quiere decir que no se escoge solamente una parte, algunos de los aspectos a tomar en cuenta son el reconocimiento, el manejo y la expresión de las emociones desde diversas situaciones que afronta la persona. Asimismo, el proceso es flexible dado que las situaciones que se presentan pueden mediar en la experiencia de las emociones.

El paradigma naturalista posee supuestos ontológico, epistemológico, axiológico y metodológico; que también fundamentan a este estudio. Por lo que a continuación se mostrará cómo se conciben estos en relación con el objeto de estudio.

El supuesto ontológico toma en cuenta las creencias del equipo investigador acerca de la realidad (González, 2003). A partir del presente el estudio no se percibe la realidad de forma estática, es decir es cambiante y esto se puede deber a diversos factores. Asimismo, esta realidad puede mediar en las emociones que experimenta la población; a través de esto se puede estudiar cómo es que la persona realiza un manejo de sus emociones y de cómo las expresa.

Es importante mencionar que en esta investigación se parte que la persona es la fuente de conocimiento, es decir las personas participantes comparten su conocimiento de las emociones obtenido por sus experiencias. Por lo que es valioso comprender ese conocimiento de una forma más vivencial. De la misma forma es importante comprender como son vividas las emociones en el contexto en el que se desarrolla.

Este conocimiento llega a encontrarse por medio de la interacción de las personas participantes y las situaciones que la persona vive.; dado que estos son los momentos donde la persona muestra de una manera más explícita sus emociones. El conocimiento es propio y único de cada persona, asimismo las personas cercanas pueden llegar a comprender este conocimiento, pero como espectadores.

El supuesto epistemológico explica cómo es la relación entre la persona investigadora y el fenómeno (González, 2003) para efectos de esta investigación, este supuesto se plantea en que existe una relación de intercambio entre la persona investigadora y el fenómeno. Es una relación flexible y dinámica, y que además se parte de la subjetividad; donde la persona investigadora entra al contexto para comprender como se desenvuelve el fenómeno; es decir esta persona ve cómo se desarrolla la vivencia de las emociones en el contexto que se desenvuelva la persona participante.

Ante este supuesto la persona investigadora debe tomar en cuenta dos aspectos; el primero es no emitir juicios de valor, dado que su función es recolectar datos sin realizar ningún tipo de evaluación u opinión; ya que lo que se busca es comprender la vivencia de las emociones y como se mencionó anteriormente estas son únicas de cada persona y su desarrollo depende de las experiencias vividas. El segundo aspecto va en relación con el primero y es la empatía; puesto que lo que se investiga son las competencias emocionales que poseen las personas con alta dotación; la parte emocional es un tema delicado, por lo que hay que poseer un alto grado de empatía para entender lo que la persona experimenta.

El supuesto metodológico va a ser bajo un método cualitativo, el cual muestra al fenómeno de una manera integral, es decir se estudiarán las competencias emocionales de una forma integral. Además, los datos se recolectarán por medio de las vivencias y experiencias que han tenido las personas participantes, en relación al tema de competencias emocionales.

Es importante mencionar el supuesto axiológico que hace alusión a los valores. En esta investigación los valores de la persona investigadora serán tomados en cuenta, pero siempre desde la ética; por lo que no interferirán en el proceso de investigación; dado que esto puede alterar los resultados.

Enfoque

El enfoque en el que se basa esta investigación es el fenomenográfico el cual establece lo siguiente

> La fenomenografía es un enfoque de investigación que tiene por objetivo identificar y describir las formas cualitativamente diferentes como las personas experimentan (comprenden, perciben) fenómenos de su entorno. Las experiencias no son consideradas como entidades físicas o mentales, sino como una relación entre objeto y sujeto. (González, 2014, p.144)

Lo que se pretende es llegar a descubrir cómo experimentan las emociones los adolescentes con alta dotación; enfocándonos en el reconocimiento, manejo y expresión emocional. Como se ha mencionado las emociones son propias; por lo que para estudiarlas se debe partir de la experiencia que ha vivido la persona participante. Además, que al conocer la experiencia se puede llevar a comprender el fenómeno estudiado.

En este enfoque se parte de la pregunta que ha sido planteada por González (2014) que es ¿Cómo es experimentado el fenómeno? Contextualizándola a este estudio se plantea la pregunta de esta forma ¿Cómo son experimentadas las emociones en adolescentes con alta dotación? De aquí surgen las siguientes sub-preguntas ¿Cómo es experimentado el reconocimiento de emociones? ¿Cómo es experimentado el manejo de emociones? ¿Cómo es experimentada la expresión de las emociones? Todas estas permiten comprender el fenómeno de una forma integral.

A partir de esto se puede realizar un análisis a más profundidad del fenómeno de estudio; dado que es muy complicado tener una información fidedigna si no experimenta por sí misma. Lo que nos lleva a la importancia de la subjetividad de comprender la experiencia de la persona de una manera integral.

La fenomenografía plantea que se trata de investigar a lo experimentado y quien lo experimentan; lo que es muy valioso porque en esta investigación toma mucha relevancia la experiencia de la vivencia de las emociones, pero también se presta atención que es con las personas con alta dotación; puesto que no hay investigaciones a nivel país que permitan comprender este tema con esta población.

Hay que tomar en cuenta que la persona investigadora va a comprender la experiencia de las emociones, sin embargo, esta va a tener que dejar de lado sus propias experiencias (González, 2014); puesto que cada experiencia es muy propia y si se exponen las de la persona investigadora pueden llegan a interferir en el proceso.

Diseño

Las emociones y todo lo que ello con lleva es una experiencia personal, en la cual en algunas ocasiones media factores del ambiente, ante esto se toma como diseño de investigación el fenomenológico enfocándose en las experiencias individuales que son subjetivas. (Salgado, 2007)

Se menciona que este diseño surge de la necesidad de explicar la naturaleza de los fenómenos (Trejo, 2012) esto se debe a que la mayoría de los estudios que se realizaban eran muy objetivos y no se llevan a la subjetividad dado que pensaban que no era un conocimiento científico.

Según Trejo (2012, p. 99)

> La fenomenología se dirige al estudio de la experiencia vivida respecto de una circunstancia por el propio protagonista de la experiencia y busca describir los significados de los fenómenos experimentados por los individuos a través del análisis de sus descripciones.

Por ende, al relacionarlo con este estudio, se puede decir que se busca comprender las competencias emocionales de las personas adolescentes con alta dotación; profundizando en cada experiencia personal tomando en cuenta diversos factores que la hacen única; algunos de estos serían el ambiente, la educación emocional que han recibido y su capacidad intelectual.

En esto entra en juego un proceso muy importante en este diseño, el cual es la comprensión. Ayala (2008) menciona que es esencial que la persona investigadora tome un papel de comprender el fenómeno, esto se debe a que la manera en cómo la persona experimenta el fenómeno vivido es distinta en cada persona; y esto muestra cual es el significado que le da a ese fenómeno. Ante esto, es muy importante que la persona investigadora comprenda lo que experimenta los y las estudiantes con alta dotación relacionado con sus emociones.

Algunos aspectos importantes de este diseño son los siguientes: busca realizar análisis de los procesos más complejos de la vida humana que no son cuantificables (Fuster, 2018), por esta razón es tomado en cuenta para este estudio, puesto que algunas emociones suelen ser difíciles de experimentar en algunas personas.

Asimismo, este diseño pretende que no se generalice la conducta humana; es decir que no se generalice la forma de experimentar el fenómeno. (Trejo, 2012) En este caso no se pueden generalizar las competencias emocionales que experimentan los y las estudiantes, puesto que son únicas e individuales en cada uno.

Es importante mencionar que la forma en que se experimentan las emociones tiene influencia de diversos factores, como por ejemplo el ambiente o la situación detonante de la emoción. Todo eso forma parte de la experiencia, por lo cual no se puede desligar o no verlo de una forma holística; y se debe tomar en cuenta para estudiarlo. (Ayala, 2008)

Personas participantes

Las personas participantes son de tipo homogéneos es decir que tiene un perfil y comparten una serie de características, asimismo, este tipo busca resaltar una situación de una población en específico (Hernández, Fernández y Baptista; 2014); en este caso personas con condición de alta dotación que se encuentren en secundaria. Asimismo, se realizará el estudio con mínimo 2 estudiantes; esto debido a que se busca ver cuáles son las competencias emocionales que poseen las personas con condición de alta dotación y se considera que este número de casos es relevante para cumplir con lo propuesto. De la misma forma, se ve respaldado por el paradigma naturalista que permite ir de la particular a lo general.

Criterios de inclusión. Por otro lado, se ha determinado algunos criterios de inclusión para seleccionar a las personas participantes. Uno de ellos es que deben poseer la

condición alta dotación, es decir que hayan sido valorados por el personal del centro educativo que fue capacitado por la Unidad de alta dotación, creatividad y talento del Ministerio de Educación Pública. Esto se debe a que este organismo posee los conocimientos y los insumos para realizar la valoración respectiva y determinar si él o la estudiante presenta la condición de alta dotación. Las personas participantes deben estar cursando secundaria, ya sea de un colegio público o privado, sin importar de la zona donde se encuentren.

Características de las personas participantes.

Tabla 1

Características de los adolescentes con alta dotación

Seudónimo	Edad	Grado	Lugar de Residencia	Modalidad de centro educativo
Participante 1	13 años	Séptimo	Santa Bárbara	Privado
Participante 2	15 años	Noveno	Tilarán	Privado

Nota: Elaboración propia.

Tabla 2

Características de padres de familia y docentes

Seudónimo	Edad	Relación
Padres de familia 1	48 años	Papá
	43 años	Mamá
Madre de familia 2	38 años	Mamá
Docente 1	27 años	Docente
Docente 2	33 años	Docente

Nota: Elaboración propia

Delimitación del contexto. La investigación se pretende realizar con las personas adolescentes que poseen contacto con la Unidad de alta dotación, talentos y creatividad del MEP, esta se creó en el año 2018, tiene el fin de garantizarles los derechos a los y las

estudiantes con alta dotación. Ante esto se posee una ley y un reglamento que especifican las acciones por realizar cuando se presente un caso como este.

La Unidad de alta dotación, talentos y creatividad es la encargada de realizar las capacitaciones a personal del MEP y para que estos realicen el proceso de diagnóstico, por lo que cuando se presenta un posible caso se debe pasar por el proceso estipulado, esto quiere decir que las personas participantes de esta investigación ya han sido identificadas.

Descripción del contexto. Los sujetos de análisis que se va a investigar son adolescentes con condición de alta dotación, los cuales tiene 13 años y 15 años. Esta etapa etaria con esta característica en específico ha sido muy poco investigada, sobre todo desde la disciplina de Orientación, por lo que resulta interesante la realización de este estudio.

Asimismo, es importante rescatar que estas personas deben estar cursando la secundaria. Es independiente que el colegio sea público o privado, la diferencia entre estos es que el público es financiado por el gobierno y el privado es financiado por los padres y las madres de familia.

De la misma manera, las personas participantes pueden proceder de cualquier parte del país, esto se debe a que hay una cantidad reducida de adolescentes con alta dotación que han sido identificados bajo el protocolo del MEP, por lo que se debe explorar con las personas que estén dispuestos a contribuir con el estudio.

Ingreso al campo. Este trabajo se desarrollará con estudiantes con condición de alta dotación que han sido identificados por su centro educativo por medio del documento de Orientaciones Técnicas y Administrativas para la aplicación de la ley 8899 y su reglamento creado por la Unidad de alta dotación, talentos y creatividad; el cual se encuentra en el Departamento de Desarrollo Curricular del Ministerio de Educación Pública. Esta Unidad tiene como objetivo brindar atención y seguimiento a las personas con alta dotación que se encuentren en un centro educativo, ya sea público o privado.

Las conversaciones con esta Unidad se iniciaron por medio de una entrevista con el director de ese momento en el mes de abril del 2019, se buscó el apoyo para acceder a la población con condición de alta dotación, por lo que se comentó acerca de la investigación y de los posibles temas a investigar, dado que en ese momento no se tenía un tema delimitado; por lo que el director dio como recomendación considerar áreas como la social y emocional, asimismo mencionó la posibilidad de trabajar con las personas encargadas.

En el mes de julio del 2019 se le comentó acerca del tema establecido, y en agosto nos reunimos para mostrarle lo que se tiene planteado, se cuenta con el aval de todo el equipo de la Unidad y se comentó lo que procede; el equipo establece que es importante ver los instrumentos de valoración para que se pueda acceder a la población, ahí mismo se plantean posibles escenarios para la aplicación de la valoración.

A inicios del 2020 se muestra el avance que se ha tenido hasta el momento, específicamente los instrumentos a aplicar. Se contó con el aval, por lo que inicia las conversaciones con los padres y las madres de familia que desean participar, ante esto acceden 2 familias a ser las personas participantes, y se realiza una reunión inicial para explicar acerca del proceso que se va a hacer en la aplicación de instrumentos.

Consentimiento de las personas participantes

A las personas participantes de este estudio se les brindará un documento el cual explique el propósito del presente estudio, la confidencialidad de la información brindada y que mencione que la investigación es para fines educativos. Asimismo, se hace constar que ellos y ellas aceptan formar parte de la investigación. (ver apéndice B y C)

Técnicas de recolección de información

Las técnicas de recolección de información por utilizar serán entrevistas destinadas para el estudiantado como una fuente principal, otra para los padres y las madres de familia como fuente secundaria, y una para alguna persona importante para el o la estudiante de su centro educativo, este técnica se define según Hernández, Fernández y Baptista (2014, p, 403) como “una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados).” Esto quiere decir que es una serie de preguntas que plantea la persona investigadora, en este caso relacionadas con las competencias emocionales, donde la persona entrevistada da una respuesta partiendo de su experiencia y creencias personales.

En la presente investigación se van a aplicar tres entrevistas, uno a la población de adolescentes con alta dotación, el segundo los padres y las madres de familia y el tercero a una persona significativa para la persona estudiante que trabaje en el centro educativo en el que se encuentra matriculado. Es importante mencionar que estos se realizarán de manera

virtual por medio de la plataforma zoom; en esta se van a realizar videollamadas con las personas participantes y se les plantearan una serie de preguntas a las cuales deben contestar a partir de su experiencia. Se decide hacerlo de forma virtual ante la emergencia nacional por covid-19.

A las personas adolescentes se le realizarán varias videollamadas, donde se realizará una entrevista inicial, (ver apéndice D) donde se comentará acerca del objetivo y el proceso de la investigación, de la misma forma se tomarán algunos datos para crear una ficha técnica; esta etapa es más para el establecimiento de rapport con la persona participante.

Asimismo, se realizará la entrevista a profundidad acerca de las competencias emocionales; esta consta de 15 preguntas, están creadas a partir de los temas a explorar y las unidades temáticas. La persona participante debe contestar a partir de su experiencia personal; por lo que se podrían agregar más preguntas en el momento. (ver apéndice E)

La técnica dirigida a los padres y las madres de familia es una entrevista a profundidad consta de 10 preguntas y deben contestarse a partir de lo que visualizan en su hijo o hija respecto a sus emociones. (ver apéndice F)

Luego la técnica dirigida a una persona significativa para la persona estudiante que trabaje en el centro educativo en el que se encuentra matriculado, consta de 10 preguntas basados en los temas a explorar y unidades temáticas. Estas se contestan a partir de la perspectiva que poseen de la gestión emocional de la persona estudiante. (ver apéndice G)

Temas a explorar

Los temas por explorar son el reconocimiento emocional, el manejo emocional y la expresión emocional, estos serán definidos a continuación.

Reconocimiento emocional: Para comprender este término se toma en cuenta lo que plantea Santoya, Garcés y Tezón (2018), Perera (2017) y Bisquerra (2010), por lo que se comprende como la capacidad que posee la persona para lograr identificar sus propias emociones, así como las de otras personas. A partir de esto se divide en las siguientes unidades temáticas que serán utilizadas para la presente investigación:

- Conciencia emocional: es la capacidad que posee la persona para percibir las emociones que está experimentando, así identificarlos. En esto se toma en cuenta que la persona es capaz de experimentar muchas emociones en un momento específico.

- Dar nombre a las emociones: es la habilidad que posee la persona para nombrar las emociones que está experimentando; siempre en cuando se utilice el lenguaje adecuado para cada emoción.
- Comprensión de las emociones de los demás: es la capacidad que posee la persona para reconocer e identificar las emociones que experimentan otras personas; esto se puede lograr por medio de la empatía; por lo que no solo es saber cuál es sino poder comprender lo que la persona siente.

Manejo emocional: Para definir el manejo emocional se toma en cuenta lo expresado por Perera (2017) y se crea esta definición para el presente estudio. Se comprende como la habilidad que posee la persona para manejar sus emociones ante diversas situaciones que se le presenten y hacer afrontamiento de estas. Ante esto surgen las siguientes unidades temáticas para la presente investigación:

- Regulación entre emociones y sentimientos: comprende la aceptación de los sentimientos y emociones que surgen en diversos momentos. Asimismo, que se deben manejar estos debido a que poseen una relación; y es importante para vivenciar las emociones de una forma adecuada.
- Habilidades de afrontamiento: es la destreza que posee la persona para hacer frente a los retos que se le presentan o situaciones que producen desequilibrio en la persona tomando en cuenta las emociones que experimentan es ese momento.
- Generar emociones positivas: es la capacidad que posee la persona para autogenerar emociones positivas y que éstas repercuten de una forma positiva en su bienestar emocional mejorando su calidad de vida.

Expresión emocional: para definir este tema se toma en cuenta lo expuesto por Bellido (2015) y se genera lo siguiente: se comprende como la capacidad que posee el o la estudiante para comunicar sus emociones, tanto de forma verbal como no verbal. A partir de esto las unidades temáticas son:

- La comunicación verbal: se expresan las emociones por medio de palabras ya sea de forma oral o escrita.
- La comunicación no verbal: es la expresión que se genera en las posturas, los gestos faciales y el tono de voz al experimentar las emociones.

Tratamiento de la información

A partir de la indagación realizada de los temas a explorar y las unidades temáticas de la presente investigación, la generación de la información recibirá un tratamiento por medio de la conformación de categorías de análisis. Cerda (2011, p. 423) menciona "En el análisis de los datos cualitativos tiene una importancia fundamental la codificación de los datos, debido particularmente a la abundancia de datos e información. El dato cualitativo incluye toda una gama diferente textos, palabras, líneas o párrafos". Por lo que la codificación permite ordenar la información y brindar una mejor comprensión de esta.

Método de análisis

El método de análisis por utilizar será por categorías de análisis, esto se resume en agrupar la información que posee cierta semejanza en diversos grupos que van relacionados con los temas a explorar y las unidades temáticas, es decir esta codificación se realizará a partir de lo que las personas participantes mencionen acerca del reconocimiento, manejo y expresión emocional, de esta manera se va a generar un proceso de comprensión del fenómeno el cual es las competencias emocionales que poseen los y las estudiantes con condición de alta dotación.

Algunos de los pasos que se deben seguir para la realización codificación son mencionados por Fernández (2006) quien cita a Álvarez-Gayou (2005); Miles y Huberman, (1994); Rubin y Rubin (1995) y son los siguientes: 1. Obtener la información, 2 Capturar, transcribir y ordenar la información, 3. Codificar la información, 4. Integrar la información. Es muy relevante describir el proceso al cumplir con estas fases, por lo que a continuación se detallara cada una de estas contextualizadas al presente trabajo de investigación.

1. Obtener la información: se realiza la generación de la información a través de los instrumentos planteados, en este caso por medio de entrevistas realizadas a las personas participantes, las cuales brindarán información relacionada con los temas a explorar y las unidades temáticas que fueron mencionados anteriormente. De la misma manera, es importante acotar que, dependiendo de la información obtenida, se podría agregar más instrumentos en caso que se necesite más información.

2. Capturar, transcribir y ordenar la información: con la información recolectada en la fase anterior se debe realizar un respaldo de forma digital de la misma. A partir de esto se realiza un agrupamiento de la información con sentido lógico y coherente.
3. Codificar la información: en esta fase se da la ubicación de la información obtenida en cada una de las categorías que se construyeron, que poseen un sentido lógico y sistemático, para crearlas se parte de las unidades temáticas establecidas anteriormente.
4. Integrar la información: se toma en cuenta todas las categorías y la información que estas contienen, ante esto se determina si existe algún tipo de relación entre las categorías. De la misma forma, se integra la teoría para realizar un análisis a profundidad de los resultados, visualizando puntos en común o diferencias entre la información obtenida y la teoría, y de esta manera lograr comprender el fenómeno, en este caso sería comprender las competencias emocionales en estudiantes con condición de alta dotación.

Triangulación

Asimismo, es importante mencionar que se utilizará el método de triangulación, el cual se define según Okuda y Gómez (2005, p.119) "La triangulación se refiere al uso de varios métodos (tanto cuantitativos como cualitativos), de fuentes de datos, de teorías, de investigadores o de ambientes en el estudio de un fenómeno" es decir se realiza diversas formas para comprender el fenómeno de estudio, en este caso se utiliza las fuentes de información de las personas participantes, que las conforman el estudiando, los padres y las madres de familia y una persona significativa para la persona estudiante que trabaje en el centro educativo en el que se encuentra matriculado.

Ante esto se estipula que el tipo de triangulación por utilizar es de datos, esta se define de la siguiente manera "hace referencia a la utilización de diferentes estrategias y fuentes de información sobre una recogida de datos permite contrastar la información recabada." (Aguilar y Barroso; 2015) Esto permite generar la información desde diversas fuentes y así realizar una comparación con esta.

Según Aguilar y Barros (2015) estipulan que hay 3 tipos dentro de esta triangulación, las cuales son personal, temporal y espacial, en este caso se utilizará la personal, dado que la

información será brindada por dos fuentes distintas las cuales fueron anteriormente mencionadas.

Consideraciones éticas

Algunas de las consideraciones éticas que se van a tener para la realización de la investigación es la aplicación de un consentimiento informado, esto se debe a que la población estudiada son adolescentes con alta dotación; por lo que se debe tener la autorización de una persona encargada. Este va a funcionar como un respaldo para la investigación donde las personas acceden a participar en la misma. En este se detallará acerca de la confidencialidad que se tendrá, asimismo se comunicará que durante las entrevistas se realizarán anotaciones de comentario relevantes; de la misma manera se hará una grabación de la misma.

Por otro lado, se toma en cuenta que en este tipo de investigación se va a generar información que puede resultar sensible, ya que se toma en cuenta las emociones de las personas en diversos contextos y como se puede reaccionar a estas, por lo que la persona investigadora debe partir desde la ética al momento de realizar la interpretación de los datos, esto debido a que se puede ver influencia por aspectos personales de la persona investigadora. Asimismo, hay que tener en cuenta la triangulación que se va a utilizar en este caso, puesto que va a ser fundamental para verificar los resultados obtenidos, puesto que se tendrán dos visiones distintas acerca del objeto de estudio.

De la misma manera, es importante mencionar cual va a ser el resguardo de la información, este se va a dar por medio de la aplicación Open Broadcaster Software; esta es una aplicación de descarga gratuita que es utilizada para la grabación de vídeo. En este caso será utilizado para grabar la pantalla; específicamente las videollamadas que se realicen (esto incluye imagen, vídeo, sonido de entrada y de salida).

Capítulo IV

Análisis e interpretación de los resultados

El presente capítulo muestra la información recolectada partir los instrumentos aplicados a las diversas personas participantes, asimismo la información será agrupada en categorías de análisis para realizar un análisis e interpretación a la luz de la teoría y la perspectiva de la persona investigadora.

La información se presentará bajo el seudónimo participante 1 y participante 2 haciendo alusión a los adolescentes con alta dotación, padres de familia 1 y madre de familia 2 a los encargados de los adolescentes y docente 1 y docente 2 al profesional en educación significativo para el adolescente.

Percepción del concepto de emociones

El mundo de las emociones puede llegar a ser muy complejo, todo depende de la perspectiva desde la cual la veamos, sin embargo, siempre se debe comenzar desde lo más básico que en este caso sería el concepto de emoción, por lo que ante la pregunta ¿qué es una emoción para usted? los participantes contestaron

Participante 1 *"Una emoción es como la forma en que nos sentimos y con la que en base [sic] actuamos e incluso percibimos de forma distinta."*

Participante 2 *"Para mí una emoción sería la reacción mental o sea, la cadena de pensamientos que le provoca una situación, lo que lo hace pensar una situación o un evento en específico.*"

Como se puede visualizar hay puntos en común respecto a su definición de las emociones, en la cual consideran que estas demuestran cómo se sienten y que surgen a partir de una situación específica, asimismo afirman que los pensamientos están relacionados con la emoción que se experimenta.

Según Calderón (2012) la emoción presenta el sentir de las personas que, a su vez, estas las hacen tener un comportamiento de una manera particular, asimismo afirma que es una experiencia que se da de forma individual, ya que las emociones no se vivencian de la misma manera en cada persona.

Los participantes no están tan alejados de la realidad con su definición, efectivamente las emociones son una reacción ante las diversas situaciones que se viven día con día, y son producidas a partir de los pensamientos que tenemos de la situación. Por otra parte, las emociones también nos guían en nuestro actuar.

Es decir, se nos presenta una situación, la cual nos genera pensamientos y experimentamos una emoción, la cual dirige nuestra conducta, es todo un proceso, pero es importante reconocer su relación para así entender que es una emoción.

Reconocimiento emocional

El reconocimiento emocional forma el primer objetivo de la investigación, este se define como la capacidad que posee la persona para lograr identificar sus emociones con todo lo que conlleva, y de la misma forma reconocer las emociones de otras personas.

Esto está conformado por la conciencia emocional, dar nombre a las emociones, comprensión de las emociones de otros, situaciones donde experimenta las emociones y pensamientos que le produce la emoción, a continuación, se detallará la información recolectada relacionada con estos aspectos.

El reconocimiento emocional es el punto de partida del proceso emocional de una persona, puesto que esto le permite crear una experiencia propia, de acuerdo a la vivencia de sus emociones. Por lo que es conveniente analizar cómo se desarrolla en los adolescentes con alta dotación.

Conciencia emocional. La conciencia emocional es el primer paso para reconocer las emociones y lograr identificarlas contemplando todos los aspectos que la conforman, es la forma en la que las personas logran percibir las emociones que experimentan y así llegar a identificarlas. En este aspecto los participantes mencionan que

Participante 1 *"La mayoría de las veces sí, pero a veces no"*

Participante 2 "*Sí...Mmm casi que siempre logro identificarlas"*

Se podría decir que al participante 1 en ocasiones se le dificulta identificar sus emociones, ya que mencionó que a veces como se sentía no se le relacionaba con ninguna emoción que conocía, en ese momento comentó que esas emociones son alegría, tristeza o sorpresa. Ante esto se podría mencionar que reconoce las emociones básicas, esto pone en evidencia lo que menciona Bisquerra (2010), que este tipo de emociones son universales,

puesto que se presentan desde el nacimiento y que por otra parte están presentes en diversas culturas. Por eso es que se tiene facilidad para identificarlas, porque desde nuestra niñez, nos han enseñado a que se está feliz, triste, o con las otras emociones básicas.

Por otro lado, se muestra que en los dos participantes en la mayoría de los casos se pueden identificar las emociones, y eso demuestra que es una habilidad que se encuentra en desarrollo, puesto que no solamente es identificarlas, sino también comprender lo que se está experimentando. Esto es mencionado por Santoya, Garcés y Tezón (2018) los cuales hablan de la conciencia emocional como una habilidad al conocer las emociones propias y comprenderlas.

Por otro lado, los padres de familia opinan acerca este aspecto y mencionaron

Padres de familia 1: *"Sí yo creo que sí, digamos él las identifica muy bien"*

Madre de familia 2: *"No siempre, porque él es muy inexpresivo con sus emociones, para él todo es está bien, estoy bien, no gracias"*

Al contrastar esta información con la de los participantes, se puede mencionar que el participante 1 sí logra identificar sus emociones, por lo menos en la mayoría de los casos, ya que él mencionó algunas veces. Por otra parte el participante 2 tiene puntos completamente opuestos con su madre, ya que ella dice que él siempre es muy neutral y no hay profundidad en sus emociones, se presume que él experimenta emociones neutras, Buceta (2019) las define como emociones que no son agradables ni desagradables, ante esto la madre no sabe que está experimentado su hijo.

También se tiene la perspectiva de los profesionales en docencia, acerca de si consideran que sus estudiantes logran identificar las emociones, y ellos comentan

Docente 1 *"No, yo pienso que tal vez no porque no era como que se podía saber cuándo estaba triste o estaba muy feliz todo era como muy plano"*

Docente 2 "*Para mí sí digamos logra identificar las emociones que experimenta verdad, porque a veces pues él mismo pues siente que tal vez está siendo grosero o que tal vez se está pasando un poco verdad"*

Esta opinión permite analizar desde otra perspectiva las emociones de los estudiantes, en este caso evidenciar que el participante 1 presenta las emociones neutras en el centro educativo, que se mencionaron anteriormente por Buceta (2019). Pero en el caso del participante 2 identifica sus emociones de una manera adecuada.

Desde todas las perspectivas hay puntos en contra y en común, es importante comprender que se desenvuelven en diversos espacios, y que esto podría influir para verificar si el estudiante tiene una capacidad lo suficientemente desarrollada para identificar sus emociones, esto se podría presentar por un bloqueo o resistencia, tal como lo menciona Ferrara citado por Belli y Íñiguez (2009) esto se expone en diversos contextos sociales en el cual la persona siente que no pertenece.

Hay que rescatar que las personas la mayoría de las veces se suele sentir más cómodo en su hogar, por lo que mostraría su yo auténtico por ende sus emociones auténticas, es decir se supone que los miembros de la familia lograrían ver aspectos como la identificación de una forma inmediata y fidedigna.

Por otra parte, la conciencia emocional conlleva la identificación de los pensamientos y las situaciones que causan la emoción; esto es mencionado por Camodeca y Rieffe citados en Ordoñez, González, Montoya y Schoeps (2014) ya que exponen la importancia de considerar todos los aspectos relacionados con la emoción, tal como identificar de dónde viene la emoción.

En este caso, se preguntó acerca de situaciones donde hayan experimentado una emoción con gran intensidad, ante esto comentaron lo siguiente

Participante 1 *"Una vez que fui a una competencia de comprensión lectora y terminé ganando… Cuando dijeron que yo era el ganador me puse muy feliz y emocionado"*

Participante 2 *"Es que ahorita no se me ocurre ninguno en específico"*

El participante 1, sí logró identificar una situación, y específico como se sintió y lo que experimentó en ese momento, pero por otro lado el participante 2 no logró identificarlo, lo que podría llegar a causar un problema en caso que se presente una emoción que la persona no sepa manejar, ya que como menciona Calderón (2012) es importante conocer la situación que nos produce la emoción para así buscar soluciones adecuadas al momento de realizar un manejo emocional pertinente a lo que sucede.

Asimismo, se encuentran los pensamientos que según Oblitas citado por Colop (2016) son los que producen la experiencia emocional, ante esto los adolescentes comentaron lo siguiente relacionado con los pensamientos que tienen cuando experimentan alguna emoción.

Participante 1 "*La emoción que estoy sintiendo, digamos si estoy triste, por ejemplo, cuando expresó la emoción estaría pensando en algo triste que es lo que me causa la tristeza, o en que quiero que la otra persona sepa que yo estoy en ese estado"*

Participante 2 *"Yo en lo que suelo pensar es lo que causa esa emoción, o sea si estoy alegre pienso en lo me dio alegría, si siento pena pienso en lo que hice y así"*

En este caso los participantes no cumplen con lo que menciona Oblitas, sino que piensan en la emoción que está sintiendo. Sin embargo, es importante que ellos logren identificar los pensamientos ya que permiten comprender y regular las emociones; lo que a su vez permite un crecimiento emocional e intelectual. (García, 2012)

De la misma forma es importante reconocer nuestras dificultades, especialmente en la conciencia emocional que es fundamental para tener una adecuada experiencia emocional, por su parte los participantes comentan

Participante 1 *"Identificar emociones no tan comunes ni usuales, hay algunas muy raras"*

Participante 2 *"Es [sic] por lo menos a mí lo que me ha pasado es que nunca me ha sido difícil a la hora de reconocer las emociones"*

El participante 1 sí reconoce que posee dificultades para identificar algunas emociones que considera nuevas para él, es decir que considera que no ha experimentado, en la entrevista comentó que en algún momento no reconocía la emoción de frustración pero que ahora sí la identifica con gran facilidad. Por otra parte, el participante 2, menciona que no tiene dificultad en identificar sus emociones cabe rescatar que este es mayor que el participante 1 por lo que podría tener una mayor madurez en este aspecto.

Es importante tener en cuenta la frecuencia en la que estos dos adolescentes con alta dotación identifican sus emociones, ya que esto demuestra la habilidad para reconocer sus emociones. Ante esto los participantes comentaron

Participante 1 *"La mayoría de las veces"*

Participante 2 *"Casi que siempre logro identificarlas"*

La frecuencia nos permite ver que tan hábil es la persona para realizar esa actividad, en este caso se evidencia que a los adolescentes se les hace fácil identificarlas. Eso representa una serie de beneficios tal y como lo menciona Ordoñez, González y Montoya, (2016)

reconocer nuestras emociones permite ser más consciente del presente y se desarrollan habilidades para afrontar diversas situaciones.

La conciencia emocional es lo básico para comprender nuestras emociones, en este caso específico se presume que las personas participantes sí logran identificar sus emociones, aunque sea sus emociones básicas que suelen ser las que conocen o han escuchado mencionar con frecuencia. Asimismo, es importante tener presente la perspectiva de la familia y de los docentes, ya que, aunque puede ser distinta a la de los adolescentes, es su forma de observar la situación, lo que también podría representar algún aspecto enfocado en la expresión emocional que se desarrollará más adelante.

Dar nombre a las emociones. Nombrar las emociones es una cuestión muy cultural, ya que se ha definido como se debe llamar a cada una, y solo hay muy pocas personas que poseen una forma específica de llamarlas. Dar nombre a las emociones consiste tener un vocabulario emocional adecuado, es decir nombrar la emoción de acuerdo a cómo se siente.

A partir de esto se exploró si las personas participantes poseían una forma de llamar sus emociones y los dos mencionaron que "no", esto quiere decir que cumplen con lo que socialmente se nos ha enseñado acerca de las diversas emociones.

Por otro lado, se les preguntó qué emociones habían experimentado ese día y contestaron lo siguiente

Participante 1 *"Pues… a ver qué ha pasado hoy (se toma en tiempo) pues felicidad… y como es la emoción digamos que uno está muy presionado, como se llama esa emoción...tal vez un poco de frustración.*"

Participante 2 *"Un poco el cansancio, porque fue un día bastante movido y creo que en general esa… el cansancio, la alegría por entretenerme viendo algunas series o mientras estaba conversando y así"*

Ante esta información, el participante 1 sí mencionó emociones, tales como felicidad que es una emoción básica y la frustración, sin embargo, el participante 2 menciona más un estado de ánimo que una emoción; esto se debe a que el estado de ánimo se define como un sentimiento que tiene una duración un poco más larga que la emoción (Thayer citado por Vera, 2016), mostrando que el cansancio es su estado de ánimo ese día, ya que perduró todo el día por las actividades realizadas. Esto evidencia que si bien en el participante 2 menciona

la emoción de la alegría en primera instancia comenta un estado de ánimo, que en ocasiones puede ser más fácil de identificar, porque lo anteriormente analizado.

Otro aspecto para nombrar las emociones es tomar en consideración lo visual, ante esto a los participantes se le mostró una imagen (Figura 2), la cual contenía unos emoticones, la estrategia consistía en que nombraran cada una de las figuras. Ellos mencionaron

Figura 2. Las emociones. Tomado de Google Imágenes (2019)

Participante 1 *"Felicidad, vergüenza, amor, pereza, triste, miedo, sueño, feliz, tristeza."*

Participante 2 *"Alegría, apenado con confianza, risa, buen humor, amor, feliz, buen actuar, indiferente, ridículo, preocupado, sorprendente, aburrido, cansado, calma, decepcionado, apenado".*

Como se observa los participantes nombraron algunas emociones, tales como la alegría, la tristeza, miedo que forman parte de las emociones básicas, que estas son universales (Merino, 2017) e incluso lograron nombrar las emociones de forma adecuada; pero también mencionaron emociones más elevadas como la preocupación, la calma o la indiferencia.

Por otro lado, se repite por segunda ocasión que mencionan estados de ánimo o sentimientos en lugar de emociones, por lo que se presume que en algunos momentos puede ser más fácil mencionar estos aspectos.

Uno de los puntos mencionados por Perera (2017) que conforman nombrar las emociones es que tan adecuado es el lenguaje de las emociones ajustado al contexto en el

que se desenvuelve. Al relacionarlo con los datos obtenidos se asume que las personas participantes desarrollan de una forma adecuada este aspecto, sin embargo, deben diferenciarlo con sentimientos y estado de ánimo.

Comprensión de las emociones de otros. Las emociones no solo son una experiencia individual, sino que también implica lo social, ya que nos relacionamos por medio de estas. Ante esto es importante que cada persona logre comprender las emociones de las otras personas, esto es lo que compone este apartado, profundizar en si los adolescentes con alta dotación logran identificar las emociones que otras personas experimentan. Los participantes comentan ante sí poseen facilidad para identificar las emociones de otros de la siguiente manera

Participante 1 "*Sí casi siempre...No, no se me hace difícil"*

Participante 2 "*Maso menos*"

Ante esto se presume que el participante 1 posee uno de los aspectos de la inteligencia emocional el cual es la empatía, esto debido a que se logra identificar y comprender las emociones de otras personas, (Goleman citado por Nieto, 2012), asimismo como menciona Rivero (2019, p. 2) "Esta capacidad predispone no solo asentir el sufrimiento sino compartir también la dicha y participar de la alegría de otra persona". Por lo que es necesario comprender todas las emociones que las otras personas experimentan.

Pero, por otro lado, al participante 2 sí se le dificulta mucho esto, al profundizar se descubrió lo siguiente "*O sea por ejemplo sí las suelo entenderlas, pero no sé cómo actuar en base a eso*." Esto es más que una dificultad emocional, porque él especifica que sí suele entenderlas por ende posee empatía, pero a nivel conductual se le dificulta, por lo que es más una dificultad social. Lo cual se relaciona con una característica de las personas con alta dotación la cual es la disincronía; en este caso sería una disincronía social; puesto a él le cuesta interactuar con otras personas, (Garnica, 2016) específicamente con sus emociones.

Al comprender las emociones es importante tener en cuenta qué elementos ayudan en este proceso, y a los participantes toman en cuenta lo siguiente

Participante 1 *"En la cara que tienen, como están hablando, que están haciendo, todo eso me lleva a identificar*"

Participante 2 *"Sus expresiones, su forma de hablar y así"*

Estos elementos permiten a los adolescentes identificar las emociones de otras personas, tal como lo plantea (AECC, 2009, p.9) "Identificar las emociones implica conocer las señales emocionales de la expresión facial, los movimientos corporales y el tono de voz" así que son elementos muy sencillos, muy accesibles y los que la mayoría de personas toman en cuenta para esto. Aquí se toma en cuenta la comunicación verbal y no verbal que es crucial para comprender las emociones.

Pero desde otra arista, en este tema es importante visualizar si las personas que rodean a los adolescentes sienten que sí los comprenden.

Padres de familia 1 *"Sí por lo menos conmigo sí...conmigo también, y a veces yo le digo que haga algo lo que sea… O sea, es más obediente, pero reacciona menos a la defensiva"*

Madre de familia 2 *"Sí, yo pienso que sí...Porque él muestra preocupación digamos, sí yo estoy alegre él se acerca y pregunta porque estoy alegre, o sí tengo alguna preocupación algún problema, él uno siente verdad que él anda ahí en sus cosas, pero sí"*

Se presume que con sus familiares los adolescentes sí llegan a comprender las emociones, ya que no solamente se les muestra con interés de saber lo que les pasa, sino que tiene un comportamiento que va relacionado de acuerdo a lo que sucede. Esto nos hace tomar en cuenta algunos aspectos de la empatía que es necesaria para la comprensión de las emociones, entre los cuales está la escucha activa y la comprensión. Según Balart (2013) la escucha activa se da cuando tomamos en cuenta aspectos verbales como no verbales en un mensaje y la comprensión es entender este mensaje sin emitir un juicio de valor. Al relacionarlo con los adolescentes ellos buscan información de lo que sucede, procesan esa información y actúan de la manera que consideran que es la adecuada.

Sin embargo, hay que considerar que estas personas son parte de su familia, por lo que importante ver qué sucede fuera del entorno familiar, en este caso será indagar acerca de su desenvolvimiento en el centro educativo de este aspecto.

Docente 1 "*Eeeh sí, yo pienso que sí porque él está cuando, cuando trabajaba en grupo sí había ocasiones donde quizá los chicos se enojaban o verdad lo normal y este sí yo siento que sí podía identificar cuando alguien se sentía mal, cuando estaba bien o cuando como aceptar o rechazar alguna idea nada más*"

Docente 2 "*Este pues sí lo logra identificar pero que le preocupe es otra cosa verdad, eso que yo puedo estar triste sí él logra identificar que yo estoy triste, pero que a él le preocupe que yo esté triste no, porque él está en su mundo verdad*"

Esta información demuestra que el participante 1 es una persona que logra conectar con otras personas y sentir empatía por otras personas, lo que le permite comprender las emociones de estas. Sin embargo, en el participante 2 en el ambiente educativo se comporta de manera distinta que con su familia. Ya que identifica lo que sienten las otras personas, pero no muestra preocupación o comprensión por ellas, esto se podría relacionar con su disincronía social, que según Garnica (2016) se puede desarrollar en el centro educativo, causando que el estudiante no se involucre con sus compañeros y compañeros más que de una manera académica, lo que podría causar que no se desarrollen diversas habilidades relacionadas con el área social.

Por otra parte, se debe mencionar que la familia forma parte de un factor protector, lo que según Aguiar y Acle (2012, p.55) se define como "Aquellos que reducen los efectos negativos de la exposición a riesgos y al estrés" ante esto se presume que la familia en un espacio seguro y tranquilo, donde puede mostrar su lado emocional sin sentirse en peligro, y explicaría que sus conductas dependen del ambiente del que se desenvuelve.

Si bien es cierto por medio de la información obtenida se visualizan algunas necesidades que poseen los adolescentes con alta dotación relacionada con el aspecto social se deben a características de su condición, sin embargo, no debería ser la única razón.

Regulación emocional

Uno de los aspectos de lo que más se habla en el tema de las emociones, es cómo manejar las emociones; y esto puede volverse muy complejo para algunas personas, por lo que este punto conforma el segundo objetivo de la investigación, desde la cual se concibe como la habilidad que posee la persona para manejar sus diversas emociones.

Para realizar un análisis exhaustivo se toma en cuenta la regulación de sentimientos y emociones, habilidades de afrontamiento y generación de emociones positivas; recolectando información desde diversos puntos de vista.

El manejo emocional puede llegar a verse como una situación fácil, sin embargo, es todo lo contrario; ya que todo depende de la propia persona y de sus estrategias para regular

sus emociones; por lo que se parte de la experiencia emocional, no como algo normalizado, ante esto es importante indagar de manera individual.

Regulación de sentimientos y emociones. La regulación de sentimientos y emociones es tener una comprensión y una aceptación de los sentimientos y emociones que podamos experimentar en diversos momentos. (GROP, citados por Perera, 2017) Esto permite que la persona pueda vivenciar sus emociones de una forma más agradable. Sin embargo, esto no es tan simple, por lo que depende mucho de cada persona sí logra realizar esta aceptación, en este caso los participantes mencionan

Participante 1 "*Sí creo que sí… No la mayoría de las veces se me hace relativamente fácil"*

Participante 2 *"Usualmente sí"*

Los participantes consideran que, sí logran aceptar sus emociones y sentimientos en la mayoría de las veces, esto quiere decir que poseen el primer paso para la regulación, puesto que como menciona GROP citado por Perera (2017, p16) la regulación de emociones y sentimientos "significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados."

En la regulación propiamente dicha se debe explorar de qué forma lo hacen; por lo que se tomaron en cuenta las 6 emociones básicas para que ellos comentaran como hacen este proceso con cada una de ella.

Tabla 3

Regulación de emociones básicas

	Participante 1	**Participante 2**
Alegría	*"Casi que no hay que manejar nada más puedo estar feliz y ya"*	*"Pues expresándola a todos los demás, esta alegre activo"*
Tristeza	*"Trato de pensar en algo bueno, en algo que me ponga feliz o hacer algo que me ponga feliz"*	*"En soledad y pensando en lo que me puso triste"*

Miedo	*"Que lo que estoy pensando que puede pasar y me digo no va a pasar, no va a pasar, todo va a salir bien"*	*"Lo suelo manejar de dos formas o tratando de distraerme de lo que está pasando o alejando lo que causa miedo"*
Asco	*"Trato de dejar pensar, tocar y ver la cosa que me esté dando asco y así se me quita"*	*"Pues alejándome de eso que no me gusta"*
Sorpresa	*"Casi que se va solita, llega la sorpresa y listo ya se va porque ya llega otra emoción naturalmente"*	*"Actuando sorprendido y después alegre en base a la sorpresa o no"*
Enojo	*"Dejo de hacer lo que estoy haciendo y respiro y me trato de calmar"*	*"De una forma parecida a la tristeza, estando solo y pensando en lo que me hizo enojar."*

Nota: Elaboración propia

Tal y como se muestra en la tabla 3 los participantes mencionan como regulan sus emociones y sentimientos, por eso vamos a destacar puntos importantes. El participante 1 menciona que la alegría no debe ser regulada; sin embargo, se considera que si bien es cierto no se hace un manejo tal como cuando hay ira, sí se debe hacer una regulación menos compleja; de forma que podamos compartir nuestra emoción y disfrutarla de una manera adecuada; asimismo el manejo de esta emoción la mayoría de veces implica compartirla con otras personas (AECC, 2009); esto es tal cual lo menciona el participante 2.

Por otro lado, en ambos casos se puede observar que comentan acerca de dejar la emoción que experimentan para sentir otra como la alegría, lo que realizan es evitar una emoción que no les da bienestar y esto no debería ser así, ya que eso no es regulación emocional (Dongil y Cano, 2014). El manejo o regulación emocional le permite a la persona que ejerza una influencia en las emociones que está experimentado lo que modifica su forma de expresarla y su comportamiento (Vargas y Muñoz, 2013) sin que ninguna otra persona se

vea afectada. No es que debamos dejar de sentir la emoción, sino que se experimenta de una forma adecuada.

Igualmente, se pueden utilizar algunas estrategias para manejar lo que sentimos tales como la distracción, alejarse, ejercicios de respiración y demás, esto lo que permite es tener claridad en nuestros pensamientos para luego actuar de una manera más adecuada.

Es importante ver las dificultades que se presentan en los participantes relacionados a esta temática, ante esto comentan lo siguiente

Participante 1 *"Regularlas, pero cuando tengo mucho de una emoción"*

Participante 2 *"No sabría decirle, simplemente siempre me ha resultado hacerlo con facilidad siempre"*

Al participante 1 le es difícil regular una emoción que está experimentando con mucha frecuencia, esto demuestra que no hay control de emociones cuando hay una intensidad de una, lo que es una preocupación, ya que en ocasiones podría llegar a causar problemas como cansancio o fatiga emocional. El proceso de reconocer lo que se dificulta es importante, ya que se pueden plantear acciones para que esto mejore. A fin de cuentas, el manejo emocional es un proceso personal, tal como lo es la experiencia emocional (Gómez, y Calleja; 2016); por lo que si alguno tiene dificultades o no es importante saberlo para trabajar en lo que se necesita.

Al explorar acerca del tema de aceptación de emociones y sentimientos de los adolescentes con alta dotación se recolectó la siguiente información

Padres de familia 1 "N*i idea, es que ahí tendríamos que estar en la mente de él, digamos porque él expresa felicidad y expresa tristeza, enojo o frustración, pero no sé qué pasa en sus pensamientos"*

Madre de familia 2 *"Sí, digamos cuando él está muy enojado él le pide a la persona que está cerca de él que por favor le den espacio"*

Hay polaridades en las opiniones, los padres de familia 1 mencionan que no saben, puesto que es un proceso complicado, sin embargo, mencionan que él expresa algunas emociones, por lo que se podría presumir que él si acepta sus emociones; ya que no podría expresar sus emociones sin una aceptación.

En el caso de la madre de familia 2 menciona que sí, porque él pide algunas acciones cuando experimenta una emoción, en este caso la estrategia que utiliza sería alejarse de la

persona con la que está enojado que es muy recomendada, puesto que permite disminuir la frustración. (Calderón, 2012)

Habilidades de afrontamiento. Un tema que siempre va unido con la regulación de emociones es las herramientas personales que posee la persona para hacer frente a la situación y a lo que está sintiendo. Las habilidades de afrontamiento se definen como las destrezas que posee la persona para enfrentar diversas experiencias que le causan conflicto y las emociones que esta le causa. (GROP citados por Perera, 2017)

La importancia de estas habilidades es que permiten determinar si la persona puede hacer una regulación de emociones con facilidad o se le complica un poco más. Ante esto, los participantes comentaron que hacen para afrontar las situaciones y emociones que se le presentan

Participante 1 *"Pues digamos que estoy trabajando, y resulta que todo lo que hice estaba mal, en ese caso tal vez me enoje lo que hago es dejo la cosa y dejo de hacer lo que esté haciendo y me pongo a pensar que no tengo razón para estar enojado."*

"Ponerme a hacer algo, digamos estoy triste ponerme a hacer algo que me haga feliz...cualquier cosa que me entretenga leer, ver tele, jugar o algo"

Participante 2 *"Cuando hay una emoción que me afecta mucho pues busco distraerme con una cosa que me anime o así"*

"Lo que suelo hacer es buscar una solución o porque me estreso y buscar una forma de que deje de hacerlo"

Ante esto, se puede observar que el participante 1, lo que hace para afrontar sus emociones es distraerse de la situación que está viviendo, haciendo otra actividad para ponerse a pensar o entretenerse, esto se llama una estrategia de evitación comportamental, la cual consiste en hacer actividades que ayuden a tolerar lo que está sucediendo, así como neutralizar las emociones que esté experimentando. (Lordoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre; 2006) Esto a su vez demuestra que el participante 1 puede ser flexible y no se estanca en algunas emociones, sino que busca su bienestar emocional y evita que los demás se vean afectados por sus emociones.

Por otra parte, el participante 2 ante las situaciones que le generan emociones que los sacan de su zona de confort las afronta distrayéndose o buscando alguna alternativa; en este

caso se repite la estrategia de evitación comportamental y también utiliza la búsqueda de alternativas la cual pretende que la persona analice la situación y así generar una solución al problema (Lordoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre; 2006). Esto permite terminar con el problema y a su vez con las emociones que está experimentando.

De la misma manera, se debe conocer el punto de vista de la familia, y cómo los adolescentes afrontan situaciones que pasan dentro de sus hogares, ante esto comentaron lo siguiente

Padres de familia 1 *"Se queda callado, es que él es callado...quizá muchas veces lo que pasa es que se las traga, no sé si es lo correcto"*

Madre de familia 2 *"Es muy callado, muy callado para él todo está bien"*

Lo que dicen los familiares es muy contrario a lo que mencionan los adolescentes, puesto que comentan que se quedan callados y no actúan para afrontar las situaciones; esta estrategia se llama espera ya que la persona espera que la situación se resuelva sola con el paso del tiempo. (Lordoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre; 2006) Lo que pasa con esta estrategia es que no se sabe que puede suceder. Además, se presume que ellos no hablan en estas situaciones para evitar cualquier conflicto; especialmente con la familia, ya que como se mencionó anteriormente la familia representa un espacio seguro, y cuando se presentan problemas se afecta a la estabilidad.

Igualmente, podría afrontar sus emociones y situaciones de forma distinta fuera de su casa; ante esto los docentes comentaron

Docente 1 *"Bueno este año no lo tuve entonces no sé cómo verdad afrontó esta situación de este cambio tan rápido y extremo (pandemia), pero en años anteriores cuando estábamos en el aula era su libro, verdad, su libro y su tranquilidad, porque nosotros tenemos unas mesitas acá afuera entonces él salíamos a receso y los demás se iban a caminar o jugar y él se sentaba en la mesita"*

Docente 2 *"Es una persona tranquila, una persona que no se frustra verdad, porque sabe que todo lo que va a hacer esta como seguro verdad, entonces es como una persona que no se frustra"*

Se puede observar que la docente 1 menciona que el participante 1 tiene una forma de distraerse y es su libro y que esto representa tranquilidad para él; reafirmando que utiliza

la estrategia de evitación comportamental; y muestra que realmente le funciona porque vuelve a su espacio de tranquilidad y confort.

Por otro lado, el docente 2 menciona que el participante 2 no se frustra; sin embargo se presume que esto no puede ser real, dado que somos seres emocionales; lo que él realiza como una estrategia para afrontar sus emociones es la evitación emocional; en esto la persona evita expresar sus emociones porque puede producir carga emocional o desaprobación social. (Lordoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre; 2006) Se presume que esto sucede fuera de su casa, porque puede ser no tiene la suficiente confianza para mostrar sus emociones de una forma auténtica o no tiene interés en ese espacio determinado de compartir sus emociones.

Sin embargo; la evitación emocional a largo plazo puede causar problemas, porque se da una retención de las emociones que se pueden convertir en conflictos que afectan nuestra salud física y mental.

Generación de emociones positivas. Dentro de la regulación emocional se consideran una serie de habilidades tales como la generación de emociones positivas, la cual se define como la capacidad que posee la persona para generar y vivenciar emociones que le generan bienestar. (GROP citados por Perera, 2017) Lo que produce una experiencia emocional para disfrutar las situaciones que se le presenten a las personas.

Ante esto lo primero que debemos tener en cuenta es cuál es el significado de emociones positivas para los adolescentes con alta dotación, ellos mencionan lo siguiente

Participante 1 "*Emociones que no tienen ningún impacto negativo en las acciones, pensamientos, forma de hablar"*

Participante 2 *"Aquellas que causan una reacción o cosas favorables en el cuerpo humano o en la mente"*

Los dos participantes coinciden en que este tipo de emociones tiene una reacción favorable, lo que a su vez va a aportar a nuestro bienestar mental, físico y demás; esto es afirmativo ya que según Pérez (2014, p.9) "es el resultado de una evaluación favorable respecto al logro de los objetivos o acercarse a ellos. El afrontamiento consiste en el disfrute y bienestar que proporciona la emoción." Por lo que estas emociones suelen generar un estado de confort a la persona; donde solo se promueve el bienestar de acuerdo a lo que considera

la persona. Las emociones positivas también producen que la persona sea mucho más consciente del momento que está viviendo, lo que lo hace estar presente.

En este aspecto es importante realizar un reconocimiento de las situaciones en las que se genera este tipo de emociones, ya que le permite ver a la persona cual es el nivel de capacidad para autogenerar emociones positivas; los participantes comentaron lo siguiente

Participante 1 *"En la mayoría de los casos sí...Cuando estoy enojado o estresado siempre intento pasarme a positivo"*

Participante 2 *"Mmm no va a ser un cambio así tan extremo sino lo que suelo hacer es que cuando estoy así lo que hago es que busco tranquilizarme y aislar esa emoción y buscar algo que me cause felicidad, por ejemplo, distraerme con cualquier cosa del ambiente o con el teléfono"*

Algunas situaciones les causan incomodidad a los participantes, lo cual los saca de su estabilidad causando una serie de preocupaciones; esto los lleva en busca de emociones que le generan tranquilidad con el fin de buscar una solución para la situación, esto es reafirmado por Blanc, Boada, Garrosa y Moreno (2010) ya que aseguran que las emociones positivas al ser contagiosas propician un ambiente de tranquilidad y de bienestar.

Por otro lado, este tipo de emociones favorecen a la condición de alta dotación, ya que fomentan la creatividad, motivación y un alto rendimiento. (Blanc, Boada, Garrosa y Moreno, 2010) Esto demuestra que su generación llega a beneficiar a la población.

Relacionado a este tema los padres de familia mencionan lo siguiente

Padres de familia 1 *"Sí...Para ayudar digamos él es súper noble o para compartir, él es muy noble, tiene una capacidad de pensar siempre en los demás y no en él"*

Madre de familia 1 *"No, no lo logra hacer...sí desde pequeño, digamos desde bebé, entonces yo lo que hago y lo que aprendí fue a dejarlo solo y en algún momento de su historia o de su vida o cuando le de hambre o cuando le de sueño o el otro día cuando se levantó ya amanece de otro humor, pero él no logra hacer el cambio"*

Se observa que los padres de familia 1 comentan que su hijo sí logra generar emociones positivas, y lo asocian con la empatía que siente por los otros; esto está relacionado con las emociones positivas, puesto que la generación de este tipo de emociones se asocia con generosidad, trabajo en equipo y cooperación. (Fernández, s.f.) Igualmente es una característica propia de su condición; ya que las personas con alta dotación suelen

presentar un alto sentido de sensibilidad por problemáticas sociales, así como el bienestar social. (Albes, Aretxaga, Etxebarria, Galende, Santamaría, Uriarte y Vigo, 2013)

Por otro lado, la madre 2 menciona que su hijo no lo logra, esto es todo lo contrario a lo que su hijo dice; lo argumenta explicando que desde bebé le cuesta mucho hacer una generación de emociones positivas. Este tipo de habilidad es un proceso personal y voluntario se da bajo una consciencia de lo que sucede (GROP citados por Perera, 2017) por lo que el participante 2 podría estar experimentando dificultades relacionado a estar consciente con lo que sucede y así no se realiza la autogestión.

La otra perspectiva que se proporciona es la de los docentes, por lo que veremos sí los adolescentes generan emociones positivas dentro de los espacios educativos

Docente 1 *"Yo pienso que sí porque en el aula siempre se dan situaciones con los chicos o con otros docentes o lo que sea, pero no es de esos estudiantes que explotan entonces como ser humano pienso que sí hay situaciones que a él le afectaban, pero él no lo mostraba entonces supongo que sí podía él dentro de sí tranquilizarse y generar ese sentimiento positivo para estar tranquilo"*

Docente 2 *"Que difícil ahí, que difícil ahí porque mira difícil saber si está enojado o si él está feliz verdad, porque no se logra ver, o sea el siempre esta como en un término medio pasivo que vos lo veas riéndose, no sé yo a Ian no lo he visto riéndose lo más que lo he escuchado cuando algo sale bien es un yipi"*

Se presume que dentro del centro educativo el participante 1 es distinto a la mayoría de estudiantes que se dejan llevar por la emoción que están experimentando sin ningún tipo de regulación; él por el contrario se daba su espacio para generar su tranquilidad; esto lo beneficia en este espacio ya que puede establecer relaciones sociales que están basadas en la cooperación y trabajo en equipo (Fernández, s.f.) y de la misma forma le permite al estudiante que la escuela o colegio se convierta en el lugar agradable y así disfrutar de las situaciones que se dan en este espacio. (Pérez, 2014)

Por otra parte, el docente 2 menciona que él no podría determinar si el participante 2 logra generar emociones positivas; ya que él se limita con lo relacionado con sus emociones, por lo que él no sabe cuándo está feliz o triste; lo que demuestra que la comunicación de las emociones es esencial para que la otra persona puede identificar lo que está experimentando (Sánchez y Díaz, 2009) ante el docente 2 no puede dar su perspectiva.

Por el contrario, lo que las personas consideran las emociones positivas están las emociones negativas, que este debería ser un significado erróneo; ya que ninguna emoción es buena o mala, y como menciona Malaisi (2019) las emociones son energía y todo depende lo que realicemos con ellas; lo que es bueno o malo es como reaccionamos ante ellos. Sin embargo, los participantes comentan acerca de la existencia social de emociones negativas.

Participante 1 *"Sí...el enojo, la frustración, la tristeza cuando ya es a niveles altos...No son del todo negativas, pero sí un poco negativas"*

Participante 2 *"Obviamente sí, serían las negativas, que causan un efecto adverso a la mente a sus pensamientos y así...creo que serían unas tales como el odio y similares"*

Como se mencionó socialmente se considera que hay emociones negativas, las cuales se consideran como las emociones que nos sacan de esa zona de confort y que nos pone ante situaciones que no nos gusta o no sabemos cómo afrontar; ellos mencionan que algunas son el enojo, tristeza, odio, frustración. Sin embargo, se supone que ellos manejan un mal concepto acerca de estas emociones, puesto que es más acertado llamarlas emociones displacenteras, las cuales le brindan a la persona información de la situación que están experimentando; específicamente dan aviso ante situaciones que representen alguna amenaza para la persona (Malaisi, 2019) esto permite que se dé una alerta y reaccionen como consideran necesario.

Expresión emocional

La expresión emocional es un tema en el que muchas personas han explorado; ya que es parte fundamental para la interacción para otras personas. Dentro de este se encuentra como punto clave la comunicación, ya que es lo que nos permite transmitir el mensaje. Este aspecto se conforma en el tercer objetivo de esta investigación, donde se explorará acerca de cómo expresan las emociones los adolescentes con alta dotación.

Para esto se tomará en cuenta la comunicación verbal y no verbal, especificando en las formas en que demuestran sus emociones. Pero en primer lugar es importante conocer de qué forma consideran ellos que expresan sus emociones, por lo que comentaron lo siguiente

Participante 1 *"Con la cara, la forma de hablar, el habla, tal vez lo que esté haciendo"*

Participante 2 *"Suelo hacerlo cuando converso con los demás, o con mis expresiones faciales"*

Esto demuestra que los participantes utilizan la comunicación verbal y no verbal para expresar sus emociones, (Bellido, 2015) por lo que se puede usar el cuerpo, el habla y el comportamiento para expresar las emociones; lo que lo hace mucho más fácil con muchos recursos para hacerlo.

Sin embargo, al expresar las emociones a pesar que se puede hacer de diversas formas podría existir dificultades en este aspecto y reconocerlas es necesario para evitar problemas en la comunicación; en este caso para los adolescentes son los siguientes

Participante 1 *"Que entiendan exactamente bien el mensaje que estoy tratando de enviar, porque a veces diay [sic] no sé la gente piensa que estoy sintiendo una emoción distinta a la que realidad estoy sintiendo o algo"*

Participante 2 *"Honestamente yo nunca he tenido dificultad de expresar así que no podría decir algo"*

Se evidencia que para el participante 1 es una dificultad que la otra persona comprenda el mensaje tal y como se está enviando, ante esto se estaría dando un malentendido de la comunicación, (Hirai, 2016) esto debido a que se le da una interpretación distinta al mensaje en este caso las emociones que la persona quiere expresar.

En el caso del participante 2 menciona que él no ha tenido dificultad, sin embargo, se debe tener en cuenta este comentario que se retomará más adelante.

La expresión emocional es parte de un proceso social, ya que lo utilizamos para comunicarnos con otras personas, por lo que es importante tener otras perspectivas acerca de este tema, primero veremos la opinión de los padres de familia relacionado a como expresan las emociones sus hijos

Padres de familia 1 "L*o que a él le cuesta tal vez es expresar cuando él no está de acuerdo con algo si le afecta directamente y se resintió de momento, él no lo dice de momento, se le nota, pero no lo dice de momento"*

Madre de familia 2 *"Él es muy poco comunicativo, tiene uno como que sentarse a conversar con él, pero muy poco comunicativo"*

Esto demuestra que los adolescentes poseen dificultad para expresar sus emociones, son poco comunicativos; específicamente no utilizan palabras para la comunicación. Se

presume que esto podría ser porque los adolescentes no conectan con lo sienten, es decir no logran comprender las emociones que está experimentando, lo que a su vez afecta a la comunicación de estas. (Holtz, 2018) Pueden ser muchas las razones del porqué esto sucede, uno de ellos sería que es un proceso muy elevado para las personas o simplemente no quieren aceptar lo que sucede dentro de sí. Sin embargo, esto afecta tanto nuestra salud mental como nuestras relaciones interpersonales.

También, la expresión emocional puede llegar a variar en los centros educativos, sin embargo, eso no fue así

Docente 1 *"Él no expresa emociones era muy difícil como y lo sigo diciendo, era muy difícil saber cuándo él estaba feliz o muy triste, tal vez cuando estaba muy feliz uno lo podía notar cuando se gana el estudiante del mes o algo así y entonces diay [sic] obviamente uno podía sentir que estaba feliz pero más allá de la felicidad, leerlo para saber cuándo estaba enojado, cuando estaba triste o cuando estaba frustrado costaba mucho"*

Docente 2 *"Que él me haya manifestado esos aspectos pues digamos no, él no me manifiesta esos aspectos, sé que le llama mucho la atención la materia y todo lo demás por cómo es él verdad, aunque él no me diga nada, yo sí puedo sentirlo, si lo veo transmitirlo, tal vez no por gesto, pero si logra transmitirlo porque él pues pregunta mucho verdad"*

Estos comentarios afirman a los que mencionaron los padres de familia, y es básicamente que no expresan sus emociones y que es muy difícil saber qué es lo que está pasando con los adolescentes. Esto a parte de lo que se mencionó anteriormente, está sumamente relacionado con una característica de las personas con alta dotación y es que ellos suelen identificar sus emociones de una manera adecuada sin embargo no poseen habilidades para expresarlas (Garnica, 2017) esta podría ser la razón, por la cual estos adolescentes no poseen esta serie de habilidades lo que dificulta la expresión de emociones.

Comunicación verbal. La comunicación verbal es una forma de expresarnos muy concurrente en los seres humanos ya que está estrechamente relacionada con el habla y la voz (Masaya, 2017) En el tema de las emociones es utilizada para comentar cómo nos sentimos o debido a que nos sentimos de esa forma, sin embargo, no es tan común como la no verbal.

La expresión de emociones desde este tipo de comunicación es un proceso individual; por lo que la persona podría llegar a tener su propia forma de hacerlo, ante esto se les preguntó a los participantes si poseen alguna forma específica y comentaron lo siguiente

Participante 1 *"No tengo palabras así específicas"*

Participante 2 *"Ninguna en especial, simplemente el transmitir que estoy feliz o así, ninguna palabra en específico"*

Esto demuestra que los participantes no tienen palabras específicas al momento de expresar sus emociones, sin embargo, esto se debe a una concepción más social ya que estamos acostumbrados a llamarlas de una manera que todas las personas utilizamos. Sin embargo, es importante que ellos les den nombre a sus emociones; independientemente si es de forma una específica o como la mayoría lo hace; esto se debe a que las palabras que se asocian con nuestras emociones también lo están con la forma en que nos sentimos y de cómo reacciona nuestro cuerpo, por ende, si no verbalizamos podemos tener repercusiones en nuestro estado de ánimo o funcionamiento de nuestro cuerpo. (Shapiro, 1997)

Otro aspecto importante dentro de este tipo de comunicación es las situaciones donde la utilizamos, ya que esto influye en la expresión, por esto ellos mencionan

Participante 1 "*Cuando considero que la otra persona no entiende bien en [sic] base a mis conductas y mi cara en que emoción estoy, digamos sí estoy haciendo una cara triste y estoy actuando triste, pero diay [sic] no…"*

Participante 2 *"Mmm… en una conversación con personas que conozco bastante"*

El participante 1 utiliza la comunicación verbal para especificar su emoción cuando no se entiende por medio de la comunicación no verbal; esto demuestra que él posee preocupación para las emociones que experimentadas sean interpretadas de la forma correcta y esto es parte de la comunicación emocional. (Gutiérrez, García; 2015)

Pero, por otro lado, el participante 2 menciona que utiliza la comunicación verbal cuando se encuentra con personas conocidas. Esto se podría relacionar que al expresar nuestras emociones de forma verbal aceptamos nuestras emociones y lo que ellas implican; por lo que él haría este proceso con personas de confianza, donde no se siente juzgado, sino que está cómodo y puede compartir lo que está experimentando.

De la misma manera, se debe explorar desde el ámbito familiar como es percibida la comunicación verbal de las emociones

Padres de familia 1 *"Tal vez cuando está muy cómodo, como los positivos son lo que más fácil expresa porque los negativos no. Los negativos casi que hay que buscar una cuchara para ver cómo sacarlo"*

Madre de familia 2 *"En el momento que se da el evento digamos por ejemplo yupi o algo así y ya ese momento ya, ya lo expresé y ya estoy feliz o estuve feliz y ya… aja son palabras muy cortas"*

En esta ocasión podemos ver que los padres de familia 1 mencionan que las emociones "negativas" no las comenta, pero con las que lo hacen sentir cómodo es todo lo contrario. Se presume que esto se podría presentar debido a que el participante 1 no sabe cómo comunicar ese tipo de emoción displacenteras o que lo sacan de su zona de confort, por lo que faltaría habilidades en comunicación asertiva las cuales le permiten a la persona expresar sus emociones, sentimientos y pensamientos sin que la otra persona se vea afectada. (Llacuna, Pujol; 2004) Por lo que es necesario desarrollar la habilidad del asertividad para comunicar emociones que nos ponen en alerta.

Por otra parte, la madre de familia 2 menciona que su hijo las expresa, pero con palabras muy cortas. Esto se podría relacionar con el vocabulario emocional que posee el adolescente; ya que este se va construyendo desde su niñez y tiene mucha influencia sí el ambiente en el convive es un espacio donde se permite explorar aspectos relacionados con las emociones, (Shapiro, 1997) en este caso él podría seguir desarrollando este tipo de vocabulario ya que se encuentra en la etapa de adolescencia donde es mucho más fácil ampliarlo.

Comunicación no verbal. Dentro de la expresión emocional también se encuentra la comunicación no verbal, esta es compuesta por gestos, posturas, movimientos y demás (Bellido, 2015). Lo cual nos permite comunicarnos sin tener que utilizar ninguna palabra.

Es importante visualizar con qué frecuencia se utiliza este tipo de comunicación, en este caso los participantes comentan

Participante 1 *"Casi siempre, siempre casi [sic]"*

Participante 2 *"Puede ser casi siempre, en una conversación que lo expreso no verbal al mismo tiempo que lo expresó verbalmente de forma continua, ambas al mismo tiempo"*

Esto demuestra que es muy frecuente que utilicen la comunicación no verbal, esto se podría deber a que se sienten mucho más cómodos expresando sus emociones por medio de los elementos que componen este tipo de comunicación; además que las personas solemos utilizar estos elementos para comunicarnos por lo que estamos acostumbrados. Igualmente, Bellido (2015) afirma que esta comunicación es la más común para expresar las emociones por lo que debe desarrollar las capacidades para interpretarla de manera adecuada.

Asimismo, se debe conocer qué elementos utilizan los participantes en este tipo de comunicación, por lo que se va a detallar con las emociones básicas.

Tabla 4

Elementos para expresar sus emociones

	Participante 1	**Participante 2**
Alegría	*Sonrío*	*Suele ser con una sonrisa de que estoy feliz*
Tristeza	*Con los ojos tristes*	*Cuando estoy muy triste se me notan las lágrimas corriendo, lágrimas en los ojos y ojos enrojecidos*
Miedo	*Me hago para atrás*	*Apartando la imagen con los ojos bastante abiertos y como echándose para atrás*
Asco	*Arrugó la cara*	*Arruga la cara hacia un lado*
Sorpresa	*Veo hacia los lados con expectativa de lo que va a pasar*	*Parecida a la de miedo, con los ojos bastante abiertos, pero sin estar asustado*

Enojo	*Frunzo las cejas*	*No sabría decir una en específico puede ser que tenga la cara como acalorada como rojiza*

Nota: Elaboración propia

La información de la tabla 4 permite observar que los participantes son muy gestuales, e incluso a lo largo de las entrevistas esto se demostró, ya que constantemente hacían gestos que acompañaban a lo comentaban. Utilizan sus ojos, sus cejas, su cuerpo, su boca y demás; por lo que se presume que para los adolescentes hacen uso de estos elementos por facilidad; ya que la comunicación verbal puede ser más difícil al tener que expresar las emociones en voz alta; por otro lado, la comunicación no verbal es muy espontánea e incluso muchas veces se comunican cosas que no queremos expresar por lo que es inevitable comunicarnos de forma no verbal. Esto se ve relacionado con lo comentó Corrales (2011) acerca de que los seres humanos constantemente estamos enviando mensajes por medio de la comunicación no verbal, esto se debe a que somos mamíferos utilizando las manos, cara, pies y demás con este fin.

En relación con la comunicación no verbal en sus hogares, especial en que situaciones la utilizan, por lo que los padres de familia comentaron

Padres de familia 1 *"Cuando está enojado"*

Madre de familia 2 "*Cuando él se emociona o se enoja mucho, digamos cuando él está emocionado él gesticula mucho o cuando él está enojado gesticula mucho pero tiene que estar o muy enojado o muy emocionado para que llegue a ese nivel"*

Es necesario retomar aspectos que se mencionaron en acerca de la comunicación verbal; especialmente en que algunas emociones que incomodan como el enojo, no las comunicamos de forma verbal; sin embargo, lo hacen de forma no verbal. Esto se debe a que siempre comunicamos, aunque no queramos decirlo en palabras; sino que lo hacemos sin querer hacerlo (Gutiérrez, García; 2015) por esta razón es que los padres identificaron que con el enojo sus hijos utilizan la comunicación no verbal, ya que ellos no querían utilizar palabras para expresar ese tipo de emociones; sin embargo, inconscientemente lo hacen.

Educación emocional

La educación emocional es un concepto que se ha venido tomando en cuenta en diversos espacios; ya que es muy importante para ciertos sectores de la población. En este caso es de gran relevancia conocer acerca de la educación emocional de las personas con alta dotación.

El punto más básico de esto es reconocer el concepto de la educación emocional y la concepción propia de esta

Participante 1 *"La educación emocional es una forma de informar a las personas acerca de las emociones y pensamientos en general"*

Participante 2 *"Yo creo que se refiere a uno comprender y saber cómo actuar en las diferentes situaciones un ejemplo que a mí me salió una situación donde mis emociones estén muy tensas como antes de un examen o similar o que sus emociones estén muy activas y que uno pueda mantener ese control de sus emociones"*

Con esto se demuestra que el concepto se enfoca en que es un proceso de enseñanza que requiere a la persona, sus emociones y sus deseos de aprender a comprenderlas. En este caso el participante 2 menciona ejemplos y no solo hace mención de emociones que le causan tensiones o frustración sino dice acerca de "emociones activas" haciendo referencia a emociones que experimenta con intensidad; esto afirma que todas las emociones (sean placenteras o displacenteras) requieren de esa educación emocional. Por otro lado, los participantes no tomaron en cuenta que este tipo de educación es integral, esto quiere decir que potencia el desarrollo de la persona, asimismo omitieron que la educación emocional es un proceso que se da de forma continua y permanente. (Bisquerra citado por Vivas, 2003)

Por otra parte, es de relevancia visualizar de dónde viene el tipo de educación emocional que reciben

Participante 1 *"En la escuela y parte de mis papás"*

Participante 2 *"No sabría decirle, creo que sería de parte de mi familia"*

Aquí se demuestra que según su perspectiva este tipo de educación se da especialmente dentro de la familia; pero también en la escuela; esto evidencia que la educación emocional se ha convertido en una necesidad y que se ha dado un reconocimiento a todos los beneficios que esta brinda especialmente en el área educativa, por esto se presume que los centros educativos le dan importancia. Puesto que al adquirir conocimientos por

medio de la educación emocional se bajan los niveles de estrés, agotamiento y se da un mayor éxito académico. (Extremera, Durán y Rey citados por Fernández y Montero; 2016).

Sin embargo, los padres de familia mencionan algo súper distinto a los participantes relacionado a si ellos brindan educación emocional

Padres de familia 1 *"No, tal vez no tenemos el conocimiento o no hemos profundizado en esa parte, aunque si en algún momento lo llevamos donde una psicóloga para ayudarlo, pero si tal vez nosotros no hemos profundizado en el tema"*

Madre de familia 2 "*Mmm no creo que tal vez no, me he orientado más como acompañarlo en su proceso de enseñanza y aprendizaje, pero no en emociones no"*

Esto afirma lo propuesto por Bisquerra (2016), ya que menciona que las personas hacemos énfasis en el saber, es decir lo cognitivo, dejando de lado otros aspectos de la vida. Ante esto se presume que los adolescentes pueden tener dificultades en el área emocional especialmente en la expresión por falta de educación y aprendizaje en esta área. Asimismo, es importante mencionar que dentro del ambiente de la familia se da el desenvolvimiento del niño o la niña y a su vez se dan los primeros intercambios de mensajes afectivos, (Boyum y Parke, citados por Capella, 2019) por lo que es importante desarrollar la educación emocional dentro de la familia y no solamente enfocarse en desarrollar la condición que poseen los adolescentes con condición de alta dotación.

Se evidencia que hay una necesidad en insumos para que la familia brinde educación emocional a sus hijos, esto se debe a que históricamente se ha dejado de lado las emociones, puesto que como menciona Bisquerra (2016) las personas se enfocan más en el área cognitiva, por lo que no se realiza el desarrollo y fortalecimiento de la área emocional.

Por otro lado, en los centros educativos comentan al respecto lo siguiente

Docente 1 "*Yo personalmente no me enfocaba en esto de expresar las emociones y cómo identificarlas, pero en la escuela sí hay una materia habilidades para la vida donde se trabaja como expresarse, que es lo que siento o cómo entender que es lo que estoy sintiendo, como lo puedo expresar de la mejor manera"*

Docente 2 *"Pues uno trata verdad, uno trata de que él logre incorporarse más, de que interactúe con los chicos para que demuestre esas emociones verdad, pero con él no"*

Con los docentes que se conversó no son especialistas en el área emocional, por lo que ellos no brindan educación emocional dado que se enfocan en su materia, sin embargo, comenta su experiencia a nivel de centro educativo.

El docente 1 comenta que hay una materia dedicada en habilidades para la vida en la cual exploran temas relacionados con la experiencia emocional; sin embargo, el docente 2 menciona que por más que se trata no se logra.

Aquí la gran diferencia es que uno de los adolescentes sí recibe educación emocional y el otro no, esto tiene diversas implicaciones. Sin embargo, es muy relevante que en esta época el centro educativo toma en cuenta este tipo de educación porque es parte de su responsabilidad (Fernández-Berrocal y Pacheco citados por Capella; 2019) a fin de cuentas la educación debe ser integral; no solo enfocada en el área educativa.

Por otra parte, hay que considerar que muchos centros educativos que sí toma en cuenta la educación emocional, pero hay que tomar en cuenta sus habilidades para esta; es decir los profesionales en docencia estén realmente capacitados para guiar en el proceso de aprendizaje (Fernández-Berrocal, Extremera y Palomera citados por Capella; 2019) ya que se pueden dar conocimientos erróneos que afecten al desarrollo de la persona.

Dentro de la educación emocional hay que tomar en cuenta las necesidades que se tienen en este tema, asimismo tener habilidades para identificarlas y este caso los participantes comentaron lo siguiente

Participante 1 *"Que son, cuales son, un poco de cómo identificarlas, expresarlas pero no tanto me han enseñado, sino que yo veo gente triste y uno como que va aprendiendo, digamos si yo veo que la gente hace esto (levanta el dedo pulgar) cuando esta triste ahí yo empiezo a hacer eso (levanta el dedo pulgar). Un poco de cómo controlarlas en general"*

Participante 2 "*La importancia y como afectan nuestra vida, nada en específico lo general"*

Aquí se demuestra que hay diversas necesidades, en el caso del participante 1 se muestra la necesidad de expresar las emociones de una forma adecuada. El participante 2 necesita comprender la importancia que tienen sus emociones y cómo afectan su vida; esto demuestra que ellos logran identificar que les hace falta acerca de sus emociones, el problema sería si ellos no comunican esto.

Pero existen personas externas que también pueden identificar que nos hace falta o que deberíamos fortalecer en este caso acerca de las emociones, los padres de familia y los docentes comentan

Padres de familia 1 *"Como las exprese que lo sepa, y que sea una persona asertiva, que las exprese de una forma asertiva"*

Madre de familia 2 *"Sí claro a que las exprese más… sí a que las exprese más yo creo que es lo que le hace falta a él, porque él las logra identificar, pero quizá no las expresa lo suficiente"*

Docente 1 *"Cómo expresar, si siente frustrado o si siente triste y que está bien sentirse frustrado y sentirse triste, enojado que está bien...quizá también relacionarse un poco con los demás con sus pares, pero sí"*

Docente 2 "*Pues mira yo te diría que tal vez que se logre abrir un poco más porque a veces me ha contado la misma mamá que con ellos mismos verdad, les cuesta que el participante 2 se logre abrir"*

Las 5 personas tienen en común que es una necesidad la expresión emocional, aquí se demuestra que estos adolescentes con alta dotación no comunican sus emociones y que esto es una barrera en la comunicación con su familia y en el centro educativo. Esta dificultad se podría relacionar con lo que menciona Patti, Brackett, Ferrándiz y Ferrando; (2011) y Vargas, (2010) acerca que la mayoría de personas que poseen la condición de alta dotación presentan dificultades en la expresión de sus emociones.

Dificultades en el área emocional

Por más educación emocional que uno recibe siempre van a surgir nuevas situaciones, en las cuales muchas veces no vamos a estar preparados para afrontar todo lo que nos producen; en este momento es donde identificamos las dificultades que poseemos en el área emocional. Esto se compone como un proceso personal, por lo que la persona hace un proceso de introspección y logra hacer el reconocimiento, en este caso los participantes lo hicieron y llegaron a que sus dificultades son

Participante 1 *"Expresarlas, pero cuando es más verbal o algo digamos con gestos no se me hace difícil, pero ya otras formas sí se me complican un poco y probablemente eso sea lo más difícil para mí de las emociones… tal vez si tiene que ver un poco con no saber*

reconocerlas, pero me parece que sí es más en general por el simple hecho de expresarlas, pero si el reconocerlas debe afectar un poco"

Participante 2 *"Creo que sería lo que mencioné antes el actuar en base de las emociones de los demás"*

Un aspecto concurrente durante la investigación es que se les dificulta expresar sus emociones, especialmente de forma verbal; de la misma forma se presenta el obstáculo al interactuar con otras personas y sus emociones. Esto tiene algo en común y es que son procesos sociales, puesto que requieren de la interacción de dos o más personas; lo que se relaciona con algunas características respecto a la condición de alta dotación como lo es la disincronía social; esto quiere decir que estas personas poseen discrepancias con las personas que lo rodean en los diversos ambientes, ocasionando problemas para relacionarse (Garnica, 2016), y que podrían afectar a la expresión emocional.

Sin embargo, como se ha comentado anteriormente las personas con alta dotación poseen dificultades en la expresión emocional, por lo que es algo que se debe trabajar y desarrollar desde la educación emocional.

Importancia de las emociones

Otro de los aspectos de las emociones es la importancia que les damos en nuestro diario vivir, ya que esto nos indica la apertura que poseemos para tener una experiencia emocional adecuada. En este caso los participantes comentaron lo siguiente respecto a este tema

Participante 1 *"Bastante porque primero que todo para saber maso menos que está sintiendo la otra persona es más fácil sí uno ya lo experimentó antes, y para calmarse, si uno está enojado para calmarse es mucho más fácil si uno lo ha hecho antes y eso es experiencia en general. Entonces me parece sí influyen bastante en mi vida cotidiana"*

Participante 2 *"Bastante porque por ejemplo lo que yo busco es que sea algo que me guste y hacerlo de una forma que me resulte agradable y también me lleva a un lugar donde yo quiero estar"*

Se evidencia con estos comentarios que las emociones poseen mucha importancia en su vida, tanto a nivel personal como social. A nivel personal por el hecho que se puede utilizar la experiencia propia para situaciones nuevas que se le presenten, así como para sentirse bien.

Y a nivel social, a partir de la experiencia emocional propia se llega a una comprensión de las otras personas y sus emociones. Esto se da a través de la inteligencia emocional, por lo que es importante promover el desarrollo de esta, dentro de los aspectos que la componen este autoconocimiento emocional, autocontrol emocional, automotivación, empatía y relaciones interpersonales (Goleman citado por Nieto, 2012) estos son procesos personales como sociales que les dan la importancia suficiente a las emociones en la vida de los seres humanos.

Emociones y alta dotación

Las emociones no son aisladas a la condición que una persona puede tener, en el caso de esta investigación la alta dotación; al contrario, siempre están presentes, solamente que hay que ver de qué forma se comportan, específicamente con adolescentes con alta dotación. En este caso se ha mencionado por diversos autores que en estas personas experimentan sus emociones con alta dotación, por lo que se consultó acerca de si consideraban que experimentaban sus emociones con alta intensidad, y ellos comentaron lo siguiente

Participante 1 *"No, bueno a veces sí, digamos a veces sí me pongo muy enojado o muy triste pero normalmente no"*

Participante 2 *"Suelo sentir las emociones con una intensidad media"*

Esto demuestra que sí poseen una intensidad emocional superior a la media, lo que nos lleva a una hipersensibilidad lo que significa que experimentan sus emociones con mucha intensidad (Díaz, 2016) Esto afirma que sí es una característica muy específica de esta población.

Padres de familia 1 *"Sí que no las exprese no quiere decir que no las siente...más bien es lo contrario, es muy sensible… tal vez que fácilmente se resiente o fácilmente se preocupa"*

Madre de familia 1 *"Algunas, las que le convienen creo yo, algunas sí tiene gran intensidad otras no...él tiene que estar muy vinculada con él directamente para que le genere algún grado de intensidad"*

Aquí se muestran dos opiniones muy distintas, una donde el adolescente si experimenta con gran intensidad sus emociones, preocupándose por el otro y generando empatía, y esto se puede deber a la hipersensibilidad donde existe un gran interés por el

mundo por lo cual surgen este tipo de características en la persona que al final conforman su personalidad. Según Diaz (2016) esto no se puede dejar de lado, por lo que su conducta se va a ver influida por la emoción que experimente.

Por el contrario, el participante 2 no se muestra de esa forma, ya que tiene que ser una emoción de su interés para que la intensidad sea alta, lo que demuestra que él necesita tener vínculos con situaciones específicas, lugares o personas para experimentar esta hipersensibilidad, y puede ocultar esto que experimenta por vergüenza o pena de ser sensible. (Díaz, 2016)

Por otro lado, se exploró acerca sí ellos consideran que su experiencia emocional es distinta a la de otros adolescentes y esto comentaron

Participante 1 "*Un poco, pero muy poco… porque al ser más inteligente uno ve el mundo de forma diferente me parece"*

Participante 2 *"Creo que son iguales pero que se expresan diferente... porque pienso de una forma distinta a los demás"*

Los participantes comparten la idea de que piensan de forma distinta a los demás, lo cual es muy evidente porque destacan en un área, lo que los hace tener una vida un poco distinta por ende cambia su forma de vivir. Aquí nos enfocamos en que de una u otra forma la experiencia emocional es única en cada persona, por ende, con esta población tiene más aspectos que la hacen aún más única.

Por otro lado, se les consultó a las personas cercanas a los adolescentes (padres de familia y docentes), si ellos desde su experiencia consideran que las emociones en personas con alta dotación son distintas y comentaron lo siguiente

Padres de familia 1 *"No; son igual vergüenza de la mamá, no son las mismas emociones son las mismas hormonas"*

Madre de familia 2 *"Pues sí claro, muy distintas...es que ellos están enfocados...son emociones como más profundas, más analizadas, más pensadas, un muchacho promedio digamos son más explosivos, más volátiles, este un joven de alta dotación analiza un poco más el que va a expresar, el cómo lo va a expresar hacia donde me lleva eso que estoy expresando entonces sí creo que son muy diferentes"*

Docente 1 *"Sí porque experimentan el mundo de una forma diferente, entonces puede que se frustren con gran facilidad en ese sentido*"

Docente 2 *"Pues sí, sí son distintas son distintas porque diay [sic] tal vez un adolescente está preocupado por su novia verdad, en cambio él no él se preocupa por estar leyendo verdad, se preocupa en terminar la tarea"*

Solamente los padres de familia 1 están en desacuerdo que son distintas, las otras personas mencionan que ven diferencias por ser emociones más profundas, analizadas, más frustración y que hay diferentes preocupaciones enfocadas más a la parte académica. En la parte emocional no son como un adolescente promedio, ya que sí bien es cierto su forma de ver la vida es muy distinta y centran su interés en desarrollar el área en la que destacan, a los otros adolescentes les preocupa que piensan de los otros, la escogencia de gustos, intereses y todo esto le genera diversas emociones, por lo que dan permiso de tener una experiencia emocional y racional de forma balanceada, (Colom y Fernández, 2009) por el contrario se presume que los adolescentes con alta dotación se suelen enfocar en la mayoría de ocasiones en lo racional y no tanto en lo emocional.

Análisis general

A partir de toda la información que se ha obtenido por medio de los instrumentos, se debe realizar un análisis de forma general, es decir relacionando todos los temas a explorar y las unidades temáticas, así como temas enfocados a la disciplina de Orientación.

Para comenzar, es importante retomar el concepto de emoción que tienen los participantes, que si bien es cierto toman en cuenta aspectos como el área cognitiva y la conductual, los cuales, sí son considerados en la definición, ante esto su comentario es muy acertado. Sin embargo, es muy distinto tener claridad de forma teórica a nivel práctico; ya que los adolescentes sí logran entender que son las emociones, pero la comprensión se les dificulta; lo que quiere decir esto es que no ha realizado un análisis de todo lo que conlleva la emoción, pensar, sentir y actuar, lo que permite que la experiencia emocional se vea limitada.

Por lo que es importante realizar un proceso de comprensión de las emociones, desde lo más básico que es su concepto, tomando en cuenta estos aspectos (pensar, sentir y actuar). Retomándolos en las situaciones que se vive día con día se puede desarrollar este proceso. Desde la disciplina de Orientación este proceso es tomado en cuenta en todas las intervenciones por ende, poseen mucha importancia. El pensar, sentir y actuar le permite a la

persona profesional en Orientación brindar un acompañamiento integral a la persona orientada para tomar en consciencia de la situación que vive y de las emociones que experimenta.

Respecto a la identificación de emociones, se presume que no hay una conciencia emocional, esto se debe a que se mostró que se realiza de una forma muy superficial. No es que no logren diferenciar las emociones que experimentan, sino que no dimensionan lo que esta conlleva. Esto se asocia con lo que se mencionó anteriormente que no hay una comprensión desde el concepto, lo cual limita muchos aspectos. Por lo cual muchas veces no saben cómo viven una emoción ante diversas situaciones.

Se presume que dentro de este aspecto influye la falta de autoconocimiento el cual se define según Navarro (2009) como el conocimiento de sí mismo, y tener la capacidad para responder la pregunta ¿quién soy yo? Para tener un conocimiento propio no solamente es de un área de la persona, sino de todas; por lo que al tener un autoconocimiento desarrollado de forma adecuada la persona va a saber cómo se desenvuelve respecto a las emociones que experimenta.

De igual manera, se toma en cuenta que los participantes se encuentran en la etapa de la adolescencia por lo que cual su identidad está en un proceso de construcción esto podría influir en el autoconocimiento, dado que apenas se está haciendo un descubrimiento personal, y para conocerse lo ideal sería tener establecido su personalidad. Esto podría ser una razón de la falta de autoconocimiento. (Cano, Zea; 2012)

De la misma forma, se debe tomar en cuenta los pensamientos y situaciones que están relacionados con la emoción que experimentan; conocer sobre estos dos aspectos permite a la persona hacer un mejor manejo de las emociones, lo cual beneficia a cómo se viven las emociones.

Otro aspecto, es dar nombre a las emociones que en esta investigación se obtuvieron resultados enfocados a la facilidad para nombrar las emociones básicas, pero cuando se presentaba alguna emoción secundaria existía mucha dificultad para nombrarla. Esto demuestra que existe un escaso vocabulario emocional por lo que es necesario descubrir otras emociones, como llamarlas y como las vivencian de manera personal.

Asimismo, tiene relación con la diferenciación de una emoción a un estado de ánimo. Puesto que, ellos poseen cierta dificultad para hacer esta diferenciación de manera adecuada,

por lo que se supone que las limitaciones en el vocabulario emocional producen que se les obstaculice hacer reconocimiento de lo que es una emoción o de un estado de ánimo.

Igualmente, se considera que por medio de la educación emocional se podrían brindar los insumos necesarios para que el adolescente logre realizar la diferenciación de emoción y estado de ánimo como se debe. Lo cual a su vez fortalecería el vocabulario emocional de los participantes de esta investigación.

En relación a la comprensión de las emociones de otros se presume que hay que hacer trabajo relacionado con habilidades para la vida, las cuales se define como "Grupo de competencias psicosociales y destrezas interpersonales (…) que pueden orientarse hacia acciones personales, interpersonales y aquellas necesarias para transformar el entorno de manera que sea propicio para la salud" (WHO citado por Martínez, 2014). El desarrollo de estas es necesario en los adolescentes, puesto que algunos ambientes específicamente en el centro educativo no comprenden las emociones que otras personas poseen. Por lo que, al crear espacios para el desarrollo de las habilidades para la vida, se estaría realizando un trabajo personal que beneficie su desenvolvimiento social y la interpretación de las emociones que otros experimenten.

En este caso se pone mayor énfasis en el desarrollo de la empatía y las relaciones interpersonales, las cuales son parte de las habilidades para la vida. (Martínez, 2014) La empatía es la habilidad que permite comprender a la otra persona, sin realizar ningún tipo de juicio personal (Martínez, 2014) lo cual le permite al adolescente lo que está viviendo la otra persona incluidas sus emociones.

Por otro lado, el trabajo en las relaciones interpersonales es importante, ya que ellos poseen una disincronía social por su condición de alta dotación, pero a la vez puede tener dificultades para actuar con base a la emoción que la persona está sintiendo, los conocimientos adquiridos en esta temática le van a ayudar a establecer relaciones interpersonales significativas y desarrollará una serie de habilidades que favorecen en la interacción social. (Martínez, 2014)

Hay que rescatar que para los adolescentes con alta dotación es muy importante su familia, esto por dos aspectos que demostraron en las entrevistas. El primero fue que su casa y su familia son su espacio seguro, ya que muestran sus emociones de una forma auténtica y no se ponen tantas limitaciones como en el centro educativo. Y esto no es por casualidad,

puesto que en la familia es uno de los pilares para la formación emocional. (Henao y García, 2009)

El segundo de los indicios es que a ellos les preocupa lo que les sucede a sus familiares y aunque no saben cómo reaccionar están pendientes para asegurarse que estén bien. Con ellos logran un poco comprender las emociones, pero podría deberse a muchos factores como que ya los conocen lo suficiente y que sienten comodidad con ellos.

Al explorar acerca de la regulación de emociones y sentimientos se descubrió que hace falta ser consciente de lo que realmente conlleva este aspecto. Esto porque el primer proceso es la aceptación y esto no siempre suele ser tan fácil. Por lo que se requieren habilidades personales que nos contribuyan a esta regulación.

Se presume que esto sucede por una razón, ellos comentaron en varias ocasiones que cuando experimentan una emoción que los saca de su zona de confort lo que hacen es dejar de pensar en esta o hacer otra cosa; es decir utilizan la evitación emocional (Lordoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre; 2006) esto hace que no vivencien su emoción de una forma auténtica, sino que al sentirse desestabilizados buscan la manera de que esto no suceda. Lo que hace suponer que no aceptan las emociones que pueden estar experimentando en ese momento.

Aquí es importante que la persona realice ese proceso de aceptación de sus emociones y de autoconocimiento (especialmente en el área emocional) con el fin de conocer cuál es la mejor manera para regular sus emociones de acuerdo a sus habilidades y necesidades personales. Esto es un procedimiento que se debe realizar en todas las personas, sin embargo, en la población con alta dotación tiene mayor importancia, debido a la hipersensibilidad que es parte de su condición, por lo que descubrir cómo manejar sus emociones es clave para tener un desarrollo óptimo en el adolescente.

Esto se afirma también en el centro educativo, ya que ellos no demuestran sus emociones de una manera auténtica, sino que se limitan mucho y suelen mostrar emociones neutras, por lo que las otras personas no saben cómo se están sintiendo en diversos momentos.

En relación a las habilidades para afrontar sus emociones se pudo evidenciar que son pocas, se presume que tendría relación con lo anteriormente mencionado. De la misma forma podría estar relacionado con la necesidad del desarrollo de habilidades para la vida, puesto que el manejo de las emociones es una de ellas. Ya que cuando no se tienen los insumos

necesarios para afrontar las emociones se tiene dificultad para hacer un manejo adecuado de estas.

Por lo que el trabajo enfocado en las habilidades para la vida le brinda a la persona con alta dotación entrar en su mundo emocional y así comprenderlo. Lo que promueve el descubrimiento o fortalecimiento de estas habilidades.

La habilidad para afrontar las emociones que más mencionaron el padre y las madres de familia y los profesionales en docencia es quedarse callado, especialmente cuando son emociones que consideran negativas. Esto afirma la suposición que los adolescentes no aceptan sus emociones. Asimismo, presume que faltan conocimientos acerca del asertividad, esta se define como la habilidad que posee la persona para comunicarse de forma clara y apropiada de acuerdo al ambiente en el que se encuentre, tomando en consideración lo que piensa y siente. (Martínez, 2014). Ellos por más incómodos que estén prefieren callar y consideran que esa es la mejor forma de afrontar las emociones, lo que a su vez hace que no sean responsables de su sentir. Por lo que la asertividad le posibilita a la persona vivir su emoción y comunicarse, pero de una forma adecuada; y con esto podría afrontar sus emociones de una mejor manera.

Igualmente, para el descubrimiento de las habilidades que poseen para afrontar sus emociones es necesario conocer los recursos y los aspectos por fortalecer para establecer cuáles son estas habilidades que poseen. A partir de esto, se podrían establecer o buscar estrategias para manejar sus emociones de una manera adecuada, pero a la vez le aporten beneficios, como fortalecer su creatividad por medio del arte o hacer ejercicio.

Desde la disciplina de Orientación se habla de emociones placenteras (positivas) o displacenteras, las primeras aportan bienestar y mantienen a la persona en su estado de confort y las segundas son cuando se da una reacción de alerta, donde se considera que la persona se encuentra en una situación de peligro. (Malaisi, 2019). Por lo que se evita hablar de emociones negativas, ya que ninguna tiene este efecto, lo que sí lo puede tener una connotación negativa es nuestro comportamiento, es decir la forma en que reaccionamos a nuestras emociones.

Aunado a esto, es importante que los adolescentes con alta dotación reconozcan que no es posible hacer un cambio drástico de una emoción displacentera a una placentera. Para que esto suceda, se da por medio de un proceso, en el cual se toman en cuenta las habilidades

y estrategias que la persona utiliza para afrontar una emoción; aquí el autoconocimiento vuelve a tomar protagonismo, para que la persona pueda identificar estos aspectos y de esta manera se dé poco a poco el cambio.

Por medio del conocimiento propio, la persona va a identificar cuáles son sus emociones placenteras, ante esto el adolescente debe aprender a disfrutarlas y aceptarlas. Así va a obtener todos sus beneficios y usarlos a su favor. Ya que estas tienen influencia en la motivación, rendimiento académico y creatividad (Blanc, Boada, Garrosa y Moreno, 2010), el último de estos beneficia mucho a esta población, ya que es una característica de su condición, lo cual le favorece para el desarrollo óptimo de esta.

Al hablar de emociones no se puede dejar de lado la comunicación de estas, en este caso se mostró por medio de la información que es una necesidad constante de los adolescentes con alta dotación y es uno de los aspectos que más se mencionaba durante las entrevistas; que no podrían saber cómo se sentían porque no compartían en el centro educativo las emociones que experimentaban o que en sus casas solamente mencionaban que estaban bien o mal, y no especificaban nada.

Esto demuestra que los adolescentes de esta investigación poseen deficiencias en sus habilidades de comunicación, esto nos permite tener la libertad de comunicarnos con otras personas o consigo mismas. En este caso son necesarias expresar nuestras emociones a otras personas y así desenvolverse en un ambiente con igualdad de condiciones al conocer los sentimientos de todas las personas que se encuentran en este.

Sin embargo, es imposible no comunicarnos; por eso la importancia de desarrollar estas habilidades enfocadas en la aceptación del mensaje, la escucha activa y el asertividad. (Núñez, Vásquez; 2019)

Tomando en consideración esto, la primera limitante que poseen los adolescentes con alta dotación (que ya anteriormente fue mencionada) es la aceptación de sus emociones. Cuando una persona acepta la emoción que experimenta puede reconocer lo que le causó esa emoción, los pensamientos que posee en ese momento, sabe cómo manejarla o por lo menos como actuar y así tiene el empoderamiento para comunicársela a otras personas, sin embargo, cuando no se tiene esta claridad se presentan varias dificultades. La comunicación verbal ocupa de la aceptación emocional, esta podría ser una razón por la cual los adolescentes no utilizan este tipo de comunicación.

En este caso, también se ve la necesidad de utilizar la habilidad de la asertividad, la cual “implica expresar los propios sentimientos, necesidades y derechos sin amenazar los derechos de las otras personas.” (Núñez, Vásquez; 2019; p.414). Esto especialmente en situaciones donde se presenten emociones displacenteras o que los haga sentir incómodos; pero que eso no sea impedimento para comunicarlo. También es necesario, que se dé un desarrollo de la autoconfianza de estos adolescentes, esta se define como las evaluaciones que realizan de sí mismo acerca de lo que consideran que son capaces de realizar (Aguirre, Castro, Candia, Cordero, Sánchez; 2016) esto le brinda seguridad y empoderamiento a la persona, lo que le permite realizar la comunicación de una forma más eficaz, sin tener timidez en caso que sea una persona que no conoce o limitarse de comunicar la emoción que experimenta por miedo de “incomodar”.

Estas habilidades enfocadas en la asertividad le evitan a las personas que se den malentendidos en la comunicación, sino que se dé un mensaje claro y preciso.

Por otra parte, hay que comprender que es una necesidad que posee el ser humano, comunicarse es algo inherente a las personas (Núñez, Vásquez, 2019) y en este caso expresar sus emociones, independientemente que sean placenteras o displacenteras, por lo que hay que darse el espacio para hacerlo de una manera adecuada. Esto refleja la necesidad en esta población de fortalecer el vocabulario emocional para que las expresen de una forma adecuada.

Respecto a la comunicación no verbal a los adolescentes se les suele “escapar” sus emociones de una forma inconsciente, especialmente cuando son emociones displacenteras con su familia. Y es que esto se debe a una de las propiedades de la comunicación, la cual es “la no comunicación no existe.” (Núñez, Vásquez, 2019; p. 413) Independientemente, de forma inconsciente nuestro cuerpo, gestos, o conductas hablan; por lo que es importante aceptar esta forma de comunicación y hacerlo de forma consciente.

Ahora, es importante retomar la educación emocional puesto que los adolescentes sí poseen algunos conocimientos, sin embargo, a nivel práctico poseen una serie de necesidades; esto se debe a que no se ha recibido de una forma directa y constante. Solamente uno de los participantes ha recibido educación emocional en el centro educativo.

En el caso del padre y madres de familia son conscientes que no han brindado los suficientes insumos de esta educación a sus hijos, dado que se han enfocado a fortalecer su

área cognitiva. Esto afirma que la mayoría de personas se enfocan en lo cognitivo, dejando de lado otras áreas de la vida (Kettler, Oveross y Bishop; 2017); por lo que es importante considerar que somos seres integrales y que nos desenvolvemos en diversos aspectos, tal y como lo plantea el Círculo de Bienestar Integral. El cual considera que somos seres integrales, globales y evolutivos; y que cada una de nuestras dimensiones están relacionadas (Pereira, 2012) por esto no se debe fortalecer solo uno, ya que todas interactúan entre sí.

Asimismo, se presume que el padre y las madres de familia no han brindado este tipo de educación ya que no poseen acceso a este tipo de información y si la tienen no saben cómo hacerlo. Aquí surge la importancia que se dé un acompañamiento con profesionales en salud mental, especialmente con Orientación desde los centros educativos a las familias, para que en las casas se brinde educación emocional; puesto que se obtienen beneficios relacionados con el disfrute del aprendizaje, el buen desarrollo psicológico, interacciones sociales adecuadas y un mejoramiento la experiencia emocional. (Ortiz, 2017). Además, hay que considerar que su familia y su hogar es un espacio seguro para los adolescentes, por lo que es el espacio idóneo para recibir este tipo de formación.

Por otro lado, se debe tomar en cuenta la inteligencia emocional, que se encuentra ligada con la educación emocional. Por lo que no se da una sin la otra, ante esto es importante desarrollar habilidades de la inteligencia emocional en los padres de familia, para que puedan enseñárselos a sus hijos; ya que esta es aprendida (Garnica, 2017) en este caso su familia serán los maestros.

Se debe reconocer que los adolescentes sí conocen las necesidades que poseen y que la educación emocional les ayudaría con estas, pero nunca han expresado esa necesidad a sus familiares o al centro educativo. Por lo que no se puede trabajar en eso desde el desconocimiento.

Algunos de los aspectos que mencionaron fueron la comunicación, ya que como se ha podido analizar hay muchas dificultades relacionadas con este tema y que limitan a la persona para tener una experiencia emocional adecuada. Por otra parte, se encuentra el asertividad que está unida a la comunicación, para que se realice un proceso desde el respeto propio y hacia los demás, defiendo los derechos que se poseen.

Desde la opinión personal se considera que junto a la educación emocional se deben hacer procesos de Orientación en temáticas como habilidades para la vida, autoestima y sus

componentes y las relaciones interpersonales. Esto se debe a que estos temas tienen interacción directa con las emociones; por lo que al brindar conocimientos en estas se mejora la vivencia de las emociones.

Los adolescentes con alta dotación sí logran reconocer que las emociones en los seres humanos son muy importantes, por lo que no podemos separarnos de ellas. Esto lo que les permite es analizar que hay una necesidad en vivenciar sus emociones de una manera más auténtica, y que de esta forma tenga una mejor experiencia.

Esta población posee características muy marcadas, como lo es la hipersensibilidad la cual está enfocada meramente en lo emocional, ante esto es importante que las personas con alta dotación realicen trabajos en pro de mejorar su gestión emocional, desde lo más básico a lo más complejo. Ya que esto les ayuda a tener dominio acerca de la hipersensibilidad que experimentan.

Todas las experiencias emocionales son distintas en cada persona, por lo cual es de gran relevancia que cada individuo realice una introspección para delimitar las habilidades y necesidades que poseen, para que de esta manera soliciten la ayuda necesaria para abordar cada una de sus particularidades a partir de los recursos que se tienen.

Capítulo V

Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

A partir del análisis realizado, y tomando en cuenta los diversos puntos de vista que se obtuvieron por parte de las personas participantes se puede llegar a las siguientes conclusiones.

Primer propósito. El reconocimiento emocional que hacen estos dos adolescentes se caracteriza por ser preciso, y que no profundizan en todos los aspectos que la componen. La comprensión emocional que realizan es básica, puesto que se enfocan en distinguir las emociones básicas que perciben, por lo que no hay un entendimiento de la experiencia emocional dejando de lado sus pensamientos, sentimientos y comportamientos; esto deduce que no hay una aceptación de la emoción. Por otro lado, se les dificulta identificar las emociones secundarias o emociones que implican un nivel de profundidad superior. Esto a su vez, se refleja en que poseen un vocabulario emocional limitado, es decir mencionan las emociones que se han enseñado de manera cultural. En relación a comprender emociones de otras personas solamente lo logran cuando es con miembros de su familia, ya que demuestran preocupación por lo que les sucede, sin embargo, en el centro educativo es totalmente lo contrario; no saben cómo identificar lo que los otros sienten en diversos momentos e incluso se les dificulta actuar con base a las emociones de otros.

Segundo propósito. Respecto a la regulación emocional se podría mencionar que no realizan una gestión adecuada cuando experimentan emociones displacenteras, puesto que se enfocan en una hacer una evitación, ya sea de forma comportamental o emocional, ante esto no se permiten vivir estas emociones de una manera autentica, ya que se ponen a realizar alguna actividad que los ponga de nuevo en su zona de confort. Esto se da puesto que desde el reconocimiento de emociones y sentimientos no se da una aceptación de lo que está experimentando; lo lleva a que no se dé una experiencia agradable. Asimismo, las habilidades que poseen los adolescentes están muy establecidas y se enfocan en estar solos y no involucrar a nadie en lo que sienten; pero esto no siempre funciona para afrontar las situaciones que se presentan; por lo que afecta al manejo que le pueden dar a las emociones.

Por otra parte, los adolescentes si suelen generar emociones positivas (placenteras), e incluso buscan estar siempre en positivo, lo que limita que se dé una experiencia en emociones displacenteras y se evita salir de la zona de confort.

Tercer propósito. En el caso de la expresión emocional se puede mencionar que es muy limitada y suele evitarse por parte de los adolescentes. Se enfoca en una comunicación no verbal que se da de manera inconsciente, puesto que los padres de familia comentan que se les "escapa" algunos gestos, específicamente cuando sienten emociones displacenteras; esto demuestra que no quieren comunicar sus emociones, pero es imposible la no comunicación; por lo que al final expresan, pero no de una manera consciente o con algún propósito. Acerca de la comunicación verbal, se puede decir que es casi nula, los adolescentes evitan expresar sus emociones de forma verbal utilizando el habla y esto se debe primero a que no aceptan sus emociones y segundo, a que no les gusta hacer sentir incómodos a las otras personas con el fin de evitar problemas. Esto demuestra la falta de habilidades en la comunicación asertiva.

Propósito general. Las competencias emocionales que poseen los adolescentes con alta dotación son muy generales, puesto que no hay profundización en cada una de ellas, comenzando porque no se aceptan las emociones y esto trae problemas en el reconocimiento, regulación y expresión emocional. Se presume que los adolescentes poseen habilidades básicas para realizar la gestión emocional, lo que hace sospechar que no son las adecuadas para que la experiencia emocional sea de disfrute. En todo esto tiene una gran influencia la poca educación emocional que han recibido estos adolescentes, ya sea por parte de sus padres de familia y/o el centro educativo; sumándole a esto su condición de alta dotación, puesto que a lo largo de su historia se le ha prestado más atención a la parte cognitiva que a la emocional, esta es la razón de sus necesidades. Sin embargo, logran identificar las necesidades que poseen en esta área; de la misma manera poseen una actitud positiva para aprender y adquirir habilidades en este tema.

Recomendaciones

En relación con el análisis realizado por esta investigación se plantean una serie de recomendaciones relacionadas al tema, esto con el fin de favorecer a la población. Se toma en cuenta a las personas participantes, así como a la disciplina de Orientación y la Unidad de alta dotación, talentos y creatividad.

Primer propósito. A los adolescentes con alta dotación, ejecutar procesos de reflexión acerca de la importancia de la aceptación de las emociones. Asimismo, promover el reconocimiento emocional de una forma integral en su diario vivir.

A la disciplina de Orientación, promover procesos de facilitación encaminados al reconocimiento de las emociones de una forma integral, tomado en cuenta los pensamientos, acontecimientos y conductas relacionadas con las emociones; con el fin que el adolescente puede identificar y comprender su experiencia emocional, y que a su vez se da una aceptación de esta.

Al padre y madres de familia, abrir espacios dentro de su hogar para compartir las emociones que se experimentan día con día, ya que se puede profundizar en lo que se siente y no solo quedarse con emociones neutras o básicas. Igualmente, dar a conocer las emociones secundarias a través de este espacio.

A los centros educativos, brindar espacios de socialización, que no sean relacionados al tema educativo, con el propósito que el estudiante desarrolle habilidades de comprensión de emociones de los otros.

A la Unidad de alta dotación, talentos y creatividad, generar talleres enfocados en el reconocimiento emocional, puesto que es la base de la experiencia emocional, que sean dirigidos a los padres y madres de familia y a la población con alta dotación.

Segundo propósito. A los adolescentes con alta dotación, desarrollar diversas habilidades de afrontamiento y que ponerlas en práctica en su diario vivir.

A la disciplina de Orientación, guiar en los procesos para el reconocimiento de las habilidades de afrontamientos poseen, y como cada una se adecua a las diversas situaciones. De la misma manera, promover una aceptación de las emociones y sentimientos con el fin de regularlas de una manera adecuada.

Al padre y madres de familia, brindar opciones a sus hijos para que decidan como regular las emociones que experimentan dentro de su casa.

A los centros educativos, dar a conocer acerca del manejo que se puede dar de las emociones placenteras y displacenteras, y que sean aplicadas en el aula. Dar a conocer las consecuencias de la evitación emocional y comportamental.

A la Unidad de alta dotación, talentos y creatividad, brindar capacitación a los padres de familia, acerca del manejo emocional propio y para sus hijos e hijas.

Tercer propósito. A los estudiantes con alta dotación, promover la expresión emocional ya sea de forma verbal o no verbal de una manera asertiva, en los diversos espacios en los que se desenvuelve.

A la disciplina de Orientación, brindar procesos de facilitación para el desarrollo de habilidades de comunicación asertiva y aceptación de emociones, así como la importancia de la expresión emocional.

Al padre y madres de familia, comunicar la importancia de que sus hijos expresen sus emociones y que lo realicen de una manera adecuada. Se debe enfatizar que su casa es un lugar seguro, y la necesidad de que sean más comunicativos en el aspecto emocional.

Al centro educativo, acondicionar el espacio para que el estudiante sienta que su aula es un espacio seguro, confirmando que puede compartir sus emociones de una forma asertiva.

A la Unidad de alta dotación, talentos y creatividad, brindar talleres acerca del tema de comunicación asertiva.

Otras recomendaciones

Brindar a los adolescentes educación emocional de una forma integral, tomando en cuenta todos sus componentes y las necesidades que posee cada persona, desde los diversos ambientes en los que se desenvuelve.

Dar a conocer todo lo relacionado con las competencias emocionales a los adolescentes, para que conozcan acerca del tema y así aplicarlo en su diario vivir.

Asimismo, dar capacitación Al padre y madres de familia y docentes en los temas relacionados a las emociones y procurar realizar un trabajo en conjunto para el bienestar de los adolescentes.

Promover la investigación de las personas profesionales en Orientación acerca del área emocional de la población con alta dotación en las diferentes etapas evolutivas. De la misma forma, gestionar trabajo de campo en esta área con la población.

Referencias

Asociación Española contra el cáncer AECC. (2009). *Las emociones. Comprenderlas para vivir mejor*. Recuperado de http://sauce.pntic.mec.es/falcon/emociones.pdf

Agüero, H., Solano, G., Valdivia, S. (2002). *Estimulación de potencialidades en los niños y las niñas con rasgos de talento superior de 3er año Escuela Conversatorio de Castella Promoción 2000.* (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional, Heredia.

Aguiar, E., Acle, G (2012). Resiliencia, factores de riesgo y protección en adolescentes mayas de Yucatán: elementos para favorecer la adaptación escolar. *Acta colombiana de Psicología*, vol. 15, (2), pp. 53-64. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/798/79825836002.pdf

Aguilar, S., Borroso, J. (2015). La triangulación de datos como estrategia en investigación educativa. *Revista de Medios y Educación*. Vol. 47, pp. 73-88. Recuperado de https://recyt.fecyt.es/index.php/pixel/article/download/61672/37683

Aguirre, M., Castro, M., Candia, C., Cordero, A., Sánchez, M. (2016). Autoconfianza y prueba de selección universitaria de matemática en Chile. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, vol. 15, (2), pp. 61-74. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5689502.pdf

Albes, C., Aretxaga, L., Etxebarria, I., Galende, I., Santamaría, A., Uriarte, B., Vigo, P. (2013). *Orientaciones educativas. Alumnado con altas capacidades intelectuales*. Recuperado de https://www.euskadi.eus/contenidos/documentacion/inn_doc_esc_inclusiva/es_def/adjuntos/escuela-inclusiva/100012c_Pub_EJ_altas_capacidades_c.pdf

Almeida, L., Araújo, A., Sainz, M., Prieto, M. (2016). Challenges in the identification of giftedness: Issues related to psychological assessm. *Anales de psicología* vol. 32, (3),

pp. 621-627. Recuperado de https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.32.3.259311

Álvarez, A., Bolaños, C., Murillo, M. (2010). *Estudio del apoyo familiar que brindan los padres, madres o encargados (as) en la estimulación de habilidades sociales de los niños superdotados y las niñas superdotadas una perspectiva desde la orientación.* (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional, Heredia.

Alves, V., Souza, D. (2014). Características pessoais, familiares e escolares: estudo comparativo entre superdotados e superdotados underachievers. *Avaliação Psicológica*, vol. 13 (1), pp. 77-85. Recuperado https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5115038

Arias, Y. (2011). *Métodos y técnicas que se utilizan para la integración de estudiantes superdotados y/ o talentosos de las Escuelas del circuito 08 de la Dirección Regional de Pérez Zeledón*. (Tesis de licenciatura). Universidad Estatal a Distancia, San José.

Ayala, R (2008). La metodología fenomenológico-hermenéutica de m. Van manen en el campo de la investigación educativa. Posibilidades y primeras experiencias. *Revista de Investigación Educativa*, vol. 26 (2), pp. 409-430. Recuperado de https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2833/283321909008

Balart, M. (2013). *La empatía: La clave para conocer con los demás*. Recuperado de http://www.gref.org/nuevo/articulos/art_250513.pdf

Belli, S., Íñiguez, L (2009). El estudio psicosocial de las emociones: una revisión y discusión de la investigación actual. *PSICO*, vol. 39, (2), pp. 139-151. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5161611.pdf

Bellido, M. (2015). *Emociones, grupo y comunicación emocional en entornos de trabajo online.* Recuperado de http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:masterComEdred-MCbellido/Documento.pdf

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa* vol. 21, (1), pp. 7-43 Recuperado de https://revistas.um.es/rie/article/download/99071/94661/

Bisquerra, R. (2010). *Psicopedagogía de las emociones.* Recuperado de http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Psicopedagogia%20de%20las%20emociones%20-%20Rafael%20Bisquerra%20Alzina-1.pdf

Bisquerra, R. (2016). *10 ideas clave Educación emocional.* Barcelona: GRAO

Bisquerra, R., Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1,* vol. 10, pp. 61-82. Recuperado de http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf

Blanc, L., Boada, M., Garrosa, E., Moreno, B. (2010). Emociones positivas y bienestar. *Revista Gestión Práctica de Riesgos Laborales*. vol. 74, pp. 1-9. Recuperado de http://sistemas2.dti.uaem.mx/evadocente/programa2/201568/documentos/Emociones%20positivas.pdf

Borgstede, S., Hoogeveen, L. (2014). Una mirada creativa hacia la superdotación. Posibilidades y dificultades en la identificación de la creatividad. *Revista de Psicología* vol. 32, (1), pp. 158-179. Recuperado de http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/9290

Botto, A., Acuña, J., Jiménez, J. (2014). La depresión como un diagnóstico complejo. Implicancias para el desarrollo de recomendaciones clínicas. *Revista Med Chile*. vol.

142 pp. 1297-1305. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v142n10/art10.pdf

Brenes, M., Villalobos, R., Vanegas, D., Mora, K., Miranda, K (2019). *Estado del Arte.* Trabajo no publicado

Buceta, R. (2019). *Propuesta de unidad didáctica sobre las emociones en educación infantil*. (Tesis de Licenciatura, Universidad de Sevilla). España. Recuperado de https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/91159/BUCETA%20MARTIN%2C%20RAQUEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Calderón, M. (2012). *Aprendiendo sobre emociones: manual de educación emocional*. Recuperado de https://ceccsica.info/sites/default/files/docs/Aprendiendo-emociones-manual.pdf

Calero, M., García, M. (2014). Estabilidad temporal del C.I. y potencial de aprendizaje en niños superdotados: implicaciones diagnósticas. *Anales de psicología*, vol.30, (2), pp. 512-521. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282014000200014

Cano, S., Zea, M. (2012). Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología*, vol. 4, (1), pp. 58-67. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/5177/517751763003.pdf

Capella, A. (2019). *La educación emocional en contextos familiares y educativos*. (Tesis de Maestría, Universitat Jaumei I). España. Recuperado de https://core.ac.uk/download/pdf/286100764.pdf

Carballo, M. (junio de 2019). Alcances desde el servicio de Orientación para el abordaje educativo de la alta dotación, talentos y creatividad en la población estudiantil. (MEP, Ed.) *Revista Conexiones: una experiencia más allá del aula*, vol. 11, (2), pp. 5-14.

Recuperado de https:// www.mep.go.cr/sites/default/files/2revistaconexiones2019_a1.pdf

Cerda, H. (2011). *Los elementos de la investigación: cómo reconocerlos, diseñarlos y construirlos.* Bogotá: Nueva Edición.

Céspedes, P. (2013). *Respuesta educativa a los y las estudiantes con alta dotación desde una escuela inclusiva: Escuela José Figueres Ferrer*. (Tesis de licenciatura).Universidad de Costa Rica, San José.

Colom, J., Fernández, M. (2009).Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol. 1, (1), pp. 235-242. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832320025.pdf

Lordoño, H., Henao, G., Puerta, I., Posada, S., Arango, D., Aguirre, D. (2006). Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *Universitas Psychologica*, vol. 5, (2), pp. 327-349. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/647/64750210.pdf

Colop, A. (2016). *Terapia racional emotiva-conductual y sentimientos de culpa*. (Tesis de Licenciatura, Universidad Rafael Landivar) Guatemala. Recuperado de http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Colop-Alejandra.pdf

Corrales, E. (2011). El lenguaje no verbal: un proceso cognitivo superior indispensable para el ser humano. *Revista Comunicación*, vol. 20, (1), pp. 46-51. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/166/16620943007.pdf

Díaz, A. (2016). *Hipersensibilidad.* Recuperado de http://www.altascapacidadesytalentos.com/hipersensibilidad-y-altas-capacidades/

Díaz, A. (2017). *Tipos de altas capacidades intelectuales*. Recuperado de http://www.altascapacidadesytalentos.com/tipos-de-altas-capacidades-intelectuales/

Díaz, T (2017). *El reto de la educación emocional.* Recuperado de http://web.b.ebscohost.com.una.idm.oclc.org/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=f3f29167-7a34-483f-a998-5a50d363d23f%40pdc-v-sessmgr02

Dongil, E., Cano, A. (2014). *Guía de autoayuda sobre tipos de intervención para manejar las emociones.* Recuperado de http://www.bemocion.mscbs.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_autoayuda_para_manejar_las_emociones.pdf

Enríquez, G., Arredondo, A. (2018). Los alumnos superdotados en la agenda política educativa de México (1980-2006). *Foro de Educación*, v. 16, (24), pp. 193-213. Recuperado de https://www.forodeeducacion.com/ojs/index.php/fde/article/view/515

Estado de la Nación (2017). *Informe Estado de la Nación 2017*. Recuperado de https://www.estadonacion.or.cr/2017/

Extremera, N., Fernández, P. (2015). *Inteligencia emocional y educación.* Madrid: Grupo 5

Fernández, A. (2014). Adolescencia, crecimiento emocional, proceso familiar y expresiones humorísticas. EDUCAR. Vol. 50, (2), pp. 455-466. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/3421/342132463011.pdf

Fernández, A.; Montero, I. (2016). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14, (1), pp. 53-66. Recuperado de http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v14n1/v14n1a03.pdf

Fernández, E. (s.f.). *Emociones positivas, psicología positiva y bienestar.* Recuperado de https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/677323/Emociones+positivas%2C%20psicolog%C3%ADa+positiva+y+bienestar.+Enrique+G++Fern%C3%A1ndez-Abascal.pdf/cb3932cb-f340-40ef-861f-40ffc42d6c25

Fernández, L (2006). *¿Cómo analizar datos cualitativos?* Recuperado de http://www.ub.edu/ice/recerca/pdf/ficha7-cast.pdf

Ferrando, M., Ferrándiz, C., Llor, L., Sainz, M. (2016). Successful intelligence and giftedness: an empirical study. *Anales de psicología*, vol. 32, (3), pp. 672-682. Recuperado https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.32.3.259431

Fragroso, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamérica de Educación Superior*, vol. 16, (VI), pp. 110- 125. Recuperado de *https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2007287215000074?token=EDD3B4DC491C4C0DD99D7966341BA0980E44C9F8D0E89D16D5208F6E0047DD00EED5C20AB5E5147F51BF6C6FDFBBEE9A*

Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, vol. 7, (1), pp. 201-229. Recuperado de http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267

Garcés, L. (s.f.). *Educación emocional y habilidades socioemocionales.* Recuperado de http://www.apymauriz.com/wp-content/uploads/2017/03/Competencias-emocionales-y-habilidades-socioemocionales.pdf

García, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*. vol. 36, (1), pp. 1-24. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf

Garnica, M. (2016). *Las disincronías*. Recuperado de http://www.altascapacidadesytalentos.com/disincronias-altas-capacidades/

Garnica, M. (junio, 2017). *Inteligencia emocional y superdotación. Trabajo presentado en Conferencia de AEST*. Recuperado de http://www.altascapacidadesytalentos.com/bienestar-emocional/?fbclid=IwAR1qpWsM7SEz64qTx5tWLiKqsztAiqalu2Anv4jjm5TqOsRmdvsvENLBCFo

Gómez, M., Mata, S., García, M., Calero, M., Molinero, C., Bonete, S. (2014). Valoración de un programa de habilidades interpersonales en niños superdotados. *Revista Latinoamericana de Psicología*, vol. 46, (1), pp. 59-69. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-05342014000100007&script=sci_abstract&tlng=es

Gómez, O., Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*. vol. 8, (1), pp. 96-117. Recuperado de https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf

Gómez, O., Calleja, Nazira. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*. vol. 8, (1), pp. 96-117. Recuperado de https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf

González, A. (2003). Los paradigmas de investigación en las ciencias sociales. *Islas*, vol. 45, (138), pp. 125-135.

González, C. (2014). Investigación fenomenográfica. Dilemas y Desafíos en investigación cualitativa en educación. *Algunas respuestas desde la investigación*, vol. 7, (14), pp.

141- 158. Recuperado de https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/MAGIS/article/view/11862

Granados, E. (2010). *Abordaje de las Necesidades Educativas Especiales en el aula de Preescolar.* Recuperado de https://www.mep.go.cr/sites/default/files/recursos/archivo/antologia_necesidades_educativas_especiales_preescolar.pdf

Güemes, M., Ceñal, M., Hidalgo, M. (2017). Desarrollo durante la adolescencia, aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral* vol. XXI, (4), pp. 233-244. Recuperado de https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA%20INTEGRAL/Desarrollo%20durante%20la%20Adolescencia.pdf

Gutiérrez, M., García J. (2015). *La comunicación emocional, una necesidad para una sociedad en crisis*. Recuperado de http://congreso.us.es/ciece/Virtual_02.pdf

Gutiérrez, M., García, J. (2015*) La comunicación emocional, una necesidad para una sociedad en crisis*. Recuperado de http://congreso.us.es/ciece/Publicacion_CIECE_201 5.pdf

Henao, G., García, C. (2009). Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud* vol. 7, (2), pp. 785-802. Recuperado de http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/alianza-cinde-umz/20130711104715/ArtGloriaCeciliaHenaoLopez.pdf

Hernández, R. (2013). *El mejoramiento del manejo académico en el aula de los alumnos sobresalientes de tercer nivel en la escala Orosí de Cartago, Costa Rica*. (Tesis de licenciatura). Universidad Estatal a Distancia, Cartago.

Hernández, R., Fernández, C., Baptista. P. (2014). *Metodología de la investigación*. Sexta edición. Mc Graw Hill Educación. México: Cuidad de México

Herrera, E., y Rodríguez, K. (Octubre de 2019). Alta dotación: capacidades, retos y oportunidades. *Revista Conexiones: una experiencia más allá del aula*, vol. 11, (3), pp. 9-16. Recuperado de: https://www.mep.go.cr/sites/default/files/3revistaconexiones2019_a1.pdf

Hervas, G., Moral, G. (2017). *Regulación emocional aplicada al campo clínico*. Recuperado de https://www.ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11-FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf

Higueras, L. (2017). Intervención educativa en el alumnado con altas capacidades. Revista *Ensayos Pedagógicos* vol. XII, (1), pp. 69-81. Recuperado de http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/ensayospedagogicos/article/view/9674

Hirai, M. (2016). S*obre el malentendido (definición, tipología, carácter y mecanismo) en la comunicación entre españoles y japoneses.* Recuperado de https://www.sinoele.org/images/Revista/17/monograficos/AAH_2016/AAH_2016_motoko_hirai.pdf

Holtz, R. (7 de junio, 2018). *Dificultades para comunicar nuestras emociones. El Comentario.* Recuperado de tps://elcomentario.ucol.mx/articulo-dificultades-para-comunicar-nuestras-emociones/

INEC. (2012). X *Censo Nacional de población y VI de vivienda*. Indicadores Provinciales. Recuperado de http://inec.cr/sites/default/files/documentos/inec_institucional/estadisticas/resultados/repoblaccenso2011-05.pdf.pdf

Jaramillo, R. (s.f.). *Adolescencia.* Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/3421/342132463011.pdf

Kettler, T., Oveross, M., Bishop, J. (2017). Gifted Education in Preschool: Perceived Barriers and Benefits of Program Development. *Journal of research in childhood education*. vol. 31, (3), pp. 342–359. Recuperado de https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02568543.2017.1319443?journalCode=ujrc20

La Gaceta (1957). *Ley Fundamental de Educación, N° 2160*. Recuperado de https://www.oei.es/historico/quipu/costarica/Ley_2160.pdf

La Gaceta (2010). *Ley para la promoción de la alta dotación, talentos y creatividad en el sistema educativo costarricense*. Recuperado de https://www.mep.go.cr/ley-reglamento/ley-8899-promocion-alta-dotacion

La Gaceta (2015). *Reglamento para la promoción de la alta dotación, talentos y creatividad en el sistema educativo costarricense*. Recuperado de https://www.mep.go.cr/ley-reglamento/ley-8899-promocion-alta-dotacion

León, J., Mata, L. (2008). *Las necesidades de los docentes de I grado para la atención psicoeducativa de estudiantes con capacidades intelectuales superiores: una propuesta de capacitación*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional, Heredia.

Lillo, J. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, vol. 90, pp. 57-71. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/2650/265019660005.pdf

Llacuna, J., Pujol, L. (2004). *La conducta asertiva como habilidad social*. Recuperado de https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp_667.pdf/0c56eb86-4771-4545-adab-59bd972cce41

Macías, M., Madariaga, C., Valle, M., Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología del Caribe*. vol. 30, (1). Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf

Malaisi, L. (2019). *Modo Creativo. Educación emocional de jóvenes y adultos*. Argentina, Paidos

Martínez, V. (2014). Habilidades para la vida: una propuesta de formación humana. *Itinerario Educativo*, vol. XXVIII, (63), pp. 61-89. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/308041464_Habilidades_para_la_vida_una_propuesta_de_formacion_humana

Masaya, L. (2017). *Comunicación verbal y no verbal un enfoque neuronal*. (Tesis de Licenciatura, Universidad de San Carlos). Guatemala. Recuperado de http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/16/16_1553.pdf

Mella, O. (2000). *Grupos focales. Técnica de investigación cualitativa*. Recuperado de http://files.palenque-de-egoya.webnode.es/200000285-01b8502a79/Grupos%20Focales%20de%20Investigaci%C3%B3n.pdf

Merino, S. (2017). *La carpeta de las emociones: Proyecto didáctico para segundo ciclo de Educación Infantil*. (Tesis de Maestría). Universidad Internacional de la Roja. Recuperado de http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/La%20carpeta%20de%20las%20emociones%20.%20Proyecto%20Did%C3%A1ctico.pdf

Ministerio de Educación Pública (2018). *Dirección de Desarrollo Curricular*. Recuperado de http://ddc.mep.go.cr/acerca-de/direccion-ddc

Morales, K. (2009). Conceptualización docente acerca de las características, necesidades educativas especiales y posibles respuestas pedagógicas para los educandos con superdotación en Costa Rica. *Cuadernos de Investigación UNED* vol. 1, (1), pp. 1-12. Recuperado de http://biblioteca.icap.ac.cr/BLIVI/COLECCION_UNPAN/BOL_MARZO_2013_60/UNED/2009/conceptualizacion_docente.pdf

Muglia, S., Tonete, J. (2016). Percepção de professores em cursos de formação sobre talentos/ superdotação. *Revista de Psicología* vol. 34, (1), pp. 39-60. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0254-92472016000100003&script=sci_abstract&tlng=pt

Murillo, A. (2019). Sobre la Unidad de alta dotación, talentos y creatividad. *Revista Conexiones: una experiencia más allá del aula.* vol. 11, (3), pp. 5-8- Recuperado de https://www.mep.go.cr/sites/default/files/3revistaconexiones2019_0.pdf

Navarro, M. (2009). Autoconocimiento y autoestima. *Temas para la Educación*, vol. 1, (5), pp.1-9. Recuperado de https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6409.pdf

Nieto, A. (2012). *Inteligencia emocional*. Recuperado de https://www.aadidess.com/wp-content/uploads/2019/06/inteligencia-emocional.pdf

Núñez, C., Vásquez, M. (2019). *Habilidades de comunicación y manejo de situaciones difíciles en la consulta*. Recuperado de https://www.aepap.org/sites/default/files/pags._411-420_habilidades_de_comunicacion.pdf

Okuda, M., Gómez, C. (2005). Métodos en investigación cualitativa: triangulación. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, vol. XXIV, (1), pp. 118-124. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/806/80628403009.pdf

Ordoñez, A., González, R., Montoya, I. (2016). Conciencia emocional en la infancia y su relación con factores personales y familiares. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes.* Vol. 3, (2) pp. 79-85. Recuperado de https://www.revistapcna.com/sites/default/files/16-14_0.pdf

Ordoñez, A., González, R., Montoya, I., Schoeps, K. (2014). Conciencia emocional, estados de ánimo y rendimiento académico. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y Educación.* vol. 6, (1), pp. 229-236. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/312362374_Conciencia_emocional_estados_de_animo_y_rendimiento_academico

Oriola, S. (2017). *Las agrupaciones musicales juveniles y su contribución al desarrollo de competencias socioemocionales*. (Tesis de doctorado). Universitat de Lleida. Recuperado de https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/405944/Tsor1de1.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Patti, J., Brackett, M., Ferrándiz, C., Ferrando, M. (2011). ¿Por qué y cómo mejorar la inteligencia emocional de los alumnos superdotados? *REIFOP*, vol. 14, (3), pp. 145-156. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4625366.pdf

Pereira, M. (2012). *Mediación docente de la orientación educativa y vocacional.* San José. Costa Rica. EUNED.

Pereira, M., Lubart, T. (2016). Gifted and talented children: Heterogeneity and individual differences. *Anales de psicología* vol. 32, (3), pp. 662-671. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/305714913_Gifted_and_talented_children_Heterogeneity_and_individual_differences

Pereira, M.T. (2012). *Mediación docente de la Orientación educativa y vocacional*. San José: EUNED

Perera, C. (2017). *Conciencia Emocional y Regulación Emocional.* Recuperado de http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/118533/7/TFP%20Cristina%20Perera.pdf

Pérez, I (2014). *Regulación Emocional y Experiencias Positivas. Un camino hacia la felicidad.* (Tesis de Posgrado). Universitat de Barcelona. Recuperado de http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/64104/6/TFM_Perez_Urizarbarrena.pdf

Pérez, M., Rodríguez, N. (2011). Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. *Revista costarricense de Psicología.* vol. 30, (45-46), pp. 17-33. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4836523

Peyre, H., Ramus, F., Melchior, M., Forhan, A., Heude, B., Gauvrit, N. (2016). Emotional, behavioral and social difficulties among high-IQ children during the preschool period: Results of the EDEN mother–child cohor. *Personality and Individual Differences*, vol. 94 (2016), pp. 366–371. Recuperado de https://www-sciencedirect-com.una.idm.oclc.org/science/article/pii/S0191886916300691?via%3Dihub

Piñeda, S., Aliño, M. (2002). *El concepto de adolescencia.* Recuperado de http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/prevemi/capitulo_i_el_concepto_de_adolescencia.pdf

Poder ejecutivo. (2009). *Establece Organización Administrativa de las Direcciones Regionales de Educación (DRE) del Ministerio de Educación Pública (MEP).* Recuperado de http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?nValor1=1&nValor2=66309

Ramírez, L., Arcila, A., Castrillón, J. (2004). *Paradigmas y modelos de Investigación. Guía didáctica y módulo.* Recuperado de http://virtual.funlam.edu.co/repositorio/sites/default/files/repositorioarchivos/2011/02/0008paradigmasymodelos.771.pdf

Recio, L. (1999). Influencia de la emoción en la conducta y en nuestras relaciones. *Revista de cultura y ciencias sociales.* vol. 21, pp. 59-66. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=113186

Richmond, V. (2018). Más allá del estereotipo: identificación de estudiantes con alta dotación. *Revista Conexiones: una experiencia más allá del aula*. vol.10, (3), pp. 77-84. Recuperado de https://www.mep.go.cr/sites/default/files/3revistaconexiones2018_a8.pdf

Rinn, A., Bishop, J. (2015). Gifted Adults: A Systematic Review and Analysis of the Literature. *Gifted Child Quarterly*, vol. 59, (4), pp. 213– 235. Recuperado de https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0016986215600795?journalCode=gcqb

Rivero, M. (2019). *Empatía, el arte de entender a los demás.* Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/333701266_Empatia_el_arte_de_entender_a_los_demas

Roa, M. (2017). *Las Altas Capacidades Intelectuales en el ámbito educativo de la Comunidad Autónoma del País Vasco. Creencias, valores y actitudes de docentes y estudiantes de educación*. (Tesis de doctorado, Universidad del País Vasco, España). Recuperado de https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/25695/TESIS_ROA_BA%C3%91UELOS_MAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rodríguez, M., Solís, N. (2010). *Manejo del talento en primer y segundo ciclo, gran área metropolitana: un estudio de caso desde la gestión de la educación*. (Tesis de licenciatura). Universidad de Costa Rica, San José.

Rondini, C., Pereira, N. (2016). Atendimento educacional especializado ao superdotado em escola pública americana e contribuições para o contexto brasileiro. *Educação: Teoria e Prática*. vol. 26, (53), pp. 466-483. Recuperado de https://web.a.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=15179869&AN=120717783&h=Iy73xkrNOPeXuVJXI8UnRbbbQw0saGDkMqLZACctr%2fP%2f%2fT8njrVVrpiC88JAl67g%2bjQNzWf1o1ZH4uKf%2bVye%2fA%3d%3d&crl=f&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=ErrCrlNotAuth&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%26scope%3dsite%26authtype%3dcrawler%26jrnl%3d15179869%26AN%3d120717783

Sak, U. (2016). EPTS Curriculum Model in the Education of Gifted Students. *Anales de psicología*, 2016, vol. 32, (3), pp. 683-694. Recuperado de https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.32.3.259441

Salgado, A. (2007). *Investigación cualitativa: diseños evaluación del rigor metodológico y retos*. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2766815.pdf

Sánchez, R., Díaz, R. (2009). *Reglas y preceptos culturales de la expresión emocional en México: su medición.* Recuperado de http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v8n3/v8n3a15.pdf

Santoya, Y., Garcés, M., Tezón, M. (2018). *Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios*. Recuperado de http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/3081

Shapiro, L. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Recuperado de https://dehaquizgutierrez.files.wordpress.com/2018/04/inteligencia_emocional_de_los_ninos-shapiro.pdf

Soriano, E. (2008). Dificultades socio-emocionales del alumno con altas habilidades. *Revista Psicología Lima*, vol. 26, (1), pp.44-62. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rp/v26n1/v26n1a04.pdf

Suarez, O., Moreno, J. (s.f.). La familia como eje fundamental en la formación de valores en el niño. Recuperado de h ttp://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/la_flia_como_eje_en_la_formacion_de_valores.pdf

Trejo, F (2012). *Fenomenología como método de investigación: Una opción para el profesional de enfermería*. Recuperado de https://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2012/ene122h.pdf

Trujillo, M., Rivas, L. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *INNOVAR. Revista de Ciencias Administrativas y Sociales*. vol. 15, (25), pp. 9-24. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/818/81802502.pdf

Ureña, V., Robles, J. (2015). La Orientación en el Ministerio de Educación Pública Costarricense. *Revista Actualidades Investigativas Educativa*. vol. 15, (1), pp. 1-19. Recuperado de https://www.scielo.sa.cr/pdf/aie/v15n1/a34v15n1.pdf

Vargas, M., Muñoz, M. (2013). La regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. *Psicología USP*. vol. 24, (2), pp. 225- 240. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/3051/305128932003.pdf

Vargas, M., Muñoz, M. (2013). La regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. *Psicología USP*, vol. 24, (2), pp. 225-240. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/3051/305128932003.pdf

Vargas, W. (2010). *El desarrollo de la inteligencia emocional como parte de la formación integral de un grupo de estudiantes talentosos* (Tesis de licenciatura). Universidad Estatal a Distancia, San José

Vásquez, A. (2016). *Desarrollo de las emociones en el ser humano*. San José. Costa Rica. EUNED.

Vera, O. (2016). *Los estados de ánimo y el autoestima en los estudiantes de 10mo año de educación general básica paralelos "a", "b" y "c" de la unidad educativa Mario Cobo Barona de la ciudad de Ambato*. (Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato). Ecuador. Recuperado de https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24683/1/TESIS%20FINAL%20OSCAR%20VERA.pdf

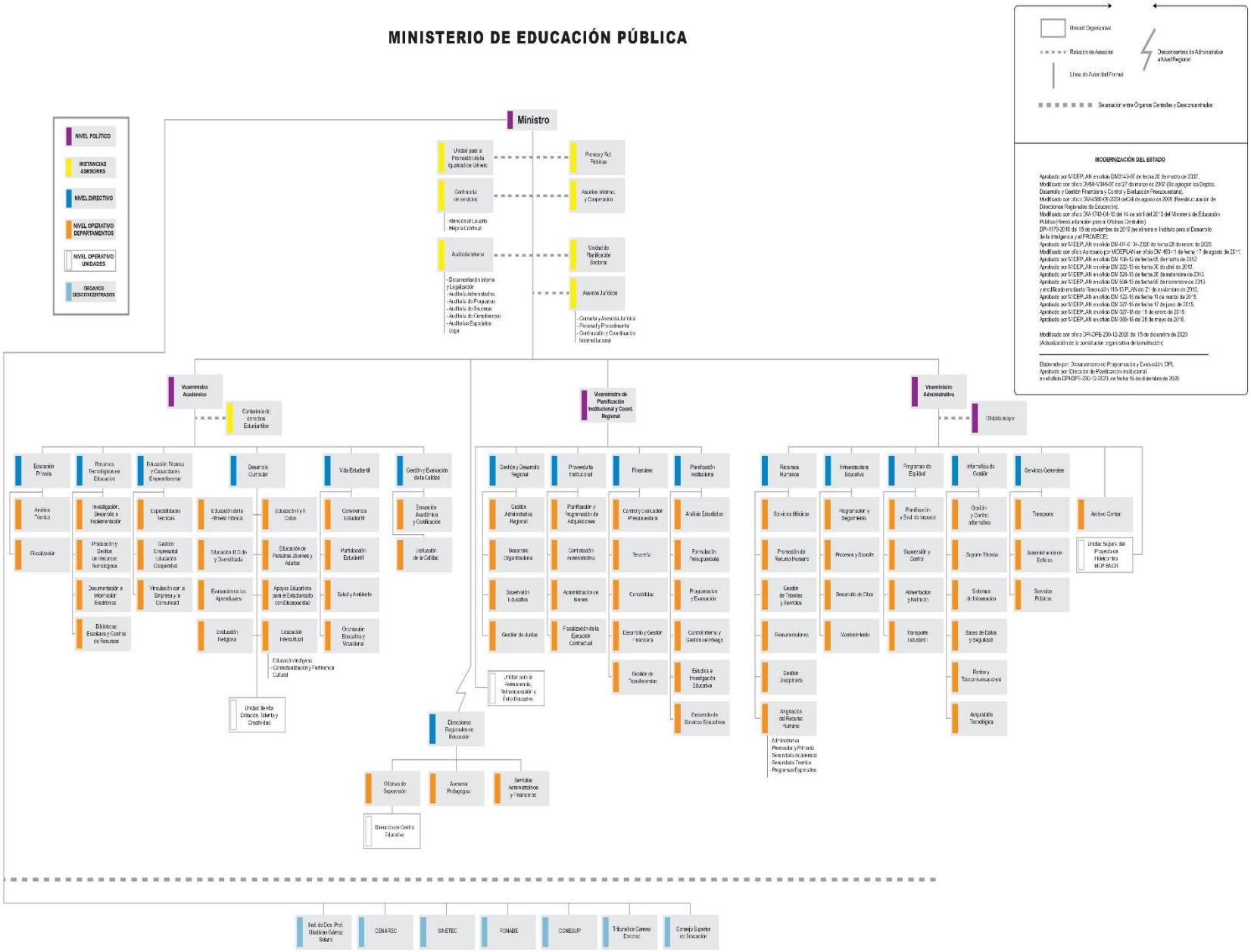
Vigo, M. (2014). *Las emociones básicas y la ira*. (Tesis de licenciatura). Universidad CEU Cardenal Herrera. Recuperado de https://repositorioinstitucional.ceu.es/bitstream/10637/6989/1/Vigo%20Arroyo%2C%20Visitaci%C3%B3n_TFG_Las%20emociones%20b%C3%A1sicas%20y%20la%20ira.pdf

Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación.* vol. 4, (2), pp. 1-22. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf

Apéndices

Apéndice A

Organigrama del MEP


MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA
NIVEL POLÍTICO
INSTANCIAS ASESORES
NIVEL DIRECTIVO
NIVEL OPERATIVO DEPARTAMENTOS
NIVEL OPERATIVO UNIDADES
ÓRGANOS DESCONCENTRADOS
Ministro
Unidad para la Promoción de la Igualdad de Género
Contraloría de servicios
- Atención al Usuario
- Mejora Continua
Auditoría Interna
- Documentación Informe y Legalización
- Auditoría Administrativa
- Auditoría de Programas
- Auditoría de Sistemas
- Auditoría de Cumplimiento
- Auditorías Especiales
Legal
Prensa y Rel. Públicas
Asuntos Internos y Cooperación
Unidad de Planificación Sectorial
Asuntos Jurídicos
- Consulta y Asesoría Jurídica
- Procesal y Procedimental
- Continuación y Coordinación Internacional
Viceministro Académico
Contraloría de derechos Estudiantiles
Educación Privada
Análisis Técnico
Fiscalización
Recursos Tecnológicos en Educación
Investigación, Desarrollo e Implementación
Producción y Gestión de Recursos Tecnológicos
Documentación e Información Electrónica
Bibliotecas Escolares y Centros de Recursos
Educación Técnica y Capacidades Emprendedoras
Especialidades Técnicas
Gestión Empresarial Educación Cooperativa
Vinculación con la Empresa y la Comunidad
Desarrollo Curricular
Educación de la Primera Infancia
Educación III Ciclo y Diversificada
Evaluación de los Aprendizajes
Evaluación Religiosa
Educación I y II Ciclos
Educación de Personas Jóvenes y Adultas
Apoyos Educativos para el Estudiantado con Discapacidad
Educación Intercultural
Educación Indígena
- Contextualización y Pertinencia Cultural
Unidad de Arte Dotación, Talento y Creatividad
Vida Estudiantil
Convivencia Estudiantil
Participación Estudiantil
Salud y Ambiente
Orientación Educativa y Vocacional
Gestión y Evaluación de la Calidad
Evaluación Académica y Certificación
Evaluación de la Calidad
Viceministro de Planificación Institucional y Coord. Regional
Gestión y Desarrollo Regional
Gestión Administrativa Regional
Desarrollo Organizacional
Supervisión Educativa
Gestión de Juntas
Unidad para la Permanencia, Reincorporación y Éxito Educativo
Proveeduría Institucional
Planificación y Programación de Adquisiciones
Contratación Administrativa
Administración de Bienes
Fiscalización de la Ejecución Contractual
Financiero
Control y Evaluación Presupuestaria
Tesorería
Contabilidad
Desarrollo y Gestión Financiera
Gestión de Transferencias
Planificación Institucional
Análisis Estadístico
Formulación Presupuestaria
Programación y Evaluación
Control Interno y Gestión del Riesgo
Estudios e Investigación Educativa
Desarrollo de Servicios Educativos
Direcciones Regionales de Educación
Oficinas de Supervisión
Asesoría Pedagógica
Servicios Administrativos y Financieros
Dirección de Centros Educativos
Viceministro Administrativo
Oficialía mayor
Recursos Humanos
Servicios Médicos
Promoción de Recursos Humanos
Gestión de Trámites y Servicios
Remuneraciones
Gestión Disciplinaria
Asignación del Recurso Humano
- Administrativo
- Preescolar y Primaria
- Secundaria Académica
- Secundaria Técnica
- Programas Especiales
Infraestructura Educativa
Programación y Seguimiento
Procesos y Soporte
Desarrollo de Obra
Mantenimiento
Programas de Equidad
Planificación y Evaluación
Supervisión y Control
Alimentación y Nutrición
Transporte Estudiantil
Informática de Gestión
Gestión y Control Informático
Soporte Técnico
Sistemas de Información
Bases de Datos y Seguridad
Redes y Telecomunicaciones
Adquisición Tecnológica
Servicios Generales
Transporte
Administración de Edificios
Servicios Públicos
Archivo Central
Unidad Supervisor del Proyecto de Mejoramiento MEP-BNCR
Inst. de Des. Prof. Uladislao Gámez Solano
CENAREC
SINETEC
FONABE
CONESUP
Tribunal de Carrera Docente
Consejo Superior de Educación
Unidad Organizativa
Relación de Asesoría
Línea de Autoridad Formal
Desconcentración Administrativa a Nivel Regional
Separación entre Órganos Centrales y Desconcentrados
MODERNIZACIÓN DEL ESTADO
Aprobado por M/DEPLAN en oficio DM-0143-07 de fecha 26 de marzo de 2007.
Modificado por oficio DM-M-V-346-07 del 27 de marzo de 2007 (Se agregan los Deptos. Desarrollo y Gestión Financiera y Control y Evaluación Presupuestaria).
Modificado por oficio DM-4366-08-2009 del 24 de agosto de 2009 (Reestructuración de Direcciones Regionales de Educación).
Modificado por oficio DM-1743-04-10 del 16 de abril del 2010 del Ministerio de Educación Pública (Reestructuración para Oficinas Centrales).
DP-1179-2016 de 19 de noviembre de 2016 (se elimina el Instituto para el Desarrollo de la Inteligencia y el PROMECE).
Aprobado por M/DEPLAN en oficio DM-OF-C-34-2020 de fecha 28 de enero de 2020.
Modificado por oficio Aprobado por MIDEPLAN en oficio DV-163-11 de fecha 17 de agosto de 2011.
Aprobado por M/DEPLAN en oficio DM-136-12 de fecha 06 de marzo de 2012.
Aprobado por M/DEPLAN en oficio DM-225-13 de fecha 30 de abril de 2013.
Aprobado por M/DEPLAN en oficio DM-524-13 de fecha 26 de setiembre de 2013.
Aprobado por M/DEPLAN en oficio DM-604-13 de fecha 05 de noviembre de 2013 y modificado mediante Resolución 115-13-PLAN de 21 de noviembre de 2013.
Aprobado por M/DEPLAN en oficio DM-122-15 de fecha 11 de marzo de 2015.
Aprobado por M/DEPLAN en oficio DM-327-15 de fecha 17 de junio de 2015.
Aprobado por M/DEPLAN en oficio DM-327-18 del 18 de enero de 2018.
Aprobado por M/DEPLAN en oficio DM-399-18 del 28 de mayo de 2018.
Modificado por oficio DP-DPE-230-12-2020 de 15 de diciembre de 2020 (Actualización de la constitución organizativa de la institución).
Elaborado por: Departamento de Programación y Evaluación, DPI,
Aprobado por: Dirección de Planificación Institucional,
en el oficio DPI-DPE-230-12-2020, de fecha 15 de diciembre de 2020

Apéndice B

Consentimiento informado de adolescentes

Universidad Nacional

Centro de Investigación y Docencia en Educación

División de Educación para el Trabajo

Tesis para optar por Licenciatura en Orientación

Estudiante Investigadora Monserrath Navarro Hernández

Yo _____, cédula _____ padre o madre de _____, cédula _____, autorizo su participación como persona participante para la realización de la investigación "Competencias emocionales en adolescentes con alta dotación como actividad académica que estará realizando la estudiante Monserrath Navarro Hernández cédula 305040690 como parte de su Trabajo Final de Graduación.

Me doy por informado (a) que el nombre de la persona adolescente no será utilizado en ninguno de los reportes que la estudiante universitaria realice, en sustitución se utilizará un seudónimo para referirse a ella.

Estoy de acuerdo en que se trata de un trabajo universitario que será supervisado y que tiene como propósito conocer las competencias emocionales de adolescentes con alta dotación.

De la misma forma, estoy de acuerdo en que las videollamadas serán grabadas tanto en audio como en imagen, con el fin el facilitar la labor a la persona investigadora.

Por lo anterior acepto de manera voluntaria la participación de mi hijo/a en esta investigación.

_____

Nombre y firma del padre o la madre

Apéndice C

Consentimiento informado para personas mayores de edad

Universidad Nacional

Centro de Investigación y Docencia en Educación

División de Educación para el Trabajo

Tesis para optar por Licenciatura en Orientación

Estudiante Investigadora Monserrath Navarro Hernández

Yo _____, cédula _____, autorizo mi participación como persona participante para la realización de la investigación "Competencias emocionales en adolescentes con alta dotación como actividad académica que estará realizando la estudiante Monserrath Navarro Hernández cédula 305040690 como parte de su Trabajo Final de Graduación.

Me doy por informado (a) que mi nombre no será utilizado en ninguno de los reportes que la estudiante universitaria realice, en sustitución se utilizará un seudónimo para referirse.

Estoy de acuerdo en que se trata de un trabajo universitario que será supervisado y que tiene como propósito conocer las competencias emocionales de adolescentes con alta dotación.

De la misma forma, estoy de acuerdo en que las videollamadas serán grabadas tanto en audio como en imagen, con el fin el facilitar la labor a la persona investigadora.

Por lo anterior acepto de manera voluntaria mi participación en esta investigación.

_____

Nombre y firma

Apéndice D

Entrevista inicial

Universidad Nacional

Centro de Investigación y Docencia en Educación

División de Educación para el Trabajo

Carrera de Orientación

Trabajo Final de Graduación:

Las competencias emocionales de dos estudiantes de secundaria con alta dotación

Este instrumento va dirigido a la población adolescente con condición de alta dotación tiene como objetivo la recolección de datos personales de la persona con el fin de la creación de una ficha técnica. Asimismo, se busca el establecimiento de rapport entre la persona participante y la investigadora. Por otro lado, se va a comentar acerca del proceso de investigación y lo que se pretende con la realización de la misma.

1. ¿Cuál es su nombre?
2. ¿Cuál es su edad?
3. ¿En qué colegio estudia?
4. ¿Cuál grado se encuentra cursando?
5. ¿Dónde vive?
6. ¿Con quién vive?
7. ¿Tiene hermanos?
8. Si los tiene ¿Cuál es su posición de nacimiento? (mayor, medio o menor)
9. ¿Cómo se definiría usted mismo?
10. ¿Cómo fue el proceso de descubrir que eres una persona con alta dotación?
11. ¿Cómo te hace sentir que eres un adolescente con alta dotación?
12. ¿Qué considera usted que son las emociones?
13. ¿Cuáles momentos han sido emocionales para usted?
14. ¿Para usted que es la educación emocional?
15. ¿Cree que ha recibido educación emocional?
16. ¿De parte de quién la ha recibido?

17. De la institución donde estudia ¿Quién ha sido una persona importante que le ha brindado ayuda para gestionar sus emociones?

Apéndice E

Entrevista a profundidad a personas adolescentes

Universidad Nacional

Centro de Investigación y Docencia en Educación

División de Educación para el Trabajo

Carrera de Orientación

Trabajo Final de Graduación:

Las competencias emocionales de dos estudiantes de secundaria con alta dotación

Esta entrevista va dirigida a las personas adolescentes con alta dotación, se pretende realizar una indagación acerca de las competencias emocionales. Por lo que las preguntas se responden de acuerdo a la experiencia personal de cada persona participante. Es importante mencionar que se van a realizar varias videollamadas, todo depende del avance que se dé una cada una de ellas.

1. ¿Qué es una emoción para usted?
2. ¿Usted puede identificar las emociones que experimenta?
3. ¿Con cuanta frecuencia lo logra?
4. ¿De qué forma las experimenta?
5. ¿Me podría dar el nombre de las emociones que ha experimentado en el día de hoy?
6. ¿Posee alguna forma específica de llamar sus propias emociones?
7. ¿Usted logra identificar las emociones de otras personas?
8. ¿De qué forma logra identificarlas?
9. Cuando identifica sus emociones ¿Logra reconocer sus pensamientos y conductas que le producen la emoción?
10. ¿Qué es lo más difícil de regular las emociones?
11. ¿Cómo afronta las emociones que le pueden causar dificultades?
12. ¿Tiene algunas estrategias para afrontar las situaciones?
13. ¿Cuáles son esas estrategias de afrontamiento?
14. Para usted ¿qué son las emociones positivas?

15. ¿Usted puede generar emociones positivas?
16. ¿En qué tipo de situaciones las genera?
17. ¿Cómo expresa sus emociones?
18. ¿Qué pensamientos tiene en el momento de expresar sus emociones?
19. ¿Qué utiliza para expresión sus emociones?
20. ¿Qué palabras utiliza para comunicar sus emociones?
21. ¿En qué momentos expresa sus emociones de forma verbal?
22. ¿Qué gestos utiliza cuando quiere comunicar una emoción?
23. ¿En qué momentos expresa sus emociones de forma no verbal?
24. ¿Qué es lo más difícil de expresar las emociones?
25. ¿Hay algo que influya en la forma de expresar las emociones? ¿Qué

Apéndice F

Entrevista a profundidad a las madres y los padres de familia

Universidad Nacional

Centro de Investigación y Docencia en Educación

División de Educación para el Trabajo

Carrera de Orientación

Trabajo Final de Graduación:

Las competencias emocionales de dos estudiantes de secundaria con alta dotación

La entrevista va dirigida a las madres y los padres de familia, con esta se busca tener una perspectiva diferente que la personal. Por lo que estas preguntas están planteadas para responderlas desde la perspectiva de otra persona y desde lo que se ha observado en su hijo o hija.

1. ¿Considera que se hija o hijo identifica sus emociones? Justifique su respuesta.
2. ¿Su hija o hijo le comenta las emociones que experimenta? ¿Qué le dice?
3. ¿Su hija o hijo logra identificar las emociones que usted experimenta?
4. ¿Cree que su hija o hijo acepta las emociones que siente?
5. ¿Considera que su hija o hijo logra generar emociones positivas? ¿En qué situaciones las genera?
6. ¿Cómo afronta su hija o hijo las emociones?
7. ¿Cómo expresa su hijo o hija las emociones?
8. ¿Utiliza gestos o palabras?
9. ¿De qué forma las utiliza?
10. ¿Considera que usted le ha brindado conocimientos acerca de las emociones?

Apéndice G

Entrevista a persona significativa del centro educativo

Universidad Nacional

Centro de Investigación y Docencia en Educación

División de Educación para el Trabajo

Carrera de Orientación

Trabajo Final de Graduación:

Las competencias emocionales de dos estudiantes de secundaria con alta dotación

La entrevista va dirigida a una persona que ha brindado algún tipo de apoyo relevante respecto a la gestión emocional de la persona estudiante. Esta va a ser seleccionada por la persona estudiante, en la primera entrevista que se le realizará. Estas preguntas están planteadas para que se respondan a partir de lo que la persona percibe del estudiante.

1. ¿Considera que la persona estudiante logra identificar las emociones que experimenta?
2. ¿Cómo cree que el estudiante identifica sus emociones?
3. ¿La persona estudiante le comenta acerca de las emociones que experimenta? ¿Qué le dice?
4. ¿Considera que la persona estudiante logra identificar las emociones de otras personas?
5. ¿Cree que la persona estudiante acepta las emociones que siente?
6. ¿La persona estudiante genera emociones positivas? ¿En qué situaciones las genera?
7. ¿Cómo afronta las emociones la persona estudiante?
8. ¿Cómo expresa las emociones la persona estudiante?
9. ¿De qué forma utiliza los gestos y las palabras para expresa sus emociones?
10. ¿Qué aspectos le ha enseñado acerca de las emociones?