

**UTILIDAD DE FRASES INCOMPLETAS EN LA ASIGNATURA DE TUTORÍA Y  
EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL CON ALUMNOS DE SECUNDARIA COMO  
ESTRATEGIA PARA EXTRAER INFORMACIÓN SOBRE EL  
AUTOCONOCIMIENTO DE LOS ALUMNOS.**

**Karina Primero Pedraza**

**Julio, 2020**

primerokari1622@gmail.com

**RESUMEN**

El objetivo de este trabajo es plasmar mi experiencia con el trabajo de formatos de frases incompletas en la asignatura de tutoría y educación socioemocional con chicos de secundaria en la etapa de adolescencia, se explica su funcionabilidad y de qué forma estos formatos pueden ayudar como estrategia para recabar información de nuestros alumnos, ya que considero es una etapa difícil en donde a los chicos se les dificulta expresarse y de esta forma poder entender diferentes aspectos, conductas, estado de ánimo, emociones, aceptación y cosas conscientes o inconscientes que los alumnos presenten y así poder llevar una mejor orientación con ellos tanto en el ámbito educativo como personal.

**Palabras claves:** frases incompletas, emociones, adolescencia.

**ABSTRACT**

The objective of this work is to capture my experience with the work of incomplete sentence formats in the subject of tutoring and socio-emotional education with high school boys in the adolescent stage, their functionality is explained and how these formats can help as a strategy for Gather information from our students, since I consider it a difficult stage where children find it difficult to express themselves and in this way be able to understand different aspects, behaviors, mood, emotions, acceptance and conscious or unconscious things that the students present and so that we can better guide them in both the educational and personal spheres.

**Key words:** incomplete sentences, emotions, adolescence.

## **ADOLESCENCIA**

La adolescencia se caracteriza por el crecimiento físico y desarrollo psicológico, y es la fase del desarrollo humano situada entre la infancia y la edad adulta. Esta transición es tanto física como psicológica por lo que debe considerarse un fenómeno biológico, cultural y social. Este periodo suele comenzar a los 12 y 14 años en la mujer y en el hombre respectivamente”. OMS (2010).

Para algunos investigadores de la Universidad de Concepción. Chile. “La adolescencia es una etapa relevante de la vida del hombre, es una etapa en que el joven, después de haber desarrollado su función reproductiva y determinarse como individuo único, va definiendo su personalidad, identidad sexual y roles que desempeñará en la sociedad, como también, un plan de vida para decidir qué orientación va a tener, de esta forma cuando ya haya logrado estas metas, constituirse en adulto”. Psc. Inostroza y Psc. Quijada (2001).

La adolescencia es definida sociológicamente como el período transición que media entre la niñez dependiente y la edad adulta autónoma. Es una etapa crucial en la vida del ser humano, donde se fundamentan las bases de su estructura personal definitiva.

Los tiempos actuales demandan enfocar la educación desde una visión humanista, que se coloque en el centro del esfuerzo formativo, tanto a las personas como a las relaciones humanas y al medio en el que habitamos. Ello implica considerar una serie de valores para orientar los contenidos y procedimientos formativos y curriculares de cada contexto y sistema educativo. “Los valores humanistas que deben constituir los fundamentos y la finalidad de la educación son el respeto a la vida y a la dignidad humana, la igualdad de derechos y la justicia social, y la diversidad cultural y social, así como el sentido de solidaridad humana y la responsabilidad compartida de nuestro futuro común”.139

## **TUTORÍA Y EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL.**

La Educación Socioemocional es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer

relaciones positivas, tomar decisiones responsables

y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética. Tiene como propósito que los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás, mediante experiencias, prácticas y rutinas asociadas a las actividades escolares; que comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aflictivos, y que logren que su vida emocional y sus relaciones interpersonales sean una fuente de motivación y aprendizaje para alcanzar metas sustantivas y constructivas en la vida.

La Educación Socioemocional se apega al laicismo, ya que se fundamenta en hallazgos de las neurociencias y de las ciencias de la conducta, los cuales han permitido comprobar la influencia de las emociones en el comportamiento y la cognición del ser humano, particularmente en el aprendizaje. De ahí la necesidad de dedicar el tiempo necesario al aprendizaje y a la reflexión orientadora que favorezca el conocimiento de uno mismo, la autorregulación, el respeto hacia los demás, y la aceptación de la diversidad, ya que de ello depende la capacidad para valorar la democracia, la paz social y el estado de derecho. Múltiples investigaciones demuestran que la Educación Socioemocional contribuye a que los estudiantes alcancen sus metas; establezcan relaciones sanas entre ellos, con su familia y comunidad; y mejoren su rendimiento académico. Se ha observado que este tipo de educación provee de herramientas que previenen conductas de riesgo y, a largo plazo, está asociada con el éxito profesional, la salud y la participación social.

Además, propicia que los estudiantes consoliden un sentido sano de identidad y dirección; y favorece que tomen decisiones libremente y en congruencia con objetivos específicos y valores socioculturales.

Es por ello que es importante indagar sobre las emociones de nuestros chicos y más en estos momentos por los que estamos atravesando, momentos muy complicados, en donde nuestras vidas cambiaron completamente, dejamos de hacer cosas que cotidianamente hacíamos y comenzamos a vivir una nueva realidad.

## **DESARROLLO EMOCIONAL EN LA ADOLESCENCIA**

Se puede decir que las emociones son las que proporcionan el hecho diferencial de la existencia humana. Asimismo, tienen una gran importancia por su influencia en los procesos psicológicos, tales como la memoria o el pensamiento.

La competencia emocional permite comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales, mientras que una carencia emocional tiende a conllevar problemas personales (construcción de la identidad), relaciones (pocas habilidades de convivencia, autorregulación de las emociones, dificultad para pedir ayuda, etc.)

La adolescencia es la etapa en la que se redefinen las competencias emocionales, por tanto, es fundamental potenciar su desarrollo, así como inducir al autoanálisis de los sentimientos y emociones que se experimentan, con la finalidad de poderlos conocer y comprender mejor y, además conocer las propias limitaciones, lo que nos permitirá comprender mejor las demás.

**Cambios psicoafectivos** En esta etapa, las emociones están a flor de piel. Los jóvenes presentan episodios de enojo, ira, tristeza, depresión, miedo, ansiedad, timidez, etc. Los cambios de personalidad están a la orden del día, además, son súbitos, rápidos y sin aparentes excusas o razones, en especial la irritabilidad. Así, también surge una suerte de indiferencia o una falta de interés generalizado, a veces se trata de una actitud que escogen como defensa a la intrusión adulta. Los cambios de humor repentinos sin causa aparente, una depresión profunda y un enojo desbordado son algunas de las emociones en esta etapa de la vida. El mal genio es importante. Exigen privacidad y suelen ser temperamentales, aparentemente exagerados e inconsistentes, algunos excesivamente tímidos y cohibidos. Importa saber que el mal humor y la sobre-reacción no es entendible, a veces con los progenitores, es culpa o vergüenza que proyectan hacia fuera cuando se trata de una tensión y de un conflicto interno (McConville, 2009). Como veremos, todo ello también está asociado a cambios de estilos, gustos y modas. Les preocupa mucho su apariencia, con la que, además, no se sienten cómodos. Se desarrollan complejos y trastornos alimentarios, como la bulimia y la anorexia. También puede tener lugar el consumo de drogas. Finalmente, a veces, hay grandes depresiones e incluso suicidios. Su sentimiento de inadecuación e imperfección en ocasiones es grande y los hace sentir muy mal. Es bueno colaborar a aumentar su autoestima, ayudarles a sentirse seguros y hacerles notar que gozan de nuestra confianza. Si bien también se expande su mundo interior de experiencia privada, aparecen emociones internas de libertad y poder. Esto es de vital importancia, ya que empiezan a notarse separados del

resto del mundo,

puesto que se produce en ellos una naturalización de las funciones de contacto y el proceso de fronteras. Así, y entre otras cosas, se pelean con los padres, pero también con ellos mismos (McConville, 2009). Se trata, como se apuntó, de una gran transformación en su experiencia del self

—entendido como función de campo, contacto y acción a cada instante, como ajuste creativo, que organiza la relación del organismo con su entorno—. En esta etapa es cuando «[...] la mayoría de los individuos empieza a reintegrar los mundos interno y externo precisamente como dominios fenomenológicamente distinguibles de la experiencia personal» (McConville, 2009: 40). Nunca se debe olvidar que, bajo la aparente distancia e indiferencia, más allá de la máscara de seguridad y dureza, de crítica y desprecio hacia madres y padres o maestros, se encuentra un corazón con una urgente necesidad de aceptación, comprensión, valoración y amor (Satir, 2002; McConville, 2009).

## **AUTOCONOCIMIENTO**

El autoconocimiento implica conocerse y comprenderse a sí mismo, tomar conciencia de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, así como su efecto en la conducta y en los vínculos que se establecen con otros y con el entorno.

También implica reconocer en uno mismo fortalezas, limitaciones y potencialidades, adquirir la capacidad de apreciar y agradecer, e identificar condiciones internas y externas que promueven el propio bienestar. importancia del autoconocimiento Al tener conocimiento de cómo las emociones, pensamientos y deseos influyen en su manera de interpretar y actuar en una situación, el estudiante puede tomar responsabilidad sobre su mundo interno y hacer los ajustes necesarios para actuar consciente y libremente. Al lograr una visión más tangible y objetiva de uno mismo, se alcanza un sentido de valoración, apreciación y satisfacción personal que fortalece una sana autoestima. Además, el autoconocimiento engloba la conciencia sobre cómo cambiamos, aprendemos y superamos retos, fortaleciendo nuestro sentido de autoeficacia, perseverancia y resiliencia, entendida como la capacidad de sobreponerse a las dificultades. El autoconocimiento requiere que explícitamente se desarrollen los procesos de atender, ser conscientes, identificar, almacenar, recordar y analizar información sobre uno mismo. Todos estos procesos son críticos para el éxito académico y para la autorregulación de la conducta.

## **ESTRATEGIA**

Es un plan para dirigir un asunto. Una estrategia se compone de una serie de acciones planificadas que te permiten tomar decisiones y conseguir los mejores resultados posibles. La estrategia esta orientada a alcanzar un objetivo siguiendo una pauta de actuación, en este sentido la estrategia de frases incompletas implementadas con los adolescentes nos permite obtener información deseada.

## **FRASES INCOMPLETAS**

Las frases incompletas consisten en el diseño de un conjunto de troncos verbales que el entrevistado debe estructurar "proyectando" sus ideas, valores, creencias, anhelos, fantasías, temores, etc. Por estos motivos se le considera una técnica proyectiva verbal. Los estímulos son estandarizados, en tanto que a todos los sujetos se les presentan los mismos troncos verbales para completar.

Se trata de un instrumento que puede aplicarse tanto individual como grupalmente, y en forma autoadministrada. Es flexible ya que puede ser adaptada a distintas áreas de aplicación. Suele utilizarse en evaluación clínica de la personalidad, en orientación vocacional y asesoramiento educacional y psicología social.

La selección de los estímulos (troncos verbales) se realiza en forma cuidadosa y de acuerdo con los fines para los que se aplicará.

Dentro de las diferentes aplicaciones que se han hecho podemos citar a Jane Loevinger (Vega,2003) quien creo en 1960 un instrumento basado en la técnica de las frases incompletas para explorar inicialmente rasgos de personalidad de las madres relacionados con la crianza de sus hijos, y de la mujer en general.

Al revisar los antecedentes históricos en el uso de esta técnica, se puede suponer que uno de los pioneros de este método en el estudio de la personalidad fue Tendler (Sacks, J.; Levy, S., 1967).

En esta etapa de enseñanza a distancia trabajo con los alumnos un formato de palabras incompletas para indagar sobre su grado de autoconocimiento **Ficha de autoconocimiento Gloria Mazza.**

**Los troncos verbales utilizados fueron:**

Soy Feliz

cuando..... Me

gusta de mi....

Quisiera aprender sobre.....

Me siento triste

cuando..... Tengo

miedo a....

Se que soy.....

Me siento querida o querida

cuando.... Siento enojo ante....

Estoy tranquila o tranquilo

cuando.... Siento asco al.....

Lloro cuando....

Me agrada hablar de .....

Soy un genio o una genia

para..... Siento que puedo

Siento que me cuesta.....

confió en....

Un deseo que quiero cumplir

es No me gusta.....

Quiero para el mundo.....

Mi pasión

es.... Mi

sueño es.....

## CONCLUSIÓN

La descripción de los organizadores curriculares en el área de Educación Socioemocional propone cinco dimensiones que, en conjunto, guían tanto el enfoque pedagógico como las interacciones educativas:

### **1. Autoconocimiento**

### **2. Autorregulación**

### **3. Autonomía**

### **4. Empatía**

### **5. Colaboración**

Considere trabajar con esta ficha de Gloria Mazza para abordar la dimensión de autoconocimiento que a su vez desarrolla habilidades específicas: atención, conciencia de las propias emociones, autoestima, aprecio, gratitud y bienestar.

Los alumnos son capaces de dar respuesta a los troncos verbales de forma consciente, de tal manera que se ven expresados sus gustos, disgustos, intereses, sentimientos y emociones, les agrada más expresarlo de forma escrita que de manera verbal, en el momento que empezaron a leer las frases, preguntaban ¿las vamos a leer en voz alta maestra? En ese momento noté mucha ansiedad, cuando les respondí que, únicamente yo las iba a leer y que trataran de ser lo más sinceros con sus respuestas, sus niveles de ansiedad disminuyeron y se les observó más tranquilos, algunas de las frases las complementaron de forma fluida, otros se detenían en algunos troncos verbales y se quedaban muy pensativos, pero a su vez se mostraron entretenidos, motivados y lo respondieron con gusto.

En el momento de la retroalimentación mencionaron que algunos aspectos plasmados en las frases no los habían pensado y por consiguiente si les costó trabajo dar respuesta, hubieron alumnos que dejaron frases sin responder por ejemplo el tronco verbal de, Me siento querida o querida cuando.... , Esto debe ser consecuencia de que en esta etapa se sienten incomprendidos, ya que es lo que mencionan cuando tenemos pláticas individuales o en grupo, conocerse a sí mismo requiere que el estudiante gradualmente adquiera habilidades que le permitan explorar conscientemente sus estados de ánimo, sus procesos de pensamiento y sus sentimientos, para posteriormente regular la manera de responder de una forma asertiva a diversas situaciones que se

le presenten en la vida. Estas actividades les permiten a ellos hacer consciente lo inconsciente y como ejercicio de desahogo e introspección.

Como docente impartiendo la clase de tutoría y educación socioemocional me permite conocer más a mis alumnos ya que fue aplicado a 1er grado elemento que me dará pauta para plantear temáticas, estrategias para aplicar dentro del aula, motivarlos y a su vez orientarlos para el logro de sus metas y objetivos, todo esto con base a sus intereses, considero que es una actividad practica para poder indagar de forma rápida, debido a que la clase de tutoría y educación socioemocional solo se imparte una vez por semana al grupo y es tiempo insuficiente el que pasamos en el aula con ellos y con este tipo de ejercicios logramos extraer información de nuestro interés de forma rápida debido a que su aplicación también puede ser de forma grupal.

## BIBLIOGRAFÍA

Bell, J. (1948) *Técnicas Proyectivas*, Cp.III . Buenos Aires.

Gonzalo, j. (2004) La técnica de las frases incompletas: Revisión, Usos y Aplicaciones en proceso de Orientación Vocacional.

Organización Mundial de la Salud. (2015)

Mcconville, M. (2009). Adolescentes. *El self emergente y la psicoterapia*. Madrid. Sociedad y Cultura.

Colom, J y Fernández, M. (2009). Adolescencia y Desarrollo Emocional en la Adolescencia y Desarrollo Emocional en la Sociedad Actual. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1 (1),235-242.

Fernández, A. (2014). Adolescencia, crecimiento emocional, proceso familia y expresiones humorísticas. *Educar*, 50 (2), 445-466.

SEP. (2017). *Aprendizajes Clave. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. Tutoría y Educación Socioemocional*. Educación Secundaria. CD. Méx: SEP.