



ESCUELA NORMAL DE TLALNEPANTLA



TESIS DE INVESTIGACIÓN

AUTORREGULACIÓN DE LAS EMOCIONES PARA INCENTIVAR EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DE LA BIOLOGÍA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA

PRESENTA

DIANA CAROLINA CORONA CASTRO

ASESORA

DRA. MAGDALENA NÚÑEZ SOLANO

Agradecimientos

Le agradezco a mi madre María Magdalena Castro Aguilar que me ha brindado su apoyo incondicional para cumplir todos mis objetivos personales y académicos, brindándome su infinito cariño, paciencia y comprensión desde siempre. Quien también me impulsó a seguir adelante en los momentos más difíciles y desafiantes, que se presentaron durante mi trayectoria formativa.

También le agradezco a mi asesora de tesis la Dra. Magdalena Núñez Solano, por su comprensión y apoyo en la formulación de este documento. A la que le tengo un gran respeto y admiración por su trayectoria. De igual forma le agradezco a mis maestros que de una u otra manera también influyeron dentro de este trabajo, con los conocimientos que me proporcionaron, las experiencias que me dejaron y el soporte en las dudas que me surgieron.

Para finalizar a mis amigos, Vega, Griselda y Ana, con los que viví grandes momentos, que enriquecieron mi trayectoria con nuevas experiencias y aprendizajes: parte de lo que soy hoy es gracias a ustedes, a los que he llegado a admirar y querer, los aprecio con todo mi corazón. Hemos recorrido un largo camino, fue todo un honor compartirlo con ustedes, gracias.

“La habilidad para hacer una pausa y
no actuar por el primer impulso”.

(Goleman, 1997)

Índice

Introducción	6
Capítulo I	8
A. Tema a investigar	9
1. Autorregulación de las emociones para incentivar el aprendizaje de los estudiantes	10
B. Preguntas	16
C. Formulación de supuestos	16
D. Objetivos	17
1. Objetivo general	17
2. Objetivos particulares	17
E. Planteamiento del problema	17
1. Educación en México: reformas y políticas públicas	18
2. Selección	25
3. Delimitación (1ro E conformado por 26 estudiantes)	30
F. Justificación	36
G. Impacto social	37
Capítulo II	39
A. Marco Referencial	40
1. Autorregulación emocional y estrategias de afrontamiento como variables mediadoras del comportamiento prosocial	40
2. Mindfulness, autorregulación emocional y reducción de estrés: ¿ciencia o ficción?	41
3. Tristeza, Depresión y Estrategias de Autorregulación en Niños	42
B. Marco teórico	44
1. Plan y Programa de Estudio 2018	44
2. Ley General de Educación 2019	47
3. ¿Quién es el adolescente?	48
4. El adolescente, su imagen social y la escuela	54
5. Las emociones del adolescente	59
6. Autorregulación de las emociones	62
7. Aprendizaje	65
8. Motivación	65

9. Interés	66
10. Metacognición	66
Capítulo III	68
A. Estudio de diseño de un artefacto educativo	69
B. Técnicas de acopio de información	73
1. Guía de observación (estructurada y participante)	73
2. Entrevistas: diagnóstica	74
3. Entrevista evaluativa	75
C. Instrumentos	76
D. Recursos	76
E. Descripción de la propuesta	76
1. Tema 1 – Reconocimiento y expresión de las emociones	77
2. Tema 3 - Autocontrol	78
3. Tema 4 - Reflexión de las emociones	79
4. Tema 5 - ¿Cómo estoy yo?	80
F. Procedimientos de la recolección, análisis e interpretación de la información	81
1. Guía de observación	81
2. Entrevista diagnóstica	85
3. Entrevista evaluativa	88
G. Resultados de la propuesta	91
1. Tema 1. Reconocimiento y expresión de las emociones	91
2. Tema 2. Momento de enfocarse	93
3. Tema 3. Autocontrol	94
4. Tema 4. Reflexión de las emociones	95
5. Tema 5. ¿Cómo estoy yo?	97
6. Áreas de mejora	97
Conclusiones	99
Referencias documentales	102
Anexos	106
Anexo. Figuras	107
Anexo. Fotografías	119
Anexos. Tablas	121

Resumen o abstrac

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo desarrollar la autorregulación de las emociones en los estudiantes para incentivar su motivación e interés por el aprendizaje. Para ello, se diseñó y aplicó un cuadernillo de emociones para el estudiante y el docente, que contiene actividades y estrategias para reconocer, expresar y regular las emociones en el contexto educativo. Se utilizó un diseño cuasiexperimental con un grupo experimental y se evaluó el nivel de autorregulación emocional, la motivación intrínseca y el rendimiento académico de los participantes antes y después de la intervención. Los resultados mostraron que el grupo experimental mejoró en las tres variables medidas. Se concluye que el cuadernillo de emociones es una herramienta eficaz para fomentar la autorregulación de las emociones y mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Palabras clave: autorregulación, emociones, competencias, aprendizaje y habilidades.

Introducción

Esta investigación estuvo encaminada a utilizar la autorregulación de las emociones para incentivar el aprendizaje, tuvo como objetivo mejorar el desempeño académico de los estudiantes mediante el uso de sus emociones, asimismo fomentar una educación socioemocional en estos y que comiencen a interesarse en su bienestar mental. La autorregulación de las emociones es una habilidad que permite a las personas controlar y modificar sus estados afectivos en función de sus objetivos y situaciones. Esta habilidad se considera importante para el aprendizaje, ya que ayuda a enfrentar los retos académicos y personales que se presentan en esta etapa. En este sentido, la motivación e interés son factores clave que influyen en la autorregulación emocional y en el rendimiento escolar.

Por ello, esta tesis se enfocó en desarrollar y evaluar un cuadernillo de emociones que promueva la autorregulación emocional y el aprendizaje. Este contiene actividades lúdicas y reflexivas que buscan sensibilizar al estudiante sobre sus propias emociones y las de los demás, así como enseñarles estrategias para que aprendan a regularlas adecuadamente. Con el uso de esta herramienta se observó una mejora en el clima emocional del aula, la autoestima y la autoeficacia de los estudiantes, así como un aumento en su motivación e interés por su desempeño académico.

Con la elaboración y aplicación de este cuadernillo se pretendió mejorar el proceso enseñanza – aprendizaje dentro del aula, desarrollando habilidades y competencias permitiendo así un desarrollo óptimo para los estudiantes. Ya que se minimizaron las consecuencias generadas por las problemáticas (violencia, mala convivencia, falta de interés y motivación) que se sitúan dentro de su entorno escolar y social. Esta herramienta favoreció no sólo en su vida escolar, sino también en su vida cotidiana. Se trabajó con una metodología de investigación y aplicación basada en el diseño de un artefacto educativo que conto con características específicas, adaptable al contexto en donde se aplique. Se utilizaron guías de observación y entrevistas para adecuar el cuadernillo a las necesidades presentadas en la institución. El presente trabajo se divide en tres capítulos:

En el capítulo I se introduce el tema a investigar, autorregulación de las emociones para incentivar el aprendizaje de los estudiantes. Además, se plantea el problema de investigación, que consiste en la falta de una educación socioemocional adecuada y sistemática en las instituciones y el aula, que limita el potencial de los estudiantes y afecta su bienestar.

En el capítulo II revisa el marco teórico y marco referencial de la investigación; se analizan conceptos como autorregulación emocional, educación socioemocional, aprendizaje y competencias del siglo XXI. Asimismo, se examinan las principales teorías y modelos que sustentan el vínculo entre la autorregulación emocional y el aprendizaje, así como las evidencias empíricas que respaldan su relevancia. Finalmente, se presentan las experiencias y buenas prácticas de educación socioemocional en diferentes contextos educativos.

Finalmente, el capítulo III describe la estrategia metodológica que se utilizó en la investigación, se explica el tipo de investigación, el diseño, la población y muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, el procedimiento y el análisis de estos. La investigación se caracteriza por utilizar el estudio de diseño de un artefacto educativo y con un diseño cuasiexperimental; la población está conformada por estudiantes de secundaria de una institución educativa pública. El procedimiento consiste en aplicar un cuadernillo de emociones enfocado en la autorregulación para implementar la educación socioemocional a un grupo experimental y comparar sus resultados; el análisis de datos se realiza mediante técnicas cualitativas.

Para terminar, se presentan las conclusiones de la investigación, que sintetizan los principales hallazgos, se discuten sus implicaciones y limitaciones, se proponen recomendaciones para la práctica educativa. Entre los hallazgos más relevantes se destaca que el programa de educación socioemocional tuvo un efecto positivo, aunque limitado, en la autorregulación emocional y el aprendizaje de los estudiantes del grupo experimental, así como en su motivación, autoestima y convivencia escolar. Entre las limitaciones se menciona la duración del programa, la generalización de los resultados y la falta de seguimiento.

Capítulo I

A. Tema a investigar

Esta investigación se centró en la autorregulación de las emociones para incentivar el aprendizaje de los estudiantes, sirvió para identificar como son las emociones del adolescente, promover e iniciar en ellos un proceso de autorregulación y así lograr desarrollar el interés por su propio aprendizaje, considerando los retos y dificultades presentes en esta etapa; desde el uso de sus emociones.

Fue necesario identificar quien es el adolescente, en que consiste esta etapa y la importancia que tiene la culminación de esta en el mejor de los escenarios, puesto que el resto de su vida depende de cómo decida afrontar los retos que implica y aprender las habilidades necesarias que le traigan un beneficio. Esta etapa es importante para la sociedad, ya que contribuye al desarrollar un individuo funcional, necesario y adaptable para las necesidades que surjan en su contexto, siempre pensando por un bien común; por eso es vital ofrecer herramientas que sirvan para un progreso.

Se estudió el papel social que representa el adolescente, la imagen a la que se le asocia, exponiendo las amenazas que se hacen presentes y como se podrían prevenir con una intervención temprana, dentro de espacios que se consideren seguros. Como la sociedad se relaciona con él, principalmente en su desarrollo, visualizando si impactan de forma positiva o negativa; que aspectos de su vida se ven en constante influencia desde la mirada crítica de las figuras que representan autoridad y las que considera como iguales. A la vez que la escuela ofrece o limita las oportunidades necesarias para crecer, puede facilitar o entorpecer el progreso del individuo.

Demostrando así la importancia de que el adolescente reconozca sus emociones y logre una autorregulación de ellas, esto permitirá el desarrollo del pensamiento crítico, logrando que desarrolle habilidades necesarias para la vida adulta, que a su vez le ofrecerán una mejora en su calidad de vida. También expone como esto influirá de forma positiva en su desempeño educativo, probando como hay

una mejora en su comportamiento y la forma en que se relaciona con otras personas aumentado su motivación e interés en la escuela.

1. Autorregulación de las emociones para incentivar el aprendizaje de los estudiantes

La sociedad de México se enfrenta a grandes desafíos para garantizar el bienestar emocional especialmente con el antecedente de la pandemia de COVID-19, a pesar de que en la actualidad ya no se considera un problema grave de salud, esta emergencia sanitaria ha afectado seriamente la vida de las niñas, los niños y los adolescentes en el país, generando estrés, ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental. Además, ha agravado las condiciones de pobreza, desigualdad, violencia y exclusión que ya sufrían muchos de ellos antes de la crisis.

El regreso a las escuelas después de la pandemia fue un proceso complejo y desafiante para toda la comunidad educativa. Los estudiantes, los docentes y las familias tuvieron que adaptarse a nuevas modalidades de enseñanza y aprendizaje, a nuevos protocolos sanitarios y a nuevas formas de relacionarse. El aspecto emocional fue uno de los más afectados por esta situación, ya que se generaron sentimientos de incertidumbre, ansiedad, miedo, soledad y estrés. Algunas de las consecuencias que trajo el regreso a las escuelas en el aspecto emocional fueron: la necesidad de recuperar el vínculo entre los pares y los adultos, la dificultad para expresar y gestionar las emociones, la baja autoestima y la falta de motivación.

Las habilidades socioemocionales son fundamentales para que la niñez y la adolescencia puedan afrontar estos desafíos antes mencionados y desarrollar su potencial. Estas habilidades se refieren a la capacidad de reconocer, expresar y regular las emociones propias y ajenas, así como de establecer relaciones positivas con los demás. Algunas de estas habilidades son la autoestima, la empatía, la resiliencia, la comunicación efectiva y la cooperación. Sin embargo, estas habilidades aún están limitadas y poco sistemáticas dentro del país, no se pone en práctica, ya sea dentro de las instituciones académicas públicas o privadas, poco se habla del tema y no se considera realmente un problema para la sociedad.

Según un estudio de la UNESCO (2021), en América Latina existe una escasez de instrumentos válidos y confiables para medir las habilidades socioemocionales en esta población, así como una falta de información sobre su desarrollo e impacto.

El aprendizaje socioemocional posibilita que los niños, niñas y adolescentes desarrollen habilidades que les permitirán enfrentar los diferentes desafíos de la vida, además de tener efectos positivos en el rendimiento académico. Sin embargo, la mayoría de la evidencia sobre programas de aprendizaje socioemocional se concentra fuera de América Latina y el Caribe. Aunque en los últimos 20 años se ha observado una mejora considerable en los niveles de educación en las personas de la región, el panorama general que la caracteriza es que existe una importante brecha entre las habilidades que se enseñan en los sistemas educativos y aquellas requeridas para desenvolverse en la realidad actual. UNESCO (2021), p. 16.

Considerando lo anterior, uno de los principales cambios que se pueden realizar dentro de las aulas es fomentar y desarrollar la Inteligencia emocional, esta se considera que es la capacidad de comprender, reconocer y gestionar las propias emociones y las de los otros. Además, les permite regular sus impulsos, motivarse a sí mismos y afrontar los desafíos académicos y personales con más confianza y optimismo. Sin embargo, dentro de las instituciones académicas no se habla de esto, ni se considera como un aspecto relevante para el desarrollo formativo de los estudiantes.

Durante mi trayecto formativo tuve la oportunidad de tener un acercamiento de cómo se llevan a cabo las interacciones en las escuelas secundarias, los recursos con los que se cuenta, la información que se comparte y la educación que se imparte; se puede notar que a pesar de que en los planes y programas de secundaria se hable de incentivar y desarrollar las habilidades socioemocionales dentro del aula y con un acompañamiento de los docentes, esto no se puede apreciar, ya que muchas veces se da prioridad a los conocimientos científicos dejando de lado estas competencias.

Dentro de esta investigación me centre en el desarrollo de la autorregulación de las emociones, ya que es una habilidad que permite manejar los sentimientos y reacciones ante diferentes situaciones. De igual forma también permitió ir

implementando y acercando a los estudiantes a un óptimo desempeño de su Inteligencia Emocional. Se considera que esta habilidad es fundamental para el desarrollo personal y social, y también tiene un impacto positivo en el aprendizaje de los estudiantes.

La autorregulación emocional es importante porque las emociones influyen de manera directa en la percepción, el procesamiento y la memoria de la información. Para esto se debe entender que estas se dividen en emociones placenteras, como la alegría o la sorpresa; mismas que favorecen el aprendizaje, ya que facilitan la atención, la motivación y la memoria. Y emociones displacenteras, como el miedo, la tristeza o la ira; estas pueden dificultar el aprendizaje, ya que generan estrés, distracción y bloqueo mental. Por lo tanto, se habla de lograr que los estudiantes aprendan a regular sus emociones para poder afrontar los retos y dificultades que se presentan en el proceso educativo.

Para alcanzar este proceso es necesario entenderlo como tal, se trata de visualizar el funcionamiento de la autorregulación; el individuo se expone a estímulo, reacciona a este y el cómo responde lo va a afectar, y es ahí donde se puede entender que la autorregulación de las emociones se concibe como el ejercicio consciente de regular estas. Cuando te ves expuesto a una situación incómoda, peligrosa o que genere algún malestar, tu instinto más primitivo será el que reaccione y ahí es donde se encuentran las emociones, tanto primarias como secundarias, si te vuelves consciente de estas y de lo que te generan podrás desarrollar habilidades de regulación que te ayuden a direccionar estas respuestas para obtener un óptimo desenlace.

Entonces hablamos de que esta es la capacidad de manejar nuestras propias emociones de forma adecuada, aceptable y adaptativa, e implica ser capaces de identificar lo que sentimos, evaluar cómo nos afecta y lograr modificar nuestra respuesta si es necesario, todo de forma consciente e instantánea. Y así lograr enfrentarnos a las situaciones que nos generan estrés, ansiedad, enfado, tristeza o alguna otra emoción, y recuperarnos de ellas con mayor facilidad. También nos permite actuar de acuerdo con nuestros valores y objetivos, sin dejarnos llevar por los

impulsos o las reacciones automáticas. Gargurevich (2008), nos menciona que la autorregulación emocional tiene múltiples beneficios que se reflejan tanto en el ámbito académico como en el personal, estos son:

- **Mejora el rendimiento académico:** cuando los estudiantes regulan sus emociones se concentran, comprenden y aplican mejor los contenidos que aprenden, lo que se traduce en mejores calificaciones y resultados.
- **Fomenta el autoconocimiento:** los estudiantes que aplican la regulación emocional son más conscientes de sus fortalezas y debilidades, lo que les permite reconocer sus necesidades y potencialidades.
- **Promueve la autoestima:** los estudiantes aumentan su seguridad y confianza en sí mismos, lo que les ayuda a valorarse y a creer en sus capacidades.
- **Estimula la creatividad:** al tener herramientas que atiendan sus emociones, los estudiantes se vuelven más abiertos y flexibles ante las situaciones nuevas o complejas, lo que les permite generar ideas originales y soluciones innovadoras.
- **Desarrolla la inteligencia emocional:** los estudiantes se vuelven más capaces de entender y expresar sus sentimientos, así como de reconocer y respetar los de los demás, lo que mejora sus habilidades sociales y su convivencia.

La autorregulación emocional se basa en la teoría modal de las emociones, que propone que estas son el resultado de un proceso que consta de varios pasos: la situación, la atención, la evaluación, la respuesta y la regulación. En cada uno de estos pasos podemos intervenir para modificar nuestra emoción y adaptarla al contexto. Existen diferentes niveles de autorregulación emocional, estos son propuestos por Gross y Thompson, (2007), citado por Gargurevich (2008), estos son descrito de la siguiente manera:

- **Selección de la situación:** consiste en elegir conscientemente las actividades y las personas que nos hacen sentir bien y evitar las que nos hacen sentir mal, requiere de planificar con anticipación las situaciones que vamos a enfrentar y ser intencionales en nuestra elección. Esta estrategia puede ayudarnos a

mejorar nuestro estado de ánimo, nuestra satisfacción con la vida y nuestra felicidad.

- **Modificación de la situación:** se trata de cambiar el ambiente externo o interno para influir en la emoción que se experimenta. Por ejemplo, se puede usar el humor para aliviar la tensión, o se puede alejar de una persona que nos provoca ira. Esto puede ayudar a reducir el estrés, mejorar el bienestar y facilitar la adaptación a los cambios.
- **Despliegue de la atención:** es dirigir la atención a diferentes aspectos de una situación o a diferentes estímulos ambientales. Esto puede tener efectos positivos o negativos sobre el estado emocional, dependiendo de si la atención se enfoca en aspectos positivos o negativos, o si se distrae de la fuente de la emoción.
- **Cambio cognitivo:** consiste en modificar la interpretación o el significado de una situación para reducir su impacto emocional negativo. Por ejemplo, si alguien se siente frustrado por no lograr una meta, puede cambiar su cognición y pensar que se trata de un desafío y una oportunidad de aprendizaje.
- **Modulación de la respuesta:** se trata de cambiar la forma en que reaccionamos o expresamos una emoción, para disminuir o aumentar su impacto emocional. Por ejemplo, podemos ocultar la ira a un compañero para evitar un conflicto o mostrar alegría a un amigo para celebrar su éxito.

La autorregulación emocional es una habilidad que se puede aprender y mejorar con la práctica. Algunas formas de potenciarla son: el autoconocimiento, la metacognición, el autocontrol, la autoobservación, la autoeficacia, la automotivación, la flexibilidad mental y la inhibición conductual. Estas habilidades nos permiten conocernos mejor, comprender cómo funcionan nuestras emociones, controlar los impulsos que vivimos, observar el progreso que se alcance, confiar en las capacidades que desarrollamos, motivarnos para alcanzar nuestras metas, adaptarnos a los cambios y evitar conductas perjudiciales.

La forma de lograr la autorregulación emocional depende de varios factores, como la personalidad, el contexto o las experiencias previas de cada estudiante, se

trata de englobarlas y visualizar que se necesita para desarrollar esta habilidad. Gargurevich (2008), menciona que se cuentan diversas estrategias que pueden ayudar a este desarrollo, son acciones que al realizarlas y repetirlas se fortalecen la autorregulación. Algunas de estas estrategias son:

- **Identificar las emociones:** consiste en nombrar y describir las emociones que se experimentan en cada momento, reconociendo su origen y su intensidad.
- **Evaluar las emociones:** analiza si las emociones que se sienten son adecuadas o no para la situación que se vive, así como si son útiles o no para el objetivo que se persigue.
- **Regular las emociones:** aplica técnicas o recursos para modificar las emociones que se consideran inapropiadas o perjudiciales para el aprendizaje. Estas técnicas pueden ser cognitivas (como cambiar los pensamientos negativos por positivos), conductuales (como realizar actividades placenteras o relajantes) o fisiológicas (como respirar profundamente o hacer ejercicio físico).
- **Expresar las emociones:** consta de comunicar las emociones que se sienten de forma adecuada y respetuosa, tanto verbal como no verbalmente.

La regulación de las emociones puede tener varios beneficios para el proceso de aprendizaje de los estudiantes de secundaria. Por ejemplo, las experiencias emocionales positivas tienen grandes ventajas para el proceso de aprendizaje, como realizar planes con metas concretas o prestar atención a la información. Por otro lado, regular las experiencias negativas puede tener diversas consecuencias, como no poder seleccionar lo relevante y no ser consciente del funcionamiento de otros procesos de autorregulación (por ejemplo, no poder concentrarse).

Además, estudios realizados por la UNESCO (2021), han demostrado que la autorregulación emocional es un factor importante en el rendimiento en el aula. Los resultados son consistentes: cuanto mayor es la autorregulación emocional, mayor es el rendimiento. En relación con la autorregulación vinculada al rendimiento, un elemento importante es el esfuerzo por modular o controlar la sobreactuación emocional para que se facilite el funcionamiento adaptativo. Considerando todo lo

anterior con autorregulación de las emociones se puede incentivar el aprendizaje de los estudiantes, ya que les permite gestionar sus sentimientos y reacciones ante las situaciones educativas.

La autorregulación emocional es esencial para el desarrollo académico y personal de los estudiantes, se puede lograr mediante diversas estrategias que implican identificar, evaluar, regular y expresar las emociones. Por lo tanto, puede tener un impacto positivo en los procesos de aprendizaje de los estudiantes al facilitar la atención, la memoria, la planificación, la resolución de problemas y otros procesos cognitivos que son esenciales para el aprendizaje y el óptimo desempeño académico. También puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad relacionados con las tareas académicas y mejorar las relaciones interpersonales y el comportamiento de los estudiantes en el aula.

B. Preguntas

¿Qué es la autorregulación de las emociones?

¿Cómo lograr que el adolescente autorregule sus emociones?

¿La autorregulación puede fomentar la motivación y el interés en los adolescentes para aprender?

C. Formulación de supuestos

Al conocer los resultados de esta investigación podremos apreciar cómo se trabaja el cuadernillo de emociones y como interviene en el proceso de enseñanza-aprendizaje dentro del aula; así como se desarrollaron las habilidades y competencias por medio de la autorregulación.

- Al desarrollar la autorregulación en los adolescentes/estudiantes se darán soluciones o se minimizarán las consecuencias de las principales problemáticas (violencia en aula, falta de interés y motivación, convivencia nociva, falta de autoestima, entre otras) presentadas en el aula.

- Con la aplicación de la autorregulación se fomentará la motivación y el interés de los estudiantes en su desempeño académico.
- El estudiante que autorregula sus emociones podrá lograr motivarse e interesarse en su propio aprendizaje.

D. Objetivos

1. Objetivo general

Desarrollar la autorregulación de las emociones en el estudiante para incentivar la motivación e interés, aplicando un cuadernillo de emociones para el estudiante y docente, para mejorar el desempeño académico en el aula.

2. Objetivos particulares

Implementar un cuadernillo de emociones que permita la formación de la autorregulación de las emociones en los estudiantes.

Comprobar los resultados obtenidos al aplicar el cuadernillo para docentes, en función de fomentar la autorregulación en los estudiantes, para medir el avance en su desempeño académico mediante la motivación e interés.

E. Planteamiento del problema

La educación socioemocional es el proceso de desarrollo de las habilidades y competencias que permiten a las personas reconocer, expresar y regular sus emociones, así como establecer relaciones positivas con los demás. Estas habilidades son fundamentales para el bienestar personal y social, contribuyen a mejorar el rendimiento académico y la convivencia escolar. La pandemia nos permitió apreciar la falta de educación socioemocional en las instituciones de educación, a pesar de que las leyes, reformas y políticas educativas lo ponen como parte del currículo. Se aprecia un incremento en diversos problemas como la baja autoestima, la ansiedad, la depresión, el estrés, la agresividad, el acoso escolar, el consumo de drogas, la deserción escolar, entre otros. Estos afectan a los individuos, el clima, la cultura escolar, y a la sociedad en general.

La relevancia de esta investigación radica en que contribuye a visibilizar una problemática social y educativa que suele ser ignorada o minimizada no solo por el sistema educativo tradicional, que se centra más en los aspectos cognitivos y disciplinares que en los aspectos afectivos y relacionales; no basta con solo contemplarlo dentro de los planes y programas se necesita realmente aplicarlo. Para abordar esta problemática, se propuso realizar una investigación cualitativa con un enfoque participativo y colaborativo, que involucre a los diferentes actores del ámbito educativo: estudiantes y docentes. El objetivo fue analizar las percepciones, experiencias y necesidades de los estudiantes en relación con la educación socioemocional, así como las prácticas pedagógicas y las políticas educativas que se desarrollan al respecto

A partir de este diagnóstico, se diseñó e implementó una propuesta de intervención que promueva el desarrollo socioemocional de los estudiantes desde una perspectiva holística e inclusiva. Asimismo, aportó elementos teóricos y prácticos para mejorar la calidad de la educación y la formación integral de los estudiantes como ciudadanos responsables, críticos y solidarios. Finalmente, generó un espacio de reflexión y participación para los actores educativos, que les permite reconocer sus fortalezas y debilidades, así como proponer soluciones creativas y colectivas a los desafíos que enfrentan.

1. Educación en México: reformas y políticas públicas

La educación actual en México enfrenta diversos retos y problemáticas que afectan el derecho a aprender de millones de niñas, niños y adolescentes. Según estudios realizados por la UNESCO (2021), más de 4 millones de ellos no asisten a la escuela y 600 mil más están en riesgo de abandonarla por factores como la pobreza, la violencia, la lejanía de las escuelas y la falta de recursos. Las reformas educativas generadas hasta el momento no toman en cuenta el contexto en el que el estudiante se desarrolla, no conceden los recursos ni las oportunidades con las que se cuenta, esto agranda la brecha que ya existe y se hace presente en la mayoría de los espacios educativos.

La falta de recursos es uno de los factores que más influyen en el desempeño de los estudiantes, ya que está ligado a como se imparten las clases; actualmente se habla del uso de las tecnologías como un material indispensable, ya que se pretende que el estudiante las maneje y utilice para mejorar su desempeño académico. Sin embargo, en muchas escuelas no se cuenta con el material y equipo tecnológico necesario, también la SEP afirma que dentro de las instituciones educativas se deben de generar las competencias necesarias para los desafíos que se presentan en la vida. Además, la calidad de la educación es baja, no se alcanzan a cumplir los objetivos planteados, ya que es más que evidente que los estudiantes de sexto de primaria obtienen resultados insuficientes en su desempeño académico, y esto genera un rezago escolar que afecta a todos los niveles.

Como sociedad una de las principales necesidades a considerar es la educación, esta ofrece la oportunidad de estar informado y consciente de las decisiones que se deben de tomar. Desde siempre se ha recibido algo similar al concepto actual, que nace desde nuestras costumbres y tradiciones, el primer acercamiento siempre viene desde la familia y la comunidad en donde crecemos, aprendemos observando lo que nos rodea, las actividades cotidianas que desempeñamos, prácticamente por repetición de lo que percibimos. Por esto, mismo la formación que recibamos debe estar encaminada a las condiciones y necesidades que los rodean, aportando habilidades y competencias para un desarrollo óptimo. Considerando los distintos factores que influyen dentro del espacio educativo, aunque se cuenta con criterios específicos para llevarlo a cabo estos no se consideran estáticos.

La escuela se define como un universal donde se construye lo común desde la diversidad. En ella confluyen y se manifiestan, en su tensión y complejidad, el efectivo ejercicio de los derechos de las niñas, niños y adolescentes, y las desigualdades que articulan exclusiones con base en la clase, el género, la sexualidad, la nacionalidad, la etnia, la capacidad y la edad. Hill y Bilge (2019), citado por la Secretaria de Educación Pública (SEP) (2021) en el Marco Curricular y Plan de Estudios 2022 de la Educación Básica Mexicana, p.9.

Las políticas públicas que engloban al sistema educativo se aplican de manera unilateral en toda la república, estas mismas son adecuadas en base a las leyes y reformas vigentes aplicadas por el gobierno actual. Sin embargo, muchas veces nos vemos expuestos a como estas no encajan, ni se adecuan a las necesidades de las escuelas, ni de los estudiantes; no se busca un enfoque adaptable o accesible, pareciera entonces que se trata únicamente de realizar un modelo educativo innovador para genera buena prensa. De esta forma acaba siendo labor del docente adaptar los aprendizajes esperados establecidos con los recursos y las necesidades que se hacen presentes.

A pesar de que en el año 2018 se adaptó el plan y programa educativo que atiende a la Educación Básica, hoy nos enfrentamos a un cambio, a la reorganización de las escuelas, al planteamiento de nuevos objetivos y el uso de otro enfoque; al mismo tiempo que los docentes aprenden y comprenden la nueva metodología, deben de continuar trabajando con el anterior hasta que se ponga en uso. Con esto entendemos que las metodologías y estrategias van a encontrarse en constante cambio, estas van a depender de las ideas y metas del gobierno que este y entre en rigor, pese a esto, los estudiantes deben de seguir recibiendo de calidad sin que se vean afectados por el desequilibrio en que se encuentran.

El Plan y Programa Aprendizaje Claves para la Educación Integral, aplicado en las escuelas de educación básica a partir del 2018, fue una propuesta curricular de la SEP que buscaba desarrollar un conjunto de conocimientos, prácticas, habilidades, actitudes y valores fundamentales en los estudiantes. Se organizaba en cuatro campos de formación académica: Lenguaje y Comunicación, Pensamiento Matemático, Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social, y Desarrollo Personal y Social; y tres áreas de desarrollo personal y social: Artes, Educación Física y **Educación Socioemocional**. Además, cuenta con un componente de autonomía curricular que permitía a las escuelas elegir entre diferentes opciones de clubes para complementar la formación de las y los alumnos. La SEP (2017), asegura que:

Al impulsar el desarrollo de los alumnos, los profesores también nos desarrollamos con ellos ya que el crecimiento y la maduración son tareas compartidas y en constante

construcción que valen la pena emprender todos los días si se quiere vivir una vida más humana, plena y feliz. El propósito es crear ambientes más sanos, donde los niños y las niñas puedan crecer de manera integral, en eso consiste la ética del cuidado que promueve el presente plan de estudios. La visión de la SEP es que nuestros niños, niñas y jóvenes tengan un futuro próspero, y así lograr que México sea un mejor país con capacidad de responder a las demandas del siglo XXI. SEP, (2017) p. 7.

Con el nuevo gobierno también se hace presente un nuevo Plan y Programa, este se pone en prueba a partir del 2022 en escuelas piloto para entrar en vigor a partir de 2023, es una actualización del anterior que incorpora los cambios derivados de la Nueva Escuela Mexicana (NEM), un modelo educativo que promueve el desarrollo integral, el aprendizaje permanente, la equidad, la inclusión y la excelencia en la educación. Mantiene la estructura de campos y áreas del 2018, pero introduce algunas modificaciones en los contenidos, las competencias y los aprendizajes esperados. Pretende fortalecer el enfoque intercultural y bilingüe en la enseñanza de las lenguas maternas y extranjeras; se incorporan temas transversales como la educación ambiental, la educación para la salud, la educación financiera y la educación digital; se **enfatisa** el desarrollo de **habilidades socioemocionales** y el fomento de valores cívicos y éticos; se diversifica la oferta de clubes para atender los intereses y necesidades de los alumnos; y se propone una evaluación formativa que retroalimente el proceso de enseñanza-aprendizaje. Pero prioriza el derecho de los estudiantes a recibir educación de calidad, la SEP (2022), nos dice que:

La Nueva Escuela Mexicana tiene como finalidad que la niñez y la juventud puedan ejercer plenamente su derecho a la educación, el cual constituye el principio fundamental de la política educativa nacional establecido en el artículo 3. de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y busca garantizar la escolaridad, el aprendizaje, la continuidad de la formación de las y los estudiantes, así como su participación en relaciones pedagógicas que tengan como finalidad posicionar a la dignidad humana como núcleo fundante de otros derechos. SEP, (2022), p. 17.

Ambos modelos buscan generar estudiantes preparados, comprometidos con su desempeño, enriquecidos de conocimientos y que proyectan valores acordes a la sociedad, así mismo se habla del papel fundamental que cumple el docente en este

desarrollo educativo. Sin embargo, al estar frente la realidad que se vive en las escuelas podemos apreciar que no se alcanza a cumplir y fomentar lo que se plantea dentro de estos, principalmente por la poca capacitación que se reciben los docentes y la falta de recursos. Aunque la intención es crear una institución educativa valorada, por su capacidad para enseñar, aprender y favorecer la construcción de relaciones sociales y culturales, y la formación del capital humano para mejora de la sociedad. Con la encomienda de crear ciudadanos comprometidos, responsables, con valores, patrióticos, interesados en las decisiones que se toman por su país e innovadores desde la inclusión; se plantea desde una realidad hipotética.

La educación es un derecho humano básico que abre las puertas a un futuro con más esperanza para todas las personas. El modelo de igualdad de oportunidades que sustenta el papel asignado a la escuela se basa, por una parte, en la idea de que todas las niñas, niños y adolescentes son iguales ante las evaluaciones escolares y tienen derecho a obtener los mejores resultados y, por otra parte, en el ideal de que el sistema educativo provee escuelas, programas de estudios, enseñanza y profesores para todos los estudiantes, lo que implica que todas y todos los estudiantes tienen el mismo derecho al éxito escolar y social. Por esto se contempla que la educación tendrá diferentes variantes en metodologías y estrategias, pero siempre podrá ofrecer oportunidades en igualdad a los estudiantes.

En la educación pública obligatoria ha prevalecido un discurso que argumenta las desigualdades sociales, económicas y culturales sobre la base de cualidades individualizantes como son las “inteligencias”, “competencias”, “talentos”, “facultades innatas”, “dones”, que tienden a ser estandarizadas y objetos de medición para distinguir a unos de otros bajo la lógica de que existen infancias inferiores que fracasan y otras que son superiores y destacan. Kaplan (2005), citado por la Secretaría de Educación Pública (SEP) (2021) en el Marco Curricular y Plan de Estudios 2022 de la Educación Básica Mexicana, p.9.

A pesar del arduo trabajo de adecuar los planes y programas, asegurar una educación para todos y todas, se sigue viendo un rechazo por parte de los estudiantes. La Comisión Nacional para la Mejora Continua de la Educación, en la educación básica, entre los ciclos escolares 2013 – 2014 y 2018 – 2019, aprecia una disminución

en la matrícula, en cada nivel. Si se considera que la población en los grupos de edad, 11 – 15 años de edad, idóneos para cursar dichos niveles no está en franco descenso, y que la cobertura en preescolar y secundaria dista de ser universal, se puede señalar un retroceso en el acceso educativo de niñas, niños y adolescentes.

El abandono escolar es un fenómeno tardío, no se planea dejar inconclusos los estudios, el estudiante adopta comportamientos que demuestran un desinterés que aumenta gradualmente ante una situación que le genera frustración y desilusión; los padres, docentes y la institución educativa deben identificar y dar una solución en función de las necesidades del individuo afectado. Se entiende que, dentro del sistema educativo, no se puede atender de manera personalizada, ya que la educación se creó para impactar en más personas, es decir ofrecer algo generalizado, esto muchas veces provoca que las minorías, a las que no se les puede atender de forma idónea, prefiera abandonar sus estudios por falta de oportunidades, recursos o apoyo.

Este problema, a pesar de ser cada vez más notorio, no es algo que perjudique directamente a los estudiantes que deciden continuar con sus estudios; estos se consideran complejos y afectan principalmente a su aprendizaje, es evidente que se requiere de una atención integral y coordinada por parte de todos los actores involucrados en el proceso educativo. Se destacan los siguientes problemas:

- **Falta de motivación e interés** los estudiantes carecen de estos aspectos, consideran que los contenidos curriculares no son atractivos ni funcionales para su vida, esto acaba en un bajo rendimiento académico, una alta tasa de deserción y una escasa participación en las actividades escolares. Esto puede deberse a diversos factores, como la falta de conexión entre lo que se enseña y lo que se vive en el contexto social, la rigidez y uniformidad de los planes de estudio, la escasa variedad y calidad de los recursos didácticos, la falta de retroalimentación y reconocimiento por parte de los docentes, la presión por obtener buenos resultados en las pruebas estandarizadas, entre otros. Un estudiante puede sentirse frustrado si no recibe una orientación adecuada para resolver sus dudas o mejorar sus habilidades. También puede perder el interés si solo tiene acceso a libros o materiales obsoletos o poco atractivos. Y se

sienten desmotivados si no reciben un reconocimiento por su esfuerzo o si solo se le evalúa por medio de pruebas estandarizadas que no reflejan su verdadero potencial.

- **Violencia escolar** esta se manifiesta en diversas formas, ya sea agresión física, verbal o psicológica entre los estudiantes, entre estos y los docentes o el personal administrativo. Lo genera un clima de inseguridad, miedo y desconfianza que afecta negativamente el bienestar emocional y la convivencia de toda la comunidad educativa, si la escuela no se considera un lugar seguro, los estudiantes no querrán desenvolverse en esta. Algunas de las causas que lo llega a provocar es la falta de normas claras y consensuadas de convivencia, la ausencia o ineficacia de los mecanismos de prevención y resolución pacífica de conflictos, la influencia negativa de los medios de comunicación o las redes sociales, la reproducción de patrones culturales o familiares violentos, entre otras.
- **Desigualdad educativa** se refiere a las diferencias significativas en el acceso, la permanencia y el logro educativo entre los estudiantes según su condición socioeconómica, cultural, étnica, de género o discapacidad. Implica una vulneración del derecho a la educación y una limitación de las oportunidades de desarrollo personal y social de los estudiantes. Algunos de los factores que generan o perpetúan este fenómeno son la falta de recursos materiales y humanos adecuados para atender la diversidad de necesidades educativas, la discriminación o exclusión por parte de los docentes o los pares, la falta de políticas públicas que garanticen una educación inclusiva y equitativa, entre otros.

Muchas veces no se comprende cómo estas problemáticas afectan a los estudiantes, en primera instancia, a los docentes y los demás actores educativos que forman parte de las instituciones. Nos hacemos partícipes activos de un sistema fracturado que no atiende las necesidades que se hacen presentes, el sistema educativo actual se basa en un modelo que no fue diseñado para nuestro contexto, cuando la realidad social, económica y cultural era muy diferente a la que vivimos hoy. Este modelo se caracteriza por ser rígido, uniforme y jerárquico, a pesar de que han

hecho cambio y reformulaciones aún no se logra realmente visualizar un cambio significativo.

El docente no cumple con la labor que debería, siguen en su pensamiento que él es poseedor del conocimiento y el alumno es un receptor pasivo que debe memorizar y reproducir lo que se le enseña. En el plan 2018 el alumno está al centro y el docente es solo una guía. El currículo es estático y descontextualizado, que es lo que más afecta a los estudiantes y su aprendizaje, sin tener en cuenta las necesidades, intereses y potencialidades de estos individuos, ni las demandas del entorno y del mercado laboral. La evaluación se centra en medir los resultados académicos, si se cumple con las metas establecidas y las estadísticas deseadas, sin considerar los procesos de aprendizaje ni el desarrollo integral de los individuos.

Esta forma de educar no responde a los desafíos y oportunidades que nos plantea el siglo XXI, tenemos una inestabilidad dentro de los modelos educativos y la información se volvió abundante y accesible para la mayoría de la población; esto provoca que el conocimiento sea dinámico y cambiante, y las competencias que se requieren son cada vez más complejas y diversas; mientras esto sucede no se logra una adaptación en la educación. Tampoco se atiende las principales problemáticas que se presentan en las instituciones educativas, como la deserción, el fracaso, la violencia, el acoso escolar, la falta de motivación, la indisciplina, la desigualdad, la exclusión y la discriminación. Estas son el reflejo de un sistema que no logra conectar con la realidad de los estudiantes, que no respeta su diversidad ni su singularidad, que no fomenta su participación ni su autonomía, que no desarrolla su creatividad ni su pensamiento crítico, que no promueve su colaboración ni su solidaridad.

2. Selección

Al momento de realizar mis prácticas profesionales se me asignó la Escuela Secundaria General No. 30 "Gustavo Baz Prada", ubicada en Av. Gran Pirámide S/N, San Bartolo Tenayuca, 54150 Tlalnepantla de Baz, Méx. Contemple como se vive realmente la educación, los recursos con los que se puede contar y las necesidades que se hacen presentes. También comprendí que dependiendo del contexto en donde se encuentre ubicada la institución las problemáticas que se visualizan varían, o

predominan más que en otros lugares. Se puede incluso creer que estas situaciones son aisladas, únicamente sucede aquí, pero estas incluso llegan a considerarse problemáticas nacionales.

Dentro de las escuelas se pueden encontrar distintas opiniones y pensamientos, sin embargo, muchas veces nos damos cuenta de que se tiene puntos en común ya que los estudiantes comparten el mismo contexto, aprenden de la comunidad en donde crecen, teniendo similitudes dentro de su personalidad. La escuela juega un papel muy importante en la formación de los estudiantes, ya sea a nivel educativo o personal, favorece en su desarrollo aportando herramientas y conocimiento del medio. "La cultura escolar se compone de reglas y tradiciones no escritas, normas y expectativas que permean todo: cómo actúa, cómo se visten, de qué hablan, si buscan o no ayuda a sus colegas y cómo se sienten los docentes sobre su trabajo y a sus estudiantes" (Deal y Peterson, 2009; citado por Elias M, 2015, p. 287).

Hablando particularmente sobre esta escuela se encuentra ubicada en una zona de alto riesgo, donde hay pobreza, delincuencia y violencia. Los estudiantes se encuentran en riesgo, se ven expuestos a drogas, alcohol, pandillas, entre otras. Esto únicamente hablando de lo que se encuentra a su alrededor, dentro de casa se ven expuestos al abandono, violencia, rechazo, falta de comunicación y muchos otros factores. Aunque no todos los escolares pasan por estas situaciones o están expuestos a ellas, sin embargo, se considera un problema generalizado, los que carecen de un apoyo familiar suelen ser los que más problemas presentan dentro de la escuela, pareciera entonces que esto es un factor que influye en ellos.

Hay acuerdo en que la cultura escolar, como la cultura en general, tiene a la vez características estáticas y dinámicas. El carácter estático se manifiesta porque la cultura crea un carácter único en el sistema social al promover un sentido de pertenencia y compromiso, y participa en la socialización de nuevos miembros introduciéndose en una particular perspectiva de la realidad. Por otro lado, está sujeta a cambios en tanto los miembros de la organización interactúan con nuevas ideas y enfoques, de ahí su carácter dinámico. Es decir, que cualquier consideración sobre la cultura escolar debe tomar en cuenta la historia en términos de estabilidad a través del

tiempo, así como su naturaleza dinámica y cambiante. Deal y Peterson (2009); Julia (2001); Fullan (2002); citado por Elías M. (2015) p. 288.

En la secundaria los estudiantes que asisten viven cerca de la escuela, siendo considerados parte de la comunidad. Esta se encuentra colocada en las faldas de cerro de Tenayuca, un entorno semiurbano, justo en el límite del Estado de México con la Ciudad de México, se aprecia que existe una gran cantidad de transporte que conecta a los estudiantes con las zonas que rodea la escuela, existen muchos negocios principalmente comida, está cerca del centro del municipio y se realizan actividades recreativas de forma cotidiana, como la feria del pueblo. Al momento de la salida estos suelen aprovechar el tiempo y reunirse en estos espacios. Al formar parte de este contexto los escolares reflejan las características principales de estas dentro de la escuela, ya que se aprecia que esto influye en el comportamiento de estos.

La institución cuenta con 5 edificios en donde están ubicados: una dirección, 18 aulas para los distintos grados de primero a tercero, biblioteca, esta no cuenta con material actualizado para los estudiantes y el que esta no se les puede prestar; sanitarios, bodega, almacén y cooperativa. Se nos informó de 6 salones que no están en uso, desde hace 3 años, por daños en la infraestructura, tres laboratorios para las distintas ciencias que se abordan en secundaria (física, química y biología), solo uno cuenta con material y los otros dos están en funcionamiento únicamente para utilizar el espacio como salón; 3 aulas de arte, taller de tecnología y 2 áreas designadas para llevar a cabo educación física. La escuela cuenta con un espacio de área verde, ubicada en la parte posterior de la escuela, usado para actividades fuera del salón al igual que prácticas de campo; ahí mismo también se encuentra el salón de usos múltiples, en este espacio los estudiantes sólo tienen permiso de asistir acompañados de un docente, ya que se han presentado situaciones de riesgo; consumo de drogas, agresiones entre educandos, entre otras.

La escuela no cuenta con la plantilla completa de docentes, durante este ciclo escolar se jubilaron varios maestros y aun no se han cubierto esos lugares. Dentro de la escuela el director ha comentado que no hay expertos de las materias que se solicitan, por lo tanto, actualmente se encuentran 8 grupos sin un titular en historia,

física y química. Sin embargo, observe que este es un problema recurrente dentro de esta institución, ya que no es el primer año que no tiene completa su plantilla; esto provoca en los estudiantes un rezago en los aprendizajes. La escuela esta encargada de cubrir estas horas con el personal con el que se cuenta, pero muchas veces únicamente se limitan a dejar actividades, a las que no se les da un seguimiento apropiado, ya que no se le da importancia al aprendizaje adquirido solo a la entrega para poder evaluar.

Identifiqué por medio de la observación que la mayoría de los estudiantes no tiene interés ni motivación por asistir a clases, mucho menos por aprender y mejorar su desempeño. No les gusta entrar a clase o realizar las actividades que se solicitan; durante los Consejos Técnicos Escolares (CTE) se atendía esta problemática, los docentes buscaban formas de incentivar a los estudiantes a trabajar y los directivos cual era el motivo de su desinterés. Los estudiantes comentan que no consideran relevantes los contenidos que les imparten, las clases son poco atractivas e interesantes. Es ahí donde se cuestiona realmente si es por culpa del docente o del estudiante, quien realmente es el que no pone el empeño necesario. Sin embargo, la mayoría de la responsabilidad recae en los docentes.

Entre las relaciones que se viven dentro de la escuela, entre pares y con el personal de la institución, predomina la agresión, el acoso escolar y el irrespeto. Como docente, me enfrenté a muchos retos y desafíos cada día, tuve que lidiar con la indisciplina, la apatía y el desánimo de los alumnos. También tuve que adaptarme a las condiciones precarias de la infraestructura y el equipamiento de la institución, busqué estrategias creativas y efectivas, que no implicaran un gasto o que se pudieran realizarse con lo que se encontraba disponible, para enseñar los contenidos curriculares y despertar el interés y la curiosidad de los estudiantes. A pesar de esto muchos estudiantes seguían sin querer realizar las actividades, apáticos y desinteresados; debido a los problemas emocionales que enfrentan.

Dentro de esta institución observé que la falta de educación socioemocional ha tenido un impacto negativo en el desempeño educativo de los estudiantes, si están tristes se muestran desanimados y no quieren realizar ninguna actividad; si están

demasiado felices, no controlan su emoción, al estar alterados no están enfocados o demuestran poco interés en la clase. La educación socioemocional que se imparte dentro de la institución es escasa, ya que no se realizan actividades que incentiven esto; no les ayudan a desarrollar este conjunto de habilidades y competencias, autorregulación, autoconocimiento, empatía, entre otras, que permita reconocer, expresar y regular sus emociones, así como establecer relaciones positivas con los demás. Estas se consideran fundamental para su desarrollo integral pero no se le da importancia necesaria.

La escuela prioriza el aprendizaje de contenidos académicos por encima del desarrollo socioemocional de los estudiantes, esto genera un ambiente escolar poco propicio para el bienestar y la motivación de las y los alumnos, que se ven sometidos a una presión excesiva por obtener buenos resultados en las pruebas estandarizadas, exámenes, pruebas, tareas, entre otras. Descuidando la formación de valores y actitudes que favorezcan el respeto, la tolerancia, la solidaridad y la convivencia pacífica entre los miembros de la comunidad educativa. Aunque se realizan actividades que tiene como propósito inculcar en ellos educación socioemocional no les dan un seguimiento apropiado o se dejan de lado por realizar otras actividades que consideran de mayor relevancia.

En el contexto escolar, la ausencia de un desarrollo sistemático de habilidades emocionales, dentro del marco de las competencias académicas, dejan al descubierto la falta de congruencia que se vive en materia de educación y socialización de niños y jóvenes. Cervantes y González, (2017), p. 223.

La falta de educación socioemocional afecta el desempeño educativo de los estudiantes de varias maneras. Por un lado, dificulta el desarrollo de habilidades cognitivas como la atención, la memoria, el razonamiento y la resolución de problemas, que son esenciales para el aprendizaje. Las emociones negativas como el estrés, la ansiedad, el miedo o la frustración interfieren con el funcionamiento del cerebro y reducen la capacidad de concentración y retención de información. Por otro lado, impide el desarrollo de habilidades socioemocionales como la autoestima, la

autoeficacia, la empatía, la comunicación y el trabajo en equipo, que son clave para el éxito académico y personal.

Cuando alguien tiene baja autoestima y autoeficacia tienen menos confianza en sus capacidades y se sienten más inseguros e incapaces de afrontar los retos y las dificultades, estas características se ven reflejadas en los estudiantes de la institución, quienes tienen problemas para realizar actividades en donde tengan que mostrarse confiados y capaces. Cuando tienen una carencia en su empatía y comunicación tienen más problemas para relacionarse con sus compañeras, compañeros y profesores, lo que afecta su integración social y su sentido de pertenencia. Aquellos que siempre deciden realizar los trabajos de forma individual, al momento de tener que trabajar en equipo tienen más dificultades para colaborar y cooperar con los demás, lo que limita su aprendizaje cooperativo y su desarrollo de competencias ciudadanas.

A pesar de que los planes y programas educativos estipulan que se debe de trabajar en la educación socioemocional y fomentar una cultura en donde la salud mental sea una prioridad, dentro de esta institución no se aplica, no ofrecen las herramientas necesarias ni las intervenciones pertinentes. El ejercicio de esta no solo beneficia el desempeño educativo de los estudiantes, sino también su salud mental, su bienestar emocional y su calidad de vida. Esto va a contribuir a formar personas más felices, responsables, creativas y comprometidas con el mundo que les rodea.

El contexto que rodea a esta escuela suele ser muy caótico para los educandos, la labor del docente y de la institución es implementar valores en estos, para que puedan tomar decisiones adecuadas, una de esta es la educación socioemocional. Sin embargo, lo que obtienen por parte de esto con relación a lo que necesitan no es suficiente, la dinámica de la escuela contiene mucha agresión hacia y entre los estudiantes, aunque se han aplicado distintas estrategias para minimizar esto aún no hay una mejora observable.

3. Delimitación

Al inicio del curso escolar, observé una dinámica totalmente nueva ya que pude apreciar que los grupos de primer grado no tenían ningún tipo de relación, solo unos

poco de ellos se conocían por haber asistidos a la misma escuela primaria o eran familiares. Una vez ingresados los grupos se realizó la asignación de estos, otorgándome así el grupo de 1ro E, este se conformaba por 26 integrantes, 14 mujeres y 12 hombres, entre 11 y 12 años, durante las primeras semanas observe que a la mayoría no les cuesta relacionarse con los demás, a excepción de dos estudiantes que se mantenían alejados, lograban una adecuada comunicación entre ellos y los docentes, opinando y participando en las actividades solicitadas.

Se les aplicó un examen diagnóstico para identificar los conocimientos previos que tienen sobre las ciencias, haciendo énfasis en la biología; solo se aplicó a 23 estudiantes de 26 ya que no asistieron ese día; de los exámenes aplicados solo 12 mostraron resultados aprobatorios, las preguntas se enfocan en conocer las áreas de conocimiento que manejan estos. Con esto identificamos que la mayoría del grupo sabe que la biología es la ciencia que estudia a los seres vivos y que menos de la mitad maneja el concepto de célula. El resto de las preguntas se enfocaban en reconocer diversos aprendizajes pertenecientes a la educación secundaria tales como: características de los seres vivos, dieta saludable, reinos de los animales, entre otros. En la mayoría de las preguntas se obtuvieron resultados aprobatorios, pero en algunas hubo mayor dificultad al contestarlas, demostrando así cuáles son las áreas que necesitan apoyo, como: célula y sistema nervioso. De igual forma se realizó una actividad de convivencia con el propósito de conocernos mejor y tener mayor interacción, con esto pude saber que ellos se encuentran interesados en los videojuegos tales como: Free Fire y Call of Duty, la mayoría disfruta escuchar música, en especial corridos y reggaetón, les gusta ver series en su casa.

Para el 85% su familia está conformadas solo por madre y dos hermanos, el resto varían, el 5% está conformado por sus ambos padres y dos hermanos y el 10% viven con familiares como tíos o abuelos; están interesados en conocer nuevas cosas, salir con sus amigos, tener novios, experimentar el amor, encontrarse a ellos mismo, entre otras cosas. En los temas de la escuela les llama más la atención los relacionados al espacio, el arte y los deportes en su mayoría.

En la clase de biología pude observar que el docente titular trabaja con esquemas, cuadros, dibujos, entre otros, al momento de revisar cuadernos noté que esto era lo único que copiaban, la información teórica no estaba presente. El profesor se concentra en explicar el concepto clave, fomenta el trabajo en equipo y la participación de los estudiantes. Él procuraba mantener una relación de confianza con el grupo, prioriza una sana convivencia dentro del aula y mantiene un contacto limitado con los padres de familia, al momento de establecer los acuerdos de convivencia se comentó la participación respetuosa y el orden dentro del aula, así como los valores del respeto y tolerancia; lo cual se ha procurado seguir hasta el momento.

El docente titular no implementa estrategias de aprendizaje más allá de la exposición del tema, en donde el estudiante únicamente funciona como receptor de información y no participe en su aprendizaje. No se mantiene una misma línea de trabajo y esto provoca que estos carezcan de una estabilidad, las actividades con las que trabaja son complejas para el nivel educativo en el que se encuentran y muchas veces los confunde con los conceptos que les proporciona.

Al pasar tanto tiempo y trabajar con ellos constantemente, se observó que las prácticas pedagógicas efectivas se caracterizaron por tener una estructura clara y coherente, con una introducción motivadora, un desarrollo con actividades variadas y significativas y una conclusión con una síntesis y una evaluación de los aprendizajes. Las actividades propuestas fomentaron el pensamiento crítico, la creatividad, la colaboración y la autonomía de los estudiantes. Los contenidos trabajados estaban relacionados con el currículo oficial y con la realidad sociocultural de los estudiantes. Los recursos didácticos utilizados fueron adecuados y atractivos para los estudiantes, ya que presentaron mayor interés al realizar esta.

Dentro del aula se viven interacciones día a día, entre los estudiantes, docentes y directivos, al ser de forma sistemática y continua esto se vuelve una rutina, se vuelve posible ver las características del grupo, las diferencias que tienen como individuo y las similitudes que comparten. Esto sirve para conocer las necesidades que se tienen y los recursos con los que se cuenta, ya con esta información adecuar las estrategias que se usarían con ellos; adolescentes ingresan y viven la escuela, aprenden y se

desenvuelven, es fundamental para entender cómo se va a aplicar la propuesta curricular respecto a la población a la que va dirigida.

El bienestar en la niñez y la adolescencia se entenderá como el resultado de un proceso dinámico a través del cual las niñas, niños y adolescentes pueden ejercer en el presente sus derechos y, a su vez, gozan de las condiciones necesarias para desarrollar su máximo potencial en términos de resultados positivos a lo largo de su vida. Este proceso es producto de las interacciones a través del tiempo, de las y los estudiantes con su familia, la comunidad a la que pertenecen y el Estado. Osorio y Cárdenas (2021), citado por la Secretaría de Educación Pública SEP (2021) en el Marco Curricular y Plan de Estudios 2022 de la Educación Básica Mexicana, p. 11.

El aula se considera como un espacio en donde se desarrollan procesos de enseñanza – aprendizaje que involucran a los docentes y a los estudiantes. Lo que sucede dentro de esta es fundamental para el logro de los objetivos educativos, ya que favorecen el desarrollo cognitivo, afectivo y relacional de estos. Al mismo tiempo, este proceso se ve influenciado por el contexto social y cultural que rige estas interacciones. Estas van a proporcionar experiencias entre los individuos que les permitirá desarrollarse y conocerse; sin embargo no significa que todas le van a ofrecer un beneficio, ya que algunas no llegan a ser positivas ni ayudan a contribuir al bienestar de ellos, generando conflictos, violencia, mala convivencia, problemas socioemocionales y exclusión, lo que afecta negativamente al clima escolar y al rendimiento académico.

Los estudiantes tienen una forma de relacionarse compleja y dinámica, al pasar una gran parte de su tiempo conviviendo dentro de un mismo espacio logran formar un tipo de lazo afectivo en donde no comparten una amistad, pero si el sentido de compañerismo, suelen dividirse por grupos pequeños en donde comparten gustos similares, esto propicia que con aquellos que no congenian tiene mayor tendencia a discutir y tener más problemas. Se hicieron presente situaciones de violencia, mala convivencia, problemas al expresar y regular sus emociones, exclusión de algunos estudiantes, lo que genera un clima tenso e inseguro en el aula por momentos. Generalmente estas situaciones están relacionadas con factores externos, ya sean personales, familiares o sociales en los que se ven involucrados. Pero de igual forma

también se observó situaciones de solidaridad, respeto, amistad e inclusión cuando las situaciones lo ameritaban, creando un clima favorable y armonioso en el aula.

La inclusión educativa no se puede quedar en la problemática individual de cada estudiante, sino que alcanza todos los elementos de la comunidad educativa, no sólo aparece en el aula para atender la diversidad, sino que se encuentra en el Estado, con sus políticas, la Comunidad, con sus decisiones y las escuelas en sus proyectos educativos. La inclusión educativa no se puede confundir con la integración si de verdad se pretende conseguir centros educativos inclusivos, se tendrá que conseguir sociedades inclusivas. Predes, Esteban y Rodrigo (2019), citado por la Secretaria de Educación Pública SEP (2021) en el Marco Curricular y Plan de Estudios 2022 de la Educación Básica Mexicana, p. 15.

Como ya se mencionó dentro de esta institución se descuida la educación socioemocional, priorizando los contenidos académicos, lo mismo sucede dentro del aula, se exige que los docentes entreguen calificaciones aprobatorias sin importar que tanta presión se ponga en el estudiante. Esto tiene consecuencias negativas para el desarrollo integral, se ven afectados por problemas como el estrés, la ansiedad, la baja autoestima, el acoso escolar, la violencia, el abandono escolar, el consumo de drogas y el embarazo adolescente; que interfieren con el proceso de aprendizaje y dificultan el logro de los objetivos educativos.

He observado que los alumnos de 1ºE que no reciben educación socioemocional tienen más dificultades para concentrarse, participar, colaborar, resolver problemas, expresarse, escuchar, respetar y seguir normas, que es más de la mitad del grupo. Estos aspectos son esenciales para el desarrollo de competencias cognitivas, comunicativas, sociales y ciudadanas. Además, he notado que estos tienen menos motivación, interés y curiosidad por aprender. Los factores que se consideran claves para el desarrollo de la creatividad, la innovación y el pensamiento crítico.

Para ilustrar lo anterior, me gustaría compartir algunos ejemplos de lo que he vivido en el aula. Uno de ellos es el caso de Angela, una alumna de 12 años que sufre de ataques de ansiedad por el estrés debido a la presión académica que su familia impone en ella, no sabe cómo lidiar con esta. Angela tiene dificultades para controlar

sus emociones y suele reaccionar con ira, llanto o frustración ante cualquier situación que le provoca una incomodidad. Esto le ha generado conflictos con algunos de sus compañeras, compañeros y profesores, no presenta un bajo rendimiento escolar pero un exceso de compromiso. Ella no ha recibido ningún tipo de apoyo u orientación para manejar sus emociones y mejorar su autoestima.

Otro ejemplo es el caso de Saraí, una alumna de 11 años que ha sido víctima de acoso escolar por parte del grupo por una situación en la que ella mintió sobre lo que sucedió, esto generó burlas por su aspecto físico y su forma de expresarse; una vez que platicaron las cosas entre ellos, estas acciones disminuyeron y dejaron de presentarse. Durante este tiempo ella manifestaba sentirse sola e incomprendida en la escuela, desarrollando una actitud apática y retraída. Las actitudes agresivas hacia ella cambiaron, pero el daño ya estaba hecho; dejó de ser tan confiada como era en un inicio y empezó a tener actitudes groseras y a la defensiva con todos.

Un último ejemplo es el caso de Derek, un alumno de 13 años que ha perdido el interés por aprender y se muestra desmotivado e indiferente ante las actividades escolares; no trabaja en salón, se salta las clases y su desempeño académico es bajo. Él no ve sentido ni utilidad a lo que estudia y no tiene ningún proyecto o meta personal o profesional, solo comenta que le gusta venir a la escuela para estar con sus amigos. Derek no ha recibido ninguna estimulación o guía para despertar su curiosidad y creatividad y explorar sus talentos e intereses, más bien los docentes empezaron a ignorarlo.

Estos son solo algunos ejemplos de los muchos casos que he presenciado durante mi práctica docente. Estos demuestran cómo el no recibir educación socioemocional afecta negativamente el desempeño académico y la calidad de vida de los estudiantes. Para lograr esta de forma efectiva, se requiere de una visión integral que involucre a todos los actores del sistema educativo: directivos, docentes y estudiantes. Se necesita también de una formación continua y especializada para los docentes, que les permita desarrollar sus propias competencias socioemocionales y aplicar estrategias didácticas adecuadas para fomentarlas en sus alumnos.

Finalmente, se requiere de una evaluación continua y sistemática que permita medir los avances y los retos de esta en las escuelas.

F. Justificación

La presente investigación tuvo la finalidad dar solución a diversas problemáticas presentadas dentro del aula, que afecta principalmente a los estudiantes y docentes, en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Constantemente nos enfrentamos a todo tipo de situaciones (sociales, educativas y familiares) en el salón de clases, mismas que entorpecen las actividades que se realizan dentro de este. Se necesita de una intervención activa por parte del docente, que actúe como un guía para el educando, en donde intervenga en actividades educativas, pero de igual forma otorgue herramientas que les ayude a regular sus emociones.

Se ha demostrado que la autorregulación emocional tiene un impacto positivo en los procesos de aprendizaje de los estudiantes al facilitar la atención, la memoria, la planificación, la resolución de problemas y otros procesos cognitivos que son esenciales para el aprendizaje y el óptimo desempeño académico. También puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad relacionados con las tareas académicas y mejorar las relaciones interpersonales y el comportamiento de los estudiantes en el aula.

Realizar la tesis sobre la aplicación de la autorregulación emocional para fomentar el aprendizaje en estudiantes de secundaria está justificada por los posibles beneficios de este enfoque para mejorar los resultados cognitivos, emocionales y sociales de estos. El principal objetivo de esta investigación es provocar un impacto dentro del aula facilitando el proceso enseñanza-aprendizaje a favor de los que participan en este. Ya sea de forma directa o indirecta otorga herramientas educativas que apoyen en el desempeño académico del educando, con el desarrollo de habilidades y competencias. De igual manera, se pretende disminuir las problemáticas que se presentan dentro del aula, ya que una de las ventajas de utilizar la autorregulación en el aprendizaje es que se enseña a poder controlar y mejorar la forma en la que responden estos a los estímulos que los rodea.

Dentro del aula se presentan un sin fin de problemáticas que repercuten en el desarrollo del aprendizaje, tales como: bajo desempeño académico, rechazo por parte de los estudiantes, conductas que interfieren con las actividades escolares, dificultad al expresar sus emociones, poca atención en clase, entre otras. La mayoría de estas son causadas por factores externos al docente, por esto mismo las posibles soluciones casi nunca se pueden implementar. Es imprescindible buscar una herramienta que minimice o disminuya las consecuencias de estas, la investigación no pretende enfocarse en solucionar una sola situación, sino lograr atacar la gran mayoría que se presentan en el aula y que a su vez ayuden en el proceso enseñanza- aprendizaje. Se espera que aporte estrategias e ideas que incentiven acciones, actitudes y aptitudes para favorecer este proceso.

G. Impacto social

La autorregulación de las emociones implica controlar nuestra reacción emocional frente a las situaciones que experimentamos, de modo que sea adecuada, socialmente admitida y acorde al contexto. Esta destreza es fundamental para la vida cotidiana, ya que nos permite encarar todo tipo de eventos vitales que implican una serie de vivencias emocionales. Los adolescentes son un grupo especialmente vulnerable a las dificultades en el ámbito emocional, debido a los cambios físicos, psicológicos y sociales que experimentan en esta etapa. Estos cambios pueden generar estrés, ansiedad, depresión, baja autoestima, problemas de conducta, adicciones o dificultades en las relaciones interpersonales. Además, la falta de autorregulación emocional puede afectar negativamente al rendimiento académico, al compromiso con el aprendizaje y a la motivación de los estudiantes.

A nivel educativo, esta habilidad puede tener un impacto positivo en los procesos de aprendizaje de los educandos al facilitar la atención, la memoria, la planificación, la resolución de problemas y otros procesos cognitivos que son esenciales para el aprendizaje y el óptimo desempeño académico. Por ejemplo, un estudiante que ha desarrollado estas podría ser capaz de mantener su atención en una tarea académica a pesar de distracciones externas o internas, recordar

información relevante para resolver un problema y planificar y ejecutar estrategias efectivas para alcanzar sus metas académicas.

A nivel social, la autorregulación emocional puede mejorar las relaciones interpersonales y el comportamiento de los estudiantes en el aula. Por ejemplo, un estudiante que ha desarrollado habilidades efectivas de autorregulación emocional podría ser capaz de regular sus emociones en situaciones sociales desafiantes, como cuando se enfrenta a un conflicto con un compañero de clase. Esto podría ayudar al estudiante a responder de manera más constructiva y efectiva al conflicto, mejorando así sus relaciones interpersonales y su comportamiento social.

A nivel emocional, la autorregulación emocional puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad relacionados con las tareas académicas. Por ejemplo, un estudiante que ha desarrollado habilidades efectivas de autorregulación emocional podría ser capaz de regular sus emociones cuando se enfrenta a una tarea académica desafiante o estresante. Esto podría ayudar al estudiante a mantener una perspectiva positiva y afrontar la tarea con mayor confianza y eficacia, reduciendo así su nivel de estrés y ansiedad.

En resumen, el impacto social de realizar y aplicar un cuadernillo que desarrolle la autorregulación emocional y los beneficios de utilizarlo en adolescentes que se encuentran en constantes cambios acordes a su edad podría ser significativo. A nivel educativo, social y emocional, la autorregulación emocional puede tener un impacto positivo en los estudiantes al mejorar sus procesos cognitivos, relaciones interpersonales, comportamiento social y bienestar emocional. El uso de este ayuda a desarrollar esta habilidad para mejorar la calidad de vida de los adolescentes en diferentes ámbitos: educativo, social y emocional.

Capítulo II

A. Marco Referencial

A continuación, se hace un análisis de las siguientes investigaciones que abordan el tema de autorregulación de las emociones, con la finalidad de conocer cómo otros autores abordan el tema, que estrategias utilizaron y los resultados que obtuvieron. Cada uno de estos artículos sirvió para definir las estrategias, actividades y temas en lo que hay que hacer mayor énfasis. También, servirán como referencia de lo que otros autores investigaron sobre el tema y cuáles fueron las conclusiones a las que llegaron en su investigación.

1. Autorregulación emocional y estrategias de afrontamiento como variables mediadoras del comportamiento prosocial

El artículo tiene como objetivo revisar sistemáticamente los estudios realizados entre 2009 y 2019 sobre la relación entre la autorregulación emocional, las estrategias de afrontamiento y el comportamiento prosocial en adolescentes. Los autores definen la autorregulación emocional como la habilidad para controlar las respuestas emocionales mediante la modulación, modificación o inhibición de las experiencias físicas o psicológicas que se generan (Gross y Thompson, 2007). Las estrategias de afrontamiento son los intentos deliberados de adaptarse al medio y lograr una mejor gestión emocional (Barkley, 2004). El comportamiento prosocial es la conducta voluntaria orientada a beneficiar a otros o al bien común (Eisenberg, Fabes y Spinrad, 2006).

Realizaron una búsqueda de artículos empíricos en inglés, portugués o español publicados en las bases de datos PubMed, ScienceDirect y Redalyc, con las palabras clave: Emotional self-regulation, prosocial behavior, coping y adolescents. Los criterios de inclusión fueron: artículos con muestras caracterizadas por adolescentes sanos y que abordaran los tres constructos de interés. Los criterios de exclusión fueron: artículos que no fueran empíricos, que no estuvieran disponibles en texto completo o que no cumplieran con los criterios de calidad establecidos por los autores. De un total de 69 estudios identificados, se seleccionaron 9 para la revisión final.

Los resultados de la revisión mostraron una relación significativa entre la autorregulación emocional, las estrategias de afrontamiento y el comportamiento prosocial en adolescentes. Se encontró que la autorregulación emocional es un factor predictor del comportamiento prosocial y que las estrategias de afrontamiento actúan como variables mediadoras entre ambos constructos. Los autores destacan la importancia de fomentar el desarrollo de estas habilidades en los adolescentes para promover su bienestar psicológico y social. Asimismo, sugieren la necesidad de ampliar las investigaciones sobre estos temas en diferentes contextos culturales y educativos. Esta investigación me dio un panorama más extenso de cómo se define la autorregulación de las emociones e identificar que perspectiva tienen este autor cuando habla de este tema.

2. Mindfulness, autorregulación emocional y reducción de estrés: ¿ciencia o ficción?

El artículo "Mindfulness, autorregulación emocional y reducción de estrés: ¿ciencia o ficción?" de Manolete S. Moscoso (2018) este texto ofrece una evaluación crítica del marco teórico y práctico del mindfulness, así como de sus efectos y las evidencias encontradas en 18 investigaciones. de metaanálisis encontrados en la literatura científica actual. Según el autor, el mindfulness consiste en dirigir y mantener la atención en el aquí y ahora, sin emitir opiniones o valoraciones, y lo ve como un modelo de intervención psicológica basado en evidencia empírica que ha generado un creciente interés durante las dos últimas décadas estimulado por el desarrollo de las ciencias neurocognitivas. El objetivo del artículo es examinar la magnitud de los efectos de los dos modelos más importantes de intervención en mindfulness: la Reducción del Estrés Basada en Mindfulness (MBSR) y la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT) en los procesos de regulación emocional y reducción de estrés.

El autor revisa los conceptos clave del mindfulness, como la atención plena, la conciencia, la aceptación y la compasión, y los relaciona con los procesos de autorregulación emocional y cognitiva. Asimismo, expone las principales características y componentes de los programas MBSR y MBCT, así como sus

fundamentos teóricos y empíricos. A continuación, presenta una síntesis de los resultados reportados en 18 estudios de metaanálisis que han evaluado la efectividad de estos programas en diferentes poblaciones y contextos. El autor destaca que los estudios han encontrado un efecto moderado del mindfulness en síntomas físicos como el dolor, y psicológicos como la ansiedad, la depresión y el distrés emocional. Sin embargo, también señala las limitaciones conceptuales y metodológicas que presentan muchos estudios, como la falta de consenso sobre la definición y medición del mindfulness, la escasez de estudios aleatorizados con grupos activos de comparación, la heterogeneidad de las muestras y las intervenciones, y la falta de claridad sobre los mecanismos de acción del mindfulness.

El autor concluye que el mindfulness es una herramienta poderosa con múltiples beneficios para la salud física y mental, pero que aún se requiere más investigación rigurosa para establecer su eficacia y especificidad frente a otras formas de intervención psicológica. Asimismo, sugiere que se debe profundizar en el estudio de los factores que modulan el efecto del mindfulness, como las características individuales, el contexto sociocultural y el tipo y duración de la práctica. Finalmente, recomienda que se promueva una mayor difusión del mindfulness en el ámbito académico, profesional y social, así como una mayor formación y supervisión de los instructores que lo aplican. Esta investigación me ayudo a enfocar mis actividades, ya que me permitió identificar cuáles son las características con las que se debe de contar y que estrategias pueden funcionar dependiendo de los recursos.

3. Tristeza, Depresión y Estrategias de Autorregulación en Niños

Este texto es una introducción a una revisión de la literatura sobre la emoción de la tristeza en la infancia, su relación con la depresión y la regulación emocional, y las diferencias de género en cómo se expresa esta emoción básica. Se explica qué es la tristeza, por qué es importante y cómo se manifiesta en los niños y niñas, según diversos estudios. También se mencionan algunas de las causas más comunes que pueden provocar tristeza en los niños y niñas, así como algunas estrategias para ayudarles a gestionarla adecuadamente. El objetivo del texto es brindar una descripción de los factores asociados a la tristeza y a la depresión y destacar la

importancia de conocer la autorregulación emocional de la tristeza por géneros para prevenir e intervenir oportunamente en la depresión infantil.

La tristeza es una emoción básica que se caracteriza por una disminución del tono vital, una sensación de vacío y una pérdida de interés por el entorno (Cuervo Martínez & Izzedin Bouquet, 2021). La tristeza se considera una emoción adaptativa que cumple funciones importantes como facilitar la introspección, el aprendizaje, la empatía y el apoyo social (Martínez & Izzedin, 2007). Sin embargo, cuando la tristeza es intensa, prolongada o desproporcionada a la situación que la provoca, puede convertirse en un factor de riesgo para el desarrollo de la depresión infantil (Rosselló & Rivera, 2016).

La depresión infantil es un trastorno del estado de ánimo que afecta al bienestar emocional, cognitivo, social y físico de los niños (Verástegui, 2019). La depresión infantil se manifiesta por síntomas como tristeza persistente, irritabilidad, anhedonia, baja autoestima, sentimientos de culpa, dificultades para concentrarse, alteraciones del sueño y del apetito, aislamiento social y pensamientos suicidas (Del Barrio et al., 2018). La depresión infantil tiene consecuencias negativas para el desarrollo psicológico y académico de los niños, así como para su salud física y mental a largo plazo (Hernández et al., 2020).

Los factores que influyen en la presencia de la depresión infantil son: los factores individuales, como la personalidad o el temperamento; los problemas de internalización (ansiedad, tristeza, soledad); los altos niveles de estrés; la baja autoestima; la falta de competencias sociales; los problemas de salud o psicosomáticos; y las dificultades emocionales-afectivas con el género; y los factores ambientales, como la depresión en los padres; los conflictos familiares; el exceso de expectativas paternas; los accidentes; las enfermedades; el abuso y maltrato infantil; y el fracaso escolar (Cuervo Martínez & Izzedin Bouquet, 2021).

La autorregulación emocional es la capacidad de modificar o controlar las emociones propias o ajenas en función de las metas personales o sociales (Gross & Thompson, 2007). La autorregulación emocional implica procesos cognitivos y conductuales que permiten iniciar, mantener o modificar la intensidad, la duración o la

expresión de las emociones (Martínez & Izzedin, 2007). La autorregulación emocional es una habilidad que se desarrolla desde la infancia y que depende tanto de factores biológicos como ambientales (Orgilés et al., 2018).

La autorregulación emocional de la tristeza es especialmente relevante para prevenir y tratar la depresión infantil. Según Cuervo Martínez e Izzedin Bouquet (2021), existen diferentes estrategias para regular la tristeza en los niños, tales como: escucharlos tranquilamente; ayudarlos a entender lo que sienten; abrazarlos; fomentar su expresión verbal o no verbal; ofrecerles alternativas para afrontar el problema; brindarles apoyo emocional y social; reforzar sus logros y fortalezas; promover actividades placenteras; y enseñarles técnicas de relajación. Estas estrategias pueden variar según el género del niño o niña, ya que existen diferencias culturales y sociales en la forma de experimentar y expresar la tristeza (Cuervo Martínez & Izzedin Bouquet, 2021).

En conclusión, el artículo "Tristeza, Depresión y Estrategias de Autorregulación en Niños" escrito por Martínez (2007), ofrece una visión integral sobre la tristeza en los niños, su relación con la depresión infantil y las formas de regular esta emoción. Con este artículo pude comprender como la autorregulación emocional de la tristeza para prevenir e intervenir adecuadamente en la depresión infantil, también catalogan diversas estrategias que se pueden utilizar para desarrollar esta habilidad y prevenir este trastorno; mismas que se contemplaron al momento de elaborar el cuadernillo de emociones.

B. Marco teórico

1. Plan y Programa de Estudio 2018

El Plan y Programa de Estudio 2018: Aprendizajes Claves para la Educación Integral es un documento que orienta la práctica educativa en México, con el propósito de favorecer el desarrollo integral de los estudiantes y el logro de los aprendizajes esperados, se basa en los principios de la Nueva Escuela Mexicana y en los fines de la educación establecidos en el artículo tercero constitucional.

La determinación del Plan y programas de estudio de educación básica corresponde a la Secretaría de Educación Pública, como lo marca la LGE en sus artículos 12o, fracción I, y 48o. Su carácter es obligatorio y de aplicación nacional. A partir de un enfoque humanista, con fundamento en los artículos 7o y 8o de la misma ley y teniendo en cuenta los avances de la investigación educativa, el nuevo currículo de la educación básica se concentra en el desarrollo de aprendizajes clave, es decir, aquellos que permiten seguir aprendiendo constantemente y que contribuyen al desarrollo integral de los estudiantes. SEP, (2017), p. 17.

El objetivo del Plan y Programa de Estudio 2018 es ofrecer una educación que contribuya al desarrollo armónico de todas las dimensiones del ser humano: cognitiva, afectiva, social, física y ética. Asimismo, busca que los estudiantes adquieran los conocimientos, habilidades, actitudes y valores necesarios para participar activa y responsablemente en la sociedad del siglo XXI, así como para continuar aprendiendo a lo largo de la vida. Este se caracteriza por ser:

- **Pertinente:** responde a las necesidades e intereses de los estudiantes, las familias, las comunidades y el país.
- **Flexible:** permite adaptarse a los contextos socioculturales y lingüísticos diversos, así como a las condiciones y recursos de cada escuela.
- **Integral:** abarca todos los niveles y modalidades educativas, desde la educación inicial hasta el bachillerato.
- **Transversal:** incorpora temas relevantes para la formación ciudadana, el desarrollo sustentable, la equidad de género, la inclusión y la diversidad.
- **Innovador:** promueve el uso de metodologías activas, el trabajo colaborativo, el pensamiento crítico y creativo, y el aprovechamiento de las tecnologías de la información y la comunicación.

Para ello, se organiza en tres componentes: el primero se enfoca en la formación académica; el segundo se orienta al desarrollo personal y social de los alumnos y pone especial énfasis en sus habilidades socioemocionales; el tercer componente otorga a las escuelas un margen inédito de Autonomía curricular, con base en el cual podrán complementar el currículo —adicionales a los de los dos componentes anteriores— a

las necesidades, los intereses y los contextos específicos de sus estudiantes SEP, (2017), p. 17.

El Plan y Programa de Estudio 2018 se organiza en cuatro ámbitos, que al llevarse a cabo fomentan competencias, habilidades y herramientas que apoyen a los estudiantes:

- **Lenguaje y comunicación:** comprende el desarrollo de las competencias comunicativas en español y en una lengua extranjera (inglés o francés), así como el fomento de la lectura y la escritura en diversos géneros y contextos.
- **Pensamiento matemático:** comprende el desarrollo del razonamiento lógico-matemático, la resolución de problemas, el uso de herramientas digitales y el manejo de información cuantitativa.
- **Exploración y comprensión del mundo natural y social:** comprende el desarrollo del pensamiento científico, la indagación sobre los fenómenos naturales y sociales, el conocimiento del patrimonio cultural y natural, y la formación ambiental.
- **Desarrollo personal y para la convivencia:** comprende el desarrollo de la identidad personal y social, la expresión artística, la educación socioemocional, la educación física, la educación sexual y reproductiva, y la educación para la paz.

Dentro de este documento se menciona el ámbito que se enfoca en el desarrollo personal para la convivencia de los estudiantes, estos aprendizajes clave abarca tres áreas: Artes, Educación Socioemocional y Educación Física. El desarrollo personal para la convivencia busca que estos desarrollen su creatividad, la apreciación y la expresión artísticas, ejerciten su cuerpo y lo mantengan saludable, y aprendan a reconocer y manejar sus emociones. Estas capacidades son fundamentales para que las y los alumnos se conozcan a sí mismos, se relacionen positivamente con los demás y participen activamente en la sociedad.

En particular, el desarrollo de la educación emocional tiene como objetivo que los estudiantes adquieran habilidades y actitudes socioemocionales que les permitan comprender y regular sus emociones, establecer metas y tomar decisiones

responsables, resolver problemas y conflictos de manera pacífica, empatizar con los demás y respetar la diversidad. La educación emocional se imparte a través de la asignatura de Tutoría y de actividades transversales en las demás asignaturas. La SEP (2017) plantea dentro de sus principios pedagógicos, que:

Los estudiantes aprenden a regular sus emociones, impulsos y motivaciones en el proceso de aprendizaje; a establecer metas personales y a monitorearlas; a gestionar el tiempo y las estrategias de estudio, y a interactuar para propiciar aprendizajes relevantes. Se ha de propiciar la autonomía del aprendiz y, con ello, el desarrollo de un repertorio de estrategias de aprendizaje, de hábitos de estudio, confianza en sí mismo y en su capacidad de ser el responsable de su aprendizaje. SEP, (2017), p. 122.

Con esto se entiende que la SEP habla de estrategias para que los estudiantes aprendan esta habilidad y así se comprende cómo es que esta organización percibe las necesidades existentes; esto me permite identificar que propone esta institución.

2. Ley General de Educación 2019

En la Ley General de Educación, actualizada en 2019, hace mención de que dentro de la educación se debe de proporcionar educación socioemocional, esto se menciona en el Capítulo III: De los criterios de Educación, Artículo 16, criterio IX que dice:

Artículo 16: La educación que imparta el Estado, sus organismos descentralizados y los particulares con autorización o con reconocimiento de validez oficial de estudios, se basará en los resultados del progreso científico; luchará contra la ignorancia, sus causas y efectos, las servidumbres, los fanatismos, los prejuicios, la formación de estereotipos, la discriminación y la violencia, especialmente la que se ejerce contra la niñez y las mujeres, así como personas con discapacidad o en situación de vulnerabilidad social, debiendo implementar políticas públicas orientadas a garantizar la transversalidad de estos criterios en los tres órdenes de gobierno. IX: Será integral porque educará para la vida y estará enfocada a las capacidades y desarrollo de las habilidades cognitivas, socioemocionales y físicas de las personas que les permitan alcanzar su bienestar y contribuir al desarrollo social. Ley General de Educación, (2019), p. 10 - 11.

Así mismo se hace referencia en la Ley General de Educación 2019, que los planes y programas que se desarrollen tendrán que atender la educación socioemocional como parte de la educación integral de los estudiantes, en el Capítulo V: de los Planes y Programas de Estudio, Artículo 30, inciso XI, que estipula lo siguiente:

Artículo 30: Los contenidos de los planes y programas de estudio de la educación que impartan el Estado, sus organismos descentralizados y los particulares con autorización o con reconocimiento de validez oficial de estudios, de acuerdo al tipo y nivel educativo. XI: La educación socioemocional. Ley General de Educación, (2019), p. 17.

Y por último dentro de la Ley General, actualizada en 2019, se describe el enfoque pedagógico por el cual se debe de regir la educación impartida dentro de las instituciones, que es de carácter humanista y que se enfoca en el desarrollo de las habilidades socioemocionales, se atienden dentro del Capítulo VII: de la Educación Humanista, Artículo 59, que mencionan lo siguiente:

Artículo 59. En la educación que imparta el Estado se promoverá un enfoque humanista, el cual favorecerá en el educando sus habilidades socioemocionales que le permitan adquirir y generar conocimientos, fortalecer la capacidad para aprender a pensar, sentir, actuar y desarrollarse como persona integrante de una comunidad y en armonía con la naturaleza. De igual forma, para resolver situaciones problemáticas de manera autónoma y colectivamente, aplicar los conocimientos aprendidos a situaciones concretas de su realidad y desarrollar sus actitudes y habilidades para su participación en los procesos productivos, democráticos y comunitarios. Ley General de Educación, (2019), pp. 28 – 29.

Con esto se comprende que dentro de las leyes también se contempla el desarrollo de habilidades socioemocionales como parte de la educación impartida dentro de las instituciones académicas.

3. ¿Quién es el adolescente?

El termino de adolescencia deriva de latín “*adolescere*” que significa “crecer hacia la adultez”, de igual forma se comprende como que el sujeto “carece” de algo.

Es la etapa que permite la transición de la infancia a la adultez, en que ocurren diversos procesos que culminan con una transformación, esta es rápida y de gran magnitud, es de carácter biológico como social y se ve influenciada por factores externos que rodean al sujeto que la vive. Este sujeto anda en busca de su identidad, su autonomía y su pertenencia a un grupo. Mientras desarrolla sus habilidades cognitivas, su pensamiento crítico y su capacidad de resolver problemas.

Para Diz (2013), la adolescencia se define como una etapa en donde el individuo presenta cambios físicos y psicosociales intensos, estos inician la pubertad y cesan cuando termina el crecimiento. En este estadio que sucede entre los 11 a 21 años, en mujeres suele culminar entre los 17–18 años y en los varones se puede extender hasta los 21, un periodo de aprendizaje donde se desarrollan las habilidades y competencias necesarias para afrontar la vida adulta, muchos aprenden en casa y los refuerzan con educación formal, ya que crea la personalidad, los gustos, el carácter, la identidad, los valores y la ética, que conformaran a este individuo.

Esta etapa en la vida se divide en dos partes: la pubertad, un suceso meramente fisiológico en donde se puede observar la maduración y el cambio físico, es un proceso breve y corto; y la adolescencia, en este se observa como el individuo desarrolla el concepto que tiene de él, buscando un equilibrio entre su cuerpo y mente. Son dos situaciones que pasan al mismo tiempo (sin un orden cronológico), que además están relacionadas de forma directa; se comienza con el aumento de las hormonas, surgimiento de los caracteres sexuales, en el crecimiento de la composición corporal y además una transformación en el desarrollo psicosocial, esto implica un reto para el individuo pues tendrá que adaptarse.

En la pubertad se producen una serie de cambios físicos, psicológicos y sociales, estos se deben a la acción de las hormonas sexuales, que se empiezan a secretar en mayor cantidad por las glándulas endocrinas. Suele iniciarse de los 10 a 14 años en las niñas y de los 12 a 16 años en los niños, aunque puede variar según cada persona y su entorno. Algunos de los cambios más notorios son el crecimiento de los órganos sexuales y el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios como: el vello púbico, el aumento de las mamas, la menstruación, la aparición de la barba, el

aumento de la estatura y masa corporal; también implica cambios emocionales y sociales, como el desarrollo de la identidad, la autoestima, la orientación sexual y las relaciones interpersonales.

Muchos autores nos mencionan como se describe la adolescencia y en que consiste, por ejemplo, para Gaete (2015) esta es descrita como:

Un período de la vida que se ha prolongado por el adelanto de la pubertad y el retraso de la madurez psicosocial. Constituye un proceso altamente variable en cuanto a su edad de inicio y término, a la progresión a través de sus etapas y a la sincronía del desarrollo en las distintas áreas, evidenciando también diferencias debidas a otros factores como el sexo, la etnia y el ambiente del individuo (p. 442).

La adolescencia compone un proceso variable en cuanto al crecimiento y desarrollo biológico, psicológico y social, ya que no existe un esquema que explique con exactitud cuando sucederán estos cambios en el individuo; cada persona comienza en diferentes momentos de su vida. Se inicia con la pubertad, proceso biológico que conduce a la madurez sexual, y se extiende hasta el final de la juventud, que es el período en el que se alcanza la independencia económica y social. Se define la identidad, los valores y los proyectos de vida de cada persona. Esta etapa también implica desafíos y dificultades, como la búsqueda de la propia identidad, el establecimiento de relaciones afectivas y sexuales, el manejo de las emociones y los conflictos, y la adaptación a las expectativas sociales y familiares.

Hay factores externos como: el sexo, la etnia y el ambiente, que interviene en inicio y desarrollo de la adolescencia, estos podrían atrasarla o adelantarla. Pueden tener efectos positivos o negativos en el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social de los adolescentes, dependiendo de cómo los perciban, los interpreten y los afronten. Para esto necesitan del apoyo constante de su familia, amigos y escuela, ya que les brindan valores, conocimientos y experiencias que enriquecerán este proceso de transición.

La familia por ejemplo brindar apoyo, afecto y orientación y esto favorece su autoestima, su identidad y su autonomía. Pero al mismo tiempo, también puede ser el origen de problemas, estrés y violencia, lo que dificulta su adaptación y bienestar. Los

amigos ofrecer compañía, diversión y aprendizaje, esto estimula su sociabilidad, creatividad y su sentido de pertenencia. Sin embargo, también pueden ejercer presión, manipulación y rechazo, generando ansiedad, frustración y aislamiento. La escuela ofrece conocimientos, habilidades y oportunidades, lo que impulsará su curiosidad y razonamiento formal, también puede implicar exigencias, competencia y fracaso, provocando aburrimiento, desmotivación y deserción.

Los adolescentes no son receptores pasivos de estos factores, sino que pueden seleccionar, modificar e influir con sus características personales. Por tanto, hay que darles recursos que les permitan afrontar los desafíos y aprovechar las oportunidades de su entorno, y se proporcionan mediante una interacción positiva entre los actores presentes en esta etapa. Gaete (2015) habla de que, aunque no existe un patrón exacto de cómo se vive la adolescencia, se pueden definir tres fases: la temprana (10 a 14 años), media (14 a 16 años) y tardía (17 en adelante). Así, menciona que estas fases se dan más precoz en las mujeres que en los hombres, ya que su pubertad comienza a una edad más temprana, y los cambios que viven aumentan en complejidad según progresan de una a otra.

Esta investigación se centra en lo que se describe como adolescencia temprana, en donde se comienza y culmina la pubertad; los cambios físicos más fuertes se hacen presentes y comienzan a lidiar con sus emociones, decisiones y responsabilidades. En el ámbito psicológico el individuo se caracteriza por ser egocéntrico, únicamente se centra en él. Se enfoca en su apariencia física, conducta y cambios corporales propios de esta etapa, y asumen que los demás piensan y actúan según lo que creen o necesitan; la relación con sus iguales se enfoca en la aprobación que les ofrezcan, se sienten observados y juzgados.

Se hacen presente cambios de humor bruscos e inestables, el individuo pasa de un estado de ánimo a otro en cuestión de segundos, sacan de proporción las situaciones por las que pasa, hay una falta de control en sus impulsos y una necesidad por tener un espacio personal. Su expresión verbal aumenta, ya que se logra un avance considerable en su desarrollo cognitivo, comienza a fijarse metas a futuro (suelen ser irreales o poco realistas); la toma de decisiones es más compleja, ya que

involucra un mayor razonamiento; tienden a apartarse de su familia, principalmente de las figuras de autoridad.

Al presentar estos cambios al mismo tiempo el adolescente se encuentra en un desequilibrio, lo que influye directamente en lo que piensan, como se sienten, en su toma de decisiones y las interacciones que tengan con su ambiente, comienza una interpretación de su entorno más a profundidad, sin embargo, muchas veces esta suele ser exagerada. Harter (1997), menciona que “la adolescencia representa un fascinante periodo de transición, marcado por la emergencia de nuevas capacidades cognoscitivas y cambiantes expectativas sociales que, en conjunto, moldean y afectan profundamente la propia naturaleza del concepto de sí mismo” (p. 46).

Este período de transición en que los adolescentes se encuentran, de la niñez hacia la adultez, van a experimentar cambios físicos, emocionales y sociales, lo que les permite prepararse para afrontar los retos que implica la madurez. Para volverse adultos responsables, autónomos y felices, se necesitan aprender una serie de habilidades y competencias que les permitan desenvolverse en el mundo; algunas de estas habilidades son: el cuidado personal, la gestión del dinero, la educación formativa, la convivencia social, fortalecer su autoestima y la toma de decisiones.

Al mismo se hablan de una búsqueda de la identidad mientras se enfrentan a cambios físicos que entorpecen esta, Erikson (1950) habla de que el individuo trata de ser diferente a su familia, a sus iguales y el resto de las personas que los rodean. Este logro de la identidad engloba varios aspectos, como los son: la aceptación, la identidad sexual, el conocimiento de su propio cuerpo, su propia ideología y sus valores. Se trata de un autoconocimiento, que el adolescente distinga entre quien es y quien desea ser.

Durante la adolescencia se ve el inicio de esta búsqueda de la identidad del individuo, ya que está creando su propia imagen, como él se percibe y como quieren los demás que se perciban; que quiere ser contra lo que puede ser; se trata de una confrontación entre sus ideales y los de los demás. Para lograr su desarrollo óptimo, necesita tiempo y asimilación; y así integrar los elementos de identificación y de identidad atribuidos por otros y adquiridos por él mismo en fases anteriores de su desarrollo y experiencia adquiridas hasta el momento.

El adolescente se enfrenta a tener que tomar decisiones, sin embargo, al mismo tiempo tiene que ir formando su identidad ya que ambos aspectos están relacionados de modo que las elecciones que haga el individuo serán basadas en lo que quiere ser en la vida, Harter (1997) nos dice que “el adolescente no sólo ha de definir su identidad en términos de atributos específicos, sino que también debe considerar los papeles más generales que adoptará dentro de una sociedad” (p. 47).

La búsqueda de la identidad de los adolescentes es un proceso complejo y desafiante, implica explorar y elegir entre las múltiples opciones que les ofrece el mundo. Se van a enfrentar a la tarea de definir quién son, qué quieren hacer con su vida, los valores por que se van a guiar y cómo se van a relacionar con los demás. Esta tarea implica cuestionar lo que han aprendido de su cultura y su entorno, y asumir compromisos personales, vocacionales e ideológicos que les den sentido y coherencia. Esto se vuelve una oportunidad para el crecimiento y el desarrollo personal, pero también puede generar desconcierto, ansiedad y momentos de crisis.

Les puede generar a los adolescentes sentirse perdidos, inseguros o insatisfechos con su identidad, o pueden tener dificultades para integrar las diferentes facetas de su ser. Al ser social que se ve bajo la influencia de otros actores importantes que participan en su contexto directo y desarrollo, principalmente su familia, amigos, maestros, entre otras figuras que se hacen presentes en su vida; constantemente se ven en la necesidad de recibir reconocimiento por estos ya que los considera importantes para él y de igual forma las opiniones o juicios que reciba de ellos se vuelven significativos; tanto que depende de estas para alcanzar un buen concepto de sí mismo.

A la vez que busca su identidad y enfrenta los desafíos propios de la etapa; se tendrá que adaptar a la sociedad, sus normas, integrarse en un grupo de iguales, desarrollar su autonomía e independencia y prepararse para la vida adulta. Al finalizar este proceso, el adolescente podrá adoptar compromisos personales, ideológicos y vocacionales mismos que le ayudaran a consolidar quien es, aumentando su confianza. Esta es una tarea vital que requiere el apoyo y el respeto de los padres, los educadores y las instituciones que tiene un compromiso directo.

La búsqueda de la identidad durante la adolescencia engloba muchos ámbitos, Fierro (1997) nos dice que:

Con la adolescencia se empieza a tener conocimiento de cómo es uno mismo, a integrar los intereses, capacidades y valores propios, no sólo en planes de acción a corto plazo, sino en un proyecto de vida de más largo alcance. Un adolescente o joven está decisional y vocacionalmente maduro cuando sabe lo que quiere y lo que puede hacer en la vida, cuando se siente y está capacitado para desarrollar el proceso de decidirse a emprender un determinado camino vocacional, sentimental y vital, que tampoco tiene por qué estar perfilado al máximo, pero sí, al menos, esbozado, presagiado y buscado de manera flexible, en tanteo y ensayo, en disposición a cambio y rectificaciones de la dirección (p. 27).

Considerando lo anterior la identidad es algo que se va construyendo y que constantemente se verá expuesta a cambios hasta definirla; se necesita tiempo y experiencias para culminar este proceso que abre camino hacia la adulta; en su mayoría estas las adquieren mediante vivencias, pero también influye la educación formal del individuo, no necesariamente se habla de la institución, si no a la que se recibe dentro de esta, de carácter formativo, que es acompañamiento para completarlo.

4. El adolescente, su imagen social y la escuela

El término sociedad se define como el conjunto de individuos que comparten cultura, historia y valores, una misma identidad social; que se relacionan entre sí para adquirir beneficios, como lo es: el desarrollo personal, tener en quien apoyarse, satisfacer necesidades básicas, entre otras. Estas se organizan en diferentes grupos sociales, que pueden ser de distinto tipo: familiares, económicos, políticos, religiosos, educativos, etc. Cada uno tiene sus propias normas, roles y expectativas, que regulan el comportamiento de sus miembros y les otorgan una identidad colectiva, también se caracteriza por su dinamismo y su capacidad de adaptación al cambio. En 1996, Marcial señalaba la importancia de los grupos sociales:

En la historia del hombre, los grupos humanos han significado la oportunidad de compartir intereses y actividades imposibles de desarrollar de manera individual. Con

diversos fines y medios, los grupos se insertan en la interacción social como instancias mediadoras entre el hombre particular y su mundo inmediato, llevando a cabo funciones específicas en la relación entre el individuo y la sociedad mayor (p. 147).

La sociedad influye en el adolescente de muchas maneras, tanto positivas como negativas. Por un lado, la sociedad ofrece al adolescente oportunidades de desarrollar, aprender, socializar y expresar su identidad, con la seguridad de pertenecer a esta. También le impone normas, expectativas, presiones y desafíos que pueden afectar su salud mental y su bienestar, así que se debe aprender a navegar entre las influencias sociales y a construir su criterio, valores y proyectos de vida; pero en esta etapa de la adolescencia suelen caer o considerarse con una imagen negativa.

Dentro de la sociedad se generan juicios e ideas, sobre cualquier tema, persona o grupo, cada uno de estos cumplen con un papel o función asignado acorde a su experiencia, educación o actividad que desempeñan. La imagen de los adolescentes en la sociedad es un tema complejo y polémico que genera muchas opiniones y debates. Pueden ser vistos como un grupo vulnerable, inmaduro y rebelde que necesita orientación y protección de los adultos y las figuras de autoridad. Y al mismo tiempo se les considera como un grupo dinámico, creativo y diverso que aporta innovación y cambio a la sociedad; se les percibe en forma negativa o positiva según sea el caso o necesidad.

El contrastantes entre estas dos perspectivas pueden generar estereotipos, prejuicios y discriminación hacia los jóvenes, mismas que acabaran afectando su autoestima, su identidad y su participación social. Por eso, es importante que los adolescentes se reconozcan como sujetos de derechos y responsabilidades, perteneciente a la sociedad; que puedan expresar sus opiniones, intereses y necesidades, para que reciban el respeto y el apoyo para desarrollar su potencial, formando redes de apoyo y espacios seguros, todo con la finalidad de ser individuos funcionales para el lugar en donde se desempeñan.

El adolescente se va a relacionar con pares que se asemejen a ellos, mismo interés, necesidades, contexto y metas. Al inicio de la etapa seleccionará a sus amistades entorno a las actividades que tiene en común, gustos, escuela, vivienda,

entre otras; al ir aumentando sus criterios y toma de decisiones elegirá en base a la seguridad y experiencias compartidas, que tanto se identifica con su par y si se puede desarrollar la confianza; al mismo tiempo que el adolescente alcanza la madurez también sus relaciones, estas ya se basan en cómo se enriquecen mutuamente y se empiezan a apreciar las diferencias que se tengan.

Dentro de toda sociedad los adolescentes buscan formar parte de grupos en los que encuentran a otros jóvenes con los que puedan compartir expectativas, vivencias y gustos; y en muchos casos estos grupos juveniles se convierten en verdaderas instancias de autodefensa y rebeldía ante las normas y valores impulsados por el mundo adulto. Marcial, (1996), p. 149.

Parte de la vida del adolescente se desarrolla en tres espacios claves para su formación (personalidad, habilidades, pensamientos y competencias); la escuela, el hogar y centros de convivencia: religiosos, deportivos y de entretenimiento; cada espacio cumple una función específica en su vida. De cada espacio aprende nuevos saberes, recolectan experiencias y adquieren información necesaria en su desarrollo. En estos también formará grupos con los que se relacionará y son fundamentales para que reconozca, aprenda e identifique que es lo que quiere para su futuro.

A pesar de que la sociedad y sus instituciones tiene la labor de guiar a los adolescentes y otorgarles herramientas para afrontar la vida adulta, estas suelen guiarse únicamente por la imagen negativa que rodea a estos individuos, creando prejuicios y estigmatizando todo aquello que se relacione con ellos; música, entretenimiento, gustos, ideas, personalidad, entre otras. Con esto nace la necesidad de poner límites, obligaciones y normas, sin embargo, en muchas ocasiones esto solo provoca conductas “rebeldes”, que a los ojos de los adultos se consideran dañinas y perjudiciales.

Las escuelas representan un espacio seguro para que el adolescente tome el papel del estudiante, adquiriendo conocimiento científico, valores, interacciones y experiencias. También se establece como una red para enriquecer y guiar el comportamiento de estos con normas, obligaciones y restricciones ejecutadas por autoridades, profesores y directivos. “La escuela es un gran estímulo para los alumnos,

porque en ella descubren un mundo nuevo, un espacio de intercambio de opiniones, un lugar para comenzar a independizarse de la familia y salir con sus condiscípulos”. Zubillaga, (1998), p.153.

Las instituciones académicas se relacionan con el estudiante de diversas maneras, tanto académicas como sociales y afectivas; también le brinda a este un apoyo pedagógico, orientación vocacional, acompañamiento emocional y recursos materiales para facilitar su proceso educativo. La escuela influye en él, que a su vez también causa un impacto en esta; ya que esta se adapta a las necesidades y características de ellos, pero estos deben de contribuir para favorecer el clima de la escuela y las relaciones que hay dentro de esta.

La escuela es un espacio que cumple con la asignación de conocimientos necesarios para su vida adulta, relaciones sociales entre iguales y actores que son una autoridad; valores sociales, acuerdo al contexto histórico que viven; por eso es tan importante en el desarrollo del adolescente, ya que todo contribuye a la formación de su personalidad y a la adaptación en la sociedad; es el primer acercamiento para comportarse. Este lugar cumple varias funciones en relación con él, entre las que se pueden destacar las siguientes:

- Facilita acceder a los saberes relevantes para el entorno social y el mercado laboral, volviéndolos competentes y para el desarrollo personal y cultural del adolescente. La escuela también promueve el desarrollo de habilidades cognitivas, como el pensamiento crítico, la resolución de problemas, la creatividad y la comunicación.
- Le ayuda a integrarse en la sociedad y a participar activamente en ella, dentro de la institución se siguen reglas, también se otorgan derecho y obligación; esto ayuda a que el adolescente pueda ir conociendo la organización que se lleva a cabo en lo que se conoce como “vida adulta”. La escuela fomenta la convivencia, el respeto, la tolerancia, la solidaridad y la responsabilidad entre los estudiantes, así como el reconocimiento de la diversidad y los derechos humanos.

- La escuela apoya la transición del adolescente al estatus adulto, es decir, le orienta y le prepara para afrontar los cambios físicos, psicológicos y sociales que implica esta etapa. La escuela también colabora en la construcción de la identidad, la autoestima, el proyecto de vida y las expectativas de futuro del adolescente.

A pesar de que la escuela cumple un papel esencial en el desarrollo del adolescente, este se encuentra en una constante confrontación con la institución, ya que se encuentra en la búsqueda de su identidad, sus valores y sus intereses; más los cambios físicos y psicológicos por lo que atraviesa, provocan que cuestione las normas y las autoridades que le imponen desde el exterior, como sucede con esta institución educativa; no solamente se trata de una lucha sin sentido, es la búsqueda de sí mismo a través de individuos que ponen en duda su capacidad para tomar sus propias decisiones y que además buscan imponer sus creencias.

No parece difícil que el lector comparta la afirmación de que la adolescencia constituye una etapa de notables cambios en el desarrollo psicológico de las personas, que afectan a los distintos ámbitos del comportamiento de las mismas y que marcan de manera decisiva su incorporación a la vida y al mundo de los adultos. Tampoco parece difícil que esté de acuerdo en que la escuela constituye uno de los escenarios en que los adolescentes de nuestra sociedad ocupan buena parte de su tiempo, sea directamente —estando en ella—, sea indirectamente —a través de la realización de tareas más o menos relacionadas con la actividad escolar—. Onrubia, (1997), p. 161.

Aunque la escuela se considere un espacio de crecimiento y que es necesaria para el desarrollo, el estudiante muchas veces lo cataloga como algo que es obligatorio, provocando un rechazo, ya que para él representa obligaciones, restricciones y evaluaciones, mismas que pueden entrar en conflicto con sus deseos, sus necesidades y sus expectativas. Provocando que él se pueda sentir amenazado, ya que esta podría no respetar su individualidad, la forma en la que se relaciona, su toma de decisiones, su forma de pensar, su ritmo de aprendizaje y su creatividad. Por eso, constante existe una confrontación dirigida a este espacio, ya que él está buscando afirmar su autonomía, su libertad, su confianza y su capacidad crítica.

5. Las emociones del adolescente

Las emociones son una parte fundamental de la vida humana, ya que nos permiten percibir el mundo, comunicarnos con los demás, tomar decisiones y motivarnos a actuar, son necesarias en cada ámbito de nuestro desarrollo. Cumplen con un papel complejo y multifacético, ya que influyen en la salud física y mental, de igual forma están relacionadas a la personalidad, autoestima, aprendizaje y creatividad, es tan relevante que al verse afectado puede perturbar todos los aspectos que estén a su alrededor. Se pueden distinguir entre placenteras y displacenteras, según el efecto que tienen sobre el bienestar del individuo, pero cada una de estas nos ayudan a adaptarnos y de dar respuesta a los estímulos.

Las emociones placenteras como la alegría, la gratitud o la sorpresa generan sensaciones de placer, satisfacción y confianza, estas se obtienen a través de reacciones momentáneas que se experimentan por situaciones significativas; también sirven como un motivante. Las displacenteras, como el miedo, la ira o la tristeza generan sensaciones de malestar, estrés y ansiedad, estas surgen cuando enfrentamos situaciones que percibimos como amenazantes, frustrantes o dolorosas. Sin embargo, ofrezcan o no una sensación agradable, todas las emociones tienen una función adaptativa y son necesarias para el equilibrio psicológico. Vivas, Gallego, y González (2007), destacan que:

Las emociones son importantes para el ejercicio de la razón. El cerebro emocional se halla tan implicado en el razonamiento como lo está el cerebro pensante. La emoción guía nuestras decisiones instante tras instante, trabajando mano a mano con la mente racional y capacitando, o incapacitando, al pensamiento mismo. Vivas, Gallego y González, (2007), p. 18.

Las emociones se dividen en primarias, son las que nos ayudan a sobrevivir, son innatas, reaccionan ante situaciones que sentimos amenazantes o peligrosas, estas son: alegría, miedo, sorpresa, ira, tristeza y asco; y secundarias, son las que derivan de las antes mencionadas, llegan a ser más complejas, son aprendidas y están ligadas al contexto social y cultural del individuo, algunas de estas son: culpa, vergüenza, orgullo, placer, celos, entre otras. Las emociones secundarias tienen una

función adaptativa, permiten regular las emociones primarias y expresarlas de forma adecuada. Sin embargo, algunas emociones secundarias pueden ser desadaptativas si se tienen en exceso o si se reprimen, llegando a perjudicar.

Las emociones en los adolescentes son un aspecto fundamental de su desarrollo personal y social. Estas son reacciones psicofisiológicas que les va a permitir adaptarse a las diferentes situaciones que se hacen presentes durante esta etapa, expresar sus sentimientos y comunicarse con los demás. Sin embargo, también pueden ser fuente de conflicto, malestar o sufrimiento cuando no se gestionan adecuadamente. Los adolescentes tienden a experimentar una gran variedad de emociones, tanto placenteras como displacenteras, que pueden ser intensas y cambiantes.

Algunas de las más frecuentes en esta etapa son la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, la sorpresa, el asco, la vergüenza, la culpa, el orgullo o la envidia. Estas emociones están influidas por los cambios físicos, hormonales, cognitivos y sociales que se producen en la adolescencia, así como por las experiencias personales, familiares y escolares que se viven. Los adolescentes necesitan aprender a reconocer, comprender y regular sus emociones para poder afrontar los retos y dificultades que enfrentan. Para ello, es importante que cuenten con el apoyo y la orientación de sus padres, profesores y otros adultos significativos que les ayuden a desarrollar lo que se conoce como inteligencia emocional. Las emociones en los adolescentes tienen varias funciones, entre las que se pueden destacar las siguientes:

- Conocer las necesidades, deseos, intereses y valores.
- A comunicarnos con los demás y a establecer vínculos afectivos.
- Regular nuestro comportamiento y a tomar decisiones.

Por lo tanto, las emociones son esenciales para su crecimiento integral como personas. Durante la adolescencia hay un desequilibrio proveniente de todos los cambios experimentados y las emociones no son la excepción. Estas suelen ser complejas y cambiantes, carecientes de estabilidad, se pasa de un estado de ánimo a otro. “Existe labilidad emocional -con rápidas y amplias fluctuaciones del ánimo y de la conducta-, una tendencia a magnificar la situación personal, falta de control de

impulsos, y necesidad de gratificación inmediata y de privacidad". Gaete, (2005), p. 439. Estas sensaciones tienden a ser intensas y en muchas de las ocasiones contradictorias, lo que genera confusión y estrés.

Las emociones en este momento de la vida tienden a ser desequilibradas, tormentosas y confusas; al pasar por cambios físicos que afectan al psico de los adolescentes, se tiende a sucumbir en los instintos de la supervivencia, dejarse llevar por la primera reacción y apartar la razón. Eso no significa que estos individuos sean incapaces de decidir o cumplir con sus responsabilidades, se dejan llevar por su emoción, una reacción instantánea, aunque a veces esto provoca que tengan una imagen negativa cargada de opiniones y juicios que atacan principalmente su estabilidad.

Muchos adultos, que tienen reminiscencias de las teorías psicológicas sobre la adolescencia, sostienen que es una fase natural y necesaria de la existencia, revistiendo así sus prejuicios de una apariencia científica. En general se percibe a los jóvenes como inmaduros, incapaces de obrar de manera responsable, como ejemplares anónimos y uniformes de una categoría general no como personas que tienen una historia de vida y una personalidad únicas. Lutte, (1991), p. 130.

Ante la sociedad, los adolescentes tienen una imagen negativa, se les considera inmaduros, rebeldes, incapaces o poco fiables; esto pasa con sus emociones, son vistas como exageradas, irracionales o problemáticas, como expresan incomoda y mortifican a los adultos, casi como si olvidaran que es parte de un proceso y que se necesita apoyo durante este. Al mismo tiempo, esto provoca que se lleguen a sentir incomprendidos, solos o abandonados, que nadie los entiende o comprende lo que les sucede, y los adultos que los acompañan se sienten alejados o rechazados por estos.

Los adolescentes conforman una franja etaria vulnerable, pues deben dar respuestas ante sí mismos, ante su realidad y ante los demás, ante una sociedad que les presenta múltiples opciones y caminos y que, lejos de ser capaz de contener y encauzar, muchas veces los conduce a una mayor incertidumbre promoviendo el reaccionar de un modo cerrado y defensivo. Rodríguez, Russián y Moreno, (2009), p. 26.

La familia, al igual que la sociedad, tiene un papel importante en el reconocimiento y el apoyo de las emociones del adolescente, incluso si se está en constante confrontamiento con ellos. Es necesario que se fortalezcan los lazos, se creen espacios seguros y respetuosos donde se puedan expresar sus emociones sin ser juzgados o reprimidos. Sin embargo, muchas veces esto no sucede, estos se ven obligados a atravesar estos cambios sin ningún apoyo o acompañamiento, únicamente lograr relacionarse con sus iguales, con quien tienen similitudes y comparten experiencias similares.

El modo como una sociedad se representa a los jóvenes va unido a sus actitudes y sus comportamientos hacia ellos y se refleja en las leyes que los conciernen. Las representaciones y el modo de tratar a los jóvenes modelan a su vez a la adolescencia estableciendo los tipos de comportamiento que se consideran adaptados a esta edad. Lutter, (1991), p. 129.

Durante la adolescencia se tiene una mayor tendencia a explorar cosas nuevas, personas, lugares, vivencias, entre otras; lo que se considera como una fuente de aprendizaje e innovación, pero también cuenta con un acercamiento a los riesgos y vulnerabilidad, que implica que el individuo construya sus propias experiencias. La mayor parte de su identidad se desarrolla en este momento de la vida, y esta se ve influenciada por cómo se sienta el adolescente. Sus emociones servirán como un motivante, le permitirán sentir esperanza, deseo, codicia, orgullo, entre otras; con esto va a tomar la mayoría de las decisiones que se le hagan presentes, sin embargo, estas mismas podrán perjudicarlo, orillándolo a no analizar o reflexionar todas las opciones que tiene por delante.

6. Autorregulación de las emociones

Autores como Rodríguez, Russián y Moreno, mencionan que “La autorregulación emocional es la capacidad de dirigir y manejar las emociones en forma eficaz, dando lugar a la homeostasis emocional y evitando respuestas poco adecuadas en situaciones de ira, provocación o miedo” (2009), p. 27. A lo largo de nuestro desarrollo nos vemos expuestos a diversos estímulos que nos hacen dar una

respuesta a estos, la forma en cómo reaccionamos está ligada a la capacidad y habilidades que tengamos de expresarnos e interpretar lo que nos rodea.

Sin embargo, hay personas que identifican y expresan sus emociones a favor de ellos, analizando la situación que se les presenta dirigiendo sus pensamientos, emociones y conducta para adaptarse; a esto se le conoce como autorregulación. En la adolescencia se desarrollan competencias emocionales y sociales; la primera se enfoca en aumentar su capacidad de manejar o autorregular sus emociones, y la segunda en lograr una evolución en su habilidad para relacionarse con otros.

La autorregulación o autocontrol emocional suele iniciarse con un proceso de atención y de reconocimiento de las propias emociones. El autocontrol no hace referencia a una represión, sino a que los sentimientos y emociones estén en mayor relación y consonancia con las circunstancias del momento. Rodríguez, Russián y Moreno, (2009), p. 28.

La regulación de las emociones es el proceso en que las personas influyen en la forma, intensidad y duración de sus propias emociones, y de igual forma pueden comprender las de los demás. Esto implica estrategias conscientes e inconscientes que pueden tener efectos positivos o negativos sobre el bienestar psicológico y la salud física. Para llegar a este punto se necesita reconocer, identificar lo que sentimos y por qué lo sentimos; expresar, comunicar de forma asertiva y respetuosa con nosotros y con los demás; y gestionar, utilizar estrategias para modificar o mantener estas según nuestras metas y valores. Implican autoevaluarse, autodirigirse, auto reforzarse, entre otras; sin estas no sería posible lograr esta habilidad ya que no es innata, se necesita de un proceso que la desarrolle y fortalezca.

Zimmerman (2000), citado por Panadero y Alonso, (2014), pp. 11-22. considera que es un “proceso formando por pensamientos autogenerados, emociones y acciones que están planificadas y adaptadas cíclicamente para lograr la obtención de los objetivos personales”. La regulación emocional se puede realizar en diferentes momentos, antes de sentir una emoción (regulación enfocada en antecedentes) o después de haber empezado a reaccionar emocionalmente (regulación enfocada en respuesta). Las estrategias básicas de regulación emocional son: cambiar la situación

para influir en la experiencia emocional propia, cambiar el foco de atención propio, intentar aceptar las emociones, replantear las situaciones emocionales o realizar una actividad que desvíe la atención del detonante. Favoreciendo las relaciones interpersonales, la colaboración, la autoestima, la identidad y la resolución de conflictos. Este tipo de educación se basa en un enfoque filosófico de orientación humanista, que busca el crecimiento personal y el bienestar de los individuos.

Russián y Moreno (2009) dicen que cuando la regulación emocional falla, podemos tomar acciones que en un futuro sería perjudicial y que afectan negativamente nuestro bienestar y nuestras relaciones. Por eso, es conveniente aprender a regular las emociones con hábitos como la aceptación consciente de las emociones, la distracción de la fuente de emociones negativas o el humor. Cuando no se logra autorregular las emociones, se pueden presentar diversos problemas en el ámbito personal, social y profesional.

Cuando se habla de autorregulación de las emociones, es importante aprender y practicar técnicas que nos ayuden a identificar, comprender y expresar nuestras emociones de forma adecuada. Se llevan a cabo según las características y necesidades de cada persona, así como según el tipo y la intensidad de la emoción que se quiera regular. Lo ideal es incorporarlas como parte de nuestro estilo de vida, para prevenir y reducir el impacto negativo de las emociones difíciles. Así podremos mejorar nuestra calidad de vida y nuestro bienestar emocional. Para desarrollar esta habilidad es necesario de:

- Reestructuración cognitiva, contar con pensamiento positivo.
- Autoconocimiento y autoaceptación.
- Llevar a cabo la atención plena en tu día a día.
- Apoyo social y comunicación asertiva.
- Actividad física y hábitos saludables.
- Distanciamiento emocional y humor.
- Afrontamiento activo y resolución de problemas.
- Regulación emocional vicaria o por modelado.

7. Aprendizaje

Feldman (2005); citado por Contreras, (2013), p. 381; define el aprendizaje “como un proceso de cambio relativamente permanente en el comportamiento de una persona generado por la experiencia”.

Riva (2009); citado por García, (2018); considera que es un “proceso mediante el cual se origina o se modifica una actividad respondiendo a una situación siempre que los cambios no puedan ser atribuidos al crecimiento o al estado temporal de organismo”, p. 220.

El aprendizaje es un proceso fundamental para el desarrollo humano, ya que nos permite adquirir o modificar habilidades, conocimientos, conductas y valores a través de la experiencia, el estudio, la observación o la instrucción. El aprendizaje nos ayuda a adaptarnos al entorno, a resolver problemas, a crear nuevas cosas y a mejorar nuestra calidad de vida. Por esto es importante mencionar este proceso que se experimenta día con día.

8. Motivación

En este apartado se analiza el concepto de motivación y las variantes que este tiene dentro de la educación, se cuestiona la importancia que tienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que no se puede asumir cuánto influye en este.

Herrera, Ramírez, Roa y Herrera (2004); citado por Pereira, (2009), p 154, “indican que la motivación es una de las claves explicativas más importantes de la conducta humana con respecto al porqué del comportamiento. Es decir, la motivación representa lo que originariamente determina que la persona inicie una acción (activación), se dirija hacia un objetivo (dirección) y persista en alcanzarlo (mantenimiento)”.

De acuerdo con Santrock (2002); citado por Pereira, (2009), p 153, la motivación es “el conjunto de razones por las que las personas se comportan de las formas en que lo hacen. El comportamiento motivado es vigoroso, dirigido y sostenido”.

Ajello (2003) señala que “la motivación debe ser entendida como la trama que sostiene el desarrollo de aquellas actividades que son significativas para la persona y en las que esta toma parte. En el plano educativo, la motivación debe ser considerada como la disposición positiva para aprender y continuar haciéndolo de una forma autónoma”.

La motivación es la forma en la que un individuo se dirige hacia sus objetivos, desde su comportamiento, actitud, persistencia y determinación para lograrlos. Se entiende que es parte de la conducta humana, ya que esta representa lo que determina a que se inicie una acción, junto con una dirección específica y determinación suficiente para terminar aquello que se propone.

Simplemente se habla del porqué del comportamiento de un individuo, que es lo que lo mueve.

9. Interés

“Es la inclinación o preferencia que manifiesta una persona por algo específico. Los intereses se manifiestan con un tono emocional positivo y con un deseo de conocer más profundamente el objeto. Los intereses obligan a la persona a buscar activamente caminos y medios para satisfacer ‘ansias de conocimiento y saber’”. Fadiman, (1999), p. 4. En términos concretos el interés es aquello que manifiesta un individuo por algo en específico

10. Metacognición

A través de los estudios de otros autores y recolectando su información Fredy González, 1996, en su investigación acerca de metacognición que esta se podría definir como:

Una serie de operaciones cognoscitivas ejercidas por un interiorizado conjunto de mecanismos que permiten recopilar, producir y evaluar información, así como también controlar y autorregular el funcionamiento intelectual propio. Además, también puede notarse que parece existir cierto acuerdo en cuanto a que la metacognición es un constructo tridimensional que abarca: (a) conciencia; (b) monitoreo (supervisión,

control y regulación); y (c) evaluación de los procesos cognitivos propios. González, (1996), p. 126.

Entonces se puede comprender que la metacognición es la capacidad de reflexionar sobre los procesos cognitivos que intervienen en el aprendizaje, la resolución de problemas, la toma de decisiones y otras actividades mentales; implica dos aspectos principales: el conocimiento y la regulación. El conocimiento metacognitivo se refiere a lo que sabemos sobre nuestro propio pensamiento y el de los demás, como las estrategias que usamos, las fortalezas y debilidades que tenemos, y los factores que influyen en nuestra cognición. La regulación metacognitiva se refiere a cómo controlamos y modificamos nuestro pensamiento para adaptarnos a las demandas de la situación, como planificar, monitorear, evaluar y revisar nuestras acciones y resultados.

Como la metacognición implica tener conciencia de las fortalezas y debilidades de nuestro propio funcionamiento intelectual, y de los tipos de errores de razonamiento que habitualmente cometemos, dicha conciencia nos ayudaría, a explotar nuestras fortalezas, compensar nuestras debilidades, y evitar nuestros errores comunes más garrafales. González, (1996), p. 126.

Esta se considera entonces una habilidad fundamental para el aprendizaje a lo largo de la vida, ya que nos permite ser conscientes de cómo aprendemos y cómo podemos mejorar nuestro aprendizaje. Se vuelve esencial para el desarrollo del pensamiento crítico, creativo y autónomo, ya que nos permite cuestionar nuestras propias creencias y opiniones, generar ideas originales y tomar decisiones informadas. Nos ayuda a comprender mejor a los demás y a comunicarnos eficazmente con ellos, ya que nos permite inferir sus intenciones, emociones y perspectivas.

La metacognición nos permite ser agentes activos de nuestro propio desarrollo personal y profesional, ya que nos permite establecer objetivos, evaluar nuestro progreso y buscar retroalimentación.

Capítulo III

En este apartado se explica la estrategia metodológica que se utilizó para atender la problemática que se hace presente dentro de la institución, esta es proporcionada por los autores María Cristina Rinaudo y Danilo Donolo (2010), que se basa en el estudio de diseño de un artefacto educativo. En donde se crea un instrumento, que con base en el contexto en el que se desarrolla, las necesidades, los recursos y el objetivo, pueda facilitar el aprendizaje y otorgue la oportunidad de que el individuo desarrolle habilidades específicas necesarias para su desempeño educativo. “Los investigadores que adoptan esta metodología en el campo educativo están interesados en generar conocimiento que contribuya a mejorar la calidad de las prácticas instructivas en diferentes niveles, contextos y áreas disciplinarias”. Rinaudo y Donolo, (2010), p. 3.

A. Estudio de diseño de un artefacto educativo

Al utilizar esta estrategia se proporcionó un proceso flexible, que se puede adaptar a las características y demandas de cada proyecto en el que se pretenda utilizar. El objetivo por alcanzar es crear un artefacto educativo que sea útil, atractivo, innovador y eficaz para facilitar el aprendizaje del individuo. Con esto se pretendía atender y minimizar los problemas que se presentan en un área educativa, ya sea un espacio delimitado, el aula, o mayor escala, institución; considerando las necesidades del grupo.

“Un equipo de investigación interviene en un contexto de aprendizaje particular para atender, mediante un diseño instructivo, al logro de una meta pedagógica explícitamente definida”. Rinaudo y Donolo, (2010), p. 3. El plan de trabajo consta de establecer los criterios para desarrollar una solución innovadora y efectiva, que pueda responder a las necesidades o demandas de un contexto educativo específico, en este caso se busca minimizar situaciones que se presentan dentro del aula, como son: mala convivencia, desinterés, falta de motivación, violencia, conducta problemática, entre otras. También sirve para mejorar el desempeño académico de los estudiantes; permitiéndoles utilizar sus emociones y el manejo de estas para obtener un beneficio, misma que les ayudará en su vida cotidiana y aspectos sociales, no solo en lo académico.

Esta se basa en la idea de la cognición distribuida, que es un enfoque teórico que estudia los procesos cognitivos que se dan en sistemas sociotécnicos complejos, donde el conocimiento y la inteligencia se reparten entre las personas, los artefactos y el entorno. Plantea la idea de que la cognición no es una propiedad exclusiva de los individuos, sino que se extiende y se coordina a través de las interacciones sociales y las herramientas culturales. Analiza cómo se crean, mantienen y transforman las representaciones externas que facilitan el razonamiento y la resolución de problemas en contextos dinámicos y colaborativos.

El conocimiento y el aprendizaje se construyen mediante la interacción entre las personas, los artefactos y el entorno. Esto implica reconocer que el aprendizaje no se da solo en la mente del estudiante, sino que se construye a través de la interacción con otros agentes (profesores, compañeros, medios, etc.) y con los recursos disponibles en el entorno (libros, computadoras, herramientas, etc.). De esta forma, el diseño de un artefacto educativo implica considerar los aspectos cognitivos, sociales, culturales y tecnológicos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Rinaudo y Donolo (2010) en la investigación realizada sostienen que:

En este sentido los investigadores de diseño reconocen que hay diferentes fuentes de influencia que se entrelazan en las prácticas escolares, entre las que se pueden ubicar factores tan globales como la pobreza, las políticas educativas o las concepciones predominantes sobre educación y otros tan específicos como la calidad de los textos mediante los que se presentan y trabajan los contenidos o los modos en los que se manejan las evaluaciones en una asignatura particular (2010), p. 5.

El estudio de diseño de un artefacto educativo se compone por un conjunto de pasos y procedimientos que se siguen para desarrollar un producto de manera óptima y enfocada al objetivo principal, facilitar el aprendizaje de los usuarios. Esta estrategia metodológica se basa en los principios del pensamiento de diseño y la cognición distribuida, como ya se mencionó antes, que buscan entender las necesidades, los contextos y las experiencias de los estudiantes, así como aprovechar las ventajas y las oportunidades que ofrece el mercado y la tecnología. Mismo que se compone por las siguientes fases, cada una es de vital importancia para lograr un producto acertado:

- **Definición del problema y del objetivo:** se identifica el problema o la necesidad educativa que se quiere resolver, tomando en cuenta los recursos con los que se cuenta, así como el objetivo que se quiere cumplir y el resultado esperado al aplicar el artefacto educativo.
- **Investigación y análisis:** se recopila información sobre los usuarios, características, preferencias, motivaciones, dificultades y expectativas, mediante instrumentos que faciliten esto. También se analiza el contexto en donde se desarrollen, tomando en cuenta la competencia, las tendencias y las prácticas educativas.
- **Ideación y prototipado:** se generan ideas que puedan ser aplicadas para solucionar el problema o la necesidad educativa, deben ser adaptadas a los recursos y contexto en que se van a aplicar. Se seleccionan las ideas más viables y se elaboran prototipos o modelos preliminares del artefacto educativo.
- **Evaluación y mejora:** se prueba el prototipo con los usuarios potenciales y se recoge la retroalimentación proporcionada, para identificar los puntos negativos y positivos. Se evalúa la satisfacción, usabilidad, funcionalidad y efectividad del artefacto educativo. Se identifican los aspectos a mejorar y se realizan los ajustes necesarios.
- **Implementación y difusión:** se produce el artefacto educativo final y se aplica con la finalidad de dar a conocer su función y como da solución a la problemática presentada. La finalidad es dar a conocer el producto final y sus beneficios en el área educativa.

En cada fase se aplican diferentes técnicas e instrumentos para recabar información, generar ideas, buscar soluciones y validar resultados, al elaborar estas herramientas se deben de considerar los objetivos a alcanzar y el propósito a cumplir. La estrategia metodológica permite al diseñador crear artefactos educativos funcionales, atractivos, accesibles y adaptables a las características y preferencias de los usuarios, una vez finalizados se debe medir la calidad que tienen, si son funcionales actualmente.

De igual forma hay que considerar que un artefacto educativo es una herramienta que facilita el proceso de enseñanza y aprendizaje, al permitir la creación, el uso y la evaluación de contenidos pedagógicos. Este puede ser un material didáctico, un recurso multimedia, una actividad lúdica, un juego, una simulación, un experimento, un proyecto, una evaluación o cualquier otro elemento que contribuya al logro de los objetivos educativos. Estos se deben de diseñar a partir de las necesidades e intereses de los estudiantes, teniendo en cuenta el contexto, el currículo y las competencias que se quieren desarrollar. Y se pueden utilizar en diferentes modalidades educativas, como presencial, a distancia o mixta, y en diferentes niveles educativos, desde la educación infantil hasta la educación superior.

La responsabilidad de los artefactos mediadores de la educación debe comprender funciones diferenciales que a través de la interactividad y el diseño de su presentación signifiquen adaptaciones al proceso de enseñanza y aprendizaje que exige la sociedad de la información ante tanto bombardeo de datos que bien podrían pasar de largo o brindar aportes que no necesariamente constituya conocimiento. Sánchez, (2009), p. 143.

Sánchez, 2009, también nos menciona que los artefactos educativos son una forma de evidenciar el aprendizaje de los estudiantes y las prácticas educativas de los docentes, también ayudan a visualizar las áreas de mejora dentro del aula desde diversos puntos de vista. Es un objeto material, de fabricación deliberada, que tiene un propósito único preestablecido relacionado con la enseñanza y el aprendizaje, considerando el contexto, necesidades y recursos, y que deben cumplir ciertas características para ser aceptados y efectivos en el ámbito educativo. Algunas de estas características son:

- Estar alineados con los objetivos y contenidos del currículo educativo, así como con las necesidades e intereses de los estudiantes y los docentes.
- Es necesario que faciliten el desarrollo de habilidades cognitivas, sociales, emocionales y comunicativas en los estudiantes, así como estimular su pensamiento crítico, creativo y reflexivo.

- Es requerido que promuevan el aprendizaje colaborativo, la interacción y el intercambio de ideas entre los participantes del proceso educativo, así como el respeto a la diversidad y la inclusión.
- Ser accesibles, flexibles, adaptables y fáciles de usar para todos los usuarios, sin importar sus condiciones o características personales.
- Ser atractivos, motivadores, lúdicos y significativos para los estudiantes, de modo que capten su atención y despierten su curiosidad e interés por aprender.
- Deben ser coherentes, claros, precisos y actualizados en la información que transmiten, así como estar basados en fuentes confiables y verificables.
- Es necesario que puedan ser evaluables, es decir, que permitan medir el nivel de aprendizaje alcanzado por los estudiantes y el grado de satisfacción de los docentes con el artefacto educativo.

Estas son las características generales que debe cumplir un artefacto educativo para ser aceptado en el ámbito educativo. Sin embargo, no son las únicas ni las más importantes, ya que cada contexto educativo puede tener sus propios criterios y requerimientos para seleccionar y utilizar los artefactos educativos más adecuados a sus fines, ya que no todos atienden las mismas problemáticas, ni a los mismos individuos.

B. Técnicas de acopio de información

1. Guía de observación (estructurada y participante)

Es un instrumento que permite recoger información sobre un fenómeno o situación mediante observación directa y sistemática, así podrías participar en el contexto y relacionarte con los actores que se desarrollan en este, o funcionar como observante y no intervenir en las actividades. Rekalde, Vizcarra, y Macazaga (2014), hablan acerca de cómo la observación participante nos ayuda a reconocer las problemáticas que se suscitan dentro de un contexto específico:

La observación participante les ha servido para implicarse en la necesidad de dar respuesta a un problema que sentían como suyo. Consideramos que este proceso

formativo les ha dado mayor sensibilidad para ver lo que a simple vista no habían visto, es decir, lo que se les ocultaba detrás de lo aparente (p. 216).

Este instrumento de recolección de información se basa en la investigación cualitativa, misma que es una forma de estudiar los fenómenos humanos y sociales desde una perspectiva interpretativa, que busca comprender el significado que las personas le dan a sus experiencias, acciones y creencias. Para ello, se necesitan diferentes métodos y técnicas basadas en la observación, la interacción y el análisis del lenguaje y la cultura, ineludibles al usarlo, pues hay que interpretar de forma posible utilizar la información recolectada.

La investigación cualitativa tiene varias ventajas, como la posibilidad de explorar aspectos profundos y complejos de la realidad que se suscita en un contexto específico, de adaptarse a situaciones específicas, y de generar conocimiento desde la voz de los participantes; también logra que el espectador se sienta identificado con lo que sucede en otras culturas o espacios. Sin embargo, el hecho de que lo obtenido sea interpretación del investigador pone en juicio la validez y confiabilidad de los resultados, ya que no tiene un respaldo científico que lo abale, y esto aumenta la dificultad para generalizar las conclusiones.

Por esto se utiliza un guía de observación estructurada que recolecta información por medio de una investigación cualitativa, ofrece la oportunidad de acercarse al grupo de individuos que se está estudiando, además permite que el investigador identifique el problema desde raíz, logrando realizar un análisis e identificar el contexto del espacio estudiado. Con forme a lo anterior se necesita saber de lo que rodea al objeto de estudio, en los aspectos con mayor relevancia: social, educativo y político.

2. Entrevistas: diagnóstica

Realizar una entrevista para obtener un diagnóstico claro y descriptivo del grupo al que se va a estudiar antes de aplicar un artefacto educativo o estrategia tiene varios beneficios para el proceso de enseñanza-aprendizaje. Ya que nos permite conocer las características, necesidades, intereses y expectativas, así como sus conocimientos

previos y dificultades sobre el tema a tratar, permitiendo enfocar el material a lo que cumple con estos aspectos. Folgueiras (2016), nos menciona que:

El principal objetivo de una entrevista es obtener información de forma oral y personalizada sobre acontecimientos, experiencias, opiniones de personas. Siempre, participan –como mínimo- dos personas. Una de ellas adopta el rol de entrevistadora y la otra el de entrevistada, generándose entre ambas una interacción en torno a una temática de estudio (p. 2).

Al delimitar el objetivo que se quiere cumplir es más sencillo adaptar las condiciones y características del artefacto a cada grupo o individuo, así como la evaluación de su impacto y efectividad, la entrevista nos ofrece una mejor vista de las condiciones en las que se encuentra el individuo y también el progreso que ha tenido. Esta también favorece la comunicación y la confianza entre el docente y los estudiantes, lo que puede motivarlos a participar activamente y a expresar sus sentimientos, opiniones y dudas durante la aplicación de este.

3. Entrevista evaluativa

El propósito de este tipo de entrevista es obtener una retroalimentación sobre el proceso y los resultados obtenidos en la estrategia aplicada. Permiten conocer las opiniones, dificultades, fortalezas y sugerencias de los participantes, así como evaluar el grado de satisfacción y el impacto que tuvo el instrumento. Además, facilitan el diálogo y la reflexión entre los involucrados, entrevistador y entrevistado, lo que puede generar nuevas ideas y propuestas para mejorar la práctica educativa. Se pretende que el investigador explore los significados que los sujetos otorgan a sus prácticas educativas, así como las motivaciones, dificultades y logros que enfrentaron en el desarrollo de este proceso educativo.

Se realiza para visualizar un avance, comparando el inicio y cómo finalizan, para dar a conocer si realmente se cumplió con el objetivo planteado. Las entrevistas también son una oportunidad para reconocer el esfuerzo y el compromiso de los participantes, y para agradecer su colaboración y disposición. “Independientemente del momento en el que se realiza, del número de personas entrevistadas y del grado

de estructuración, la entrevista siempre incluye tres fases: a) la elaboración b) la aplicación y c) el análisis”. Folgueiras, (2016), p. 2.

C. Instrumentos

- Guías de observación participantes (investigación cualitativa)
- Cuadernillo de Emociones
- Entrevistas diagnóstica y evaluativa)

D. Recursos

Uno de los aspectos importantes a la hora de elaborar esta tesis de investigación es la definición y la gestión de los recursos que se necesitan para llevarla a cabo. En este sentido, en este apartado se mencionan los utilizados en esta. Los recursos que se deben considerar son los siguientes: humanos, materiales y financieros.¹

A continuación, se explica cada uno de ellos.

- Los recursos humanos son las personas que participan en el diseño, la ejecución y la evaluación de la investigación, así como sus roles y responsabilidades.
- Los recursos materiales son los equipos, las herramientas, los instrumentos y los materiales que se emplean para realizar las actividades y los procedimientos de la investigación.
- Los recursos financieros son los fondos que se destinan para cubrir los gastos derivados de la realización de la investigación.

E. Descripción de la propuesta

Se elaboró un cuadernillo de emociones titulado “¿Qué hago con esto que siento?” con el propósito de que los estudiantes puedan aprender y desarrollar herramientas y competencias para autorregular sus emociones. Este contendrá conceptos clave como: emociones, autorregulación de las emociones, para que se

¹ Véase anexo 1. Tabla 1. Recursos utilizados en el desarrollo de la investigación.

apropien y conozcan la terminología necesaria; de igual forma con cinco temas claves, encaminado al reconocimiento, expresión, autocontrol, reflexión, interpretación y evaluación de sus emociones. Contiene diferentes actividades, estas les van a permitir identificar y reconocer sus emociones, ofrecer herramienta para afrontar crisis, concientizar sobre la salud mental y utilizarlo en beneficio de su educación.

1. Tema 1 – Reconocimiento y expresión de las emociones

Es necesario que el adolescente pueda identificar las emociones básicas que se hacen presentes en su vida cotidiana, sobre todo cuando se tienen dificultades para expresar lo que sienten o para regular sus impulsos, esto se hace presente en el desarrollo de la actividad.² La respuesta es que la categorización emocional es una habilidad fundamental para el desarrollo psicológico y social del adolescente, ya que esto le permitirá reconocer y nombrar sus propias emociones y las de los demás, lo que facilita la comunicación y la empatía; se quiere modelar una expresión emocional adecuada, mostrando cómo se sienten y cómo gestionan sus emociones de forma saludable.

Cuando nacemos nuestras emociones surgen como una forma de interactuar y expresar nuestras distintas necesidades tales como: hambre, abrigo y/o calor, necesidad de calma producto del dolor etc. A través del lenguaje somos capaces de poner en palabras lo que estamos sintiendo y tomar conciencia, para regularnos y en consecuencia poder expresar las emociones de forma asertiva. CERAÉ, (2020), p. 6.

La categorización emocional es una competencia que los estudiantes pueden aprender y mejorar con la práctica y el apoyo de los adultos que lo rodean, padres y maestros. Por eso, es importante que se fomenten el desarrollo de esta habilidad en los adolescentes, se debe de conversar, mostrar interés y tratar con respeto las emociones expresadas, con la finalidad de identificarlas y etiquetarlas correctamente; en un ambiente seguro, que no juzgue, minimice o reprenda esto. Es un proceso complejo que implica varios componentes cognitivos, afectivos y conductuales. Su desarrollo requiere tiempo y esfuerzo, pero tiene múltiples beneficios para el bienestar y el funcionamiento del adolescente en todos los ámbitos de su vida.

² Véase anexo 2. Tabla 2. Diccionario de Emociones

2. Tema 2 - Momento de enfocarse

Esta actividad utilizó la técnica de conciencia plena, misma que ayuda a que el adolescente logre enfocarse y disminuir los pensamientos ansiosos porque estos pueden interferir con su bienestar emocional, su rendimiento académico y su desarrollo personal. Los pensamientos ansiosos son aquellos que anticipan situaciones negativas, que generan miedo, preocupación o estrés, y que dificultan la concentración, la memoria y la resolución de problemas. “Este tipo de ‘atención’ o ‘consciencia’ nos permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, en ‘el aquí y el ahora’”. Moñivas, García-Diex y García-De-Silva, (2012), p. 84.

Se utilizan actividades específicas que logran enfocar al individuo en el ahora y disminuir los pensamientos ansiosos, tales como: la respiración profunda, la meditación, el ejercicio físico, la escritura de un diario, el apoyo social y la terapia cognitivo-conductual. Estas técnicas ayudan al adolescente a relajar su cuerpo y su mente, a liberar tensiones, a expresar sus emociones, a fortalecer su autoestima y a modificar sus creencias irracionales.^{3,4}

3. Tema 3 - Autocontrol

El autocontrol de las emociones es fundamental para el desarrollo personal y social de los adolescentes. Se trata de la capacidad de regular los propios sentimientos, pensamientos y comportamientos ante las diferentes situaciones que se presentan en la vida, para esto se plantearon actividades que generen estas. Implica reconocer las propias emociones, comprender que sus acciones, resultado del manejo que le den a estas, tienen consecuencias, y que es necesario expresarlas de manera adecuada y constructiva.

El autocontrol es una herramienta que permite, en momentos de estrés o difíciles, distinguir entre lo más importante (aquello que perdurará) y lo que no es tan relevante (lo pasajero). Cuando hablamos de autocontrol, no se trata de “guardarnos” nuestras emociones o inhibirlas, sino que se trata de saber reconocer qué siento, en qué situaciones me ocurren y de qué forma, para así lograr canalizarlas de la mejor manera posible. CERAE, (2020), p. 10.

³ Véase anexo 3. Tabla 3. Método 5, 4, 3, 2, y 1 para enfocarse.

⁴ Véase anexo 4. Tabla 4. Respirando hondo

Los adolescentes se enfrentan a muchos cambios y desafío, a nivel físico, cognitivo, emocional y social. Estos pueden generar estrés, ansiedad, frustración, ira, tristeza, alegría, entre otros. Por lo que es importante que aprenda a manejarlas de forma positiva y saludable, sin dejarse llevar por los impulsos o las reacciones automáticas. El autocontrol de las emociones tiene muchos beneficios para los adolescentes, como: mejorar su autoestima y confianza en sí mismos; fomentar su bienestar psicológico; prevenir problemas de salud mental, como depresión o ansiedad; potenciar su rendimiento académico; desarrollar habilidades sociales y comunicativas; resolver conflictos de manera pacífica y asertiva; y aumentar su capacidad de empatía y compasión.^{5, 6}

4. Tema 4 - Reflexión de las emociones

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que nos permiten adaptarnos a las situaciones que vivimos, pero también pueden influir en nuestra conducta, nuestra salud y nuestra autoestima. Por eso, es importante que el adolescente aprenda a identificar, expresar y regular sus emociones de forma adecuada, así como a comprender las emociones de los demás. La reflexión sobre las emociones y las acciones que se toman a causa de estas, ayuda al individuo a conocerse mejor a sí mismo, a tomar decisiones más racionales y responsables, a resolver conflictos de forma pacífica y a desarrollar habilidades sociales y emocionales que le servirán para su bienestar presente y futuro.⁷

En todos los organismos la reacción emocional es un mecanismo puesto en marcha de modo automático, pues busca realizarse en el menor tiempo posible. Es producida ante una información o acontecimiento externo o interno; actual, pasado o futuro; real o imaginario; consciente o inconsciente. Por tanto, tenemos un mecanismo de valoración automática de los acontecimientos que llegan a nuestros sentidos. Si valoramos que el suceso nos afecta de alguna forma, entonces se activa la respuesta emocional. DGDH Facultad de Psicología, (2022).

Para poder afrontar las emociones de forma saludable, es importante desarrollar la conciencia emocional, es decir, la capacidad de identificar, nombrar y comprender lo que sentimos y por qué. También es necesario aprender a regular las

⁵ Véase anexo 5. Tabla 5. ¿Qué decisión tome antes?

⁶ Véase anexo 6. Tabla 6. ¿Qué decisión puedo tomar?

⁷ Véase anexo 7. Tabla 7. Las emociones que siento, ¿son buenas o malas?

emociones, es decir, a controlar su intensidad y su duración, a expresarlas de forma adecuada y a buscar soluciones a los problemas que las generan. La reflexión es una herramienta muy útil para mejorar el manejo de las emociones en la adolescencia. Esto implica hacerse preguntas como: ¿Qué siento? ¿Qué me ha hecho sentir así? ¿Cómo me afecta esta emoción? ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor? ¿Cómo puedo comunicar lo que siento a los demás? ¿Qué consecuencias tiene mi forma de reaccionar?

Dicho proceso nos ayuda a conocernos mejor, a aceptarnos y a respetarnos. También nos ayuda a ser más empáticos con los demás, a entender sus emociones y a apoyarlos cuando lo necesitan. Además, nos permite ser más responsables de nuestras decisiones y acciones, y evitar comportamientos impulsivos o dañinos. Las emociones en la adolescencia son una oportunidad para crecer y madurar como personas, que se debe de aprovechar para aprender y mejorar; sintiéndose seguros y capaces de expresarlas.

5. Tema 5 - ¿Cómo estoy yo?

Expresar las emociones adecuadamente es fundamental para el desarrollo personal y social de los adolescentes. Sin embargo, muchos jóvenes tienen dificultades para identificar, comprender y comunicar lo que sienten, lo que puede generar problemas de autoestima, relaciones interpersonales y bienestar emocional. “La Autorregulación constituye un factor protector para nuestra salud mental, dado que es el proceso por el cual logramos percibir las emociones que nos afectan, a nivel psicológico y corporal, pudiendo manejar la manera cómo las expresamos”. CERAE, (2020), p. 5.

Por eso, es importante que el adolescente aprenda a evaluar el avance que ha tenido al expresar sus emociones, ya que esto le permitirá reconocer sus fortalezas y debilidades, valorar sus logros y proponerse metas de mejora. Además, al evaluar su progreso, el adolescente podrá ajustar sus estrategias de expresión emocional según las situaciones y las personas con las que interactúa, favoreciendo así una comunicación más efectiva y asertiva. La evaluación del avance en la expresión emocional también contribuye a fomentar la autoconfianza, la autoeficacia y la

autonomía del adolescente, aspectos clave para su maduración y su adaptación al entorno.⁸

F. Procedimientos de la recolección, análisis e interpretación de la información

Los siguientes instrumentos de indagación se aplicaron con el grupo de 1°E, a 14 mujeres y 12 hombres, se fue recolectando la información durante todo el horario de clases; principalmente en el horario de la materia de Ciencia I: Biología, en el receso, actividades extracurriculares, festivales e interacciones entre los estudiantes. Cada uno cuenta con un propósito en específico, que sirvió para recolectar la información necesaria para realizar el artefacto educativo, cuadernillo de emociones.

1. Guía de observación

a. Ambiente de aprendizaje

Se formuló una guía de observación con el propósito de conocer los aspectos específicos del desarrollo emocional y desempeño educativos de los estudiantes. Se pretenden identificar sus fortalezas, debilidades, intereses, motivaciones y necesidades de aprendizaje, así como las estrategias que utilizan para afrontar los retos académicos y emocionales.⁹

Esta información servirá para diseñar planes de acción personalizados que favorezcan el desarrollo integral de los estudiantes y su éxito escolar. Aunque se observó específicamente al grupo con quienes aplique el artefacto educativo: cuadernillo de emociones, se consideraron todos factores externos e internos que influyen directamente en estos. Se consideraron tres aspectos a observar, en distintos espacios de la institución, de los cuales conseguimos la siguiente información:

Se observó que el espacio donde se desarrollan los estudiantes es apropiado para el número de individuos que lo ocupan, esta iluminado y cuenta con ventilación suficiente, se pueden realizar las actividades que se solicitan sin ningún impedimento, mientras estas no requieran de mucha movilidad, se encuentra organizado de forma que el escritorio y el pizarrón se encuentran enfrente de las butacas, las bancas están

⁸ Véase anexo 8. Tabla 8. ¿Cómo estoy yo?

⁹ Véase anexo 9. Tabla 9. Guía de Observación

acomodadas en 6 filas de 5 butacas, sin embargo estas no se encuentran en óptimas condiciones, esta rotas o les faltan partes; se realiza limpieza del aula todo los días.

No se cuenta con materiales (papelería y libros) dentro de esta, se tienen un botiquín con gasas, curitas y agua oxigenada. Tienen al alcance una sala de cómputo, dos salones destinados para los talleres de electrónica y corte y confección, también hay una biblioteca, pero los libros no son para el uso de los estudiantes y no es material actualizado, se tienen tres salones de artes en donde cada maestro se encarga de administrar el material proporcionado, ya sea por la escuela o por los grupos que son asignados a estos, se les proporciono a cada uno sus libros de texto al inicio del ciclo, estos son seleccionados por los docentes.

Se observó que los estudiantes son escuchados por la tutora que se les asigno, los toma en consideración y escucha de forma respetuosa, los apoya con los problemas académicos que tienen, los incita a participar en las actividades extracurriculares organizadas por la escuela. Se apreció que tiene una comunicación basada en el respeto y la colaboración; sin embargo, esto no sucede con todos los docentes con los que interactúan, han mostrado inconformidades hacía estos. A pesar de esto la mayoría del grupo realiza las actividades que se solicita en cada materia y no se comportan de forma grosera o tienen faltas de respeto con ellos.

Al menos el 25% (6 personas) de los estudiantes se encuentran en peligro de reprobación varias materias, los maestros argumentan que es por falta de interés, ya que no entregan a tiempo los trabajos solicitados o realizados durante las clases, no presentan una participación activa en el aula, tienen muchas faltas, entre otras situaciones. El resto del grupo se encuentra en punto intermedio, se les nota un mayor interés, entregan trabajos, participan y parecen estar motivados, lo que provoca que mantengan calificaciones dentro del promedio; también se puede notar que dependiendo de la materia y el docente que este frente a ellos tienen una respuesta favorable, esto se debe a las estrategias de enseñanza que utilizan.

La forma de enseñar depende de cada maestro dentro del aula, cada uno se enfoca en aspectos específicos para llevar a cabo su clase, ya sea fomentar la participación, el trabajo colaborativo, la atención, las prácticas de laboratorio,

actividades manuales, entre otras. Las clases que pude observar utilizaban recursos como el libro de texto, cuaderno, material solicitado y exposiciones como la base; algunas llegaban a ser más interactivas realizando actividades como debates, discusiones, juegos o videos para transmitir la información, pero estas solo la utilizaban unos cuantos profesores, que contaba con los recursos y que tenían mayor control sobre el grupo.

b. Convivencia escolar

La convivencia escolar es un aspecto fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes y el logro de los objetivos educativos. Se trata de la calidad de las relaciones humanas que se establecen entre todos los miembros de una comunidad educativa, basadas en el respeto, la tolerancia, la comunicación, la resolución de conflictos, las normas, los valores, la participación y la colaboración. Dentro de la escuela existen múltiples tipos de relaciones, estudiantes – estudiante, maestro – estudiantes, directivos – maestros, directivos – estudiantes, administrativos – estudiantes, entre otras; yo solo me enfoque en las antes mencionadas.

Los aspectos que observe me sirvieron para darme cuenta de que los estudiantes tienen una convivencia con sus pares que está plagada de violencia, no hay una cultura de respeto y tolerancia, son groseros, hacen burlas y bromas pesadas entre ellos, ponen apodos, los más grandes abusan de los pequeños; parece entonces que estas conductas se disfrazan como una forma de relacionarse entre ellos. Los administrativos no realizan ningún tipo de intervención a menos que se realice una queja formal o se observe una conducta de riesgo que amerite que se intervenga, como discusiones, insultos o agresiones de algún tipo.

La escuela busca fomentar una conducta libre de discriminación y exclusión, realizan campañas con temáticas que atiendan la violencia, el acoso, las drogas, embarazo adolescente, cyberbullying, discriminación, inclusión educativa, entre otras; pero en la mayoría de los casos los estudiantes y los docentes desmeritaban este tipo de información, en palabras de un docente dentro de la institución “Me parece una pérdida de tiempo, estos niños ni siquiera van a dejar de tener estas conductas. Solo les van a dar ideas de que pueden hacer” (Diario del Docente).

Las normas y los valores que se instauraron en la escuela no se cumplen, muchas veces he visto como no se aplica lo que estipula, los estudiantes no acatan lo que aceptaron cumplir, como el uso del uniforme, utilizar los aretes o piercing, el cumplir con la puntualidad, llevar artefactos tecnológicos, respetar a sus compañeros o maestros, entre otras; y a su vez los administrativos encargados de solucionar esto, únicamente se limitan a dar advertencia a pesar de que lo sigan haciendo o simplemente lo ignoran para evitar la reacciones de estos. Cuando es necesaria la intervención en alguna se solicitan la presencia de los padres de familia y llegar a un acuerdo para que no repita, si esto sucede se les otorga una sanción mayor, como la suspensión.

Dentro de la instalación se fomenta demasiado la participación de los grupos en actividades y los proyectos que se realizan, se condiciona a los estudiantes, ya sea con calificación o puntos extras; se les invierte una gran cantidad de tiempo, incluso han cancelado las clases para realizar ensayos, adornar y prepararse. Estas actividades suelen ser monitoreadas por la academia de artes y profesores que se les adjunten; se solicitan los permisos a dirección para que dentro de la organización de la escuela se consideren estas. Los padres de familia son invitados a participar y apoyar a sus hijos, los padres suelen referirse a la institución como la “escuela de los días libres”, esto se debe a la cantidad de tiempo que se le invierte.

c. Conducta del estudiante

Al observar este aspecto únicamente me centre en las características generales del grupo de 1°E, esto para identificar su comportamiento, interacción, compromiso con la escuela, entre otros aspectos. Después de un tiempo ya definió a quienes consideran amigos y cuales son solo compañeros, se formaron lazos y rivalidades. Dentro del aula al menos el 50% de los estudiantes se cuestionan por qué seguir las normas establecidas por la institución, principalmente en uso del uniforme, el corte de cabello, el celular, las actividades que pueden realizar dentro del aula y escuela. Y cuando se les solícita cumplir con estos aspectos suelen ponerse a la defensiva, responder de manera agresiva o ignoran las indicaciones que se les dan.

Observe que los estudiantes tienen dificultad para controlar sus impulsos, se han presentado situaciones en donde su reacción suele ser muy exageradas, agrandan algo que fácilmente se puede solucionar. Sus acciones no van acordes a lo que dicen; saben seguir las reglas estipuladas dentro del aula, pero han demostrado que prefieren no hacerlo. Al tomar una decisión muchas veces no piensan en las consecuencias que obtendrán, pareciera incluso que las desconocen; esto los ha llevado a realizar actividades consideradas como riesgosas. En especial hay dos estudiantes que en múltiples ocasiones han tenido llamados de atención por su comportamiento.

Es un grupo muy sociable, les gusta participar en las actividades organizadas por la escuela, colaboran con lo que se les solicite y han aprendido a trabajar en equipo ya sea solo entre ellos o con otros grupos. También se visualizó que hay estudiantes que se apartan, el grupo tampoco hace algo por incluirlo, no participan y si se tienen que hacer una actividad en equipo solicitan hacerla de forma individual, esto solo se da en 2 casos; excluyendo esto el grupo parece ser muy unido.

2. Entrevista diagnóstica

De igual forma se utilizó una entrevista diagnóstica con el propósito de obtener información sobre el bienestar emocional del estudiante y su nivel de interés y motivación en su desempeño académico. Identificar los factores emocionales que pueden estar afectando este y determinar su nivel de motivación e interés en el aprendizaje.¹⁰

Se formularon los siguientes cuestionamientos: ¿Cómo te has sentido últimamente?, ¿Hay algo que te preocupe o te cause estrés en este momento?, ¿Cómo consideras que es tu relación con tus compañeros de clase?, ¿Has tenido problemas para expresar o reconocer tus emociones?, ¿Cómo describirías tu estado de ánimo en general?, ¿Te sientes motivado para ir a la escuela y aprender?, ¿Qué materias te gustan más y cuáles te resultan más difíciles?, ¿Sientes que recibes el apoyo que necesitas para tener éxito en la escuela?, ¿Hay algo que te gustaría cambiar o mejorar en tu experiencia escolar?, ¿Crees que la escuela es un lugar seguro para expresarte? Si, No, ¿Por qué?, ¿Te has sentido rechazado por tu

¹⁰ Véase anexo 10. Figura 1. Entrevista diagnóstica

compañeros o maestros? (Explica tu experiencia) y ¿Consideras que tus emociones influyen en tu desempeño académico?

Como docente, me interesaba conocer el estado emocional en el que se encontraban los estudiantes de primer año y cómo este podía influir en su rendimiento académico. Por eso, la serie de preguntas que se les realizaron estaban formuladas de esta forma ya que me ayudaron a obtener información sobre estas y además sus preocupaciones, relaciones, motivaciones e intereses. A continuación, presento un resumen de lo que obtuve de sus respuestas, este instrumento se aplicó a una fracción del grupo a estudiar, 6 estudiantes.

En general, los estudiantes se han sentido bien últimamente, aunque algunos han experimentado momentos de tristeza, ansiedad o frustración debido a la situación actual que viven, ya sea por las dificultades familiares o la presión por cumplir con las tareas y exámenes, relatan que se encuentran bajo mucha presión. El 75% de los entrevistados ha podido manejar estas emociones de forma positiva, buscan apoyo en sus seres queridos o realizan actividades recreativas. Sin embargo, el resto han tenido problemas para reconocer o comunicar lo que sienten, lo que les ha generado estrés, aislamiento o irritabilidad.

La relación con sus compañeros de clase ha sido buena en la mayoría de los casos, aunque se ha visto afectada por rivalidades que existen entre estos. Se han reportado conflictos o malentendidos con algunos compañeros, pero se pudo intervenir para resolver las situaciones mediante el diálogo y la mediación de la institución, esto sirvió para que el problema en cuestión no pasara a mayores. Tres estudiantes en especial han manifestado sentirse excluidos o ignorados por sus pares, también consideran que la escuela no ha realizado algo para que esto cambie, lo que les ha generado baja autoestima, problemas de comunicación o peleas dentro del aula.

La motivación para ir a la escuela y aprender ha variado según el estudiante y la materia. Algunos se han sentido entusiasmados por seguir aprendiendo cosas nuevas y enfrentar los retos académicos, mientras que otros se han sentido aburridos, cansados o desinteresados por las clases. El factor que más se menciona que influye en esto es el grado de dificultad, ya que consideran que al ser temas difíciles les cuenta

más y por eso no quieren aprenderlo, también han dicho que dependiendo de la interacción que tengan con los maestros sienten confianza y eso les permite participar más en las actividades o trabajos.

Las materias que más les han gustado a los estudiantes han sido aquellas relacionadas con sus gustos personales, sus habilidades o sus aspiraciones, principalmente en esas que son buenas o consideran fáciles. Las materias más difíciles han sido aquellas que les han exigido mayor esfuerzo cognitivo, creativo o práctico; que les han presentado conceptos abstractos o complejos; o que les han generado confusión o dudas.

El apoyo que han recibido los estudiantes para tener éxito en la escuela ha sido variable. Algunos se han sentido respaldados por sus familias, sus maestros y sus compañeros, quienes les han brindado orientación, ánimo y reconocimiento. Otros se han sentido solos o desatendidos por sus seres queridos, sus docentes o sus pares, quienes les han exigido demasiado, criticado negativamente o ignorado sus necesidades. Los aspectos que les gustaría cambiar o mejorar en su experiencia escolar han sido diversos. Sugirieron modificar el horario o la duración de las clases; mejorar la calidad o variedad de los recursos didácticos; reducir la carga académica o la presión evaluativa; cambiar las reglas establecidas por la institución; e incorporar más actividades lúdicas, culturales o deportivas.

La mayoría de los estudiantes ha considerado que la escuela, principalmente dentro del aula, es un lugar seguro para expresarse, donde pueden compartir sus opiniones, ideas y sentimientos sin temor a ser juzgados, reprimidos o agredidos. Sin embargo, surgieron comentarios en donde han indicado que la escuela no es un lugar seguro para expresarse, ya que han sufrido o presenciado situaciones de discriminación, intimidación o violencia por parte de algunos compañeros o maestros, lo que les ha generado miedo, vergüenza o rabia; estas situaciones las fueron a comentar a dirección y no realizaron nada al respecto. También se han sentido rechazados por estos actores en algún momento de su vida escolar. Las causas por las que ha sucedido esto son: su aspecto físico, su forma de vestir, su orientación

sexual, su origen étnico, su nivel socioeconómico, su rendimiento académico, su personalidad, sus gustos, sus creencias, entre otros.

Finalmente, los estudiantes han reconocido que sus emociones influyen en su desempeño académico. Algunas emociones positivas, como la alegría, la confianza, la curiosidad, o el orgullo, han favorecido su aprendizaje, ya que les han impulsado a prestar atención, a participar activamente, a resolver problemas, a superar obstáculos, y a celebrar logros. Algunas emociones negativas, como la tristeza, el miedo, la frustración, o la culpa, han dificultado su aprendizaje, ya que les han distraído, desmotivado, confundido, o bloqueado, lo que no les permite mantenerse concentrados, ni motivados a la hora de las clases.

He podido obtener información valiosa sobre el bienestar emocional de los estudiantes y su nivel de interés y motivación en su desempeño académico. He identificado los factores emocionales que pueden estar afectando este y he determinado su nivel de motivación e interés en el aprendizaje. Esta información me servirá para diseñar estrategias pedagógicas que atiendan a las necesidades, potencialidades y expectativas de mis estudiantes, y para crear un ambiente escolar más humano, inclusivo y significativo.

3. Entrevista evaluativa

Una vez aplicado el artefacto educativo se realizó una entrevista evaluativa, se utilizaron a los mismo 6 estudiantes que se entrevistaron con anterioridad, con el propósito de evaluar el progreso del estudiante en la autorregulación de sus emociones y determinar qué técnicas han sido más efectivas para él, con el fin de continuar apoyándolo en su desarrollo emocional.¹¹

Se realizaron los siguientes cuestionamientos: ¿Cómo te has sentido desde que comenzaste a trabajar con el cuadernillo de autorregulación emocional?, ¿Qué actividad del cuadernillo te ayudo más con la identificación de las emociones?, ¿Has notado algún cambio en cómo manejas tus emociones?, ¿Te es más fácil expresar tus emociones?, ¿Qué técnicas de autorregulación emocional has encontrado más útiles? ¿Por qué?, ¿Hay alguna situación en particular en la que hayas aplicado estas técnicas

¹¹ Véase anexo 11. Figura 2. Entrevista evaluativa.

con éxito?, ¿Sientes que tienes más control sobre tus emociones ahora que antes de comenzar a trabajar con el cuadernillo?, ¿En qué aspecto atendido en el cuadernillo de emociones consideras que aun necesitas más información o apoyo?, ¿El expresar y regular las emociones te ha apoyado en tu desempeño académico?, ¿Te gustaría seguir trabajando con tus emociones?, ¿Qué te pareció el cuadernillo de emociones? Y ¿Con que te quedas de haber aplicado este material de apoyo? A partir de sus respuestas, pude elaborar un informe que resume los principales hallazgos y conclusiones, conociendo así el impacto que tuvo el artefacto en los estudiantes, así como las dificultades y logros que experimentaban al trabajar con él.

La mayoría de los estudiantes expresaron que se habían sentido bien desde que comenzaron a trabajar con el cuadernillo, ya que les había ayudado a conocerse mejor a sí mismos y a sus emociones. Mencionaron que se habían sentido más tranquilos, más motivados, más seguros o felices. También reconocieron que habían tenido momentos difíciles o estresantes, pero que el material les había brindado herramientas para afrontarlos. La actividad del cuadernillo que más les ayudó con la identificación de las emociones fue la de diccionario de emociones, que consistía en reconocer la emociones que expresan otras personas por medio de sus expresiones faciales. Esta actividad les permitió reconocer las señales físicas y mentales de cada emoción, así como las situaciones que las desencadenaban. También les facilitó la comunicación con los demás, al poder expresar cómo se sentían y por qué.

Casi todos los estudiantes afirmaron haber notado algún cambio cuando manejaban sus emociones. Algunos cambios fueron: ser más conscientes de sus estados emocionales, ser más capaces de regular sus impulsos o reacciones negativas, ser más empáticos con los demás, ser más asertivos al expresar sus necesidades o deseos, ser más resilientes ante las adversidades, ser más optimistas o positivos, ser más creativos o proactivos. Tres de ellos comentaron que el cuadernillo les ayudo a identificar sus emociones, pero ninguna de las actividades pudo ayudarles a tranquilizarse o modificarlas al momento de expresarlas.

Los estudiantes indicaron que les era más fácil expresar sus emociones después de trabajar con el cuadernillo. Algunas razones fueron: tener un vocabulario

más amplio y preciso para nombrar estas, tener más confianza en sí mismos y en los demás, tener más habilidades sociales o comunicativas, tener más apoyo o comprensión por parte de sus compañeros o profesores. De igual forma, hicieron hincapié en que las técnicas de autorregulación que más útiles les resultaron fueron: la que consistía en enfocarse en lo que sucedía a su alrededor y en la que realizaron para respirar de manera consciente. Mencionaron que estas técnicas les ayudaron a reducir el estrés o la ansiedad que sentían cuando una situación difícil se hacía presente.

Se presentaron comentarios de que para algunos aspectos atendidos en el cuadernillo de emociones se necesitaban más información o apoyo, ya que no se profundizó en esos temas, estos fueron: cómo manejar las emociones intensas o extremas como la ira o la tristeza profunda y cómo lidiar con las emociones contradictorias o ambivalentes como el amor-odio o el miedo-atracción; También se habló de que se necesitaban estrategias para lidiar con las emociones que se presentan en los demás, cómo gestionarlas principalmente para fomentar en ellos la empatía.

El 30% de los estudiantes coincidieron en que el expresar y regular las emociones les había apoyado en su desempeño académico. Algunas evidencias fueron: obtener mejores calificaciones o resultados en las evaluaciones, participar más activa o interesadamente en las clases o actividades escolares, tener una mejor relación o convivencia con sus compañeros o profesores. La mayoría de estos manifestaron su interés por seguir trabajando con sus emociones, les gustaría que el cuadernillo atendiera más temas y obtener más estrategias para la regulación de estas. También expresaron que les gustaría seguir aprendiendo sobre sí mismos y sobre los demás, seguir desarrollando sus habilidades personales y sociales, seguir disfrutando del proceso educativo y vital.

Finalmente, los estudiantes evaluaron positivamente el cuadernillo de emociones y expresaron su agradecimiento por haberlo utilizado. Algunas opiniones fueron: que era un material muy completo y variado, que era un material muy práctico y útil, que era un material muy divertido e interesante. Algunas reflexiones fueron: que

se habían conocido mejor a sí mismos y a sus emociones, que habían aprendido a manejar sus emociones, que habían mejorado su bienestar personal y académico.

Como conclusión general del informe se puede afirmar que el cuadernillo de autorregulación emocional ha sido una herramienta valiosa para fomentar el desarrollo integral de los estudiantes, tanto en el ámbito cognitivo como en el afectivo, en el ámbito individual como en el social. Asimismo, se puede destacar que los estudiantes han mostrado una actitud positiva y participativa hacia el trabajo con sus emociones, lo cual ha facilitado su aprendizaje y su crecimiento personal.

G. Resultados de la propuesta

El cuadernillo se aplicó a un total de 19 estudiantes, de los cuales solo 15 lo entregaron completo, los cuatro que faltaron argumentaron que no lo terminaron por falta de tiempo. La respuesta del grupo hacia este trabajo fue favorable les gusto ocupar este tipo de materiales, les llamó la atención que fuera tan colorido y que trajera tantos dibujos; una vez que se terminó de aplicar los estudiantes preguntaron si volveríamos hacer un trabajo de este estilo porque les pareció algo divertido y entretenido.¹²

El objetivo de la investigación fue evaluar el impacto del artefacto educativo en el desarrollo de la competencia emocional de los estudiantes, entendida como la capacidad de reconocer, regular y expresar las propias emociones y las de los demás. Para ello, se diseñó un cuadernillo que consta de cinco temas: 1) Reconocimiento y expresión de las emociones, 2) Momento de enfocarse, 3) Autocontrol, 4) Reflexión de las emociones y 5) ¿Cómo estoy yo? Se recogieron datos mediante cuestionarios, entrevistas y observaciones, los resultados obtenidos fueron los siguientes:

1. Tema 1. Reconocimiento y expresión de las emociones

En el tema 1, reconocimiento y expresión de las emociones, se realizó la actividad de crear un diccionario de emociones con imágenes proporcionadas en el cuadernillo. El propósito a cumplir fue que los estudiantes identificarán y clasificarán las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco) que se hacen

¹² Véase anexo 12. Figura 3. Cuadernillo de Emociones

presentes para lograr regular los impulsos que surgen de estas. Al mismo tiempo reconocer en que situaciones se presentan, también les ayuda a visualizar las expresiones faciales y corporales que surgen de estas. Para ello, se utilizaron recortes de personas con diferentes expresiones emocionales y se les pidió que los colocaran en el recuadro de la emoción que creían que sentían y redactaran una situación en la que ellos mismos habían experimentado esa emoción.

Los resultados obtenidos muestran que los estudiantes lograron reconocer las expresiones faciales de las demás personas, aunque mostraron confusión entre la alegría y la sorpresa se considera que, si se desarrolló de forma adecuada, principalmente porque a la sorpresa se le considera una emoción neutra que se puede combinar con otras. Además, los estudiantes lograron escribir cuando sienten esta emoción, lo que implica una capacidad de autoconocimiento. Por ejemplo, ante el miedo, algunos escribieron que la sienten cuando ven películas de terror, cuando están solos o cuando tienen que hablar en público. Ante la ira, algunos escribieron que la sienten cuando alguien les hace daño, cuando no les hacen caso o cuando les quitan algo. Ante la sorpresa, algunos escribieron que la sienten cuando ven algo inesperado, cuando aprenden algo nuevo o cuando les hacen una broma. Se obtuvieron respuestas variadas y acordes a lo que se solicitó, los estudiantes resaltaron que la actividad les gustó más por la dinámica de recortar y pegar el material extra.¹³

Esto indicó que la actividad fue efectiva para fomentar el reconocimiento y la expresión de las emociones básicas. Se considera que esta es una habilidad fundamental para el desarrollo de la competencia emocional, ya que permite identificar las propias emociones y las de los demás, así como comunicarlas adecuadamente. Asimismo, esta habilidad facilita el proceso de regulación emocional, al permitir tomar conciencia de las emociones y sus causas. Por último, se considera que esta habilidad favorece el desarrollo de la empatía, al facilitar la comprensión y el respeto por las emociones ajenas. Aunque pareció que si se logró el objetivo se necesita incluir la creación de los conceptos, para que se logre hacer esta asociación entre lo que se siente, se ve y lo que es.

¹³ Véase anexo 13. Fotografía 1. Estudiantes trabajando el cuadernillo

2. Tema 2. Momento de enfocarse

En el tema 2, momento de enfocarse, se realizaron dos actividades, la primera tenía el propósito disminuir los pensamientos ansiosos, logrando que se enfoque en lo que sucede a su alrededor; se realizó el método 5, 4, 3, 2, 1 para enfocarse este consiste que puedan utilizar los sentidos para dejar de divagar en sus pensamientos y se ubiquen en la realidad. En la segunda el propósito era relajar al estudiante por medio de la respiración consciente cuando este se encuentre nervioso, asustado, ansioso, enojado o estresado, logrando que enfoque su mente en la situación que se le presenta, permitiéndole tomar decisiones lo más consciente posible; esta se practicó en diversos momentos de la aplicación del cuadernillo para que los estudiantes se apropiaran de la técnica y pudiera utilizarla cuando lo necesitaran.

Este tipo de técnicas son fundamentales para la autorregulación emocional, ya que es la capacidad de manejar de forma óptima las emociones, tomando un tipo de conciencia en su cuerpo, mientras más veces lo repitan, mejor es el efecto que obtengan. Los resultados obtenidos se basan en las observaciones adquiridas al momento de realizar las actividades y en la pregunta de autoevaluación que completaron los estudiantes al finalizar el tema. Los principales hallazgos fueron los siguientes:

- Los estudiantes presentaron dificultad para enfocarse o tranquilizarse al principio de las actividades, ya que estaban siendo distraídos por el entorno, sus compañeros, sus preocupaciones o sus pensamientos negativos; en específico cuando se realizó la actividad antes de una evaluación. Sin embargo, con la práctica constante y las indicaciones de dadas, se lograron mejorar sus capacidades de atención y su nivel de relajación; en las últimas repeticiones observadas los estudiantes se mostraron más confiados y tranquilos a pesar de los distractores externos o internos.
- De igual forma manifestaron que las actividades de mindfulness les había ayudado a sentirse más conscientes de las sensaciones corporales, en específico de su respiración y ritmo cardiaco; ya que se concentraban en estos dos aspectos. También expresaron que les había servido para darse cuenta de

lo que sucede a su alrededor y apreciar los pequeños detalles de la vida cotidiana, como los olores y el ruido.

- Los estudiantes indicaron que la actividad de respiración consciente les podría ayudar calmarse en las situaciones que les generaban ansiedad, como los exámenes, las exposiciones o los conflictos interpersonales. Hubo quien cuestionó si realmente funcionaban, creían que era una actividad incómoda debido a que se les solicitaba que cerrasen los ojos y no les gustaba la sensación de no poder ver que estaba sucediendo.
- Para finalizar reconocieron que el tema 2, momento de enfocarse, les había aportado beneficios, como la concentración y el poder de tranquilizarse con la respiración. Se les enseñó otra técnica de respiración, que no se menciona en el cuadernillo, para situaciones en las que no tengan el espacio o el tiempo, ya que es breve y muy fácil de hacer; está en específico expresaron que les gustó más. Asimismo, comentaron que les gustaría seguir practicando las estrategias aprendidas y compartirlas con sus familiares y amigos.

Este tema se consideró como experiencia positiva y enriquecedora para los estudiantes, que lograron adquirir herramientas útiles para manejar sus emociones y mejorar su calidad de vida. Aunque no todos lograron cumplir con los propósitos establecidos, es una actividad que se puede seguir desarrollando y practicando para darle un seguimiento y refuerzo a las habilidades que fueron desarrolladas en este, así como incorporar otras técnicas complementarias. También se debe de considerar que para llevarlas a cabo se necesita espacios tranquilos y seguros, con los que muchas veces no se cuenta y esto pudiera perjudicar el resultado de la actividad, como pasó con algunos de los estudiantes que lo realizaron.

3. Tema 3. Autocontrol

En el tema 3 se realizaron dos actividades relacionadas al tema del autocontrol, en las que los estudiantes tenían que describir dos situaciones en las que sus emociones se denotan y esto provocara que se dejaran guiar por sus emociones, y luego utilizar esta misma información para realizar un análisis sobre qué pudieron hacer diferente y si esto les hubiera ayudado. El propósito establecido fue que

identificaran las situaciones de su vida cotidiana que detonaran sus emociones y conocer que acciones pueden aplicar para enfrentarlos desde el autocontrol de los impulsos. El resultado obtenido fue el siguiente:

- La mayoría de las y los alumnos tuvo dificultad para identificar las situaciones en las que sus emociones influyeron en su comportamiento. Algunos ejemplos de situaciones que describieron fueron: discutir con un amigo, perder en un juego, sacar una mala nota, recibir una crítica, etc. Al momento de responder a los cuestionamientos sobre qué sintieron, qué pudieron hacer diferente y quiénes se vieron afectados, muchos alumnos mostraron falta de reflexión y autoconocimiento. Algunas respuestas fueron: "sentí rabia", "no pude hacer nada", "nadie se vio afectado", etc.

No se logró profundizar en el tema, faltó incluir el concepto de autocontrol a la actividad, por lo que esto dificultó que el estudiante entendiera la actividad desde un inicio y entorpeció el desarrollo de esta. A partir de estos resultados, se puede concluir que el autocontrol es una habilidad que se desarrolla con el tiempo y que requiere de un proceso cognitivo de razonamiento, convicción e intención; mismo que no se logra con una sola intervención. Asimismo, se puede afirmar que esta habilidad es importante para la vida personal, social y académica de los educandos, ya que les permite manejar sus pensamientos, acciones y emociones de forma adecuada y adaptativa.

Se debe de considerar que para desarrollar esta habilidad se necesita de más actividades que la fomenten, una intervención más específica y que los estudiantes ya tengan con un conocimiento previo de la autorregulación emocional; lo que implica mayor preparación antes de tratar este tema. Aunque los estudiantes realizaron la actividad no se alcanza a apreciar el cumplimiento del propósito.

4. Tema 4. Reflexión de las emociones

En el tema 4, reflexión de las emociones, en donde el propósito fue que los estudiantes reflexionarán sobre la connotación negativa positiva que se llegan a tener sobre las emociones y reconocer que expresarlas ayuda al desarrollo saludable de

estas. Se solicitó a los participantes qué completarán las oraciones, plasmadas en el cuadernillo, con lo primero que se le venga a la mente una vez que terminarán esto tuvieron que realizar una reflexión en donde escribirán si creen que las emociones que experimenta son buenas o malas. Dicho de otra forma, que analizarán si era posible hoy catalogarlas dentro de estos parámetros también tendrían que explicar si expresar sus emociones tiene algún beneficio.

Se utilizó la información del cuadernillo “Emociones placenteras y displacenteras”, esta fue diseñada con la finalidad de que les ayude a comprender como muchas veces se tiene la creencia errónea de que existen emociones buenas y malas, cuando en realidad solo son emociones que nos gusta sentir y otras que no; pero que son igual de importantes ya que ayudan o sirven para realizar una función.

Los resultados obtenidos destacaron que sigue siendo difícil para los estudiantes poder asociar sus emociones a las situaciones que afrontan. Es decir, aunque pueden identificar la emoción y las sensaciones que ésta les provoca, no pueden relacionarlo con una acción o un momento de su vida en específico. Al realizar las actividades observé que hubo oraciones que les costó más trabajo que otras, como, por ejemplo: la última vez que estuve muy emocionado fue, las personas saben que estoy triste cuando, me siento muy valiente cuándo, y las personas saben que estoy feliz cuándo; esta última provocó mucha incertidumbre en los estudiantes, ya que no sabían que poner, visualizando que les es difícil reconocer esta emoción.

Al revisar sus reflexiones me percaté que la mayoría, a excepción de 2 estudiantes, sí clasifica sus emociones en buenas y malas. Consideran que dependiendo de la emoción que presentan, ya sea tristeza, ira, sorpresas, asco, miedo o alegría se les puede entonces poner una connotación; en algunos casos hicieron hincapié que esto se debía a que en su casa sus padres decían que la tristeza era mala y la alegría era buena. Lo que sí logran reconocer es que expresar estas les ayuda en su desarrollo y que cumplen con alguna función, no supieron decirme con cual, pero sí reconocen que sirve para algo.

Destacó que la actividad requiere una mayor intervención, con lo realizado no se profundiza en este tema, no se logra establecer que las emociones no se catalogan.

Aunque se les otorgo información que sustente esta, no fue posible que se apropien de esta, principalmente por las creencias que tienen; hoy esto puede llegar a provocar confusión sobre lo tratado en el tema. Sin embargo, también se rescata que al realizar este ejercicio se acercan más a reconocer y reflexionar sus emociones. Se necesitaría realizar intervenciones más específicas para esclarecer esto.

5. Tema 5. ¿Cómo estoy yo?

El tema 5, ¿Cómo estoy yo?, el cierre del cuadernillo es la actividad final que recopila lo que aprendió el estudiante. El propósito fue visualizar que avance han tenido los estudiantes respecto a la autorregulación de las emociones y reflexionar sobre los beneficios que se obtienen al expresar las emociones de forma asertiva y controlada.

La actividad consistía en que durante la semana que se aplicó el cuadernillo registraran su estado de ánimo, así tener un reconocimiento diario de las emociones que experimentaban, una vez que esta llegara a su fin y que se completaran todas las actividades propuestas se tenía que contestar la pregunta de cierre ¿Me he sentido mejor?, con esto se haría una reflexión de la ayuda que les ha proporcionado, o no, todo lo visto.

Los resultados obtenidos fueron muy limitados, en si la actividad se desarrolló de forma adecuada pero no se obtuvo mucho de lo que respondieron los estudiantes; la mayoría se limitó a contestar que se sintieron bien y que les gusto las actividades. No entraron en detalles sobre su estado de ánimo o si este se había visto influenciado por las actividades. Con esto en mente se considera que la actividad no fue adecuada acorde al propósito que se quería alcanzar.

6. Áreas de mejora

El cuadernillo en si fue una herramienta creada para que los estudiantes comenzaran a desarrollar habilidades y competencias provenientes de la educación socioemocional, el aspecto con el que decidí trabajar fue la autorregulación de las emociones; esto consiste en que el individuo pueda controlar y gestionar lo que siente. Cada una de las actividades que se eligieron desarrollaron una parte fundamental para

lograr la autorregulación. Sin embargo, no en todas se alcanzaron los propósitos estipulados, de igual forma no se profundizó lo necesario en los temas, hubo problemas con la comprensión en los conceptos utilizados y en la información proporcionada, algunas de las indicaciones dadas no fueron lo suficiente claras o llegaron a confundir al momento de seguirlas.

Se necesitan hacer adecuaciones en la información redactada dentro de este, principalmente en la elección de actividades, en la terminología utilizada, la redacción de las instrucciones y la forma de aplicarla. Los resultados obtenidos indicaron que si hubo un avance en el desarrollo de estas habilidades y competencias; no se logró cumplir el propósito general del cuadernillo, pero se otorgó un poco de conocimiento relacionado al tema. Con relación al formato se identificó que a los estudiantes les llamó la atención y esto logró que se motivaran e interesaran más en realizarlo, mencionaron que les gustaron los gráficos y el acomodo que tuvo. Para finalizar, se debe de hacer hincapié en que los propósitos establecidos deben de ir acorde a las actividades y que en muchas ocasiones se necesitara de al menos 2 o 3 actividades para lograr cumplirlos; y es necesario que al momento de desarrollarlos se haga con el ejemplo, esto ayuda a que se facilite la comprensión de estas y el progreso sea más notorio.

Conclusiones

La presente tesis tuvo como objetivo general desarrollar la autorregulación de las emociones en los estudiantes para incentivar su motivación e interés por aprender, aplicando un cuadernillo para el estudiante con la guía del docente, con el fin de mejorar su desempeño académico en el aula. Para ello, se planteó como objetivos específicos: (a) implementar un cuadernillo que permita la formación de la autorregulación de las emociones en los estudiantes; (b) comprobar los resultados obtenidos al aplicar el cuadernillo, en función de fomentar la autorregulación en los estudiantes; y (c) medir el avance en el desempeño académico de los estudiantes mediante la motivación e interés por aprender.

Ante un sistema que carece de la educación socioemocional nace una necesidad de buscar un artefacto, herramientas o material que apoye al docente a desarrollar esta. Se requiere una transformación de la educación que implique un nuevo contrato social entre todos los actores involucrados: autoridades, docentes, padres de familia, estudiantes y sociedad civil. Este contrato social debe basarse en el compromiso de garantizar el acceso, la permanencia y el aprendizaje de todos los niños, niñas y adolescentes del país, especialmente los más vulnerables. Asimismo, debe promover una educación inclusiva, equitativa y de calidad que se forme en valores como la empatía, la justicia, la cooperación, la creatividad y la responsabilidad.

Motivo por el cual, la autorregulación de las emociones es fundamental para el desarrollo de los estudiantes, esta es la capacidad de controlar y gestionar las propias emociones, tanto placenteras como displacenteras, en función de los objetivos y las demandas del contexto. Implica reconocer, expresar y regular las emociones de forma adecuada, así como utilizarlas como una fuente de información y motivación para el aprendizaje. La autorregulación emocional es una habilidad que se puede desarrollar y mejorar a lo largo de la vida, especialmente durante la adolescencia, que es una etapa de cambios físicos, psicológicos y sociales.

Para lograr que el adolescente autorregule sus emociones, es necesario que cuente con el apoyo y la orientación del docente, que es un agente clave en el proceso educativo; debido a que puede facilitar la autorregulación emocional del estudiante

mediante la creación de un clima afectivo, seguro en el aula, el fomento de la autoestima, la confianza, la promoción de la reflexión, el diálogo, la enseñanza de estrategias para manejarlas y para potenciarlas de manera positiva, la evaluación y el seguimiento del progreso emocional del estudiante. Además, el docente puede utilizar recursos didácticos que estimulen la autorregulación emocional del estudiante, como |el cuadernillo propuesto en esta tesis.

El desarrollo de esta habilidad puede fomentar la motivación y el interés en los estudiantes para aprender, ya que les permite aprovechar sus emociones como un recurso para alcanzar sus metas académicas. Al autorregular sus emociones, pueden reducir el estrés, la ansiedad, el aburrimiento que infiere con el aprendizaje, y aumentar el entusiasmo, la curiosidad, el placer que pueden facilitar el aprendizaje. Asimismo, al autorregular sus emociones, los estudiantes incrementan su autoeficacia, su autonomía y su sentido de pertenencia, que son factores que influyen en la motivación intrínseca y extrínseca para aprender.

Al momento de culminar las actividades y recolectar los resultados me percaté que se necesita de una mayor intervención en este tema, a pesar de que logré cumplir y alcanzar dos de mis objetivos planteados, los estudiantes aún se quedan con una necesidad que atender, ya que desde mi perspectiva se necesita de un mayor compromiso por parte de las instituciones y docente para proporcionar el espacio, recursos y capacitación para tratar estos temas. Con esto también me queda claro la forma en la que quiero practicar la docencia.

Con esta investigación optimicé y reforcé las competencias relacionadas a mi perfil de egreso, en específico aprende de manera autónoma, mostrar iniciativa, fortalecer mi desarrollo personal, colabora con diversos actores para generar proyectos innovadores de impacto educativo y utiliza las tecnologías de la información y la comunicación de manera crítica. Cada una de estas me apoyo para crear, investigar y culminar mi tesis, desde una mejora en mi interpretación del contexto, el uso de mis habilidades tecnologías, que fueron vitales para la creación del cuadernillo de emociones, y mi capacidad para relacionarme con las personas, que desde mi

perspectiva fue la que tuvo un mayor enriquecimiento; por lo que este trabajo demuestra todos los conocimientos que me ha aportado mi educación formativa.

Uno de los momentos que más disfrute durante todo este proceso fue el aplicar mi cuadernillo, apreciar como los estudiantes mostraban interés por descubrir y conocer más del tema, el acercamiento que pude tener que con ellos y lo que les causa preocupación o estrés. Para mí es realmente importante el desarrollo de habilidades socioemocionales, ya que nos ofrecen herramientas que son vitales para el desarrollo óptimo y poder trabajar con ellos este tema, fue realmente enriquecedor para mi formación docente.

Referencias documentales

- Ajello, A M. (2003) La motivación para aprender. Manual de psicología de la educación. Madrid: Editorial Popular.
- Anita E. (1999), "La obra de Erikson", en Psicología educativa, María Elena Ortiz Salinas (trad.), 7a ed., México, Prentice Hall.
- CERAE (Ed.). (2020). Autorregulación: En tiempos de COVID-19. *Providencia Educa*. Recuperado 8 de mayo de 2023, de <http://providenciaeduca.cl/sitio/images/EMOCIONES/cadernillos/Cuadernillo-4-Autorregulacion.pdf>
- Cervantes, M. C. M., & González, M. L. G. (2017). Desarrollo de competencias emocionales en pre-adolescentes: el papel de padres y docentes. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 20(2), 221-235. (págs. 147-152). Aguascalientes: Antología de Lecturas.
- Contreras, R. S. (2013). Acercamiento a las características de los videojuegos y sus beneficios en el aprendizaje.
- D'Arcy Lyness, PhD (Ed.). (2017, noviembre). *Ejercicios de conciencia plena*. Nemours KidsHealth. Recuperado 10 de mayo de 2023, de <https://kidshealth.org/es/teens/mindful-exercises.html>
- Diz, J. I. (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatr Integral*, 17(2), 88-93.
- Elías M. (2015). La cultura escolar: Aproximación a un concepto complejo. SciELO https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582015000200016
- Fadiman, J. V. H. (1999). Teorías de la personalidad.
- Fierro, Alfredo (1997), "Identidad personal", en Eduardo Martí y Javier Onrubia (coords.), *Psicología del desarrollo: el mundo del adolescente*, Barcelona, I CE/ Horsori (Cuadernos de formación del profesorado. Educación secundaria, 8).

- Folgueiras Bertomeu, P. (2016). La entrevista.
- Gaete, Verónica. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86(6), 436-443. <https://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>Woolfolk
- García, A. E. (2018). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico. *Revista Boletín Redipe*, 7(7), 218-228.
- Gargurevich, R. (2008). La autorregulación de la emoción y el rendimiento académico en el aula: El rol del docente. *RIDU*, 4(1), 3.
- González, F. (1996). Acerca de la metacognición. *Paradigma*, 14(1-2), 109-135.
- Harter, S. (1997). Formación de la identidad. En M. P. Olvera, *Desarrollo de los Adolescentes III: Identidad y Relaciones Sociales* (págs. 63-75). Aguascalientes: Antología de Lecturas.
- Ley General de Educación (2019). Nueva Ley publicada en el Diario Oficial de la Federación el 30 de septiembre de 2019. *Del dicho al hecho: avances en la reglamentación de la paridad en todo*, 56.
- Lutte, Gérard (1991), "Los jóvenes en las representaciones sociales dominantes", en *Liberar la adolescencia. La psicología de los jóvenes de hoy*, Barcelona, Herder (Biblioteca de Psicología, 168).
- Marcial, R. (1996). Juventud y grupos de pares. En M. P. Olvera, *Desarrollo de los Adolescentes III: Identidad y Relaciones Sociales* (págs. 147-152). Aguascalientes: Antología de Lecturas
- Martínez, A. C., & Bouquet, R. I. (2007). Tristeza, depresión y estrategias de autorregulación en niños. *Tesis Psicológica*, (2), 35-47.
- Moñivas, A., García-Diex, G., & García-De-Silva, R. (2012). MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA): CONCEPTO Y TEORÍA. *Portularia*, XII, 83-89.
- Morin, A. (2023). Ideas de cuidado personal para niños | Understood. Understood. <https://www.understood.org/es-mx/articles/self-care-for-kids-6-ways-to-self-regulate>

- Moscoso, M. S. (2018). Mindfulness, autorregulación emocional y reducción de estrés: ¿ciencia o ficción? *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 10(2), 101-121.
- Onrubia, Javier (1997), "El papel de la escuela en el desarrollo del adolescente", en Eduardo Martí y Javier Onrubia (coords.), *Psicología del desarrollo: el mundo del adolescente*, vol. VI I I, Barcelona, I CE/ Horsori (Cuadernos de formación del profesorado).
- Panadero, E., & Alonso-Tapia, J. (2014). Teorías de autorregulación educativa: una comparación y reflexión teórica. *Psicología educativa*, 20(1), 11-22.
- Pereira, M. L. N. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista educación*, 33(2), 153-170.
- Rekalde, I., Vizcarra, M. T., & Macazaga, A. M. (2014). La Observación Como Estrategia De Investigación Para Construir Contextos De Aprendizaje Y Fomentar Procesos Participativos. *Educación XX1*, 17(1), 201-220.
- Rinaudo, M. C., & Donolo, D. (2010). Estudios de diseño. Una perspectiva prometedora en la investigación educativa. *RED. Revista de Educación a Distancia*, (22), 1-29.
- Rodríguez, L. M., Russián, G. C., & Moreno, J. E. (2009). Autorregulación emocional y actitudes ante situaciones de agravio.
- Rodríguez, L. M., Russián, G. C., & Moreno, J. E. (2009). Autorregulación emocional y actitudes ante situaciones de agravio.
- Sánchez, A. P. (2009). Diseño de artefactos en los procesos educativos. *Educación y Desarrollo Social*, 3(1), 140-146.
- Secretaría de Educación Pública, SEP. (2017). *Aprendizajes Clave para la educación integral. Ciencias y Tecnología. Educación secundaria*. Secretaría de Educación Pública.

Secretaría de Educación Pública, SEP. (2021). Marco curricular y Plan de Estudios 2022 de la Educación Básica Mexicana. Situación de la Educación Básica. Páginas 9 - 31.

UNESCO, (2021). Evaluación de habilidades socioemocionales en niños, jóvenes y adolescentes de América Latina. Marco para el trabajo del módulo de ERCE 2019.

Vivas, M., Gallego, D. J., & González, B. (2007). *Educar las emociones*. Dikinson.

Zubillaga, R. (1998). Los alumnos de secundaria ante la disciplina escolar. En M. P. Olvera, *Desarrollo de los Adolescentes III: Identidad y Relaciones Sociales*

Anexos

Anexo. Figuras

Figura 1. Entrevista diagnóstica

ENTREVISTA DIAGNOSTICA	
NOMBRE: _____	EDAD: _____ SEXO: _____
GRADO: _____	GRUPO: _____ FECHA: _____
PROPÓSITO	Obtener información sobre el bienestar emocional del estudiante y su nivel de interés y motivación en su desempeño académico. Identificar los factores emocionales que pueden estar afectando el desempeño académico del estudiante y determinar su nivel de motivación e interés en el aprendizaje.
PREGUNTAS	
1.	¿Cómo te has sentido últimamente?
2.	¿Hay algo que te preocupe o te cause estrés en este momento?
3.	¿Cómo consideras que es tu relación con tus compañeros de clase?
4.	¿Has tenido problemas para expresar o reconocer tus emociones?
5.	¿Cómo describirías tu estado de ánimo en general?
6.	¿Te sientes motivado para ir a la escuela y aprender?
7.	¿Qué materias te gustan más y cuáles te resultan más difíciles?
8.	¿Sientes que recibes el apoyo que necesitas para tener éxito en la escuela?
9.	¿Hay algo que te gustaría cambiar o mejorar en tu experiencia escolar?
10.	¿Crees que la escuela es un lugar seguro para expresarte? Si, No, ¿Por qué?
11.	¿Te has sentido rechazo por tu compañeros o maestros? (Explica tu experiencia)
12.	¿Consideras que tus emociones influyen en tu desempeño académico?

Figura 2. Entrevista evaluativa

ENTREVISTA EVALUATIVA	
NOMBRE: _____	EDAD: _____ SEXO: _____
GRADO: _____	GRUPO: _____ FECHA: _____
PROPÓSITO	Evaluar el progreso del estudiante en la autorregulación de sus emociones y determinar qué técnicas han sido más efectivas para él, con el fin de continuar apoyándolo en su desarrollo emocional.
PREGUNTAS	
1.	¿Cómo te has sentido desde que comenzaste a trabajar con el cuadernillo de autorregulación emocional?
2.	¿Qué actividad del cuadernillo te ayudo más con la identificación de las emociones?
3.	¿Has notado algún cambio en cómo manejas tus emociones?
4.	¿Te es más fácil expresar tus emociones?
5.	¿Qué técnicas de autorregulación emocional has encontrado más útiles? ¿Por qué?
6.	¿Hay alguna situación en particular en la que hayas aplicado estas técnicas con éxito?
7.	¿Sientes que tienes más control sobre tus emociones ahora que antes de comenzar a trabajar con el cuadernillo?
8.	¿En qué aspecto atendido en el cuadernillo de emociones consideras que aun necesitas más información o apoyo?
9.	¿El expresar y regular las emociones te ha apoyado en tu desempeño académico?
10.	¿Te gustaría seguir trabajando con tus emociones?
11.	¿Qué te pareció el cuadernillo de emociones?
12.	¿Con que te quedas de haber aplicado este material de apoyo?

Figura 3. Cuadernillo de emociones



TIPOS DE EMOCIONES

Emociones primarias

Son aquellas que se consideran innatas, universales y adaptativas. Estas emociones nos ayudan a reaccionar ante situaciones que implican una amenaza, enlazadas con la supervivencia. Según algunos autores, las emociones primarias son seis: sorpresa, asco, miedo, alegría, tristeza e ira. Cada una de ellas tiene una función específica y una expresión facial característica.

"Son productos de la selección natural y funcionan como sistemas de procesamiento de información rápidos, diseñados para ayudarnos a lidiar con el entorno y los acontecimientos" (Vague, 2019).

Emociones secundarias

Estas son las que se derivan de las primarias, son más complejas y dependen del contexto, cultura y aprendizaje. Estas nos ayudan a adaptarnos a situaciones sociales y regular las emociones primarias. Por ejemplo, esta la culpa, vergüenza, amor, entre otras.

"Son estados internos duraderos, estables, permanentes que se fundan a partir de las emociones" (CERAE, 2022).

¿Cómo se manifiesta?

Se manifiesta por la expresión facial, se elevan las cejas, se abren los ojos y la boca, y se tensan los músculos de la cara. Aumenta el ritmo del corazón y la temperatura del cuerpo, se produce una sudoración leve.

ALEGRÍA

Es una emoción positiva que se siente cuando algo nos hace felices. Puede ser provocada por diferentes motivos, como compartir con las personas que queremos, lograr una meta, disfrutar de un hobby o simplemente apreciar la belleza de la vida. La alegría nos ayuda a tener una actitud optimista y agradecida, y también nos beneficia en nuestra salud física y mental.

¿CÓMO ES?

Se refleja en nuestro estado de ánimo, nos hace sonreír, reír, saltar, abrazar. Nos da energía, optimismo y esperanza.

EMOCIONES PLACENTERAS

Las emociones placenteras son las que nos producen una sensación de bienestar, satisfacción o alegría. Estas nos ayudan a motivarnos y disfrutar de la vida; son reacciones momentáneas que experimenta la persona a situaciones significativas.

SORPRESA

Pertenece a las emociones primarias, se da cuando algo inesperado, novedoso o extraño llama nuestra atención. Se considera una emoción neutra, que llega a dura poco tiempo, puesto que se convierte en otra emoción dependiendo de lo que la causa y como lo tome la persona.

¿PARA QUÉ SIRVE?

Facilita la curiosidad y el aprendizaje, generando una gran capacidad para dirigir nuestra atención hacia ciertos eventos o pensamientos. También, actúa como una entrada de otra emoción.

¿PARA QUÉ SIRVE?

Nos ayuda a disfrutar de la vida, a conectar con los demás y a superar los momentos difíciles. La alegría también nos motiva a buscar nuevas experiencias y a aprender cosas nuevas.

EMOCIONES DISPLACENTERAS

Son aquellas que nos generan malestar, incomodidad o sufrimiento, como la tristeza, ira, miedo o asco. Estas emociones pueden surgir cuando enfrentamos situaciones que percibimos como amenazantes, frustrantes o dolorosas, y que ponen a prueba nuestra capacidad de afrontamiento, como respondemos.

En muchas ocasiones queremos evitar o reprimir estas, creemos que son malas o dañinas; lo cierto es que tienen una función adaptativa y nos ayudan a protegernos, motivarnos o comunicarnos. Sin embargo, cuando estas se vuelven demasiado intensas, frecuentes o duraderas, pueden interferir con nuestro bienestar y nuestra salud física y mental, produciendo enfermedades o trastornos.

9

TRISTEZA

Es una emoción que se produce por un acontecimiento desfavorable que nos causa dolor o sufrimiento. La tristeza es normal y necesaria para superar los momentos difíciles de la vida, como una pérdida, una separación, una enfermedad o una decepción. Sin embargo, puede convertirse en un problema si se prolonga en el tiempo y afecta a nuestro bienestar y funcionamiento diario.

¿Para qué sirve?

Nos permite reconocer el valor de lo que hemos perdido y expresar nuestro dolor a través del llanto o de otra forma. También nos acerca a otras personas que nos pueden apoyar y consolar en los momentos difíciles.



Se manifiesta de diferentes formas según la persona y la situación. Algunas formas de expresar la tristeza son: llorar, aislarse, perder el interés por las actividades que antes disfrutaba, tener cambios de humor o de apetito, sentirse cansado o deprimido.

Miedo

Es una emoción que surge cuando percibimos una amenaza o un peligro real o imaginario. El miedo nos ayuda a protegernos y a evitar situaciones que puedan dañarnos, pero también puede limitarnos y paralizarnos si es excesivo o irracional.



¿CÓMO SE MANIFIESTA EL ASCO?

A través de expresiones faciales, gestos corporales y reacciones fisiológicas.

IRA

Es una emoción intensa que surge cuando percibimos una amenaza, una injusticia o una frustración. La ira puede tener efectos positivos, como motivarnos a defendernos o a resolver un conflicto, pero también puede tener efectos negativos, como dañar nuestra salud o nuestras relaciones.



Se puede expresar de diferentes formas, desde la irritación hasta la agresión, pero se logra controlar con estrategias como la respiración profunda, el pensamiento racional o la comunicación asertiva.

Se manifiesta de diferentes formas, como expresiones faciales, gestos, tono de voz, palabras o acciones.



11

¿CÓMO SE MANIFIESTA EL MIEDO?

Cuando tenemos miedo, nuestro cuerpo reacciona de diferentes maneras para prepararnos para enfrentar o escapar del peligro. Las reacciones físicas que podemos sentir son: aumento del ritmo cardíaco, sudoración, escalofríos, temblores, tensión muscular, piel de gallina, dilatación de las pupilas, sequedad de la boca o dificultad para respirar.



Estas reacciones son el resultado de la activación del sistema nervioso simpático, que libera hormonas como la adrenalina y el cortisol, que nos ponen en estado de alerta y movilizan la energía.

ASCO

Es una emoción que se produce cuando algo nos resulta repugnante o desagradable. Nos ayuda a evitar situaciones que pueden ser peligrosas para nuestra salud o bienestar, como comer alimentos podridos o entrar en contacto con sustancias tóxicas. El asco también puede tener una función social, ya que nos hace rechazar conductas o personas que consideramos inmorales o inapropiadas.



10

AUTORREGULACIÓN

La autorregulación de las emociones es la habilidad de gestionar de forma óptima nuestros sentimientos ante las situaciones que vivimos. Implica ser capaz de identificar, evaluar y modificar nuestras reacciones emocionales, así como nuestra experiencia subjetiva y nuestro comportamiento.

Es el proceso en que las personas influyen en la forma, intensidad y duración de sus propias emociones, y pueden comprender las de los demás. Esto implica estrategias conscientes e inconscientes que pueden tener efectos positivos o negativos sobre el bienestar psicológico y la salud física.

12



Para llegar a este punto se necesita reconocer, identificar lo que sentimos y por qué lo sentimos; expresar, comunicar de forma asertiva y respetuosa con nosotros y con los demás; y gestionar, utilizar estrategias para modificar o mantener estas según nuestras metas y valores.



13

TEMA 1

RECONOCIMIENTO Y EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES

DICCIONARIO DE EMOCIONES

Propósito: Identificar y clasificar las emociones básicas (ira, miedo, tristeza, alegría, sorpresa y asco) que se hacen presentes para lograr regular los impulsos que surgen de estas. Al mismo tiempo reconocer en qué situaciones se hace presente.

Actividad: Crea tu propio diccionario de emociones con ayuda de las imágenes proporcionadas en el material de recorte "Caras emocionales". Debes de identificar las emociones que muestran las personas de las fotografías y clasificar las imágenes en las siguientes categorías: sorpresa, alegría, ira, miedo, asco y tristeza. Una vez realizado lo anterior escribe en cada apartado qué te hace experimentar esas emociones.

NECESITAS:



14

Alegría

¿Cuándo siento alegría?

-
-
-
-
-
-



Sorpresa



¿Cuándo siento sorpresa?

-
-
-
-
-
-



¿Cuándo siento ira?

-
-
-
-
-
-

Ira

15

¿Cuándo me pongo triste?

-
-
-
-
-
-



Tristeza

Miedo

16

¿Cuándo tengo miedo?

-
-
-
-
-
-



Asco

-
-
-
-
-



¿Cuándo siento asco?

¿Te gusta la actividad? Selecciona la carita que más te represente







17

MOMENTO DE ENFOCARSE

TEMA 2

18

MÉTODO 5, 4, 3, 2, 1, PARA ENFOCARSE

19

Propósito: Disminuir los pensamientos ansiosos, logrando que se enfoque en lo que sucede a su alrededor.

Actividad: Realiza lo que se te solicita, ubícate en un espacio seguro. Al finalizar anota cuáles fueron los objetos que visualizaste, las cosas que pudiste tocar, las que escuchaste, lo que lograste oler y lo que saboreaste.

Respira profundo.
Enfócate en lo que hay a tu alrededor.
Identifica y nombra...

- 5** Cosas que puedes **ver**.
- 4** Cosas que puedas **sentir** o **tocar**.
- 3** Cosas que puedas **escuchar**.
- 2** Cosas que puedas **oler**.
- 1** Cosa que puedes **saborear**.

¿Qué obtuve de la actividad?

RESPIRANDO HONDO

20

Propósito: Relajar por medio de la respiración cuando este se encuentre nervioso, asustado, ansioso, enojado o estresado. Enfocando su mente en la situación que se le presente, permitiendo que pueda tomar decisiones lo más consciente posible.

Actividad: Realiza lo que se te solicité, se puede repetir la actividad se es necesario y al finalizar escribe una reflexión de cómo te sentiste durante la actividad. Con este ejercicio, centrarás tu atención en la respiración. Es prestar atención a la respiración de forma sencilla; adrede, pero no de manera forzada, busca un espacio en el que te sientas cómodo y seguro.

- 1** Siéntate cómodo. Cierra los ojos.
Siente la respiración al inhalar y exhalar normalmente. Simplemente presta atención a la respiración a medida que entra y sale el aire. ¿Puedes sentir el lugar en el que el aire les hace cosquillas a las fosas nasales?
- 2** Presta atención a la manera en la que la respiración mueve suavemente tu cuerpo. ¿Puedes notar que tu estómago o tu pecho se mueven a medida que respiras?
- 3** Siéntate unos pocos minutos, simplemente prestando atención a tu respiración suave. Fíjate cuán relajado te puedes sentir simplemente sentándote y respirando.
- 4** Cuando tu mente comience a vagar y pienses en otra cosa, vuelve a dirigir tu atención a la respiración.
- 5**

¿Cómo me sentí? Antes, durante y después de la actividad.

21

TEMA 3

AUTOCONTROL

¿QUÉ DECISIÓN TOME ANTES?

Propósito: Identificar las situaciones de tu vida cotidiana que detonan tus emociones y conocer que acciones pueden aplicar para enfrentarlos desde el autocontrol de los impulsos.

Actividad: Completa la información de la siguiente tabla, trata de ser lo más preciso y honesto.

NECESITAS:

Preguntas	Situación 1	Situación 2
¿Qué sucedió?		
¿Qué sentí en mi cuerpo?		
¿Qué pensé?		
¿Cómo actúe?		
¿Cómo terminé? ¿Qué consecuencias trajo?		
¿Quién o quiénes se vieron afectados?		

22

¿Qué decisión puedo tomar?

Propósito: Identificar las situaciones de tu vida cotidiana que detonan tus emociones y conocer que acciones pueden aplicar para enfrentarlos desde el autocontrol de los impulsos.

Actividad: Completa la tabla con la información que te solicita. Utilizando las situaciones descritas en la actividad previa, describe que pudiste haber echo diferente, que acciones te darían otro resultado; si las consecuencias serían las mismas.

NECESITAS:

Preguntas	Situación 1	Situación 2
¿Qué pude hacer diferente?		
¿Las consecuencias habrían cambiado? ¿De qué manera?		
¿Con cuál de las dos opciones estaría más satisfecho?		

¿Te gustaron las actividades? Selecciona la carita que más te represente

23

TEMA 4

REFLEXIÓN DE LAS EMOCIONES

24

Las emociones que siento, ¿son buenas o malas?

Propósito: Reflexionar sobre la connotación negativa o positiva que llegan a tener las emociones y reconocer que expresarlas ayuda al desarrollo saludable de estas.

Actividad: Responde lo que se le solicita. Debes de completar las oraciones con lo primero que se le venga y al final analiza por qué contestaste eso.

NECESITAS:



Una cosa que me pone triste es...	
Las personas saben que estoy feliz cuando...	
Las personas saben que estoy triste cuándo...	
A veces lloro cuando...	
Me aburro cuándo...	
La última vez que estuve muy emocionad@ fue...	
Me siento orgulloso de mí cuando...	
A veces siento miedo cuando...	
Me siento muy valiente cuando...	
Siempre me río cuando...	

25

26

REFLEXIÓN

Dentro del recuadro te escribe si crees que las emociones que experimentas las puedes catalogar como malas o buenas, y si crees que tiene algún beneficio expresarlas.

¿Te gusta la actividad? Selecciona la carita que más te represente.



¿CÓMO ESTOY YO?

Propósito: Visualizar el avance que se a tenido respecto a la autorregulación de las emociones y reflexionar sobre los beneficios que se obtienen al expresar las emociones de forma asertiva y controlada.

Actividad: Contesta lo que se te solicita, deberás de marcar tu estado de ánimo que tenga día con día, con la finalidad de que obtengas un registro de las emociones que se hacen presentes, colorea lo que seleccionaste. Una vez finalizado los días contesta la pregunta.

NECESITAS:



Día 1



28

Día 2



Día 3



27

TEMA 5

¿CÓMO ESTOY YO?

Día 4

29



Ira Miedo Alegría Sorpresa Tristeza Asco

Día 5



Ira Miedo Alegría Sorpresa Tristeza Asco

Día 6



Ira Miedo Alegría Sorpresa Tristeza Asco

Día 7



Ira Miedo Alegría Sorpresa Tristeza Asco

¿Me he sentido mejor? Describe tu estado de ánimo en la última semana y reflexiona si te han ayudado las actividades.

Lined writing area for reflection.

30

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CERAE (Ed.). (2020). Autorregulación: En tiempos de COVID-19. Provedencia Educa. Recuperado 8 de mayo de 2023, de <http://providenciaeduca.cl/sitio/images/EMOCIONES/cadernillos/Cuadernillo-4-Autorregulacion.pdf>

D'Arcy Lyness, PhD (Ed.). (2017, noviembre). Ejercicios de conciencia plena. Nemours KidsHealth. Recuperado 10 de mayo de 2023, de <https://kidshealth.org/es/teens/mindful-exercises.html>

DGDH Facultad de Psicología. (10 de octubre de 2022). Diccionario de Emociones: Tomo I. Gaceta UNAM, págs. 1-48.

Moñivas, A., García-Diex, G., & García-De-Silva, R. (2012). MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA): CONCEPTO Y TEORÍA. Portularia, XII, 83-89.

Morín, A. (2023). Ideas de cuidado personal para niños | Understood. Understood. <https://www.understood.org/es-mx/articles/self-care-for-kids-6-ways-to-self-regulate>

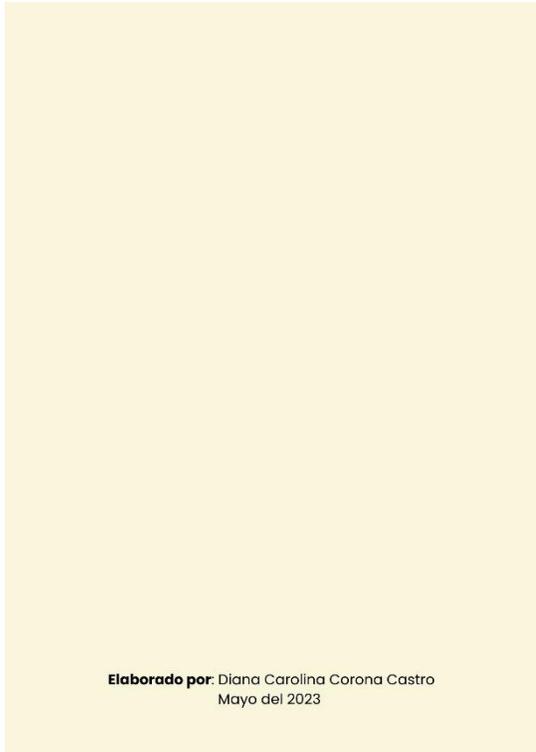
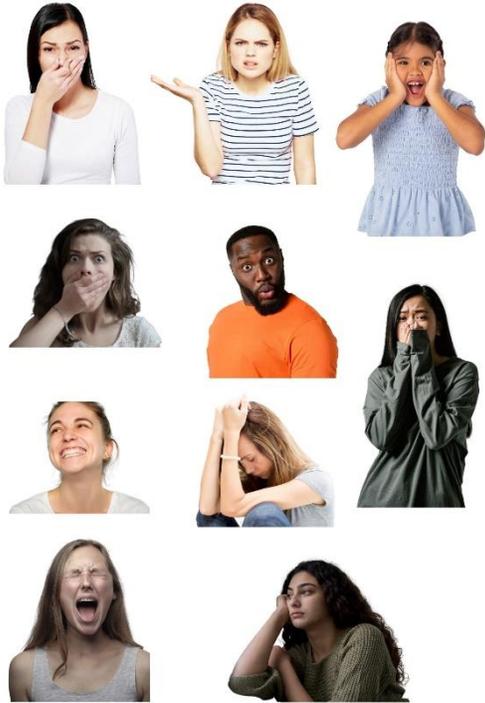
Talentum (Ed.). (2023, 9 febrero). Glosario de emociones: diccionario con 18 definiciones. Voca Editorial. Recuperado 10 de mayo de 2023, de <https://www.vocaeditorial.com/blog/glosario-de-emociones/>

Vivas, M., Gallego, D. J., & González, B. (2007). Educar las emociones. Dickinson.

CARAS EMOCIONALES



31



Elaborado por: Diana Carolina Corona Castro
Mayo del 2023

Anexo. Fotografías

Fotografías 1. Estudiantes realizando el cuadernillo de emociones



Anexos. Tablas

Tabla 1. Recursos utilizados en el desarrollo de la investigación

Humanos	Materiales	Financieros
1 docente en formación Profesor titular del grupo 26 estudiantes del grupo 1ro E	Papelería → Cuaderno → Hoja → Plumas Cuadernillo de emociones Aparatos electrónicos y de comunicación → Celular y Laptop	→ Gastos de transporte → Gastos de papelería → Internet → Gastos de titulación

Tabla 2. Diccionario de Emociones

Nombre	Diccionario de Emociones	Duración	30 minutos
Propósito	Identificar y clasificar las emociones básicas (ira, miedo, tristeza, alegría, sorpresa y asco) que se hacen presentes para lograr regular los impulsos que surgen de estas. Al mismo tiempo reconocer en que situaciones se hace presente.		
Desarrollo		Materiales	
El estudiante abre el cuadernillo de emociones en la página y realiza la actividad 1 y 2 del tema 1, utiliza el material del cuadernillo “Caras emocionales” para contestar lo que se le solicita. Debe de crear su propio diccionario de emociones con las experiencias que tiene del tema, de igual forma también relatar y escribe momentos de su vida en donde se hicieran presentes estas emociones. Actividad elaborada por CERAE (2020).		<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 1 y 2. Tema 1 • Recorte “Caras emocionales” • Pegamento y tijeras • Lápiz • Cuadernillo de emociones 	

Tabla 3. Método 5, 4, 3, 2, y 1 para enfocarse.

Nombre	Método 5, 4, 3, 2, y 1 para enfocarse.	Duración	10 minutos
Propósito	Disminuir los pensamientos ansiosos, logrando que se enfoque en lo que sucede a su alrededor.		
Desarrollo		Materiales	
<p>El estudiante abre el cuadernillo de emociones en la actividad 1 del tema 2, lee las indicaciones y realiza lo que pide la actividad. Al finalizar anota cuáles fueron los objetos que visualizo, las cosas que pudo tocar, las que pudo escuchar, lo que pudo oler y lo que saboreo.</p> <p>Con esta actividad tendrá que enfocar su mente en el espacio en el que se encuentre, dejando de lado los pensamientos ansiosos o negativos que pudiera tener.</p> <p>Actividad elaborada por Morin (2023).</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Cuadernillo de Emociones • Actividad 1. Tema 2 	

Tabla 4. Respirando hondo

Nombre	Respirando Hondo	Duración	10 minutos
Propósito	Relajar al individuo por medio de la respiración cuando este se encuentre nervioso, asustado, ansioso, enojado o estresado. Enfocando su mente en la situación que se le presente, permitiendo que pueda tomar decisiones lo más consciente posible.		
Desarrollo		Materiales	
<p>El estudiante abre su cuadernillo de emociones, se coloca en una postura en la que se sienta cómodo y realiza lo que se solicita en la actividad 2 del tema 2. Se puede repetir la actividad si es necesario y se escribe una reflexión de cómo se sintió durante la actividad.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Cuadernillo de Emociones • Actividad 2. Tema 2 	

<p>Al respirar de forma profunda y consciente, que es lo pretende la actividad, el podrá restablecer el equilibrio y calmar el ritmo cardíaco, la presión arterial y los músculos, logrando así tranquilizarse en situaciones que lo alteren.</p> <p>Actividad elaborada por D'Arcy Lyness y PhD (2017).</p>	
--	--

Tabla 5. ¿Qué decisión tome antes?

Nombre	¿Qué decisión tome antes?	Duración	30 minutos
Propósito	Identificar las situaciones de tu vida cotidiana que detonan tus emociones y conocer que acciones pueden aplicar para enfrentarlos desde el autocontrol de los impulsos.		
Desarrollo		Materiales	
<p>El estudiante abre el cuadernillo de emociones en la actividad 1 del tema 3, responde lo que se le solicita, reflexionando sobre las situaciones que le han provocado alguna emoción displacentera y como respondió a esta; si su enojo fue descontrolado o tuvo arranques de ira, si se sintió muy triste y no pudo dejar de llorar o si simplemente no supo expresar lo que sentía, de igual forma las consecuencias que actuar de la forma en que lo hizo le trajo.</p> <p>Esto le ayudara a lograr reconocer como él está respondiendo con sus emociones a diversas situaciones.</p> <p>Actividad elaborad por CERA E (2020).</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Cuadernillo de Emociones • Actividad 1. Tema 3 • Lápiz 	

Tabla 6. ¿Qué decisión puedo tomar?

Nombre	¿Qué decisión puedo tomar?	Duración	20 minutos
Propósito	Identificar las situaciones de tu vida cotidiana que detonan tus emociones y conocer que acciones pueden aplicar para enfrentarlos desde el autocontrol de los impulsos.		
Desarrollo		Materiales	
<p>El estudiante abre el cuadernillo de emociones en la actividad 2 del tema 3, responde lo que se le solicita. Siguiendo con la misma temática, se solicita que utilizando las situaciones descritas en la actividad 1 del tema 3, describa que pudo haber echo diferente, que acciones le darían otro resultado; si las consecuencias que obtuvo serían las mismas.</p> <p>Esto le ayuda a desarrollar su autocontrol y conocer los beneficios que le trae actuar con tranquilidad y desde la conciencia.</p> <p>Actividad elaborad por CERAE (2020).</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Cuadernillo de Emociones • Actividad 2. Tema 3 • Lápiz 	

Tabla 7. Las emociones que siento, ¿son buenas o malas?

Nombre	Las emociones que siento, ¿son buenas o malas?	Duración	30 minutos
Propósito	Reflexionar sobre la connotación negativa o positiva que llegan a tener las emociones y reconocer que expresarlas ayuda al desarrollo saludable de estas.		
Desarrollo		Materiales	
<p>El estudiante abre el cuadernillo de emociones en la actividad 1 del tema 4, responde lo que se le solicita.</p> <p>El estudiante completa frases con lo primero que se le venga y analiza por qué contesto eso. La</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Cuadernillo de emociones • Actividad 1. Tema 4 	

<p>finalidad es que comprenda que ninguna emoción es mala y que todas le otorgan en su autoconocimiento.</p> <p>Actividad elaborada por CERAE (2020).</p>	
---	--

Tabla 8. ¿Cómo estoy yo?

Nombre	¿Cómo estoy yo?	Duración	20 minutos
Propósito	Visualizar el avance que se ha tenido respecto a la autorregulación de las emociones y reflexionar sobre los beneficios que se obtienen al expresar las emociones de forma asertiva y controlada.		
Desarrollo		Materiales	
<p>El estudiante abre el cuadernillo de emociones en la actividad 1 del tema 5, contesta lo que se le solicita. Se debe marcar el estado de ánimo que se tenga día, para tener un registro de las emociones presentes.</p> <p>Al finalizar el tiempo de registro el estudiante hace un análisis de como se ha sentido, que puede observar al mirar este y si ha sentido una mejora respecto al desarrollo de la autorregulación de las emociones.</p> <p>Actividad elaborada por CERAE (2020).</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Cuadernillo de emociones • Actividad 1. Tema 5 • Colores 	

Tabla 9. Guía de observación

GUÍA DE OBSERVACIÓN						
NOMBRE DE LA ESCUELA						
GRADO		GRUPO		NÚMERO DE ESTUDIANTES	M	H
PROPÓSITO	<p>Conocer los aspectos específicos del desarrollo emocional y desempeño educativos de los estudiantes. Se pretende identificar sus fortalezas, debilidades, intereses, motivaciones y necesidades de aprendizaje, así como las estrategias que utilizan para afrontar los retos académicos y emocionales. Esta información servirá para diseñar planes de acción personalizados que favorezcan el desarrollo integral de los estudiantes y su éxito escolar.</p>					
NOMBRE DEL TITULAR						
MATERIA						
I. AMBIENTE DE APREDNIZAJE						
ASPECTOS POR OBSERVAR				OBSERVACIONES		
<p>Organización del espacio: características del espacio físico del aula. ¿Está limpio y ordenado? ¿Hay suficiente espacio para moverse y realizar actividades? ¿Están los materiales y recursos fácilmente accesibles para los estudiantes?</p>						
<p>Disponibilidad de recursos y materiales: qué recursos y materiales están disponibles para los estudiantes dentro del aula e instalación educativa. ¿Hay suficientes libros, computadoras, materiales de arte, etc.? ¿Están en buenas condiciones y son adecuados para el nivel de los estudiantes?</p>						
<p>Interacción entre los estudiantes y el profesor: cómo interactúan los estudiantes y el profesor. ¿El profesor escucha y responde a las preguntas y comentarios de los estudiantes? ¿Los estudiantes participan activamente en las discusiones y actividades? ¿Hay un ambiente de respeto y colaboración en el aula?</p>						
<p>Nivel de participación y compromiso de los estudiantes: cuánto participan y se comprometen los estudiantes con el aprendizaje. ¿Están atentos y concentrados durante las lecciones? ¿Participan activamente en las discusiones y actividades? ¿Parecen interesados y motivados por el material que se está enseñando?</p>						
<p>Efectividad de las estrategias de enseñanza utilizadas: qué estrategias de enseñanza utiliza el profesor y qué tan efectivas son. ¿El profesor utiliza una variedad de métodos para presentar la información (por ejemplo, presentaciones, discusiones, actividades prácticas)? ¿Las estrategias utilizadas parecen ayudar a los estudiantes a comprender y retener la información?</p>						

II. CONVIVENCIA ESCOLAR

ASPECTOS POR OBSERVAR	OBSERVACIONES
Respeto y tolerancia: los estudiantes y el personal escolar se tratan con respeto y tolerancia. ¿Se escuchan y respetan las opiniones y sentimientos de los demás? ¿Se promueve la inclusión y se evita la discriminación?	
Comunicación y resolución de conflictos: cómo se comunican los estudiantes y el personal escolar y cómo se resuelven los conflictos. ¿Se fomenta la comunicación abierta y honesta? ¿Se utilizan métodos efectivos para resolver conflictos de manera pacífica?	
Normas y valores: hay normas y valores claros que rigen la convivencia en el aula e instalaciones. ¿Se promueven valores como la honestidad, la responsabilidad y el trabajo en equipo? ¿Se aplican las normas de manera justa y consistente?	
Participación y colaboración: se fomenta la participación y colaboración entre los estudiantes y el personal escolar. ¿Se anima a los estudiantes a participar en actividades y proyectos en equipo? ¿Se promueve la colaboración entre el personal escolar para mejorar la convivencia en el aula e instalaciones?	

III. CONDUCTA DEL ESTUDIANTE

ASPECTOS POR OBSERVAR	OBSERVACIONES
Comportamiento y autocontrol: como es el comportamiento general del estudiante y su capacidad para controlar sus impulsos. ¿Sigue las normas y reglas del aula? ¿Muestra autocontrol en situaciones difíciles o frustrantes?	
Interacción social: cual es la interacción del estudiante con sus compañeros y el profesor. ¿Se comunica de manera efectiva y respetuosa? ¿Participa en actividades en grupo y colabora con otros estudiantes? ¿Se mantiene integrado al grupo?	
Responsabilidad y compromiso: el estudiante muestra responsabilidad y compromiso con su aprendizaje. ¿Completa sus tareas y deberes a tiempo? ¿Muestra interés y motivación por aprender?	
Resolución de problemas y toma de decisiones: cómo actúa el estudiante al resolver problemas y tomar decisiones. ¿Utiliza estrategias efectivas para resolver problemas? ¿Toma decisiones de manera responsable y considerando las consecuencias?	