

SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS DE LA PRÁCTICA PROFESIONAL EN EL CAMPO EDUCATIVO

Maria Fernanda Saldaña Lozano

ID: 715730

Tutora: Andrea Noriega Angarita

Lector: Ronald Gutiérrez Osorio

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Psicología

Bogotá. D.C. 2023

Contenido	
Índice de figuras.....	3
Figura 1. Organigrama Colegio Liceo Cultural Luis Enrique Osorio	3
Figura 2. Gráfico de talleres más significativos.....	3
Figura 3. Gráfico de talleres menos significativos.....	3
Figura 4. Gráfico de actividades y metodologías más atractivas y las menos atractivas	3
Presentación	4
Justificación	5
Descripción del contexto	8
Descripción del estado inicial	13
Descripción de la experiencia y soporte teórico - metodológico	15
Adolescencia	15
Emoción	21
Regulación emocional.....	25
Metodología	35
Enfoque y diseño metodológico	36
Población y muestra.....	37
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	38
Propuesta de intervención	42
Objetivo general.....	42
Objetivos específicos	42
Descripción de la propuesta	42
Análisis crítico de la experiencia	48
Análisis reflexivo de su rol como practicante	57
Devolución	59
Referencias.....	60
.....	67

Índice de figuras

Figura 1. Organigrama Colegio Liceo Cultural Luis Enrique Osorio

Figura 2. Gráfico de talleres más significativos

Figura 3. Gráfico de talleres menos significativos

Figura 4. Gráfico de actividades y metodologías más atractivas y las menos atractivas

Presentación

El presente documento tiene como objetivo describir la experiencia que se vivió en la práctica profesional, la cual fue llevada a cabo en el colegio Liceo Cultural Luis Enrique Osorio, durante el mes de febrero a mayo, en ella se contó con la participación de los estudiantes de grado séptimo, quienes están en un rango de edad entre los 11 a los 13 años, a lo largo de esta práctica se considero pertinente sistematizar principalmente una de las problemáticas identificadas en los estudiantes de dicha institución, la regulación emocional, ya que, es uno de los componentes que permite comprender el funcionamiento de los individuos en aquellos contextos en los que se desenvuelve.

Posterior a ello, se desarrolla la sistematización siguiendo la metodología planteada en la norma técnica, en primer lugar, se explica la pertinencia del proceso a sistematizar y la importancia para la institución y el campo disciplinar de psicología, en un segundo momento, se hace la descripción del contexto en el que se esta llevando a cabo la practica profesional, los actores involucrados y las técnicas que fueron utilizadas para identificar las principales problemáticas, luego de ello, se expone teóricamente el autor en el cual me baso para realizar la intervención y los resultados obtenidos luego de llevar a cabo el proceso, después de ello, se realiza el análisis crítico de la experiencia, para dar cuenta de los avances y/o aspectos diferenciales, aprendizajes, dificultades y oportunidades de mejora y, por último, se incluyen las reflexiones frente a las competencias desarrolladas a lo largo de la práctica profesional en el campo educativo.

Justificación

Inicialmente, es importante mencionar que la Universidad Minuto de Dios, es una de las instituciones que busca el desarrollo integral de las comunidades e individuos, principalmente esta organización trabaja con el fin de promover en los estudiantes la necesidad de buscar y reconocer la realidad colombiana, esto con el objetivo de generar un esfuerzo constante por construir una sociedad más humana, reflexiva e innovadora frente a dichas problemáticas y necesidades que se pueden presentar en el futuro. Para lograr esto, en la actualidad la universidad Minuto de Dios, propone que los estudiantes a través del desarrollo de diferentes experiencias fortalezcan sus habilidades, actitudes y competencias, las cuales les permitan enfrentar el mundo real de manera empoderada y equipada. Según UNIMINUTO – Proyecto educativo institucional (2021) “Se transita así hacia un aprendizaje basado en experiencias, problemas y retos, reales o simulados, característicos del aprender haciendo, viviendo, sintiendo y sirviendo que propicia el diálogo entre la práctica y la teoría, propio del enfoque praxeológico de la Institución” (p.17).

Este enfoque permitirá que los estudiantes al criticar y reflexionar sobre su propia práctica generen competencias a lo largo del proceso que les serán beneficiosas tanto personal como profesionalmente, puesto que, durante esta deben poner en práctica la creatividad, los conocimientos, habilidades y destrezas adquiridas anteriormente, que les permitan interpretar de manera consciente y sensible la realidad que viven las comunidades del país colombiano, promoviendo esto, la búsqueda de soluciones que transformen dicha realidad. Según (Schon 1987 como se citó en Julio, C. 2011) “(...) El saber-en-la-acción, emana en la práctica,

comprendido como lo tácito, espontáneo y dinámico, que por naturaleza se hace devolución creativa porque busca la generación de una acción más transformadora, que revierta en la sociedad en un nuevo sujeto capaz de generar un conocimiento útil” (p.144). Como resultado de ello, la universidad Minuto de Dios espera que aquellos estudiantes que tengan la actitud de aprender y aprendan haciendo, sean líderes comprometidos para la mejora de la realidad social.

Por otro lado, para la institución Liceo Cultural Luis Enrique Osorio llevar a cabo este proceso se considera fundamental, ya que, a partir de la recopilación y registro de datos, se logra explicar y entender las diferentes situaciones que se viven en este ámbito, generando así, la necesidad de reorientar, replantar y/o enriquecer los logros y las dificultades encontradas, a la vez la recreación constante de la realidad. Según (Weick 1995 como se citó en Speranza, 2016) “los cambios, las contradicciones, las situaciones nuevas proveen el material para construir sentido a partir de la experiencia. La reflexión que se produce durante el proceso de sistematización ayuda a generar cierto tipo de “orden”, o a reducir la equívocidad” (p.4). Con el desarrollo de esta sistematización como practicante de psicología en el campo educativo busco ampliar el conocimiento sobre las diferentes problemáticas que se presentan allí, como lo son, problemas relacionados con el aprendizaje, la regulación emocional y problemas convivenciales, teniendo en cuenta las ideas y opiniones de los actores principales. Frente a ello, al socializar la información se espera generar espacios de dialogo, que permitan llegar a acuerdos y decisiones que puedan contribuir positivamente en el futuro, no solo a la institución sino, a otros colegas. Según (Ghiso, 1998 como se citó en Speranza, 2016). “En el futuro la experiencia sistematizada puede ser conocida por otros, puede ir ajustándose a nuevas metodologías para obtener mejores resultados y de esta manera generar memoria institucional y aprendizaje grupal” (p.6).

Teniendo en cuenta que la sistematización es aquella reflexión que se hace a partir de la experiencia, como estudiante estoy interesada dado que, es uno de los ejercicios que me permite expresar de manera espontánea aquello que se vive día a día en la institución, generando dicho proceso dudas e inquietudes que urgen la búsqueda de alternativas para la mejora de posibles acciones llevadas a cabo en dicho contexto, dando así, la oportunidad de poner a prueba aquellos conocimientos anteriormente adquiridos y, a la vez aprender nuevas estrategias.

Así mismo, considero relevante este proceso ya que, al trabajar en dicho contexto y sobre determinada población, se crea una nueva perspectiva, la cual permite comprender desde otro punto aquella realidad que se está viviendo, aumentando la información sobre determinados temas y posibles soluciones para diferentes problemáticas que se presentan en el campo educativo, lo cual resulta ser beneficioso para el futuro. Por otro lado, este proceso contribuye de manera personal, ya que me permite conocer aquellas habilidades y falencias que como practicante profesional tengo en el campo educativo, provocando esto el fortalecimiento o la búsqueda de nuevos métodos para el desarrollo óptimo personal y profesional.

Por último, es importante mencionar que esta sistematización incluye una cartilla en la cual se plantearan una serie de talleres y actividades que se realizaran con el fin de recolectar información sobre la regulación emocional, en cuanto a si se presenta o no y como se lleva a cabo aquel proceso por dicha población, así mismo, se busca ampliar el conocimiento sobre ello, para tener claridad cuando se refiere a regulación emocional y su importancia en la vida cotidiana de cada individuo.

Descripción del contexto

El colegio Liceo Cultural Luis Enrique Osorio, con más de 30 años de experiencia, nace en 1985, gracias a la iniciativa del profesor Orlando Villamarín, con el apoyo del licenciado Héctor Horacio Gutiérrez en una de las localidades nacientes y más necesitadas de centros educativos, Bosa localidad número siete del distrito capital de Bogotá. Este, se funda inicialmente con el nombre de Liceo Infantil Divino Niño, pero, posteriormente se realiza el cambio, dando homenaje al escritor y dramaturgo colombiano Luis Enrique Osorio, quien no solo dejó un centenar de obras teatrales, sino poemas, novelas e historias. El 31 de octubre de 1988 se da la aprobación oficial e inicia su labor con 150 estudiantes en los niveles de primaria. Luego, el 11 de febrero de 1994 consigue la aprobación para laborar con alumnos de niveles de bachillerato y, por último, el 4 de julio de 1996 logra esta, para la media vocacional.

En el año 2020, la institución cumplió 35 años de experiencia, sirviendo y proyectando bienestar y progreso a la comunidad, realizando durante ese año la entrega de la vigésima quinta promoción de bachilleres como técnicos comerciales con énfasis en asistencia administrativa y registro en operaciones contables y financieras, en articulación con el Servicio Nacional de Aprendizaje (Liceo Cultural Luis Enrique Osorio S.A.S - Laboratorio de vida en y para la democracia, 2023).

El Liceo es una institución que “facilita la formación integral del educando y ayuda a cumplir con el gran compromiso de potenciar sus capacidades de: aprender, pensar, comunicar, estimar, decidir, y actuar con responsabilidades y aciertos en todas las decisiones y situaciones de la vida” (Manual de convivencia, 2020, p.19) Para lograr este fin, y desarrollar cualidades como la equidad y el respeto por el otro, la institución se inclina por la formación humanística, la cual permite al educando conocer su historia, su realidad social y su cultura.

La misión y la visión que tiene la Institución Luis Enrique Osorio frente a la formación integral de los estudiantes se basa en el lema “Laboratorio de vida en y para la democracia” asumiendo el reto de formar hombres y mujeres capaces de servir y amar a sus semejantes, líderes éticos y comprometidos de no ser parte del problema sino de la solución, individuos con sentido social. Sin embargo, la institución no solo tiene compromiso con los estudiantes, también se compromete a formar individuos con una visión solidaria frente a los desafíos de la sociedad, que ayuden a construir comunidades de fe, que defiendan la vida, la paz y la justicia solidaria.

Actualmente esta institución educativa cuenta con 1500 estudiantes, se encuentra ubicada en la localidad de Bosa, en la dirección Calle 37 Sur # 87P- 16 Barrio Chico Sur, al Sur Occidente de Bogotá, ofrece educación formal en los niveles de preescolar, básica primaria, básica secundaria y media, su año académico va de febrero a noviembre siendo del calendario A, según el sistema académico distrital. La institución consta de cuatro torres, la torre A, cuenta con dos salas de sistemas, una para preescolar y otra para primaria, once aulas de clase, un cuarto de servicios generales y con la unidad administrativa, la cual está constituida por rectoría, la secretaria y un espacio de archivo para materiales, además de ello, cinco oficinas, una para la coordinadora de convivencia, otra para la coordinadora académica y cuatro asignadas para psico-orientación, la torre B, cuenta con trece aulas de clase y un parque infantil, en la torre C, se encuentran seis aulas de clase y dos auditorios, uno para clase de música y otro para las clases de educación física, y, por último, la torre D, esta cuenta con doce aulas de clase, un auditorio, una sala de sistemas para bachillerato y dos salas de profesores. También, consta de cuatro baterías sanitarias, las cuales son asignadas por niveles, e incluso cuenta con laboratorio, biblioteca, cafetería, miscelánea y enfermería.

Figura 1.

Nota: Organigrama del colegio Liceo Cultural Luis Enrique Osorio. Tomado de *Manual de convivencia. p.20 (2020)*.

Por otro lado, teniendo en cuenta el organigrama presentado anteriormente se logra evidenciar que, la institución se encuentra organizada según el nivel de autoridad y responsabilidad, encontrando en primer lugar al rector, quien es el encargado de tomar las decisiones necesarias para el buen funcionamiento y desarrollo de la institución, el equipo de gestión académica que se encarga de determinar la organización y ejecución de los planes curriculares y programas que establece la ley general de educación. La secretaría quien tiene como función dar a la comunidad educativa información efectiva y oportuna sobre todos los procedimientos llevados a cabo y, el departamento de bienestar institucional, del cual hago parte como practicante de psicología, este departamento busca “fomentar en cada uno de los estudiantes el desarrollo humano, socioafectivo, emocional e intelectual, propendiendo por la mejora en su calidad de vida” (Liceo Cultural Luis Enrique Osorio – Laboratorio de vida en y

para la democracia, 2023). Se encuentra conformado por enfermería y psicopedagogía en primaria y bachillerato, el principal encargado, es el coordinador y orientador de la institución, quien lleva cinco años en ella, y trabaja especialmente con los niños de jardín a tercer grado, por otro lado, está la orientadora escolar, quien se enfoca principalmente en los estudiantes de grado cuarto, quinto, sexto y séptimo, y, por último se cuenta con la orientadora encargada de realizar acompañamiento a los estudiantes de grado octavo, noveno, decimo y once, con cada uno ellos trabajamos como practicantes de psicología las estudiantes de la universidad Minuto de Dios. Los integrantes de este departamento como función principal deben brindar asesoría a los integrantes de la institución que presenten problemas relacionados con el aprendizaje, problemas emocionales y dificultades convivenciales. Sin embargo, frente a estas situaciones, para la toma de decisiones, se cuenta con el apoyo de la coordinadora académica, la coordinadora de convivencia y el rector, junto a los orientadores quienes se reúnen una vez a la semana para dialogar sobre los casos atendidos, esto con el objetivo de dar a conocer las problemáticas que se están presentando y proponer estrategias frente a ello.

También, se encuentran los docentes, quienes deben ser éticos y morales al ejercer su profesión, además de ello, deben tener un nivel cognoscitivo y efectivo superior al de los estudiantes, tener un sentido de pertenencia con la institución y practicar y vivir lo que les piden a los educandos, como autoestimarse, estimar su profesión, estar dispuesto a cambios y aceptar las innovaciones, respetar a otros, enfrentar y orientar comportamientos inadecuados, y ser un modelo que a través de sus actividades y sus acciones propicie a los estudiantes a actuar teniendo en cuenta los valores humanos. Finalmente, los estudiantes, quienes se espera que adquieran una variedad de cualidades que le contribuyan positivamente en su vida personal, social y laboral.

Por último, es fundamental dar a conocer el contexto en el cual se encuentra ubicado el colegio, como se mencionó anteriormente el colegio se encuentra ubicado en la localidad de Bosa, esta fue fundada como municipio en 1538 y se convirtió en localidad en 1954 y es la localidad número siete del distrito capital de Bogotá, está ubicada al sur occidente de la ciudad y limita por el norte con la localidad de Kennedy, por el sur con la localidad de Ciudad Bolívar, y por el occidente con el municipio de Mosquera. Esta localidad posee una superficie de 24.22 km² y, se aproxima que en el 2022 tuvo una población de 726.293 habitantes.

Las principales problemáticas que se presentan en esta localidad son, el uso de niñas, niños y adolescentes para la comercialización de sustancias psicoactivas, la monopolización de territorios, por medio de peleas y amenazas hacia los habitantes de la comunidad, el hurto y el homicidio, ya sea por ajuste de cuentas o represalias. La mayoría de estas problemáticas causa que, los habitantes tengan que desplazarse constantemente, por el riesgo que corren en dichos barrios.

Descripción del estado inicial

La institución Liceo Cultural Luis Enrique Osorio, acoge a estudiantes de la localidad de Bosa y sus barrios, localidad caracterizada por ser una de las zonas industriales más desarrolladas de Bogotá, sin embargo, no solo por esto se caracteriza, sino también por ser una de las localidades más peligrosas e inseguras para vivir, según Diago, D. (2022) “Engativá, Ciudad Bolívar y Bosa son los lugares con mayor influencia de hurto, violencia familiar y lesiones personales”.

Los estratos socioeconómicos en los que se encuentran la mayoría de niños, niñas y adolescentes pertenecientes a esta institución son uno, dos y tres, muchos de ellos, hacen parte de familias reconstituidas o monoparentales, ya sea por la separación de progenitores o la muerte de uno de ellos, es habitual observar la falta de control y disciplina por parte de los padres respecto a los estudiantes, pues muchos de ellos, tienen una jornada laboral extensa y el tiempo que comparten con sus hijos, es poco.

La carencia de acompañamiento familiar y la delegación de funciones a terceros ha generado que los estudiantes de la institución tengan pocas habilidades sociales, baja autoestima y la estimulación cognitiva y efectiva sea poca, además de ello, se evidencia poco respeto a las normas, mínimo compromiso y desmotivación alta para cumplir los deberes. También se evidenció la falta de compromiso por parte de algunos padres para asistir a las reuniones llevadas a cabo por los integrantes del departamento de bienestar institucional.

Así mismo, se evidencia que otra de las problemáticas que se presenta en la institución es la autolesión, pues muchos de los estudiantes, en especial las niñas, suelen de manera repetida cortar su piel, específicamente en los antebrazos, ejecutando estos comportamientos con el fin de

pedir ayuda a otros, reducir la tensión o los sentimientos negativos y resolver las dificultades interpersonales.

Por último, se observa que uno de los motivos que más altera el bienestar de los estudiantes y por el cual asisten con más frecuencia a psicología, es la dificultad para regular las emociones, pues los chicos al experimentar las principales emociones suelen reaccionar de manera impulsiva y su tolerancia frente a situaciones estresantes es casi nula, así mismo se evidencia poca capacidad para identificar y etiquetar la emoción que experimentan día a día.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, me enfocare en la regulación emocional en los niños y adolescentes de los grados cuarto, quinto, sexto y séptimo del colegio Liceo Cultural Luis Enrique Osorio, ya que considero que es una de las habilidades más importantes para el desarrollo y bienestar del ser humano. Al trabajar y potenciar esta habilidad el individuo no solo tendrá la capacidad de manejar las emociones de forma apropiada, sino que tendrá buenas estrategias de afrontamiento y la comunicación será más asertiva. Con llevando esto, posiblemente a la disminución de las diferentes problemáticas que se presentan en la institución.

Descripción de la experiencia y soporte teórico - metodológico

Adolescencia

La adolescencia es una de las etapas que actualmente ha llamado la atención en la sociedad, dado que, es el periodo en el que el individuo esta entre ser niño y la edad adulta. Dura más o menos de los 11 a los 19 años. Diferentes especialistas, consideran que esta se divide en dos, la adolescencia temprana, en la cual se dan la mayoría de los cambios con respecto a la pubertad y la adolescencia tardía, en esta se inicia la exploración de la identidad y los intereses relacionados al futuro.

La adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, pero esencialmente positivos. No es solamente un período de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social. (Jiménez, I, et.al, 2008, p.1)

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, uno de los cambios más característicos en el desarrollo de los adolescentes es el físico, puesto que, los órganos y las estructuras corporales alcanzan su forma y tamaño definitivos.

Según Jiménez et al. (2008) “El crecimiento corporal marca el ritmo de los cambios físicos y viene dado por aumento de peso, estatura y cambio de las formas y dimensiones corporales. Al momento de mayor velocidad de crecimiento se denomina estirón puberal” (p.4). El inicio del crecimiento puberal se da en promedios distintos, es decir en las chicas ocurre

aproximadamente a los nueve años y en los chicos a los once años, uno de los aspectos que más resalta en el cambio puberal y durante estas edades es la maduración sexual, en los chicos la maduración inicia con el aumento del tamaño del pene y los testículos, posteriormente aparece el vello, especialmente en la base del pene y por primera vez se experimenta la eyaculación, ya sea durante la masturbación o durante el sueño, otros cambios que ocurren son, los cambios en la voz, aparición de pelo en las axilas y crecimiento de la barba. Por otro lado, en las chicas, aumenta el tamaño de los senos y crece el vello púbico, luego de estos cambios aparece el pelo en las axilas y sus caderas cambian, y, por último, inicia la menstruación. Durante el desarrollo, es importante tener en cuenta que se pueden presentar variaciones individuales. Frente a estos cambios Jiménez et al. (2008) menciona que “es común que se presenten dificultades como, torpeza motora, incoordinación, fatiga, trastornos del sueño y otros, lo que puede ocasionar trastornos emocionales y conductuales de manera transitoria en los adolescentes” (p.4).

Frente a ello, (Sarigiani y Petersen 2000 citado por Santrock, J. 2015)

mencionan que “El desarrollo puberal de un adolescente se asocia a multitud de cambios psicológicos” (p.61) pues, al experimentar estos cambios, el adolescente que se encuentra en la etapa temprana se preocupa por su aspecto físico y desarrolla una imagen individual, evaluando constantemente que tan satisfecho o no está con estos. Según Seiffge y Krenke 1998 citado por Santrock, J. 2015) “conforme va avanzando la pubertad, las chicas se sienten menos satisfechas con su cuerpo, probablemente porque se incrementa su grasa corporal. Por el contrario, los chicos se sienten cada vez más satisfechos, probablemente porque aumenta su masa muscular” (p.63).

Durante esta etapa también se experimentan cambios cognitivos, evidenciándose especialmente, en la capacidad que adquieren los adolescentes para pensar de una manera

abstracta, es decir pueden pensar en lo que podría ser un símbolo y no solo en lo que es, permitiendo esto tener una interpretación más amplia acerca del mundo que los rodea.

Según Piaget durante la adolescencia se desarrolla el pensamiento operacional formal, el cual permite que el niño/a comience, de forma gradual, a dominar nociones abstractas. El pensamiento se hace abstracto, conceptual, y se orienta hacia el futuro, empezando a construir proposiciones que cambiarán el pensamiento de «lo real» a «lo posible», lo que le da un sentimiento de omnipotencia (Martínez, M., et al, 2017, párr. 15).

Otros aspectos que cambian durante esta transición son los relacionados al procesamiento de la información, en primer lugar, la atención, según estudios los individuos que atraviesan la etapa de la adolescencia tienen mayor capacidad de focalizar y centrar su atención en un estímulo determinado, así mismo, se evidencia mayor habilidad para retener y recuperar información, la cual se considera importante para solucionar problemas y entender el lenguaje escrito y hablado. A su vez, la toma de decisiones durante este periodo mejora, sin embargo, este hecho no significa que los adolescentes siempre sean capaces de tomar decisiones adecuadas, dado que en ello influyen las experiencias y las emociones.

Como consecuencia de los cambios anteriormente mencionados, los rasgos y las características que se tenían en los años de la infancia se ven alterados, inicialmente el desarrollo del autoconcepto, durante la adolescencia tardía el individuo deja paulatinamente de lado las preocupaciones acerca del aspecto de su cuerpo y las sustituye por la organización y estructuración de valores y creencias personales basándose en las demandas del contexto en el que se desenvuelve, sin embargo, cabe la posibilidad que estas se contradigan y provoquen en el

individuo actitudes y comportamientos incoherentes, esto relacionándose estrechamente con el desarrollo cognitivo que ha alcanzado el adolescente. Ligado a esto, durante la adolescencia se reflejarán cambios en los niveles de la autoestima, ya que el individuo dejara de valorar de manera general aquellas habilidades que tiene e iniciara a atribuirle importancia a una de ellas y dependerá de que tanto domine o no esa competencia su autoestima.

Por ejemplo, una chica puede mostrar unas buenas aptitudes para la mayoría de las materias escolares, lo que le hará sentirse muy satisfecha con ella misma cuando de asuntos académicos se trata; en cambio, tal vez la autovaloración de su atractivo físico no sea tan favorable, y se sentirá más insegura en sus relaciones con chicos (Palacios et al. 2014 p.475)

Por otro lado, una las tareas fundamentales que tiene que resolver el individuo, luego de experimentar diferentes situaciones y tener diversos roles, es formar una identidad que le permita tomar conciencia de su papel como adolescente en la sociedad, esta incluirá su ideología personal, los valores que interioriza y los compromisos que asume.

Tras la pubertad, se va a producir una crisis de identidad como consecuencia de la transición de la niñez a la adolescencia y de todos los cambios propios de esta etapa, que van a llevar al chico o a la chica a sufrir un sentimiento de despersonalización y de extrañeza de sí mismo. Este estado de crisis, con su búsqueda correspondiente, proporcionará el empuje necesario para el desarrollo de la identidad, por lo que resulta necesaria. Durante estos años, chicos y chicas explorarán distintas opciones y experimentarán diversos roles, para de forma progresiva, comenzar a adoptar algunos compromisos (Palacios et al. 2014 p.478).

Sin embargo, no todos los adolescentes resolverán con éxito esta tarea y frente a situaciones se sentirán incapaces de tomar decisiones y adoptar compromisos.

Así mismo, la experimentación de diversos cambios repercutirá en la relación que tiene el adolescente con los miembros de los diferentes contextos en los que se ve inmerso, en primer lugar, en la relación familiar se producirán importantes cambios, ya que el adolescente se comportara y tomara decisiones de manera autónoma, que en ocasiones provocarán conflictos entre padre e hijo.

Como ha señalado (Smetana 1989 citado por Palacios et al. 2014), estos conflictos suelen originarse porque mientras que los adolescentes consideran diferentes asuntos como aspectos de su vida privada que les incumben sólo a ellos, sus padres aún se consideran con el derecho a establecer reglas al respecto. También es frecuente que la percepción que el adolescente tiene de sus padres experimente una clara desidealización, y la imagen de unos padres omnisapientes y todopoderosos, propia de la infancia, sea reemplazada por otra mucho más realista, en la que tendrán cabida defectos y virtudes (p. 495).

A pesar de los conflictos que se viven a nivel familiar, la familia sigue ocupando un lugar fundamental en la vida del adolescente, sin embargo, la amistad con iguales durante esta etapa gana importancia, ya que son aquellos con los cuales se puede compartir las preocupaciones, los sentimientos e ideas sin recibir crítica alguna, al contrario, se apoyaran frente a situaciones difíciles y se comprenderán unos a otros.

Según (Sullivan 1953 citado por Palacios et al. 2014) propuso que las amistades durante la adolescencia eran críticas para el desarrollo de una alta autoestima y una mejor

comprensión de los demás. En general, tener amigos es un indicador de buenas habilidades interpersonales y un signo de un buen ajuste psicológico (p. 504).

La relación con iguales permitirá que el adolescente vaya ganando soltura y se sienta cómodo al interactuar con una persona de sexo diferente al suyo, experimentando interés y atracción, es ahí donde los chicos y chicas empezarán a sostener sus primeras citas.

Según (Furman y Wehner 1994 citados por citado por Palacios et al. 2014 p.509) argumentan que las relaciones de pareja durante la adolescencia temprana satisfacen cuatro tipo de necesidades: sexuales, de afiliación, de apego, y de dar y recibir apoyo. Sin duda, las primeras relaciones que establecen los adolescentes servirán para satisfacer fundamentalmente las necesidades sexuales y las afiliativas (compañía y diversión), pero, en la medida en que vaya transcurriendo la adolescencia, estas relaciones serán más estables, y la pareja irá ascendiendo en la jerarquía de figuras de apego.

Por último, el desarrollo emocional, a diferencia de los otros aspectos este suele ser más lento y difícil, puesto que, las partes del cerebro encargadas de la emoción, el juicio, la organización de la conducta y el autocontrol aún están en desarrollo, dando esto explicación a los cambios frecuentes de humor y a las reacciones de forma rápida, desmedida e inesperada.

La amígdala tiene una importante participación en las reacciones emocionales durante la adolescencia; se desarrolla antes que la corteza prefrontal. La corteza prefrontal está involucrada en la planeación, el razonamiento, el juicio, la regulación emocional y el control de impulsos. Las áreas del cerebro relacionadas con las reacciones

emocionales se desarrollan antes que el área responsable de tomar decisiones (Nelson, et al., 2006 como se citó en Papalia, et al., 2012. p.330).

Gran parte del desarrollo del cerebro ocurre durante la adolescencia, por tanto, las decisiones que toman los individuos que se encuentran atravesando esta etapa frente a los problemas no son del todo correctas, ya que, en vez de basarse en la lógica y precaución, lo hacen desde la emoción. Así que, al hablar de emoción es importante tener en cuenta lo cognitivo, dado que, para recibir e interpretar los estímulos y situaciones se necesita del funcionamiento continuo y efectivo de estas dos áreas.

Emoción

La emoción es uno de los constructos psicológicos que durante varios años ha sido objeto de estudio, ya que impacta directamente sobre el desarrollo y desenvolvimiento del ser humano en la sociedad, estas emociones se manifiestan en el individuo como reacciones ante acontecimientos importantes, generando que el cuerpo se active y a la vez, se prepare para la acción. Las emociones también son fenómenos sociales, dado que cuando se genera la reacción, los individuos envían señales faciales y corporales que comunican a otros la calidad e intensidad de la emoción que se está experimentando.

En parte, las emociones son sentimientos subjetivos, ya que nos hacen sentirnos de un modo particular, como en el caso del enojo o la alegría. Pero las emociones también son reacciones biológicas, respuestas movilizadoras de la energía que preparan al cuerpo para adaptarse a cualquier situación que uno enfrente; son agentes intencionales, en mucho como el hambre, que tiene una finalidad (Reeve, J., 2010, p.222).

Para entender y definir la emoción es importante mencionar la función que cumplen sus cuatro componentes, en primer lugar, está el componente sentimental, este se encarga de proporcionar significado a la emoción y a la vez, resaltar la importancia de esta a nivel personal. En segundo lugar, el componente de estimulación corporal, este implica la activación fisiológica, la cual prepara al cuerpo para la ejecución de una acción. En tercer lugar, el componente intencional, frente a dichas situaciones en las que se generen emociones, se espera que los individuos realicen las acciones necesarias para lograr un fin. Y, por último, el componente social – expresivo, es el aspecto comunicativo verbal o no verbal de la emoción, que hace que la experiencia privada se vuelva pública por medio de dichas expresiones.

Para nombrar el proceso coordinado y sincronizado de los componentes anteriormente mencionados, los psicólogos usan el término emoción. Reeve, J. (2010) menciona que “las emociones son fenómenos de corta duración, relacionados con sentimientos, estimulación, intención y expresión, que nos ayudan a adaptarnos a las oportunidades y retos que enfrentamos durante los sucesos significativos de la vida” (p.223).

Teniendo en cuenta lo anterior, se evidencia que en el proceso de la emoción influyen aspectos cognitivos y biológicos, sin embargo, diferentes autores se preguntan cuál de estos dos es la causa principal de la emoción. Desde la perspectiva biológica, (Ekman 1992 citado por Reeve, J. 2010) señala que “las emociones tienen un inicio muy rápido, duraciones breves y pueden ocurrir en forma automática e involuntaria. De este modo, las emociones son algo que nos sucede y actuamos emocionalmente incluso antes de tener conciencia de esa emocionalidad” (p.226). Así mismo, (Izard 1989 citado por Reeve, J. 2010) insiste en que “gran parte del procesamiento emocional de los acontecimientos de la vida sigue siendo no cognitivo, automático, inconsciente y mediado por las estructuras subcorticales” (p.226). Estos autores,

señalan que los aspectos sociales, cognitivos y culturales, contribuyen en la emoción, pero la biológica es la primer causa, ya que ocurren en animales y lactantes, quienes tienen menor desarrollo a nivel cognitivo.

Por otro lado, desde la perspectiva cognitiva, autores como (Lazarus 1991 citado por Reeve, J. 2010) mencionan que, “la evaluación cognitiva del individuo acerca del significado de un suceso (más que el suceso en sí) establece las condiciones para la experiencia emocional” (p.226). De igual modo, (Scherer 1994 citado por Reeve, J. 2010) concuerda con Lazarus en que “algunas experiencias vitales producen emociones, en tanto que otras no lo hacen” (p.226). Según estos y otros autores, no es el hecho ni la reacción biológica lo que inicia la emoción, sino el aspecto cognitivo, pues es aquel que da significado a la situación.

Frente a la pregunta que se hacen diferentes autores, sobre cuál es la causa principal de la emoción, (Buck 1984 citado por Reeve, J. 2010 p.227) menciona que:

Los seres humanos tienen dos sistemas sincrónicos que activan y regulan la emoción. Uno de ellos es un sistema innato, espontáneo, fisiológico que reacciona de manera involuntaria a los estímulos emocionales. El segundo es un sistema cognitivo basado en la experiencia, que reacciona en forma interpretativa y social. El sistema fisiológico de la emoción se presentó primero en la evolución humana (es decir, el sistema límbico), en tanto que el sistema cognitivo de la emoción surgió posteriormente a medida que los seres humanos se fueron volviendo cada vez más cerebrales y sociales (es decir, la neocorteza). En conjunto, el sistema biológico primitivo y el sistema cognitivo contemporáneo se combinan para proporcionar un mecanismo sumamente adaptativo de emoción con dos sistemas.

Acorde a lo mencionado anteriormente, se considera que una persona puede reaccionar de forma diferente ante situaciones determinadas y experimentar diversas emociones, dichas emociones según Ekman y otros autores, podrían ser el temor, el cual surge de la interpretación que se hace de una situación que se considera peligrosa y amenazante para el bienestar físico y psicológico. Así mismo, el enojo, este surge como respuesta ante una traición, crítica o rechazo y hace que aquel que lo experimente sea más sensible frente a las injusticias de otro. El asco, conlleva a que el individuo rechace y se aleje de un objeto deteriorado. Por otro lado, la tristeza, esta principalmente surge como consecuencia de situaciones de separación o fracaso, y, por último, la alegría, la cual se genera luego de obtener resultados esperados o lograr cumplir una meta.

De acuerdo con esto, es importante tener en cuenta que las emociones no se dan en el vacío, sino que ocurren por algún motivo, como se ha mencionado a lo largo de este documento. En primer lugar, la emoción proporciona al individuo herramientas para afrontar situaciones que ponen en riesgo su bienestar. Según Reeve, J. (2010) “Todas las emociones son benéficas porque dirigen la atención y canalizan el comportamiento hacia donde se requiere, dadas las circunstancias que uno enfrenta. Al hacer esto, cada emoción proporciona una disposición única a responder ante una situación específica” (p.236).

Además de ello, las expresiones emocionales influyen en la interacción de una persona con otro, según (Ekman et al. 1993 citado por Reeve, J. 2010) “En el contexto de la interacción social, la emoción satisface múltiples funciones, incluyendo las informativas (“esto es lo que siento”), de advertencia (“esto es lo que estoy a punto de hacer”) y directivas (“esto es lo que quiero que hagas”)” (p.237).

Por último, según investigadores, las emociones se relacionan de dos formas con la motivación, en primer lugar, para lograr una meta específica energizan y dirigen la conducta. Según (Tomkins 1970 citado por Reeve, J. 2010), “la pérdida de aire produce una fuerte reacción emocional; es decir, miedo y terror; es este terror lo que proporciona la motivación para actuar” (p.224), y, en segundo lugar, sirven como indicadores, para señalar la adaptación de un individuo.

Las emociones positivas indican que “todo está bien”, reflejan la conexión y satisfacción de nuestros estados emocionales y evidencian nuestra adaptación exitosa a aquello que ocurre en nuestro entorno; las emociones negativas funcionan como señal de alarma de que “no todo está bien”, reflejan la indiferencia y frustración de nuestros estados motivacionales y evidencian la adaptación malograda a aquello que nos rodea (Frijda et al. 1986 citado por Reeve, J. 2010 p.224).

Regulación emocional

Los seres humanos en su vida cotidiana experimentan un sinnúmero de emociones, dado que constantemente están expuestos a problemas, retos y tensiones, frente a esto, algunos autores como Keltner y Gross aseguran que las emociones tienen como propósito brindar respuestas eficaces para la resolución y supervivencia de dichos acontecimientos, mientras que otros, como Hebb y Mandler señalan que las emociones alteran la conducta y privan al individuo de la racionalidad. Teniendo en cuenta lo anterior, cabe la posibilidad de que las emociones cumplan los dos roles, pero, para que estas se consideren adaptativas según el contexto, se necesitan regular y controlar.

Las amenazas actuales son en menor escala y, en consecuencia, no requieren el mismo tipo de movilización masiva de nuestros sistemas de emoción. Adquirir competencias para regular las propias emociones generalmente es algo que mejora con la experiencia y constituye una labor de toda la vida (Carstensen, 1995; Gross, Cartensen, Pasupathi y Tsai, 1997). Al final, el que las emociones nos sirvan depende de qué tan capaces seamos de autorregular nuestros sistemas de emoción, de modo que experimentemos la regularización de la emoción en lugar de ser regulados por nuestras emociones (Gross, 1999) (p.238).

Teniendo en cuenta lo anterior, diferentes autores mencionan la importancia de la regulación emocional, dado que cumple un papel fundamental en el funcionamiento de los individuos en los diferentes contextos en los que se desarrolla, por tanto, es conveniente exponer la definición de regulación emocional desde distintas perspectivas.

Según Gross, la regulación emocional se refiere a “aquellos procesos por los cuales las personas ejercemos una influencia sobre las emociones que tenemos, sobre cuándo las tenemos, y sobre cómo las experimentamos y las expresamos” (Gross, 1999, p. 275 citado por Hervás, G., & Moral, G. 2017, p.3)

Así mismo, otros autores definen la regulación emocional como “los procesos externos e internos responsables de monitorizar, evaluar y modificar nuestras reacciones emocionales para cumplir nuestras metas” (Thompson 1994, p. 27-28). Esta última definición añade algo esencial, y es que las personas activan procesos de regulación emocional en base a una necesidad o una meta, ya sea ésta consciente o inconsciente. En muchas ocasiones la meta es reducir un estado afectivo negativo porque se ha vuelto muy

intenso o duradero, pero pueden existir otras metas. De hecho, en algunos casos la meta puede ser reducir un estado emocional positivo, por ejemplo, porque no encaja en una situación social determinada (Hervás, G., & Moral, G. 2017, p.3)

Ambos autores han propuesto, más recientemente, una definición conjunta (Gross & Thompson, 2007 citados por Gómez & Calleja 2017 p.101), en la que se señala que la regulación emocional consiste en los esfuerzos que hace el individuo, de manera consciente o inconsciente, para influenciar la intensidad y la duración de sus emociones respecto del momento en que surgen, la experiencia que conllevan y su expresión.

Las definiciones de regulación emocional anteriormente mencionadas permiten evidenciar la relevancia de este proceso en la vida de todo ser humano, ya que, al ponerlo en práctica frente a diferentes situaciones se logra tomar mejores decisiones, las cuales permiten al individuo tener una mejor calidad de vida y un mayor bienestar.

Con respecto al desarrollo de la regulación emocional Iciar, G. (2019) menciona que “Las personas aprendemos a regular nuestras emociones gradualmente, en un proceso continuo. Comienza desde el nacimiento, donde existe una dependencia total de los cuidadores, hasta la adultez donde el individuo adquiere independencia y responsabilidad de su propia regulación emocional” (p.6).

De acuerdo con lo anterior, nos centraremos especialmente en el desarrollo de la regulación emocional durante los años que transcurren en la adolescencia. Durante los 11-13 años, (Iciar, G. 2019 p.8) expone que:

las situaciones sociales, especialmente ante la presencia de sus iguales, producen en los adolescentes un gran estrés y excitación emocional, y si están expuestos

a situaciones en las que pueden considerar que sus iguales vayan a juzgarles de forma negativa, se produce una disminución de las habilidades para regularse, siendo menos asertivos y eligiendo decisiones limitadas.

Por otro lado, a lo largo de los 14 y 16 años según (Iciar, G. 2019 p.9) podemos diferenciar también como se consolidan la regulación de las emociones en función del género. Las mujeres presentan niveles mayores de empatía, toma de perspectiva y preocupación por los demás que los hombres de su misma edad. (Silvers y otros, 2012; Van der Graaff y otros, 2014). Por su parte, los hombres, de 15 años presentan menos habilidades para regularse, mostrando menos preocupación por los otros, así como menos empatía hacia los sentimientos de los otros, y recurren con menor frecuencia al apoyo social para gestionar sus emociones negativas como puede ser la tristeza. También se puede observar cómo tienden a inhibir estados emocionales de miedo. Durante esta etapa evolutiva los varones adolescentes tratan de regularse de forma que frente a su grupo social se muestren como si no experimentasen emociones de miedo y tristeza.

Y, por último, en el curso de los 17-19 años, Iciar, G. (2019) menciona que, “nos encontramos con un desarrollo de las habilidades para la regulación emocional en la que cuentan con una toma de perspectiva, preocupación empática y reevaluación de la situación que se asemeja a la de los adultos” (p.9). (Garnefski y Kraaij, 2006; Guyer et al., 2014; Silvers et al., 2012; Van der Graaff et al., 2014).

El desarrollo paulatino de la regulación emocional permitirá que el adolescente tenga la capacidad de controlar su comportamiento y se ajuste al entorno, cumpliendo cada una de las normas y leyes que se establecen social y culturalmente.

Para entender cómo se lleva a cabo la regulación emocional James Gross crea un modelo en el cual propone cinco estrategias para que se cumpla el proceso, la primera fase es la selección situacional (Gross, 1998 citado por Reyes & Tena 2016 p.14) menciona que:

Las personas pueden reorientar sus emociones con base en sus experiencias previas. La selección situacional se refiere a la elección estratégica de las situaciones a las que la persona se expone y la función que esta elección tiene para experimentar o evitar las emociones asociadas. Por ejemplo, acercarse o evitar a ciertas personas, escenarios o actividades. Esta habilidad es importante para dirigir la propia vida y mantenerse a salvo de situaciones riesgosas.

La segunda fase es la modificación situacional, según (Reyes & Tena 2016 p.14) Cuando las personas se exponen a una situación pueden alterarla y modificar su impacto emocional. Por ejemplo, girar el cuerpo para generar distancia física respecto a una persona (Hofmann, Gerlach, Wender, & Roth, 1997), expresar tristeza y ganar la simpatía de los otros (Davidson et al., 1993), hacer bromas para disminuir la tensión social (Edelmann & Iwawaki, 1987), entre otras. Las estrategias orientadas al afrontamiento activo y efectivo de los eventos estresantes (p. ej. la comunicación asertiva) con frecuencia resultan adaptativas. (Lazarus & Folkman, 1986).

Como tercera fase (Reyes & Tena 2016 p.14) mencionan que es la manipulación de la atención. La atención se puede manipular a voluntad para

concentrarse en aspectos específicos de un evento o distraerse de otros. Las personas pueden modificar las emociones que experimentan si manipulan los eventos de su consciencia.

La cuarta fase según (Reyes & Tena 2016a) correspondería a “la revaloración cognitiva es reconstruir de manera deliberada el significado de una situación y así promover la experiencia de emociones alternativas” (p.14).

Y, como última fase (Reyes & Tena 2016b) mencionan la “modulación de respuesta. Son intentos de modificar la emoción (su experiencia o expresión) cuando ya está en proceso. Esta estrategia está enfocada en la respuesta” (p.14).

Sin embargo, (Gross, 1998 citado por Amézquita, J. 2017 p.64) menciona que:

Es importante reconocer sus limitaciones. En primer lugar, se encuentra el uso de unos términos ambiguos como: situación, aspectos y significados, que en el modelo sirven de guía en la diferenciación de los procesos involucrados en la regulación. En segundo lugar, las tendencias de respuestas pueden modularse de otras maneras y no solo en aumento o disminución. En tercer lugar, puede haber asimetrías importantes en el control de los dominios de respuesta, es decir, la facilidad para controlar la respuesta conductual puede ser mayor que la experiencia (...).

Pero, para que el individuo logre llevar a cabo el proceso de regulación emocional, es importante que se adquieran otras competencias, Bisquerra, R. (2003a) Comprende “la competencia emocional como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (p.21).

Estas competencias son clasificadas en cinco bloques, en el Modelo Pentagonal de Competencias Emocionales, según (Bisquerra, R. 2003b p.22-26) la estructuración de este es: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar.

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, en esta sistematización trabajare desde el Modelo Pentagonal de Competencias Emocionales elaborado por Rafael Bisquerra, basándome principalmente en las dos primeras competencias y sus sub-competencias, “Conciencia emocional y regulación emocional” dado que, son aquellas competencias que al desarrollarlas permitirán que el estudiante reconozca y comprenda sus emociones, las causas, y, a la vez, sea capaz de manejarlas de forma apropiada, evaluando las consecuencias ya sean positivas o negativas del comportamiento llevado a cabo a raíz de cada una de ellas.

Según (Campillo, J., 2013 p.3) menciona que:

Tener conciencia de las propias emociones es la competencia emocional fundamental sobre la cual se construyen las demás. Es necesario distinguir entre conocer las propias emociones y el controlarlas. En la medida en que uno percibe que tiene emociones negativas que le desestabilizan tiende a actuar para cambiarlas. Para desarrollar la conciencia emocional es imprescindible disponer de palabras para denominar las emociones. Una carencia de esta habilidad nos impide tomar conciencia de nuestras emociones y, por consiguiente, controlarlas. De esto se deriva la importancia de potenciar el desarrollo del vocabulario emocional desde el sistema educativo.

Así mismo, expresa que, el equilibrio emocional es el objetivo prioritario. Mantener las emociones perturbadoras a raya es clave para el bienestar emocional. Ni

emociones demasiado frías, ni emociones incontroladas. Aunque desde la perspectiva de la educación emocional lo que interesa es el control de las emociones, no se puede perder de vista una concepción más integradora de la persona, desde la cual el control emocional incide en el control del comportamiento y del pensamiento, así como de los impulsos fisiológicos. Es desde esta perspectiva que nos referimos al autocontrol. Entre las formas de manejar las emociones negativas están las siguientes: reestructuración cognitiva, relajación, ejercicio físico, diversiones, placeres sensoriales, tener éxito, ayudar a los demás.

Al desarrollar estas competencias, el estudiante frente a las actividades cotidianas se desenvolverá de manera más productiva y eficaz.

Como se mencionó, en primer lugar, se encuentra la consciencia emocional, la cual según (Bisquerra, R. 2003) es “la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado” (p.26). Los subcomponentes de esta según (Bisquerra, R. 2003 p.22) son:

Toma de conciencia de las propias emociones. Capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Esto incluye la posibilidad de estar experimentando emociones múltiples. A niveles de mayor madurez, conciencia de que uno puede no ser consciente de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.

Dar nombre a las propias emociones. Habilidad para utilizar el vocabulario emocional y los términos expresivos habitualmente disponibles en una cultura para etiquetar las propias emociones.

Comprensión de las emociones de los demás. capacidad para percibir con precisión las emociones y perspectivas de los demás. Saber servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional. Capacidad para implicarse empáticamente en las experiencias emocionales de los demás.

Y, en segundo lugar, la regulación emocional, la cual es, según (Bisquerra, R. 2003) “La capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.” (p.22). Sus subcomponentes según (Bisquerra, R. 2003 p.23) son:

Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento. Los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia).

Expresión emocional: capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa, tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, comprensión de que la propia expresión emocional puede impactar en otros, y tener esto en cuenta en la forma presentarse a sí mismo.

Capacidad para la regulación emocional: los propios sentimientos y emociones deben ser regulados. Esto incluye autocontrol de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo) y tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (estrés, ansiedad, depresión), entre otros aspectos.

Habilidades de afrontamiento. Habilidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de auto-regulación que mejoren la intensidad y la duración de tales estados emocionales.

Competencia para auto-generar emociones positivas. Capacidad para experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para auto-gestionar su propio bienestar subjetivo para una mejor calidad de vida.

Frente a ello (Bisquerra, R. 2003 p.27) expresa que:

El desarrollo de las competencias emocionales da lugar a la educación emocional. Concebimos la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

Uno de los principales espacios educativos para el desarrollo de la educación emocional es la escuela, y es que «el periodo escolar se considera fundamental en la vida del ser humano, pues las actitudes radicales se adquieren en la infancia mediante la configuración de las convicciones» (Pérez. 2002. p. 32 citado por Dueñas, M. 2015 p.78).

Metodología

Según Jara, O. (2018) “La sistematización de experiencias produce conocimientos y aprendizajes significativos que posibilitan apropiarse críticamente de las experiencias vividas (sus saberes y sentires), comprenderlas teóricamente y orientarlas hacia el futuro con una perspectiva transformadora” (p.61)

La sistematización según (Jara, O. 2018 p.62) se asume como un esfuerzo intencionado de producción de conocimientos. Si bien toda experiencia produce saberes, como lo señalamos anteriormente, la sistematización de experiencias no es un proceso automático o espontáneo, que se realiza de forma inmediata. Es un proceso que debe realizarse intencionadamente, con base en una decisión explícita de realizarla. Por ello, requiere conciencia de lo que se busca conseguir con dicha sistematización y de las motivaciones que nos mueven a hacerla. También implica ser conscientes de sus posibilidades y sus límites, para no esperar obtener de ella ni más ni menos de lo que nos puede dar. Implica también una planeación definida de cómo y quiénes la van a realizar, a partir de una opción metodológica.

La metodología, en tanto el paradigma de investigación, encierra no solo los procedimientos y técnicas para recolectar información, o el procedimiento para analizar lo encontrado. Implica una serie de principios filosóficos sobre el mundo y la manera en que se conoce; al investigar cualquier aspecto social, estos principios determinan la manera de acercarse a lo que se quiere conocer (Bonilla, S. 2008 p.33).

Enfoque y diseño metodológico

Teniendo en cuenta las necesidades y las características del trabajo llevado a cabo anteriormente, esta sistematización tendrá un enfoque cualitativo. (Hernández et al., 2010 citado por Angulo, E. 2011 p.119), señalan que el enfoque cualitativo se selecciona cuando se busca comprender la perspectiva de los participantes (individuos o grupos pequeños de personas a los que se investigara) acerca de los fenómenos que los rodean, profundizar en sus experiencias, perspectivas, opiniones y significados, es decir, la forma en que los participantes perciben subjetivamente su realidad (...) En el mismo sentido (Hernández et al. 2014 citado por González et al. 2021 p. 28) expresan que:

El enfoque cualitativo puede concebirse como un conjunto de prácticas interpretativas que hacen al mundo “visible”, lo transforman y convierten en una serie de representaciones en forma de observaciones, anotaciones, grabaciones y documentos. Es naturalista porque estudia los fenómenos y seres vivos en su contexto o ambientes naturales y en su cotidianidad, e interpretativo, pues intenta encontrar sentido a los fenómenos en función de los significados que las personas les otorguen.

Para llevar a cabo el enfoque cualitativo, diferentes autores emplean el paradigma fenomenológico o constructivista, el cual según toma una postura subjetivista, en la que el investigador y el investigado son fusionados dentro de una sola entidad. Los hallazgos son creaciones del proceso de interacción entre los dos. Si las realidades existen solamente en la mente de los informantes, las interacciones subjetivas parecen ser la única forma de acceder a ellas.

Según (Bonilla, S. 2008 p.34) el paradigma fenomenológico entiende al mundo como algo no acabado, en constante construcción en tanto los sujetos que lo viven son capaces de modificarlo y darle significado “si el conocimiento es construido, entonces el conocedor no puede separarse totalmente de lo que es conocido – el mundo es coconstituido” (Maykut & Morehouse, 1994, p.11). No es posible estudiar un fenómeno de manera objetiva, porque el investigador interactúa modificando lo que estudia, y otro tanto porque los sujetos que viven los fenómenos son quienes le dan sentido. En este paradigma no es posible analizar un fenómeno social sin aceptar que está anclado en el significado que le dan quienes lo viven, “el enfoque fenomenológico tiene como foco entender el significado que tienen los eventos [experiencias, actos...] para las personas que serán estudiadas” (ibid. p.3). Los sujetos y su manera de ver el mundo, el significado que éstos atribuyen a los fenómenos de estudio, es lo que constituye la realidad y lo que es importante estudiar. El contexto del estudio cobra especial importancia en tanto se considera que un fenómeno social se produce en una situación y un medio específico, con características únicas.

Población y muestra

La población elegida fueron los estudiantes del colegio Liceo Cultural Luis Enrique Osorio, institución que cuenta con aproximadamente 1.500 estudiantes matriculados, de los cuales 650 corresponden a bachillerato. Sin embargo, para llevar a cabo este proceso, se seleccionó de manera intencionada una muestra, la cual fue escogida por conveniencia, según Otzen, T., & Manterola, C. (2017) esta “permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos. Esto, fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador” (p230). Como muestra se seleccionó a los estudiantes de grado

séptimo, cuyas edades van entre los 11-13 años, quienes hacen parte de familias reconstituidas o monoparentales, ya sea por la separación de progenitores o la muerte de uno de ellos. La gran mayoría carece de acompañamiento familiar y la delegación de funciones a terceros ha generado que muchos de los estudiantes tengan pocas habilidades sociales, baja autoestima y la estimulación cognitiva y efectiva sea poca, como se mencionó anteriormente.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Teniendo en cuenta el enfoque de este trabajo y la importancia de recolectar información sobre los estudiantes de grado séptimo se utilizaron diferentes técnicas y fuentes para ello.

Según (Méndez 1999, p.143 citado por Angulo, E. 2011 p.133) define:

Las fuentes y técnicas para recolección de la información como los hechos o documentos a los que acude el investigador y que le permiten tener información.

También señala que las técnicas son los medios empleados para recolectar información, Además manifiesta que existen: fuentes primarias y fuentes secundarias. Las fuentes primarias es la información oral o escrita que es recopilada directamente por el investigador a través de relatos o escritos transmitidos por los participantes en un suceso o acontecimiento, mientras que las fuentes secundarias es la información escrita que ha sido recopilada y transcrita por personas que han recibido tal información a través de otras fuentes escritas o por un participante en un suceso o acontecimiento.

Para el presente trabajo se utilizaron técnicas como, la entrevista en profundidad y la observación, que permiten conocer la realidad y perspectiva de otros.

Entrevista en profundidad

Según (Monje, C. 2011 p.150) Todas las entrevistas comparten una estructura básica en la que el investigador tiene las preguntas y el sujeto da las respuestas. Sin embargo, las entrevistas cualitativas, a diferencia de las estructuradas, siguen el modelo de una conversación entre iguales, donde el propio investigador es el instrumento y no lo que está escrito en el papel: éste avanza lentamente al principio, intenta establecer un rapport inicial, plantea preguntas no directivas, etc. aunque esto se lleve a cabo en situaciones preparadas.

Este autor distingue tres tipos de entrevistas en profundidad: la primera es la historia de vida, en que el investigador trata de obtener experiencias destacadas de la vida del entrevistado y las definiciones que esa persona aplica a tales acontecimientos, por medio de solicitudes expresas de su parte; el segundo tipo de entrevistas en profundidad pretende lograr un aprendizaje sobre acontecimientos y actividades que no se pueden observar directamente, donde se usan los interlocutores como informantes, describiendo lo que sucede y las percepciones de otras personas y, el tercer tipo de entrevistas, pretende proporcionar un cuadro amplio de escenarios, situaciones o personas, manteniendo en común las otras características de rapport y comprensión detallada.

En la práctica, especialmente al inicio de esta, se opta por utilizar la técnica de entrevista en profundidad, basándome en el primer tipo de entrevista, el cual corresponde a historia de vida. Según (Robles, B. 2011. p.40) La intencionalidad principal de este tipo de técnica, es adentrarse en la vida del otro, penetrar y detallar en lo trascendente, descifrar y comprender los gustos, los miedos, las satisfacciones, las angustias, zozobras y alegrías, significativas y relevantes del entrevistado; consiste en construir paso a paso y minuciosamente

la experiencia del otro. Siendo esta importante de llevar a cabo antes de seleccionar la experiencia a sistematizar, dado que, me permitió recolectar información sobre aspectos y acontecimientos fundamentales de los estudiantes en los cuales podría intervenir, como lo fue la desregulación emocional.

Observación

Según (Monje, C. 2011 p.153) su objetivo es comprender el comportamiento y las experiencias de las personas como ocurren en su medio natural. Por lo tanto, se intenta observar y registrar información de las personas en sus medios con un mínimo de estructuras y sin interferencia del investigador.

En el mismo sentido, (Juliao, C. 2011. p.78) define la observación como, método de recolección de datos más o menos pasivo, la observación permite conocer una realidad en su contexto real. Tiene por objeto la recolección de datos descriptivos sobre hechos, actitudes o tipos de comunicación durante las actividades habituales del grupo social. (...) Implica, para la persona que hace la observación, un período de aclimatación para no modificar por su presencia los comportamientos de las personas observadas y sesgar, así, los datos recogidos.

Así mismo, Campos y Lule (2012) definen la observación como, un procedimiento que ayuda a la recolección de datos e información y que consiste en utilizar sentidos y la lógica para tener un análisis más detallado en cuanto a los hechos y las realidades que conforman el objeto de estudio; es decir, se refiere regularmente a las acciones cotidianas que arrojan los datos para el observador.

Por tanto, para esta sistematización se utilizará el método de observación participante la cual, según (Corbetta, 2002 citado por Gutiérrez, M. 2019 p.137):

Es una estrategia en la que el investigador se adentra: a. De forma directa; b. Durante un período de tiempo relativamente largo en un grupo social determinado; c. Tomado en su ambiente natural; d. Estableciendo una relación de interacción personal con sus miembros; y e. Con el fin de describir sus acciones y de comprender, mediante un proceso de identificación, sus motivaciones.

Esta técnica se considera pertinente, dado que, permite conocer y describir el comportamiento de los estudiantes y las reacciones frente a diferentes situaciones en la escuela, espacio en el cual se suele estar la mayoría de tiempo.

Propuesta de intervención

Objetivo general

Desarrollar competencias emocionales a través de talleres, en los estudiantes de grado séptimo para que comprendan, expresen y regulen de forma apropiada las emociones.

Objetivos específicos

Brindar herramientas para que los estudiantes comprendan, expresen y regulen de forma apropiada las emociones.

Desarrollar los talleres que permitan a los estudiantes del colegio Liceo Cultural Luis Enrique Osorio comprender, expresar y regular sus emociones.

Descripción de la propuesta

La siguiente propuesta de intervención, se llevará a cabo durante siete sesiones, las cuales se realizarán a lo largo del mes de abril y mayo, específicamente con los estudiantes de grado séptimo del colegio Liceo Cultural Luis Enrique Osorio.

Propuesta de las actividades

A continuación, se explicará de forma detallada el objetivo y procedimiento de cada sesión, las cuales se encuentran diseñadas con el fin de cumplir los objetivos anteriormente mencionados.

Sesión 1: Conciencia emocional

Objetivo: Reconocer que emociones se experimentan a diario, las causas y sus efectos.

Modalidad: Presencial

Recursos: Cartilla “Aprendiendo a identificar y manejar mis emociones”, dispositivo electrónico y video sobre “Meditación guiada”.

Duración: Entre 10 - 15 minutos

Procedimiento: Se iniciará la sesión dando a conocer los pasos esenciales para llevar a cabo de manera efectiva la actividad, posterior a ello, se reproducirá un audio sobre meditación guiada, esto, con el fin de que el estudiante, tome consciencia de aquello que pasa por su mente, ya sean percepciones, pensamientos o emociones y reflexione sobre cada uno de estos, por último, se dará un espacio para que los estudiantes expongan sus comentarios acerca de la experiencia vivida.

Sesión 2: Dar nombre a las emociones

Objetivo: Etiquetar con un vocabulario emocional adecuado las emociones que se experimentan día a día.

Modalidad: Presencial

Recursos: Cartilla “Aprendiendo a identificar y manejar mis emociones”, dispositivo electrónico, video sobre “Emociones al escuchar un sonido o una melodía”, papel y lápiz.

Duración: Entre 20 - 30 minutos

Procedimiento: Para iniciar la sesión, se explicará el término “Dar nombre a las emociones”, y como ejercicio se reproducirá un audio sobre diferentes melodías, las cuales al ser escuchadas deben ser relacionadas con una emoción, al terminar este ejercicio se dará un espacio para que de manera voluntaria los estudiantes compartan sus respuestas. Para finalizar se pedirá a cada estudiante que realice su diccionario de emociones, el cual debe contener, las emociones

que experimenta a diario, como estas se manifiestan en su cuerpo, que las provoca y como suele reaccionar, esto con el fin de adquirir la capacidad de reconocer y etiquetar cada emoción provocada por una situación determinada.

Sesión 3: Comprensión de la emoción de los demás

Objetivo: Reconocer la importancia de percibir las emociones que experimentan los demás e implicarse empáticamente.

Modalidad: Presencial

Recursos: Cartilla “Aprendiendo a identificar y manejar mis emociones”, papel y lápiz.

Duración: Entre 15 - 20 minutos

Procedimiento: Con el fin de que los estudiantes comprendan que todos reaccionan y experimentan distintas emociones cuando vivencian una misma situación, se pedirá que simulen tener una lupa y observen detalladamente las imágenes expuestas durante 5 segundos, en las cuales se presentan distintas situaciones, al cumplirse este tiempo, se pedirá a cada uno de ellos, que mencionen lo que observaron, y, para finalizar, basándose en lo que dijeron anteriormente se dará una reflexión “Si el comportamiento de una persona no es tu agrado, antes de juzgar y criticar, escucha e intenta averiguar, y si es de ayudar hazlo sin pensar” y se recordara la importancia de usar una lupa imaginaria en la vida diaria para entender a los demás.

Sesión 4: Interacción entre emoción, cognición y comportamiento

Objetivo: Reconocer como los pensamientos influyen en los estados emocionales y estos en el comportamiento.

Modalidad: Presencial

Recursos: Cartilla “Aprendiendo a identificar y manejar mis emociones”, dispositivo electrónico, video sobre “Ejemplo para comprender como influyen los pensamientos en las emociones” papel y lápiz.

Duración: Entre 20 - 30 minutos

Procedimiento: Para iniciar la sesión, se reproducirá un audio, con el fin de que el estudiante comprenda como influyen los pensamientos en las emociones y estas en el comportamiento, posterior a ello, como ejercicio, para que el estudiante entienda cómo funcionan los pensamientos se le pedirá que observe la imagen de un objeto, luego lo dibuje y, por último, que responda si puede o no realizar alguna acción con él, al obtener su respuesta se reflexionara acerca de lo ocurrido. Después de esto, se pedirá a los estudiantes que recuerden algún pensamiento o una emoción que les genere molestia o no les guste sentir, luego de ello, para darle forma e imaginar cómo es, se contestaran una serie de preguntas que serán realizadas por el modulador. Y, por último, se pedirá a cada estudiante que reflexione sobre si puede o no aceptar dicha emoción o pensamiento, y, como puede controlarse cuando lo experimente o, como podría actuar para transformarlo.

Sesión 5: Expresión emocional

Objetivo: Reflexionar si se expresa de forma apropiada o no las emociones que se experimentan a diario.

Modalidad: Presencial

Recursos: Cartilla “Aprendiendo a identificar y manejar mis emociones”, papel y lápiz.

Duración: Entre 15 - 20 minutos

Procedimiento: Se comenzará la sesión dando la definición del concepto “Expresión emocional” y posterior a ello, para que cada estudiante reconozca como expresa las emociones que experimenta, se le pedirá que piense en una de ellas y conteste las siguientes preguntas ¿Qué situación te hace sentir dicha emoción?, ¿Cómo sueles expresar esa emoción? y la manera en que sueles expresar la emoción ha traído consecuencias negativas en tu vida o en tus relaciones con los demás, ¿cuáles?, luego, se dará un espacio para que de manera voluntaria los estudiantes compartan sus respuestas. Por último, se pedirá que reflexionen y contesten si la manera en que se suelen comportar los ayuda a cuidar a los demás y cuidar de sí mismos o, por el contrario, los lastima.

Sesión 6: Capacidad para regular las emociones

Objetivo: Aprender a regular las emociones

Modalidad: Presencial

Recursos: Cartilla “Aprendiendo a identificar y manejar mis emociones”, papel y lápiz.

Duración: Entre 15 - 20 minutos

Procedimiento: Se iniciará la sesión exponiendo el concepto “Capacidad para la regulación emocional” y, posterior a ello, junto a los estudiantes se simulará jugar golosa, la cual en cada nivel tendrá una recomendación para que los estudiantes logren regular las emociones experimentadas en diferentes situaciones.

Sesión 7: Competencia para autogenerar emociones positivas

Objetivo: Aprender a autogenerar emociones positivas

Modalidad: Presencial

Recursos: Cartilla “Aprendiendo a identificar y manejar mis emociones”, papel y lápiz.

Duración: Entre 10 – 15 minutos

Procedimiento: En primer lugar, se expondrá el término “Competencia para autogenerar emociones positivas” y posterior a ello, se pedirá a cada estudiante que piense e identifique que lugares, actividades o personas le generan emociones que les son agradables y podrían impactar en la regulación de sus emociones y por último se leerá una reflexión sobre la importancia de ello.

Para dar cierre a las actividades anteriormente realizadas, se propondrá al estudiante, que al experimentar una emoción que le cause molestia aparte de realizar las actividades planteadas, realice un cuadro y conteste las siguientes preguntas ¿Qué emoción estoy sintiendo?, ¿Qué situación o persona me la genera?, ¿Qué estoy pensando?, ¿En qué cosa positiva puedo pensar? Y ¿Qué acciones debo tomar para enfrentar esta emoción? esto con el fin de que logre controlar sus emociones y tome mejores decisiones frente a una situación determinada.

Análisis crítico de la experiencia

A continuación, se ordenará y reconstruirá la experiencia que se vivió en el colegio Liceo Cultural Luis Enrique Osorio, reflexionando críticamente sobre aquellos sucesos que se consideran más significativos en la misma.

Para iniciar, los aspectos de la experiencia que analizaré y sobre los cuales reflexionare críticamente, serán aquellos relacionados con la regulación emocional, dado que, a partir de las técnicas como la entrevista en profundidad y la observación, se logró reconocer que esta es una de las problemáticas que más se presenta en los estudiantes del colegio Liceo Cultural Luis Enrique Osorio.

Considerándose este aspecto pertinente para sistematizar, ya que, a partir de la indagación e interacción con otros, se pueden llegar a conocer desde otras perspectivas las posibles causas que hacen que la regulación emocional no se logre llevar a cabo por los estudiantes, al conocer e intervenir esto, se busca disminuir las otras problemáticas identificadas, como lo son la autolesión, el bajo rendimiento y problemas convivenciales.

Por tanto, para lograr lo antes mencionado, se parte de la metodología fenomenológica, la cual según (Valenzuela, R., & Flores, M. 2012 p. 41) enfatiza que hay aspectos subjetivos en el comportamiento de la gente que es preciso descubrir (...) se pretende entrar en el mundo interno de los informantes y de esta manera comprender el qué y el cómo de los significados que estos construyen alrededor de los eventos o acontecimientos de su vida cotidiana.

La población con la cual se trabajo durante el mes de febrero a abril fue con los estudiantes de grado séptimo, es decir un total de 90 estudiantes, quienes están entre un rango de edad de 11 a los 13 años, estos fueron seleccionados, dado que, están en un periodo en el

experimentan un sinnúmero de cambios psicológicos, físicos y cognitivos, cambios que provocan en el adolescente una alteración constante en el estado de ánimo.

Según (Stanley Hall 1904 citado por Viejo & Ortega, 2015 p.110):

Pionero en el estudio de esta etapa del ciclo vital, ya describía la adolescencia como un periodo de tormenta y estrés en el que el estado de ánimo de los jóvenes oscila continuamente entre puntos contrarios, tratando de adaptarse a los nuevos requerimientos sociales a la vez que se construyen ellos mismos en términos de su identidad adulta.

En concordancia con lo anteriormente mencionado, se plantea una serie de talleres con el objetivo de brindar herramientas para que los estudiantes comprendan, expresen y regulen de forma apropiada sus emociones.

Como plan inicial, luego de seleccionar las metodologías para llevar a cabo cada uno de los talleres y explicar a la psicóloga con la cual he trabajado durante la práctica cada una de estas, se explica a los chicos de grado séptimo, el objetivo de esta intervención y como se realizarán cada uno de los talleres, como se hizo en el apartado anterior, posterior a ello se conocen las fechas en las cuales se ejecutarán y el curso asignado para ello.

En las fechas estipuladas se realizan cada uno de los talleres, los cuales se efectúan de modo que cada uno de los estudiantes identifique aquellas emociones que experimenta día a día, que sensaciones provocan estas y cómo reacciona frente a ello, esto con el fin de que cada uno reconozca si la forma en que está actuando genera consecuencias negativas o positivas en su desenvolvimiento en los diferentes entornos y en la relación con otros.

Según (Rosenzweig y Leiman, 1994, citado en Ramos et al, 2009, p.228 citados por Castaño, C., & Valencia, D. 2022 p.3):

Las emociones se expresan y se manifiestan de diferentes formas según la situación, el lugar y las habilidades que tenga el adolescente para enfrentarse a ellas, sabiendo que son complejas, versátiles y se manifiestan de forma fisiológica, cognitiva y conductual, que puede ser placentera o displacentera, pero siempre con una función de generar una experiencia a partir del estímulo que la genere.

Estos talleres se realizan de esta manera, ya que me permiten saber que tanto conocimiento con relación a las emociones y a la regulación emocional tienen los estudiantes y como esto y otros componentes pueden influir en la manera en que reaccionan cuando experimentan una emoción en determinadas situaciones.

Se considera que las metodologías utilizadas para elaborar cada uno de los talleres y las temáticas abarcadas en cada uno de ellos fueron pertinentes, puesto que se dieron a conocer a los estudiantes aquellas competencias emocionales, que al desarrollarlas permiten al individuo tener conciencia emocional, comprender al otro, expresar de forma apropiada las emociones y a la vez ser capaz de regular sus emociones.

Según (Bisquerra, R., & Pérez, N. 2007 p. 69):

Las competencias emocionales son un aspecto importante de la ciudadanía efectiva y responsable; su dominio (...) potencia una mejor adaptación al contexto; y favorece un afrontamiento a las circunstancias de la vida con mayores probabilidades de éxito. Entre los aspectos que se ven favorecidos por las competencias emocionales están los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la solución de problemas, la consecución y mantenimiento de un puesto de trabajo, etc.

Al adquirir y poner en práctica cada una de las competencias emocionales, habrá menor probabilidad que los estudiantes a nivel individual, tengan dificultades en el desarrollo o lleven a cabo comportamientos problemáticos, como lo son, consumo de sustancias, suicidio, violencia, depresión, entre otros. En cuanto a lo familiar, que se presenten conflictos con otros miembros de la familia, a nivel grupal, que sean rechazados por sus compañeros y, en cuanto al nivel escolar, que presenten inasistencias o fracasen.

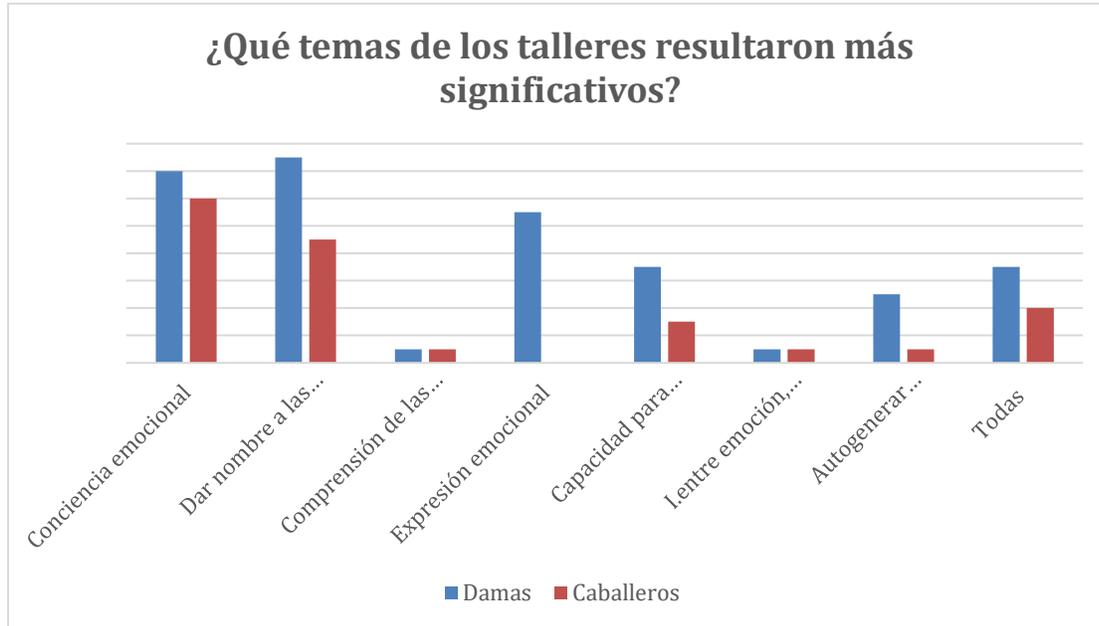
Según (el Ministerio de Salud et al. (2015) citado por Bolívar, M., et al. 2022 p.132):

En el caso de Colombia, en la última Encuesta Nacional de Salud Mental presentan los siguientes datos sobre trastornos clínicos relacionados con problemas de regulación emocional en adolescentes entre 11 y 17 años: el 13% de los encuestados expresó haber tenido tres o cuatro síntomas de ansiedad, y el 16% más de cuatro síntomas de depresión, en el último año. Asociados a estos síntomas, se presentan conductas negativas, abuso de alcohol y de sustancias psicoactivas, irritabilidad, agresividad, conductas delictivas, deseo e intentos de fuga, bajo rendimiento académico y dificultades con pares y familiares (Pacheco & Fernández, 2013).

Luego de finalizar los talleres planeados, se hace a todos los estudiantes que participaron cuatro preguntas relacionadas a aquello que se realizó en sesiones pasadas, las cuales fueron ¿Qué temas de los talleres resultaron más significativos? ¿Por qué?, ¿Cuáles temas de los talleres resultaron menos significativos? ¿Por qué?, ¿Qué actividades o metodologías de la intervención resultaron más atractivas? ¿Por qué? Y, por último ¿Cuáles actividades o metodologías resultaron menos atractivas para los adolescentes ¿Por qué?, al observar cada una de las gráficas con los resultados obtenidos se evidencia que:

Figura 2

¿Qué temas de los talleres resultaron más significativos?

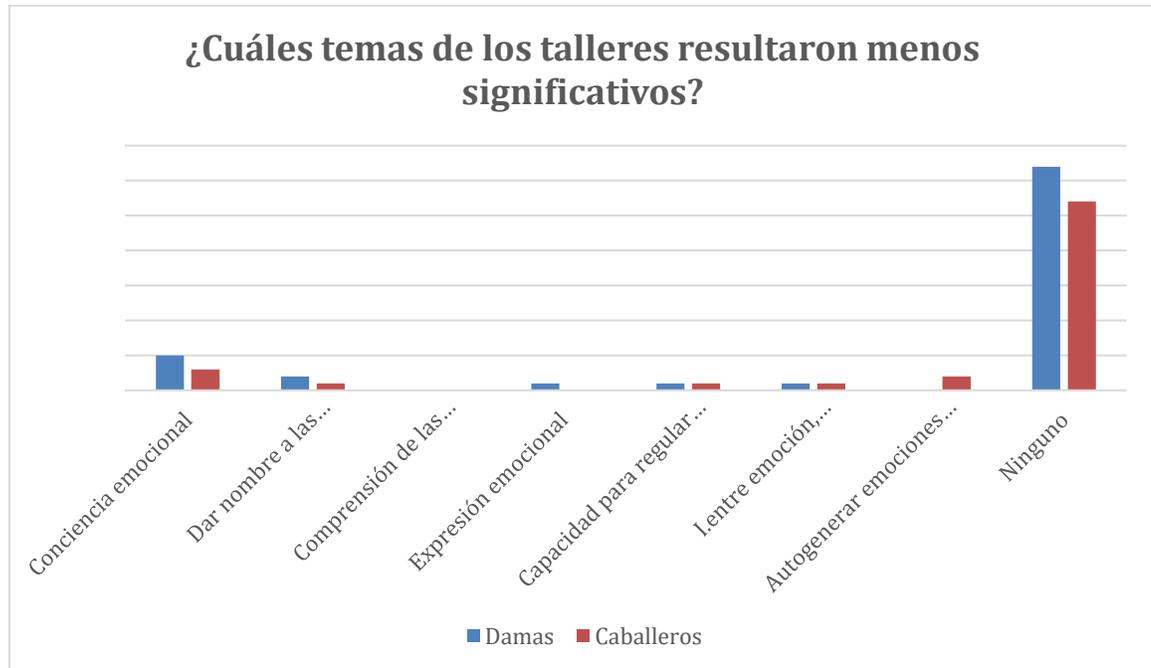


Nota. Gráfico de talleres más significativos.

A los estudiantes de sexo masculino y femenino, les parecieron más significativos los temas según el siguiente orden, conciencia emocional a veintiséis estudiantes, a veinticuatro estudiantes dar nombre a las emociones, a once estudiantes expresión emocional, a once estudiantes les gustaron todos temas, a diez estudiantes capacidad para regular las emociones, a seis estudiantes autogenerar emociones positivas, a dos estudiantes comprensión de las emociones de otros y a dos estudiantes interacción entre la emoción, cognición y comportamiento. Al leer el porqué de la elección de estos temas, se evidencia que los estudiantes la hicieron teniendo en cuenta que tanta relajación y tranquilidad sentían al realizarlos y, también que tanto estas le ayudaban a reconocer y expresar aquellas emociones que experimentaban en su diario vivir.

Figura 3

¿Cuáles temas resultaron menos significativos?

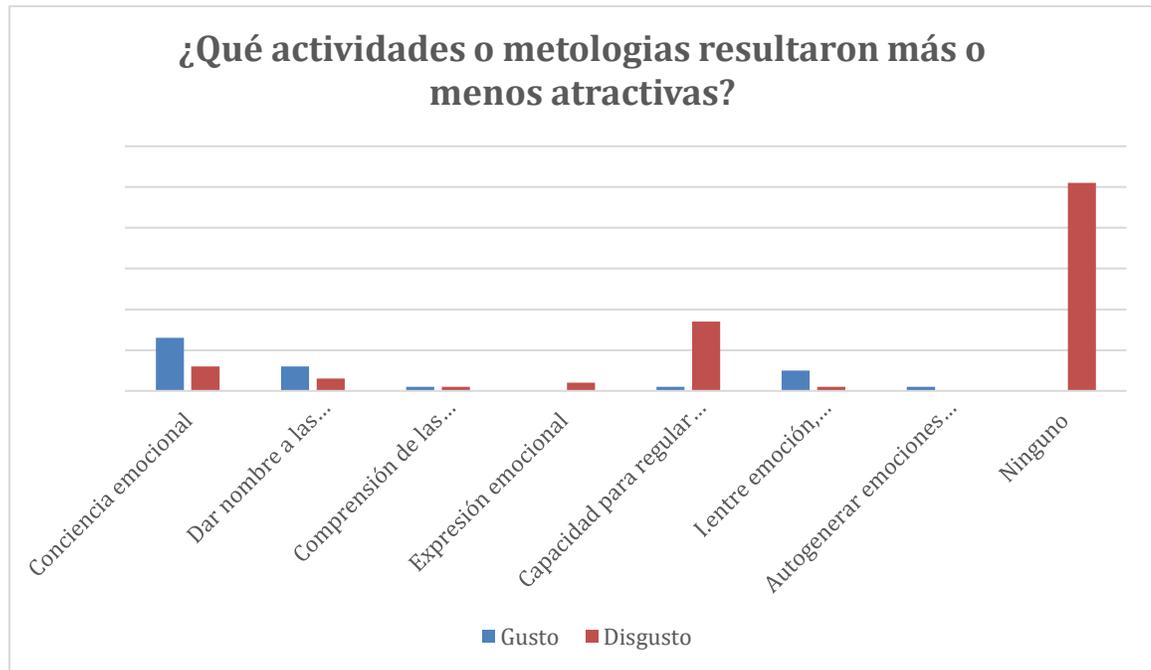


Nota. Gráfico de talleres menos significativos.

Frente a esta pregunta, a los estudiantes de sexo masculino y femenino, les resultaron menos significativos los temas según el siguiente orden, a 59 estudiantes ningún tema le resultó insignificante, conciencia emocional a ocho estudiantes, a tres estudiantes dar nombre a las emociones, a dos estudiantes capacidad para regular las emociones, a dos estudiantes autogenerar emociones positivas, a dos estudiantes interacción entre la emoción, cognición y comportamiento y a un estudiante expresión emocional. Según la justificación que dieron los estudiantes, estos temas les resultaron menos significativos, dado que, no los lograban comprender o sentían que les aportaban poco.

Figura 4

¿Qué actividades o metodologías resultaron más o menos significativas?



Nota. Gráfico de actividades y metodologías más atractivas y las menos atractivas.

Por último, en esta grafica se evidencia las actividades o metodologías que resultaron más atractivas para los estudiantes, estas son, conciencia emocional para trece estudiantes, dar nombre a las emociones para seis estudiantes e interacción entre emoción, cognición y comportamiento para cinco estudiantes, las cuales fueron agradables para ellos, ya que, sentían que podían interactuar más con otros y porque eran actividades que les ayudaban a reconocerse a si mismos, por otro lado, las actividades o metodologías que resultaron menos atractivas para los estudiantes, fueron capacidad para regular las emociones según diecisiete estudiantes y conciencia emocional para seis estudiantes, según ellos, estas actividades no les permitía interactuar como grupo o eran difíciles de llevar a cabo.

Teniendo en cuenta los resultados que se presentaron anteriormente, se puede deducir que, a muchos de los estudiantes les gusto las actividades y las temáticas abordadas, ya que,

como muchos lo manifestaron, son actividades que les permiten conocerse a sí mismos y expresar aquellas emociones que experimentan día a día. Sin embargo, no todo fue positivo, dado que, como se pudo notar en las sesiones a algunos estudiantes, lo relacionado a las emociones y a la regulación emocional, no era de su interés, ya sea por la dificultad que tienen de expresar e identificar lo que sentían o quizás el miedo a ser juzgados por experimentar ciertas emociones, “Mi mamá dice que me pongo triste por bobadas” o “No hare la actividad porque mi mamá revisa mis cuadernos y ella no sabe como me siento diariamente”.

Al comparar la percepción que tenían anteriormente los estudiantes y la que tienen actualmente, sobre las emociones y la regulación emocional, se evidencia que efectivamente, hay mayor conocimiento sobre esta temática, y algunos se les facilita ponerlo práctica, mientras que otros estudiantes aun teniendo el conocimiento y ser conscientes de las consecuencias que esto acarrea, se les dificulta cambiar el modo de pensar y actuar frente a determinadas situaciones. Los resultados obtenidos que se mencionaron anteriormente del proceso llevado a cabo con los estudiantes de grado séptimo me permitieron como practicante concluir que, si se logró cumplir el objetivo que se tenía en un principio, el cual era desarrollar competencias emocionales a través de talleres, en los estudiantes de grado séptimo para que comprendan, expresen y regulen de forma apropiada las emociones, sin embargo, así como se presentaron actividades, en las cuales los estudiantes prestaban atención y participan activamente, habían otras, en las cuales, la participación y comprensión era poca, teniendo esto en cuenta, los resultados no solo me sirven a mi como practicante para buscar posibles mejoras, sino a otros compañeros que vayan a realizar la practica en este campo y a los miembros de la institución, para guiarse y buscar talleres que sean más significativos y creativos según la edad y el desarrollo de los estudiantes y, a la vez garanticen el cumplimiento de cada uno de los propósitos esperados. Como se mencionó en

algún momento, se espera que tanto yo como practicante, y otros que hayan conocido mi experiencia, aprendan de los errores y en vez de criticarlos y/o repetirlos amplíen su conocimiento y busquen evolucionar para obtener mejores resultados.

Teniendo en cuenta lo anterior, como practicante de psicología, esta experiencia me permitió poner en práctica aquellos conocimientos teóricos adquiridos a lo largo de mi carrera, y ver desde otra perspectiva la realidad, desenvolverse en el campo educativo, es muy enriquecedor, dado que, se interactúa con individuos de diferentes edades y se conoce como cada uno de ellos tiene diferente percepción sobre un mismo objeto o situación, llevándome esto a buscar diferentes estrategias, para intervenir y comprender al otro. Al hacer parte de este contexto, aprendí a observar y mantener una actitud abierta para el otro, escuchando y respetando su forma de pensar y actuar.

Análisis reflexivo de su rol como practicante

La practica profesional, es una de las actividades que como estudiante me a permitido evaluar aquellos conocimientos adquiridos durante la carrera y, a la vez adquirir otros. Según (Peña, C., & Vargas, L. 2020 p. 11) Esta puede considerarse como un ejercicio de entrenamiento para mejorar las diferentes habilidades del estudiante al tiempo que se está ejerciendo, de manera provisional y anticipada, la profesión que se está estudiando, es parte de un proceso que complementa la parte teórica, en la que se pueden detectar y corregir falencias formativas desde lo teórico-práctico.

Así como menciono el autor citado anteriormente, como practicante a lo largo de esta experiencia e cambiado y/o consolidado diferentes competencias y habilidades. En primer lugar, considero que antes de realizar la práctica, era una persona con dificultad de aceptar y adaptarme a los cambios, además de ello, se me hacía complejo, trabajar en conjunto con otros, ya que pensaba que podría lograr aquello que me proponía, por si sola.

Sin embargo, durante la practica evidencie que no todo se da de forma lineal, como yo quiero o espero, sino que, al interactuar y compartir el entorno, no solo influye mi comportamiento y mi forma de pensar sino el de otros, lo cual genera diferentes situaciones y problemáticas, frente a ello, e aprendido a reestructurar mis objetivos y acciones, para solucionar problemáticas y adaptarme a nuevas situaciones. Así mismo, como persona y practicante me eh dado la oportunidad de trabajar con otros, respetando y escuchando sus puntos de vista y, a la vez compartiendo ideas o soluciones que considero pertinentes para lograr algún objetivo.

Gracias a lo vivido y a las competencias adquiridas, logré llevar a cabo los procesos de intervención, a través de los cuales se buscaba cumplir el objetivo de “desarrollar competencias

emocionales a través de talleres, en los estudiantes de grado séptimo para que comprendan, expresen y regulen de forma apropiada las emociones” el cual como se mencionó anteriormente se considera que fue alcanzado, pero, para seguir fortaleciendo dichas competencias emocionales es importante tener mucho más tiempo y dedicación e implementar estrategias lúdicas, para obtener mayor participación de los estudiantes y así, mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Sin embargo, no solo se debe buscar la participación de estos, sino de padres y docentes, quienes se consideran un modelo para los niños y, de una u otra forma influyen en su forma de pensar y actuar.

Finalmente, y, como conclusión del trabajo realizado durante la práctica, se espera que los estudiantes hayan adquirido y comprendido la importancia de aquellas habilidades compartidas durante cada uno de los talleres, las cuales considero fundamentales para el buen funcionamiento y desenvolvimiento en los diferentes entornos. Así mismo, se espera que futuros psicólogos que realicen su practica en el campo educativo además de intervenir en problemáticas relacionadas a lo académico y convivencial, hagan énfasis en lo emocional, recalquen y refuercen continuamente a través de actividades lúdicas como se logra la regulación emocional y su importancia en la vida cotidiana.

Devolución

Ya finalizada la experiencia y como producto del proceso de sistematización, se realiza la cartilla “Aprendiendo a identificar y manejar mis emociones” la cual se expuso y entrego al tutor e interlocutor durante la semana del 19 al 25 de mayo según el cronograma de la práctica profesional, durante la presentación no sugieren cambios ni modificaciones frente a lo realizado.

https://www.canva.com/design/DAFePMkk6lw/6Zx36-JB54GqPlq5AmkjOQ/edit?utm_content=DAFePMkk6lw&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Referencias

- Angulo, E. (2011). *Política fiscal y estrategia como factor de desarrollo de la mediana empresa comercial sinaloense. un estudio de caso.* <https://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/eal/index.htm>
- Acosta, R. (2015). *Efectos de la ausencia de padres en el proceso de aprendizaje de los niños del grado primero de la fundación hogar del niño.* https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/4633/1/TLPI_AcostaPerezRaquel_2015.pdf
- Amézquita, J. (2017). *Regulación emocional y aprovechamiento escolar.* https://bibliotecadigital.udea.edu.co/dspace/bitstream/10495/9664/1/AmezquitaJainer_2017_RegulacionEmocionalAprovechamiento.pdf
- Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para toda la vida.* https://formacionejecutiva.com.ar/instituto/wp-content/uploads/2018/12/educacion_emocional_bisquerra.pdf
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007) *Emotional competences.* <https://www.redalyc.org/pdf/706/70601005.pdf>
- Bonilla, S. (2008). *Metodología.* http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/mce/bonilla_h_s/capitulo3.pdf
- Bolivar, M., Ríos, S., & Avendaño, B. (2022). *Emotional regulation in adolescents: importance and influence of context.* <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/apuntes/article/download/796/1550/#:~:tex>

[t=As%C3%AD%20mismo%2C%20seg%C3%BAn%20Zelazo%20\(2020,los%20objetivos%20a%20largo%20plazo.](#)

Campos, G., & Lule, N. (2012) *La observación, un método para el estudio de la realidad.*

<https://issuu.com/olga23alencastro/docs/dialnet-laobservacionunmetodoparaelestudiodelareal>

Campillo, J. (2013) *La importancia de la educación emocional en las aulas.* <https://educrea.cl/la-importancia-de-la-educacion-emocional-en-las-aulas/>

Castaño, C., & Valencia, D. (2022) *La regulación emocional en adolescentes: Una mirada desde la terapia de aceptación y compromiso.*

<https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/12235/1/DDMEPCEPNA172.pdf>

Dueñas, M. (2015). *Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa.* <https://www.redalyc.org/pdf/706/70600505.pdf>

Diago, D. (2022) *Evidencian las cinco localidades más peligrosas de Bogotá.*

<https://www.infobae.com/america/colombia/2022/09/27/evidencian-las-cinco-localidades-mas-peligrosas-de-bogota/>

Gómez, O., & Calleja, N. (2017). *Regulación emocional: definición, red nomológica y medición.* <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>

Gutiérrez, M. (2019). *Método de investigación etnográfica: observación participante.*

<https://www.uexternado.edu.co/wp-content/uploads/2019/05/m%C3%A9todo-de-observaci%C3%B3n-etnogr%C3%A1fica-observaci%C3%B3n-participante.pdf>

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

[FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf](https://www.ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11-FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf)

- Iciar, G. (2019). *regulación emocional en niños y adolescentes*. <https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/239021/retrieve>
- Jimenez, I., Leal, F., Martinez, M., & Perez, R. (2008). *Guía de atención a los adolescentes*. <https://cdn.adolescenciasema.org/usuario/documentos/4%20Guia%20de%20atencion%20al%20adolescente%20Andalucia.pdf>
- Juliao, C. (2011). *El enfoque praxeológico*. <https://revistas.uniminuto.edu/index.php/praxis/article/download/988/928>
<https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/848/Compte%20Boix%20Almudena..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Jara, O. (2018). *La sistematización de experiencias*. <https://repository.cinde.org.co/bitstream/handle/20.500.11907/2121/Libro%20sistematizacio%CC%81n%20Cinde-Web.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Liceo Cultural Luis Enrique Osorio - Laboratorio de vida en y para la democracia. (2023). <https://www.liceoleo1.com/presentaci%C3%B3n>
- Manual de convivencia. (2020). <https://docplayer.es/178885353-Liceo-cultural-luis-enrique-osorio-s-a-s-manual-de-convivencia.html>
- Monje, C. (2011) *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa – guía didáctica*. <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Martinez, M., Ibacache, J., & Avila, I. (2014). *¿Qué es la Adolescencia? Un Acercamiento teórico para aplicación en intervención*. https://www.academia.edu/download/53883957/Informe_Adolescencia_Psicologia_II..pdf

- Mora, S. (2022). *Localidad de Bosa principales problemáticas*. https://www.gobiernobogota.gov.co/sites/gobiernobogota.gov.co/files/documentos/tabla_archivos/localidad_de_bosa_principales_problematicas_1.pdf
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017) *Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio*. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Perera, C. (2017). *Conciencia Emocional y Regulación Emocional*. <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/118533/7/TFP%20Cristina%20Perera.pdf>
- Papalia, D., & Martorell, G. (2012). *Desarrollo Humano*. <https://psicologoseducativosgeneracion20172021.files.wordpress.com/2017/08/papalia-feldman-desarrollo-humano-12a-ed2.pdf>
- Palacios, J., Marchesi, A., & Coll, C. (2014). *Desarrollo psicológico y educación*. <https://cdn.website-editor.net/50c6037605bc4d1e9286f706427108e6/files/uploaded/Jes%25C3%25BAs%2520Palacios%252C%2520%25C3%2581lvaro%2520Marchesi%252C%2520C%25C3%25A9sar%2520Coll%2520%2520Desarrollo%2520Psicol%25C3%25B3gico%2520y%2520Educaci%25C3%25B3n.pdf>
- Peña, C., & Vargas, L. (2020) *La práctica profesional, retos y desafíos para el apoyo organizacional*. https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/11233/1/Libro_Internas-La%20practica%20profesional%2C%20retos%20y%20desafios%20para%20el%20apoyo%20organizacional_2020.pdf

- Reeve, J. (2010). *Motivación y emoción*. <https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/22488921e36d90caef3d8973d805dcb.pdf>
- Robles, B. (2011). La entrevista en profundidad: una técnica útil dentro del campo antropológico. <https://www.redalyc.org/pdf/351/35124304004.pdf>
- Reyes, M., & Tena, E. (2016). *Regulación emocional en la práctica clínica - una guía para terapeutas*. <https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/1b3af5334102e93946bfa6f8036b1cbe.pdf>
- Santos, D. (2022). *Emotional regulation and empirically supported psychological therapies: Confluences, complementarities, and divergences*. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8376264.pdf>
- Santrock, J. (2015). *Psicología del desarrollo en la adolescencia*. https://www.academia.edu/28350639/Psicologia_del_desarrollo_en_la_adolescencia_9a_ed_Santrock_1
- Speranza, M. (2016). *Creando sentido y aprendiendo de la práctica*. https://inta.gob.ar/sites/default/files/sistematizacion_de_experiencias_-_profeder_1.pdf
- Taylor, S., & Bogdan, R. (1984) *Introduction to qualitative research methods. The search for meanings*. <http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2011/12/Introduccion-a-metodos-cualitativos-de-investigaci%C3%B3n-Taylor-y-Bogdan.-344-pags-pdf.pdf>
- Uniminuto. (2020). *Proyecto educativo institucional uniminuto*. https://portalweb-uniminuto.s3.us-east-1.amazonaws.com/activos_digitaes/DocInstitucionales/Uniminuto/PEI_2021.pdf

Uniminuto – *Proyecto educativo institucional* (2021). https://portalweb-uniminuto.s3.us-east-1.amazonaws.com/activos_digiales/DocInstitucionales/Uniminuto/PEI_2021.pdf

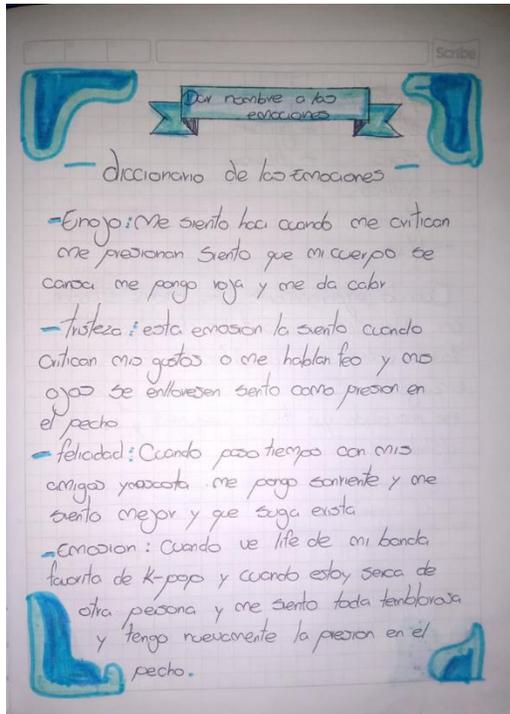
Viejo, C., & Ortega, R. (2015). *Cambios y riesgos asociados a la adolescencia*. <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/6360213.pdf>

Vargas, M., & Muñoz, M. (2013). *Regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual*. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=305128932003>

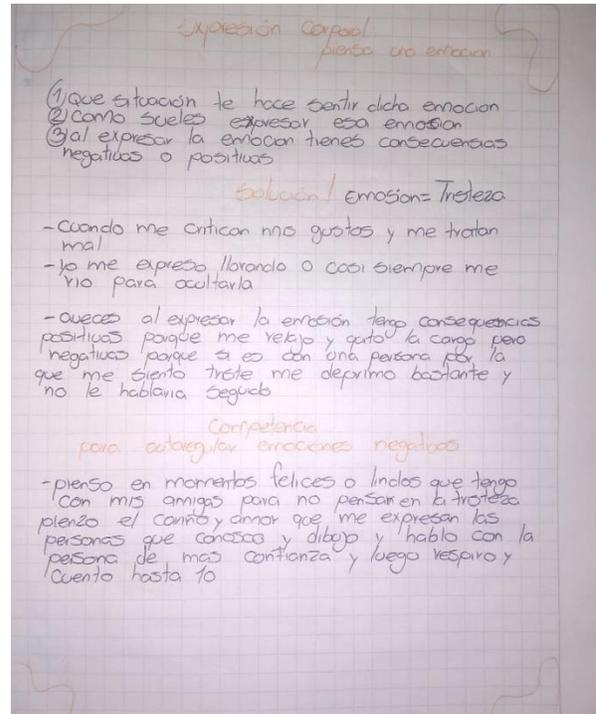
Valenzuela, R., & Flores, M. (2012) *Fundamentos de investigación educativa*. <https://repositorio.tec.mx/handle/11285/621231#:~:text=Fundamentos%20de%20investigaci%C3%B3n%20educativa%20tiene,de%20la%20educaci%C3%B3n%20a%20trav%C3%A9s>

Anexos

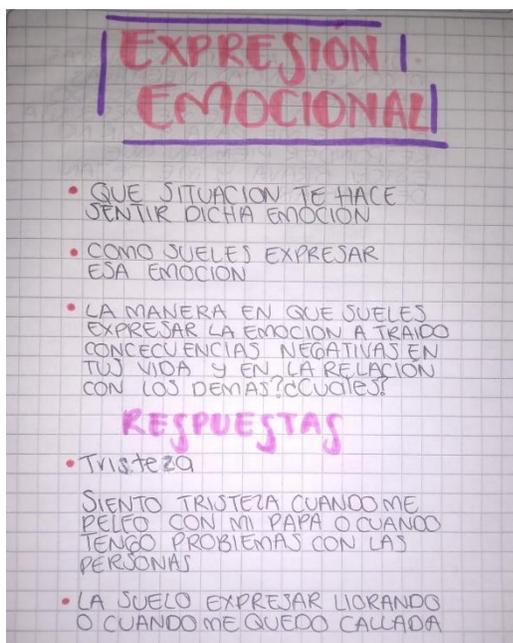
Actividades realizadas por estudiantes de grado séptimo



Estudiante número 1



Estudiante número 2



Estudiante número 3

REFLEXIÓN

YA HE MANEJADO MEJOR MI ENOJO DESDE QUE EMPEZE A HACER ESTE TIPO DE ACTIVIDADES YA QUE AHORA NO TRATO MAL A LAS PERSONAS SI NO QUE ME ENTRAN GANAS DE LLORAR Y YA DESAHOGO CON MIS AMIGOS CONTANDOLE Y ELLOS ME APOYAN Y AYUDAN

AUTOGENERACIÓN DE EMOCIONES POSITIVAS

- ENOJO = COMER O DORMIR
- TRISTEZA = ESCUCHAR MUSICA
- EMOCION O ALEGRIA = JUGAR FUTBOL
- FELICIDAD = SALIR CON AMIGOS

Estudiante número 5

• SI TUVIERA UNA TEXTURA, COMO SE SENTIRIA

SOLUCIÓN

- SERIA VOJO
- MI ENOJO CADA VEZ QUE LO SIENTO ES MUY GRANDE SIN IMPORTAR QUE LO PROBOQUE
- SERIA CUADRADO
- SERIA O ES MUY PESADO PORQUE NO LA PUEDO CONTROLAR
- ES BASTANTE RAPIDO Y VA CRECIENDO
- SERIA RUGOSO Y FEO

DIBUJO



Estudiante número 4